ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ
DUBEN 2021
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČESKÝ RÁJ V AKCI

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN

- AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE
- SOUTĚŽE O CENY & KŘÍŽOVKA
- JAK VYBRAT NÁDRŽ NA DEŠŤOVOU VODU
- RESTART – PŘÍLOHA O ZDRAVÍ
- RODIČOVSKÉ TÉMA – DĚTSKÁ HRA

a mnoho dalšího ...

pro Hodkovice n. M. , Mnichovo Hradiště, Turnov, Železný Brod, Semily, Sobotku, Jičín, Lomnici n. P., Bakov n. Jizerou a jejich spádové obce

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 17.–18. 7. 2021

víkend plný relaxu, pohody, jógy, přednášek a zajímavých osobností pro začátečníky i pokročilé

PŘIJĎTE SI UŽÍT DOKONALÝ VÍKEND

WWW.JOGAKEMPVCESKEMRAJI.CZ

Podívejte se na webu na fotografie z předchozích ročníků

STYLOVÉ NÍZKOENERGETICKÉ A PASIVNÍ DOMY

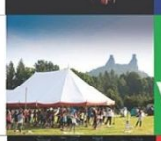
Transportní verze SD39
dispozice 2 + kk
užitná plocha 39,4 m²

www.stylovedomy.com

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2021

SEDMIHORSKÉ LÉTO
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
2021
www.sedmihorskeleto.cz

Svijany Soukromý pivovar 1564 · Recall shop www.shoprecall.cz · Radio Contact FM 101,4 · Recall penzion · Recall centrum · BBPress media s.r.o. · echo · Tiskárna Unigrosso Turnov

B	ČTVRTEK 24.6.		BEN & MATEO	ČTVRTEK 5.8.		S PYDLOU V ZÁDECH divadelní představení JOSEF DVOŘÁK • MARKÉTA HRUBEŠOVÁ ROSTISLAV TRTÍK • KAREL GULT • DAGMAR SCHLENKOVÁ
A	ČTVRTEK 1.7.		BENÁTKY POD SNĚHEM divadelní představení VERONIKA ARICHTEVA • MIRA NOSEK LUCIE ŠTĚPÁNKOVÁ • FILIP CÍL	ČTVRTEK 12.8.		HRDINOVÉ divadelní představení PETR KOSTKA • JAROSLAV SATORANSKÝ MIROSLAV VLADYKA
A	ÚTERÝ 6.7.		ZLOČIN V POSÁZAVSKÉM PACIFIKU hudební retrokomedie ONDŘEJ HAVELKA • JAROSLAVA KRETSCHMEROVÁ a mnoho dalších	ČTVRTEK 19.8.		ÚHLAVNÍ PŘÁTELÉ divadelní představení TEREZA KOSTKOVÁ • NELA BOUDOVÁ KAREL ZIMA • BRONISLAV KOTÍŠ
A	ČTVRTEK 15.7.		Jiří Pavlica a Hradišťan & Hana a Petr Ulrychovi Javory Beat	ÚTERÝ 24.8.		SATURNIN Swingová groteska na motiv humoristického románu Zdeněk Jirotka & Martin Vačkář & Ondřej Havelka & ORCHESTR MELODY MAKERS ONDŘEJE HAVELKY
B	SOBOTA & NEDĚLE 17.-18.7.		JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI	ČTVRTEK 26.8.		SEX NOCI SVATOJÁNSKÉ divadelní představení VÁCLAV KOPTA • BARBORA MUNZAROVÁ JAROMÍR MEDUNA • MÁŠA MÁLKOVÁ RADEK ZIMA • SARAH HLAVÁČOVÁ
A	ÚTERÝ 3.8.		NO NAME	ČTVRTEK 2.9.		LOLLIPOPZ

Předprodej vstupenek: www.sedmihorskeleto.cz • www.evstupenka.cz

Děti na koncerty do 140 cm vstupné 140 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu.
Na divadelní představení a koncerty Lollipopz a Ben & Mateo se dětské vstupenky neprodávají.
Přenosné permanentky na www.sedmihorskeleto.cz. Přenosná permanentka platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2021 označených kategorie A (červené a modré).
Změna programu a místa konání vyhrazena.

Zastřešené jeviště a hlediště

více informací na straně 2

DETESK – 30. let úspěšné historie

Poptávka po našich výrobcích se bez ohledu na komplikovanou situaci stále zvyšuje.

K obsluze moderních sklářských soustruhů není třeba žádného speciálního vzdělání, jenom přiměřená dávka šikovnosti a chuť se realizovat. Všemu ostatnímu Vás rádi naučíme.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

DODÁVKY TURNOV
autodoprava & půjčovna
• VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ DODÁVEK
• I PRO ŘIDIČE S ŘP SKUPINY B
• MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU
11m³ SKVĚLÉ CENY 4 m³
www.dodavkyturnov.cz 774 709 588

SUCHÉ DŘEVO
na topení IHNED
....
Syrové dřevo tvrdé a měkké
MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ
Martina Vrabcová
Svatoňovice 5
511 01 Karlovice (Turnov)
tel. 603 178 964 • 732 642 353
Po telefonické domluvě nás můžete navštívit a dřevo vybrat.

Detesk®
DETESK s. r. o. nabízí ve svých železnobrodských provozech volné pracovní pozice s různými požadavky na kvalifikaci v jednosměnných i dvousměnných provozech pro ženy i muže.

Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti. Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně.

DETESK s. r. o.
Příkrá 401
Železný Brod
www.detesk.cz

Kontakt:
jitka.vavrova@detesk.cz
483 389 825

HLEDÁME PRACOVNÍKY
NA POZICE:
• frézař - obraběč
• programátor CAM

Nabízíme:
mladý kolektiv,
benefity po dohodě,
pružnou pracovní dobu,
platové podmínky
dle zkušeností

Více informací: 602 364 507, production@2lmakers.cz
Pracoviště: Příšovice

ODTAHOVÁ SLUŽBA

Ekologická likvidace
a výkup všech vozidel a vraků
VOLEJTE NONSTOP
736 766 357
Protokol na počkání, odtah zdarma.
Peníze vždy za každé úplné vozidlo.
Odhlásíme i z registru vozidel.
Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.
Vaše vozidlo poslouží k záchraně života.
Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

Liberec
Český rozhlas
ZPRÁVY Z REGIONU
ČESKÉ PÍSNIČKY
ZAJÍMAVÍ HOSTÉ
DOBRÉ RADY
ATRAKTIVNÍ SOUTĚŽE
liberec.rozhlas.cz | R–LBC |
Liberec, Jablonec nad Nisou 102.3 FM | Frýdlant 97.4 FM | Harrachov 107.9 FM
Semily 103.4 FM | Česká Lípa 94.3 FM | Jablonné v Podještědí 105.4 FM
Turnov 91.5 FM | Nový Bor 104.9 FM

Firma **ProScan a.s.** autorizovaný servis vozů Scania,

hledá do svého týmu nové kolegy na pozice:

Mechanik nákladních vozů
Mechanik elektro

Práce na HPP, 2-směnný provoz, mzda až 43.000Kč, pracoviště Jičín.
Více informací na tel. 737 213 727 nebo e-mailu petr.sykora@proscan.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

KOUTEK PRO RODIČE: DĚTSKÁ HRA I. – přínosy hry

Téma dětské hry je velmi obšírné a především velmi důležité. A to nejen v dnešní době, kdy se pohyb a hra staly ještě více nedostatkovým zbožím. Ve spolupráci s nakladatelstvím SmartPress a knihou Svobodná hra Justiny a Petra Danišových jsme proto připravili celý seriál k inspiraci, jak děti znovu vrátit do hry. Začínáme tématem přínosu dětské hry.

Výzkumy ukázaly, že čím větší má savčí druh mozek, tím větší je potřeba si hrát. Potřebují dnešní děti hraní venku? Je kontakt s přírodou opravdu tak zásadní pro zdravý rozvoj dětí? Má i v dnešní době smysl nechat děti si venku jen tak volně hrát? Neztrácí se tím drahocenný

čas pro skutečný vedený rozvoj dětí? Proč se s dětmi občas vyplatí ušpinit, prožít bezpečné riziko či hravě se poprat a jak na to?

Co děti láká na skákání přes potok, šplhání na strom, stavění přehrad, řádění v kaluži nebo vaření v blátivé kuchyni? Kde je v dětských hrách hranice mezi bojovou hrou a agresivitou? Inspirujte se konkrétními hrami a pojďme společně nahlédnout, jak se mění dětství dnešních dětí, jak z něj mizí čas venku, obyčejné hračky i jednoduché hry. Děti jsou odborníci na (ne)obyčejnou hru, ale dnes na ni často nemají prostor a čas.

Svobodná hra zvyšuje pohyb a předchází obezitě, rozvíjí strukturu a fungování mozku, učí sociální dovednosti, zvyšuje spokojenost a zlepšuje náladu, posiluje sebedůvěru a samostatnost, zlepšuje vzdělávací výsledky.

Hra dětem přináší:

- **Fyzickou odolnost - ve hře děti rozvíjí svůj pohyb, dávají si výzvy a pracují s rizikem**
- **Jedinečnou potravu pro myšlení**
- **Emoční rovnováhu a radost ze života**
- **Plánování, kreativitu a řešení problémů**
- **Výzvy pro spolupráci, citlivost i empatii**
- **Možnost velké seberealizace a moc nad svým vlastním životem**

Svobodná hra dává dětem příležitost rozvíjet se právě tam, kde potřebují. Dovolme dětem, aby objevily díky hře své silné stránky a staly se samy sebou.

TIP NA HRU: KAMENY

Zdánlivě obyčejné všudypřítomné kameny dávají mnoho příležitostí k hraní. Kamínky se ukrývají všude kolem nás, ve městě i v lese, podél cest, v potoku i na stavbě. Stačí se sehnout, sebrat je, zjistit, zda nám padnou tak akorát do ruky, a seznámit se. Opět zde funguje, že čím jednodušší hračka, tím víc možností a tvořivosti nabízí.

1) Malování: Kamínky, které na nás "vykouknou", můžeme vymalovat. Ideální jsou pastelky (progresky či akvarelky) nebo odolnější fix.

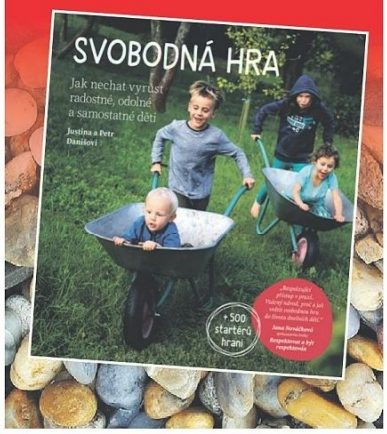
2) Kamínková rodina: Můžeme vytvořit celou rodinu, postavit domek nebo jim najít útulné místečko třeba kolem kořenů stromů.

3) Kamenné obličeje: Oči, nos a pusa. Poskládejme obličej. Jak se zrovna cítí?

Pokračování v květnovém vydání. Text pochází z knihy Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti, Justina a Petr Danišovi. Vydalo nakladatelství Smart Press www.smartpress.cz

SOUTĚŽ O KNIHU
SVOBODNÁ HRA

Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na
www.ceskyrajvakci.cz



PTÁKEM ROKU 2021 JE KÁNĚ LESNÍ

Káně je naším nejhojnějším dravcem. Snad i kvůli tomu je veřejností přehlížená. Přitom jde o dokonale přizpůsobivý druh, který vyvinul skvělé strategie, jak přežívat a prosperovat v krajině pozměněné člověkem. Ornitologové zvolili ptákem roku dravého ptáka teprve potřetí od vzniku akce v roce 1992. Jde o našeho nejpočetnějšího dravce a každý, kdo alespoň občas vyjde do přírody, má možnost se s káním potkat, jak sedí na vyvýšených místech u silnice nebo loví na poli hraboše.

- Třída: ptáci
- Řád: dravci
- Čeleď: jestřábovití
- Délka života: 12–20 let
- Velikost: 50–57 cm
- Rozpětí křídel: 113–128 cm
- Hmotnost: 0,5–1,3 kg

Všímejte si kání, pozorujte je a vkládejte informace do databáze birds.cz. Celý článek a více informací najdete na našem webu www.ceskyrajvakci.cz.

foto: Bohuslav Pesek

USPOŘÁDEJTE SI U NÁS KONGRES, KONFERENCI, VZDĚLÁVACÍ AKCI, ŠKOLENÍ, WORKSHOP, TEAMBUILDING ČI FESTIVAL...

Lomnice nad Popelkou

Sestavíme vám individuální program dle vašich požadavků za příznivé ceny!

KONGRESOVÁ TURISTIKA
v našem kině...

Co v kině najdete:

> sál s 113 místy
> kavárnu s 34 místy a s venkovní terasou
> digitální a datový projektor, titulkovací zařízení
> projekční plátno o rozměrech 8,5 m x 3,25 m
> vyvýšené pódium
> 42 reproduktorů a scénické osvětlení pódia
> wi-fi připojení v celé budově
> zásuvky (230 V) a stolky se sklopným mechanismem
> bezdrátové mikrofony a headset
> přenos obrazu a zvuku do foyer
> pořizování audio a video záznamu z konference
> bezbariérový přístup

Jsme schopni zabezpečit:

> prezentaci v sále kina, divadla a v prostorách zámku
> rauty a občerstvení ve všech objektech
> hudební a jiné kulturní vyžití (společenský večer)
> promítání filmových premiér uzavřeným skupinám
> zapůjčení moderní techniky a rozmanitého mobiliáře
> ubytování klientů ve dvou kategoriích pokojů
> dopravu minibusem nebo busem
> prohlídky objektů města a turistických cílů s průvodcem

Kulturní a informační středisko, příspěvková organizace, čp. 4 – zámek, 512 51 Lomnice nad Popelkou
telefon: (+420) 739 568 347, e-mail: info@kislomnice.cz, web: www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice/

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Společnost MAHLE Behr
v Mnichově Hradišti
hledá kolegy na pozice:

VÝROBNÍ DĚLNÍK
SKLADNÍK
SVÁŘEČ
SEŘIZOVAČ

Hledáme kolegy i na další technické pozice v oddělení údržby a nástrojárny.
Momentálně otevřená pozice:

PROVOZNÍ TECHNIK NÁSTROJÁRNY

MAHLE

www.mahle.com
prace@mahle.com

Výrobce chladičů, chladících modulů, výparníků a klimatizací, hledá nové kolegy do výrobních pozic.

Ukončili jste školu?
Praxi u nás můžete získat na pozici TRAINEE.
Kontaktujte nás na:
326 770 811

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KŮRY

SEDMIHORKY U TURNOVA
WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ
PO – PÁ 9–15, SO 9–12
TEL. 602 612 674

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

BUĎTE VIDĚT
INZERUJTE S NÁMI

až 55 000 výtisků/měsíc OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

NA SAMOZABARVOVACÍ SKLA
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

* Více informací a podmínky akce v prodejně. Platnost akce od 12. 4. 2021 - 31. 7. 2021.

TURNOV
Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
(naproti Penny marketu - budova Dioptra)

ŽELEZNÝ BROD
náměstí 3. května 201
tel.: 734 154 354

www.dioptraoptik.cz
dioptraoptik.cz

RESTART

Příloha o zdraví, pohybu a relaxaci
duben 2021

JARNÍ RESTART – PUSŤTE SI ENERGII DOMŮ I DO ŽIVOTA

Ne nadarmo se před Velikonoci dělá velký jarní úklid. S jarem se všechno probouzí. Jak venku, tak uvnitř nás. Pouštíme do svých domovů novou energii, sami začínáme cítit její příliv a všechno začíná být tak nějak „hezčí". Je čas na restart. Právě nyní. A to nejen svůj, ale i v rámci domova. Přinášíme vám pár tipů, jak na to.

Podle feng šuej funguje velmi jednoduché pravidlo: malá příčina – velký účinek. Doma sice každý z nás pravidelně udržuje příjemné prostředí a čisto, ale jednou za čas je v podstatě nutností probrat zbytečnosti v našem životě a hodit je za hlavu. Prostě vzít to z „gruntu". K tomu feng šuej říká, že harmonie a štěstí těsně souvisí s pořádkem a čistotou. Tedy dáme-li to dohromady, pokud si uklidíte (malá příčina), budete se cítit skvěle a harmonicky (velký účinek). A vzpomeňte sami, jaké to je, když se čerstvě vymaluje, vycídí každý roh domova a zbavíme se nepotřebných věcí. A že jich je! Všechny předměty, tedy i ty nadbytečné, vytvářejí energii a mohou na nás velmi intenzivně negativně působit.

Pokud máte k dispozici malý prostor, můžete vycházet z trendu minimalismu. Zbavte se nadměrného počtu dekorací, obrázků a jednotlivých kousků nábytku. Zmenšuje to prostor, a cítíme se tak stísněně a nekomfortně. Pokud správně umístíte zrcadlo (ne do ložnice), pak může prostor opticky zvětšit a prosvětlit.

Proberte svůj šatník a zkuste vytřídit nepotřebné věci. Jestli si nejste schopni odpovědět, zda danou věc vyhodit (nebo poslat dál), a nebo si ji ponechat, nechte to intuici a chvíli přemýšlejte, jestli ve vás vyvolává pozitivní pocit. Ne? Pak se jí zbavte. Jednoduché. Stejným způsobem proberte poličky, knihovny a různé šuplíky. Pryč se suvenýry a zbytečnostmi, které ve vás nevyvolávají pocit štěstí. A jestli máte sklep či jiné prostory, kde se přes odložené „určitě někdy potřebné" věci nedá ani projít, pak i jim dejte sbohem. I to dokáže ve vašem životě udělat divy. A pokud se chcete zbavit minulosti, zbavte se všeho, co s ní souvisí. Funguje to na 100 %. Když se pročistí domov, pročistí se i vaše mysl. A budete tak mít prostor na nové věci, kreativní, pozitivní a třeba takové, které změní váš život. K tomu doporučujeme nechat dlouhodobě vypnutou televizi! A pokud si chcete opravdu užít života a restartovat se, dopřejte si dobré, odlehčené jídlo s právě rostoucími bylinkami a také digitální půst v podobě absence mobilů, sociálních sítí a počítačů. Budou se dít zázraky!

-red-

INSPIRACE DO VAŠÍ SEZÓNNÍ KUCHYNĚ

S jarem přichází i nový seriál, který se bude věnovat stravě, surovinám i receptům Hanky Zemanové, jejíž knihy se řadí mezi oblíbené bestsellery (Bioabecedář, Nová Biokuchařka). Nechte se inspirovat a objevujte s námi nové informace i suroviny! Doplníme, že i když to není v textu přímo uvedeno, Hanka Zemanová doporučuje všechny dostupné suroviny používat v biokvalitě. V tomto vydání nás čeká inspirace v rámci sezónní kuchyně, na kterou dbá stále více lidí. Díky ní můžete být kreativnější, můžete poznávat nové věci a spoustu z nich najít i v přírodě…

Jaro

Jaro je období, kdy se naše tělo čistí a vylučuje toxiny z těla. Ty musejí být zpracovány játry, kterým usnadňuje práci jarní „zelenina", kterou potkáte v přírodě na každém kroku. Zelená barva a známky jara musejí obohatit váš jídelníček. Udělejte si špenát z bršlice a kopřiv, do polévek či pomazánek nasekejte pampeliškové listy, jitrocel a jídla zdobte fialkami či sedmikráskami. Používejte mnohem méně tuku a nakličujte vše, co se dá – v přírodě také vše klíčí. Ne náhodou naši předci jedli před Velikonocemi pučálku!

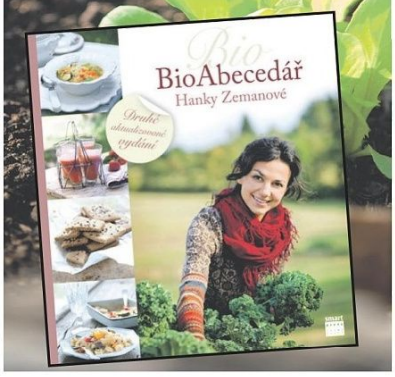
Jíst se dají i jedlé pupeny, lístečky třeba z břízy či lípy i kořínky některých divokých bylin, jako je pampeliška nebo čekanka (z které se dělávala káva cikorka). Všechny tyhle jarní zeleniny jsou zásobárnou živin, vitamínů, minerálních látek a chlorofylu, které čistí krev, odstraňují hlen z tenkého střeva a podporují játra v jarním čištění.

Léto

Během léta si užijte do sytosti lehkých salátů a ovoce. Stále platí, že tuku, masa i soli stačí o hodně míň než v zimě, zato nešetřete na čerstvých bylinkách – jídlo musí vonět bazalkou, rozmarýnem, dobromyslí nebo třeba šalvějí, a zářit jedlými kytkami. Klidně přidejte do salátů opražená semínka a květy lichořeřišnice, levandule nebo růží z vaší zahrádky. A takový letní dort plný lesního ovoce ozdobený růžemi je nádhera!

SOUTĚŽ O KNIHU BIOABECEDÁŘ

Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz



RECEPT: Salát z quinoy s černými olivami - 4 porce

300 g uvařené a vychladlé quinoy
100 g černých oliv, nejlépe bio
250 g zeleniny (paprika, kousek cukety a na jemno nakrájené šalotky)
Na zálivku:
5 lžic panenského olivového nebo avokádového citrónového oleje
2 lžíce citrónové šťávy
4 lžíce bylinek (máta a petrželka nebo jarní cibulka a bazalka)
1 lžíce umeoctu, sůl a pepř

1. Předem si uvařte quinou v poměru 1 díl quinoy na 2 díly vody. Quinou je potřeba důkladně několikrát proprat, spařit a vodu vylít. Vařte podobně jako bílou rýži cca 15–20 minut, pak nechte dojít pod pokličkou.
2. Mezitím si připravte dresink, aby olej nasál vůni a chuť bylinek. V zimě můžete použít jen petrželku, ale není to ono.
3. Nakrájejte zeleninu na velmi malé kousky, vybírejte i hezké barvy, například červenou a žlutou papriku, cuketu (máte-li bio, tak i se slupkou).
4. Vše smíchejte dohromady a nechte vychladit.

TIP AUTORKY: Do salátu je výborný také kozí nebo ovčí sýr.

Text a recept pochází z BioAbecedáře Hanky Zemanové. Vydalo nakladatelství Smart Press - www.smartpress.cz

SHOP RECALL

Recall e-shop

váš e-shop pro zdravý životní styl

www.shoprecall.cz

SKVĚLÉ CENY
STÁLE NOVÉ AKČNÍ NABÍDKY

1) ZDRAVÉ DOPLŇKY DO KUCHYNĚ
- keltská sůl
- kokosový olej raw bio
- agáve nefiltrovaný sirup raw bio
- bílý a modrý mák od českých farmářů

…a mnoho dalšího

2) KOSMETIKA & PÉČE O PLEŤ
- přírodní kosmetika
- kosmetické oleje
- vitamíny
- přípravky na masáže, relaxaci a aromaterapii

…a mnoho dalšího

3) SPORTOVNÍ VYBAVENÍ
- jógamatky za skvělé ceny
- sety na létací jógu
- sety na aerial hoop

…a mnoho dalšího

4) EKOLOGICKÁ DOMÁCNOST & MAZLÍČCI
- přípravky pro ekologickou domácnost
- vitamíny a doplňky stravy pro domácí mazlíčky (psi, kočky, koně)

5) KNIHY
- knižní bestsellery pro celou rodinu
- ekologická tematika
- zerowaste tematika
- les, příroda, zahrada, pěstování…

Prodáváme mnoho značek za skvělé ceny: Tierra Verde • Woldo Health • Barnys • Alavis • Gaia Cup • Mama Natura • Yellow & Blue • Catz&Dogz • Jerky • Renovality • Green Idea • TopVet ...

www.shoprecall.cz

PO INDIVIDUÁLNÍ DOMLUVĚ LZE OBJEDNANÉ ZBOŽÍ VYZVEDNOUT NA POBOČCE SEDMIHORKY U TURNOVA 10

CESTY KE ZDRAVÍ: DUBNOVÉ PODPŮRNÉ TIPY PRO ZDRAVÍ, RADOST A VITALITU

Máme tu jaro a venku raší spousta rostlin, a tím i vitamínů. Pokud se rozhodnete na některou z bylinek vyrazit, dejte pozor, co sbíráte, zda se opravdu jedná o tu správnou bylinku a hlavně... dbejte na to, abyste přírodě svým sběrem neuškodili. Proto sbírejte jen to, co není zakázáno, a to jen v míře, kterou opravdu potřebujete. Po vašem odchodu z místa, kde jste sbírali, nesmí být poznat, že jste tam vůbec byli! Inspiraci ájurvédou přináší v receptech Iva Georgievová...

Medvědí česnek

Medvědí česnek je přírodní antibiotikum a antiseptikum, je bohatý na mnoho živin, např. vitamín C, vitamíny řady B, hořčík, železo. Po zimním období dodává vitalitu a sílu.

Jarní pomazánka

Kvalitní tvaroh, olivový olej, medvědí česnek (nakrájíme na jemno), sušený tymián, jablečný nebo vinný ocet, sůl.

V olivovém oleji rozmícháme medvědí česnek, tymián, osolíme, přidáme pár kapek jablečného octa a zalijeme touto směsí tvaroh.

Polévka s medvědím česnekem (1,5-2 litry polévky)

Řapíkatý celer (1 hrnek, nakrájený), 1 hrnek loupaného munga (nebo červené čočky), medvědí česnek (3 lžíce, nakrájený), čerstvý zázvor (asi 3 cm, nastrouhaný), sůl, ghí, jemné kari, kmín, koriandr, ochucovadlo bez glutamanu sodného, voda.

Řapíkatý celer orestujeme na ghí, přidáme ostatní ingredience kromě medvědího česneku (ten dáme až před koncem vaření) a uvaříme.

Čočková slaná kaše s medvědím česnekem

1 hrnek loupané červené čočky, jemné kari, sůl, plátek zázvoru, tymián či saturajka, voda, 1 lžíce olivového oleje. Vše smícháme a pomalu vaříme. Po uvaření přidáme nasekaný medvědí česnek. Je moc dobrá i s čerstvým jablečným kompotem.

Olej z ostropestřce mariánského

Výborně se hodí zejména v předjaří, funguje jako výrazná podpora jater, snižuje dopad po těžší zimní stravě a po čase hodování. Zevně je možné ho použít i na zlepšení křečových žil.

Co dělat, když i na jaře je najednou velká zima a cítíme chlad v těle? Zázvorový čaj

Někdo si oblíbil pití zázvorového čaje. Je vhodnější používat čerstvý, vždy ho oloupat a po vyluhování nejíst. Lze dochutit citrónem, medem (med by se neměl dávat do horké tekutiny) nebo javorovým sirupem.

Kvalitní zázvor je malý zázrak, jen není vždy úplně pro všechny. Není vhodný například u lidí, kteří mají nízkou srážlivost krve či mají akutní potíže s krvácivými vředy, s ekzémem nebo akutní žlučníkové obtíže.

Zázvor čerstvý

Pomáhá při průjmu, bolesti břicha, nadýmání. Posiluje srdce, snižuje zvýšenou hladinu cholesterolu, snižuje krevní tlak, zlepšuje hybnost kloubů. Zabraňuje zejména nadměrné srážlivosti krve, a tím pomáhá chránit před srdečním infarktem. Působí proti nevolnosti, cestovní horečce, lehce snižuje krevní tlak, je důležitý i jako pomocník při rakovinové prevenci. Sbírá toxiny, působí při nachlazení a zkaženém žaludku.

Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.

AUTORKA: **Iva Georgievová – praktická Ayurveda** • ivaveda@ivaveda.eu, www.ivaveda.eu, Recepty pochází z publikace Ivy Georgievové Jídlem k rovnováze.

OSLAVTE 10 let s firmou MATRACE HAKEN! SOUTĚŽ O MASIVNÍ DUBOVOU POSTEL S KOMPLETNÍM VYBAVENÍM VČETNĚ MATRACE TROPICO

1. OTÁZKA: Jaké druhy matrace podle tuhosti seženete ve firmě Matrace Haken?

1. místo: Komplet masivní bukové postele Vykona Laura masiv 40 včetně zesílených bočnic, roštů a matrací Tropico Guard Antibacterial v hodnotě 36.000 Kč, 2. a 3. místo - paměťový polštář Tropico TOM.

Soutěž probíhá v 6 krocích. Úkolem soutěžících je odpovědět správně na všech šest soutěžních otázek, které budeme v každém z vydání publikovat (duben – září 2021). V září vyzveme soutěžící k zaslání kompletních odpovědí prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz, kde už nyní najdete podrobné informace k soutěži a nápovědu k soutěžní otázce. Vyhlášení soutěže a předání výher proběhne během října 2021

BIORYTMY V NAŠEM ŽIVOTĚ

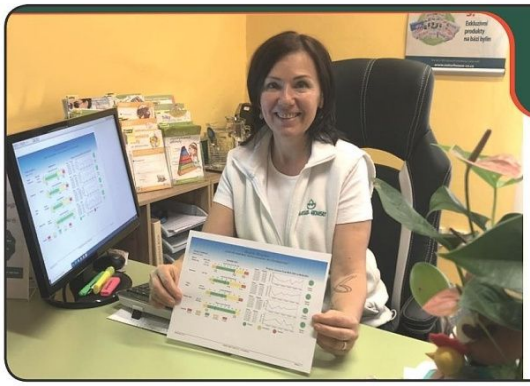
Každý z nás má zakódovány určité rytmy. Některé si uvědomujeme, některé naopak vůbec nevnímáme. Rytmy začínají periodickou činností nervových buněk, tlukotem srdce, dýcháním a končí u rytmů, jako je pravidelný spánek, jídlo, fyzická činnost či odpočinek. Základní rytmy jsou denní, měsíční a roční. V denním rytmu, který sami vnímáme asi nejvíce, má své místo čas pro duševní a tělesnou práci, ale i čas určený k odpočinku, k přijímání i trávení potravy. Všechny rytmy jsou nám vrozeny. Korigovány jsou velmi sofistikovaně sledem dnů a nocí, měsíčními fázemi a ročními obdobími. Příkladem, kdy na sobě velmi cítíme „narušení“ rytmu, je změna letního a zimního času, kdy se náš rytmus naruší a zároveň vnitřní hodiny fungují stále stejně. Organismu pak může trvat několik dní, než se novému stavu přizpůsobí. Velmi zajímavými a silnými faktory, které ovlivňují naše biologické chování, jsou například východ a západ slunce, prudký vzestup UV záření na jaře, a naopak prudký pokles na podzim. V těchto časových obdobích je doporučováno pohybovat se hodně venku, aby naše tělo změny přirozeně zaznamenalo, a tím si i „brousilo“ instinkt. Zjistilo se, že když přichází v přesně týdenních intervalech určitý podnět – například v podobě částečně postního dne (tj. každé pondělí si uděláme postní čas, celý den, půlden...) – pak se zachovává velmi příznivý a na tělo blahodárný týdenní rytmus. Zkuste proto do svého života zapojit nějaký takový podnět – vždy ho opakovat ve stejný den a čas – a věnovat si pravidelný rytmus. Jsou-li činnosti, které děláme, pravidelné, tělo je velmi dobře přijímá a zpracovává a udržuje si právě tolik potřebný rytmus. Intenzivně to můžeme cítit i na spánku – jaký je rozdíl, když chodíme spát nepravidelně, ponocujeme, a nebo uleháme každý den stejně? U spánku se silně doporučuje chodit spát ve stejný čas a vstávat každý den stejně. I o víkendech. Pokud to děláme jinak, pak si rytmus narušujeme a organismus má stále co dělat, aby ho vyrovnával. Tělo výkyvy nemá rádo a v případě, že trvale jednáme proti našim vrozeným biorytmům, může dojít dříve nebo později k tělesnému či nervovému zhroucení.

-red-

TIP – Věnujte pozornost svému spánkovému rytmu, který „dělá den“! Při spánku je důležitá nejen jeho pravidelnost, ale také kvalita prostoru, postele a matrace. Nechte si poradit od profesionálů. Českorajská firma Matrace Haken vám dá péči, kterou hledáte!

ONLINE LEKCE JÓGY
www.recallcentrum.cz

Jak funguje vitamín D v našem těle, jak ho jednoduše doplníme, tipy, recepty, zajímavosti…
STÁHNĚTE SI E-BOOK ZDARMA



Získejte bioimpedanční analýzu těla včetně vysvětlení výsledků výživovým poradcem!

Běžná cena bývá jinde až 1000 Kč. Cena u nás? **Jen 399 Kč a navíc** v ceně jedinečný produkt – **čaj zvolený na míru** dle vašich výsledků! Navíc pokud se rozhodnete vstoupit do metody Naturhouse, získáte jednorázovou **slevu 10 %** na naše exkluzivní produkty.

V rámci 20minutové analýzy získáte:
- Analýzu kompozice těla
- Množství celkového tuku
- Množství zadržované vody
- Index BMI

NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

tel. 606 541 414
www.hubnuti-turnov.cz
turnov@naturhouse-cz.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.
777 081 640 • zuzana.havrankova@drles.cz
Závoz dle dohody bez omezení.

Palivové dřevo štípané
Akce na smrkové dřevo!
Zaváděcí cena – 700 Kč/prms

NOVĚ – smrkové dřevo suché 7000,- za 9 prms a tvrdé dřevo listnaté 1200,- Kč/ prms.
Suché smrkové a listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob.

Kontejner vč. DPH 15% + doprava
z Lomnice nad Popelkou do 10km.

CELKEM 6 300 Kč
Cena platí při odběru 8prms a více. Doprava nad 10km = 25Kč/km

www.drles.cz

Dešťová voda na vaší zahradě a dotace Dešťovka

Dešťová voda je to nejlepší, co pro vaši zahradu a plodiny můžete mít. V posledních letech je však „boj" o srážky čím dál větší... A pak je tedy nasnadě otázka, jak vodu na svém pozemku vůbec udržet. Pomůžeme vám, s nádrží i dotacemi.

JAK ZÍSKAT DOTACI DEŠŤOVKA

Získat dotaci Dešťovka je velice snadné, dokonce je to mnohem jednodušší, než se na první pohled může zdát. Existuje celá řada formalit a dokumentů, které je třeba připravit – to vše za vás rádi vyřídíme. Podle typu instalovaného systému se může jednat až o 50 % nezbytných výdajů. Pro systémy na zavlažování trávníku mohou žadatelé dosáhnout na dotaci ve výši 55 tisíc Kč. Pro systémy umožňující její použití ke splachování WC činí dotace dokonce až 65 tisíc Kč. Nejsnazší cestou k získání dotace Dešťovka je kontaktovat nás! Společně domluvíme návštěvu technika na vašem pozemku a následně za vás vyřídíme všechny formality tak, aby vám byla poskytnuta maximální dotace.

Více informací, nabídka nádrží:
www.kinghouse.cz
e-mail: info@kinghouse.cz
telefon: 774 709 588

SAMONOSNÁ NÁDRŽ NA DEŠŤOVOU VODU PLANUS 4

Nabízíme nádrže na dešťovou vodu v provedení PLANUS a PROFI
• různé velikosti, vysoká kvalita, možnost dotace Dešťovka

RADY DO ZAHRADY – RAJSKÁ ZAHRÁDKA (nejen v květináči)

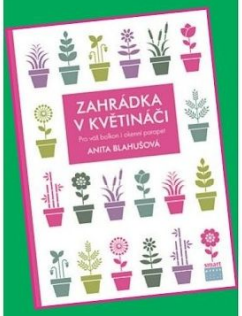
Rajská jablíčka, která k nám připutovala z Ameriky, se v Evropě původně pěstovala v zahradách pouze pro okrasu, teprve později se začala využívat jako plodová zelenina k jídlu. Dnes už patří rajčata k nejoblíbenějším druhům zeleniny. Vyzrálá na sluníčku, šťavnatá a voňavá, přesně taková si můžete vypěstovat i na svém balkoně nebo terase. Do balkonových zahrádek se nejlépe hodí rajčata keříčková s menšími plody. Tyčková rajčata si v květináči vypěstujete také, ale budou potřebovat větší nádobu, je nutné vyvazovat je k opoře a budete jim muset průběžně vyštipovat postranní výhony. Rajčata si můžete předpěstovat od března ze semínek za oknem, ale stačí si koupit v květnu již vzrostlé sazenice. Těm pak připravte kvalitní zeminu s příměsí organického hnojiva. Nebojte se je zasadit o něco hlouběji, rajčata jsou jedny z mála rostlin, kterým toto prospívá – ze zahrnuté části stonku vyženou nové kořeny. Vhodné pro pěstování rajčat jsou samozavlažovací nádoby.

TIP | Kamarádi nejen na talíři
Jako další doprovodná rostlina pro pěstování rajčat se doporučuje bazalka. Nejen že spolu báječně chutnají na talíři, bazalka zároveň vylepšuje růst a chuť pěstovaných rajčat a chrání je před hmyzími škůdci. Kromě aksamitníku a bazalky pomůžou odpudit nežádoucí návštěvníky také měsíček nebo lichořeřišnice.

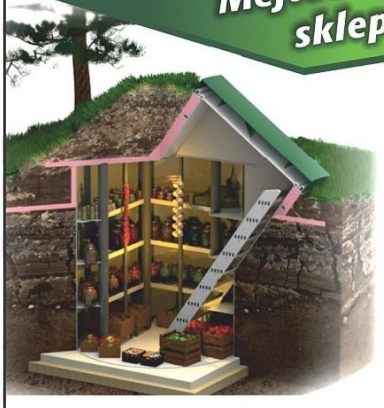
Ven umístěte rajčata až po květnových zmrzlých, a to na chráněné místo, nejlépe ke zdi, kam příliš neprší a kde nefouká, uchráníte je tím od často se vyskytujících houbových onemocnění. Při zálivce se snažte ze stejného důvodu zalévat ke kořenům a nekropit listy. Během vegetační doby rajčata zhruba jednou za měsíc přihnojte organickým hnojivem, nejvhodnější je vermikompost nebo rohovina. Aksamitník neboli afrikán je pro vaše rajčátka vhodnou doprovodnou rostlinou, odpuzuje totiž mnohé škůdce, zejména mšice a háďátka. Je naprosto nenáročný, stačí mu propustný substrát, slunné stanoviště a přiměřená zálivka.

• *Text pochází z knihy Zahrádka v květináči Anity Blahušové • Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz.*

SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHRÁDKA V KVĚTINÁČI
Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz



Mějte svůj vlastní bezpečný sklep plný potravin



PRO VÁS IHNED K ODBĚRU

DOMÁCÍ PODZEMNÍ SKLEPY

Kinghouse®

• *nejsnadnější instalace samonosného sklepu bez stavebního povolení je opravdu rychlé řešení vašich problémů*
• *instalaci zařídíme "na klíč"*
• *sklepy máme pro vás skladem, zítra je můžete mít na zahradě*

www.kinghouse.cz
Sedmihorky 10 (B) • Turnov
tel. 774 709 588

NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa

DOVOZ PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ
MOŽNOST PŘISTAVENÍ KONTEJNERŮ

ODVOZ ODPADNÍCH VOD
SEPTIKY, ŽUMPY, ČISTIČKY
VYSOKOTLAKÉ ČIŠTĚNÍ
UCPANÉ KANALIZACE

TEL.
603 535 511
720 982 400

513 01 CHUCHELNA

ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

- posouzení situace
- výběr nejvhodnějšího řešení
- příprava dokladů k insolvenčnímu návrhu a následné sepsání
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Prozvoňte, sms:
736 610 065

Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz

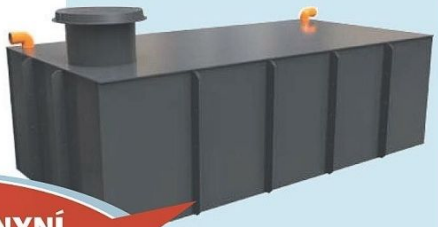
PROČ A JAK VYBRAT NÁDRŽ NA DEŠŤOVOU VODU

Potřeba udržet dešťovou vodu na pozemku se stále zvyšuje. V poslední době se sice počasí skoro vrátilo do „normálu“, na který jsme dlouhodobě zvyklí, ale ještě nedávno jsme zažili velmi suché roky a mnoho z nás nemělo pitnou vodu, natož pak možnost zalévání zahrady. Tento stav se může vrátit a ještě se zhoršit. Hospodaření s vodou a přemýšlení o ní jako o zdroji, který je životně důležitý a ohrožený, je proto stále aktuálnější. Pokud tedy přemýšlíte, že si na své zahradě či pozemku zřídíte nádrž na dešťovou vodu, pak je to jedno z nejlepších rozhodnutí, která můžete učinit. Využít ji pak můžete na zalévání zahrádky, kdy vám dešťová voda ušetří nezanedbatelnou část výdajů za vodu. Výhodná je ale také proto, že dešťová voda se díky svému chemickému složení hodí pro zálivku více než voda pitná. Dešťová voda je totiž chudá na soli, a proto nedochází k zasolování půdy. Navíc neobsahuje agresivní chlor. Mimo to se uvádí, že se při zalévání dešťovou vodou rostliny zároveň hnojí dusíkem. Vzdušný dusík se rozpustí v kapkách dešťové vody při průchodu atmosférou. Zaléváním dešťovou vodou se tak na listy dostává dusíkaté hnojivo v přirozené formě. Kromě zalévání můžete nádrž využít i jako zdroj vody pro své zahradní jezírko, nebo – jak už bylo zmíněno – ještě výhodněji – pro použití v domě na splachování toalety či praní prádla.

Jak tedy nádrže na dešťovou vodu vybírat? Na trhu narazíte na nepřeberné množství nabídek – méně či více kvalitních. Základní výběr z nádrží v rámci umístění je nadzemní a podzemní. Nadzemní nádrže jsou velmi omezené v objemu a také se v nich často tvoří řasy. Oproti tomu podzemní nádrže mají stabilní teplotu, řasy se v nich netvoří a bezproblémově se v nich udržuje kvalita vody. Pokud máte pozemek, u kterého nechcete nebo nemůžete zasahovat do hloubky, je lépe vybírat ne tak hluboké nádrže (čtvercové - Planus). V případě, že chcete využít menší prostor a bagrovat více do země, pak vybírejte nádrže hluboké (oválné - Profi). Dobré je také myslet na otvory a konstrukci nádrže, abychom se do ní v případě potřeby i fyzicky dostali (schůdky, poklop…). Materiály, ze kterých se nádrže vyrábí, jsou beton, polyethylen a polypropylen. Beton může být odolný (i když ne všechny betonové nádrže jsou dostatečně kvalitní), ale nikdy není zcela těsný. Pokud se nechcete starat o to, že vzácná voda teče z nádrže do země, pak je lepší beton nevolit. Polyetylen je oblíbeným materiálem pro výrobu nádrží, ale je spíše vhodný pro menší nádrže. Zemina a podzemní voda vyvíjejí obrovský tlak na nádrž, takže měkký polyethylen mohou snadno deformovat. Navíc nesprávná instalace může zničit polyethylenovou nádobu. Polypropylen je tvrdý plast, který dobře odolává vnějšímu tlaku, je velmi odolný a výhodný také z dlouhodobého hlediska. Nádrže tedy vybírejte především dle toho, jak vodu z nich budete využívat a podle objemu či prostoru, který pro ni máte. V případě, že si nevíte rady, je dobré obrátit se na odborníky, kteří vám pomohou. Více informací a dobrou radu najdete na www.kinghouse.cz.

Kompletní nabídka polypropylenových nádrží a více informací: www.kinghouse.cz
e-mail: info@kinghouse.cz
telefon: 774 709 588

NÁDRŽ NA DEŠŤOVOU VODU PLANUS 10

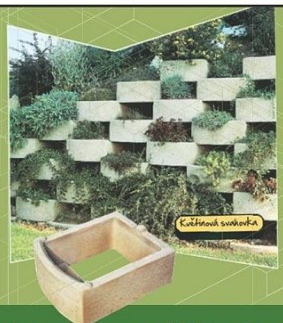


POŘIĎTE SI NYNÍ ZA VELMI VÝHODNOU CENU!
AKCE od 19. 4. do 10. 5. 2021
Objem nádrže 10 m³ za cenu jako za nádrž s 8 m³!

Samonosná nádrž Planus 10 je vyrobena z velmi kvalitního českého polypropylenu o tloušťce až 15 mm. Pro ještě větší pevnost je nádrž vybavena svislými sloupky o síle 3,4 mm a navíc jsou pro pevnost přidána 110mm žebra po obvodu. Tato nádrž je vhodná také pro prostory, kde hrozí spodní vody nebo není možný či žádaný hluboký výkop. Je vybavena nastavitelným hrdlem, které už obsahuje vbudované úchyty na hadice, kabely či lanka. Bezpečnostní uzamykatelný poklop krásně splyne se zemí a nepřekáží. Zároveň nehrozí, že vám něco nebo někdo spadne dovnitř. Díky výšce 1,2 m je do ní snadný přístup.

Myslíme ekologicky, stavíme ekonomicky

30 let na trhu



výrobky
Z BETONU
KVĚTOVKA
49 Kč bez DPH

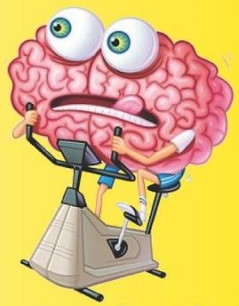
DOBIÁŠ
Založeno 1991

DOBIÁŠ, spol. s r. o. • Kněžmost 237 • tel.: 326 784 092-4 • www.dobias-knezmost.cz • www.alidal.cz

Český ráj v akci
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

HRY S ČÍSLY



1) Petr je nyní o 10 let mladší než Lucie. Za rok bude Lucii třikrát tak stará jako Petr. Kolik je dnes Petrovi a Lucii?
2) Která dvě čísla chybí? 2 – 4 – 12 – 24 – ? – ?
3) Která čísla chybí? 224 - ? – 56 – 28 – 14 – ?
4) Spočítejte (aniž byste si pomohli psaním), jak často se číslo 4 nachází v číslech od 42 do 75?
5) Které číslo sem nepatří? 21 – 23 – 7 – 99 – 12 – 67 - 87

Správné odpovědi: 1) Petr – 4, Lucie – 14; 2) 72, 144; 3) 112, 7; 4) 12x; 5) 12 – jediné sudé číslo

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz** a vyhrajte knihu **od nakladatelství Synergie**

ODLOŽENÝ VESMÍR

Autor: Michal Čagánek

Román o cestě z hlavy do srdce, o prostém lidském štěstí a o ničem, které přesahuje vše.

JABLEČNÝ MAKOVEC

1 kg jablek, 550 g práškového cukru, 6 vajec, 2 dl oleje, 2 dl vody, 150 g rozmletého máku (modrý nebo bílý), 1/2 balíčku prášku do pečiva (pdp) bez fosfátů, 300 g polohrubé mouky, čokoládová poleva

Jablka očistíme a pokrájíme na kostky, se 100 g cukru podusíme. Žloutky vymícháme s 300 g cukru a postupně vmícháme olej, vodu a mouku s pdp. Poté zapracujeme sníh z bílků. V misce vymícháme mák, 1/3 těsta a 150 g cukru. Na mastný pečicí papír v plechu rozprostřeme jablka, na ně rozetřeme makové těsto, na něj zbylé těsto. Pečeme 45 min na 175 °C. Po vychladnutí vyklopíme a naneseme čokoládovou polevu. Dozdobit můžete mandlemi.

LEPIDLO (ZAST.)	1. ČÁST TAJENKY	RYBÍ POCHOUTKA	STÁNEK	AKADEMIE VĚD	MĚSÍČNÍ FÁZE		OBELSTÍT	2. ČÁST TAJENKY	DOMÁCKY OLGA
AUSTR. VAČNATEC						BARVIVO NA VEJCE			
LÉKY						SILNĚJŠÍ TYČ / OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)			
PÍSMENO I				MOŽNOST VÝBĚRU / JEMNÁ HEDVÁBNÁ SÍŤOVINA					
POMŮCKY: EAST, IT, DER	ANGL. VÝCHOD / NĚKDO (BÁS.)				SVĚTOZNÁMÁ HOUSLISTKA / MUŽSKÝ HLAS				V TOMTO ROCE
ZNAČKA KILONEWTONU		TMEL / TOVÁRNA NA DĚLA				ŘÍMSKY 1150 / NĚM. ČLEN URČITÝ			
PROJEV VDĚČNOSTI			POUZE V PŘÍPADĚ / MATKA (EXPR.)						
JINAM				NEROZPOUŠTĚT SE / OTOČNÁ ČÁST LOKOMOTIVNÍHO DEPA					
ČLEN SENÁTU							PŘEDLOŽKA / KOVOVÁ DESKA		
ČÁST AUTOMOBILU / ZVUK KOZÍHO HLASU						POŠTOVNÍ NOVINOVÁ SLUŽBA / ZKR. ZÁKL. PROSTŘEDKŮ			
PŘEVODNÍK					NEDOBRÝ / ANEB				UKAZOVACÍ ZÁJMENO
MĚKKÁ SVRŠKOVÁ USEŇ			NAKRMIT PASENÍM						
MOUČKA Z KURKUMY			JMÉNO CAPONEHO			STAV BEZ SVĚTLA / CITOSLOVCE ZVUKU TRUBKY			
„POSLYŠ, DRAHOUŠKU, PO DESETILETÉM MANŽELSTVÍ BYCH KONEČNÉ RÁDA MĚLA DÍTĚ. POJEDU SE LÉČIT DO FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍ.“ „VÝBORNĚ, VEZMU SI DOVOLENOU A POJEDU S TEBOU.“ „SE MNOU?! ALE KARLÍČKU, PAK BY TO ... **TAJENKA.**“				ANGL. ONO			INIC. MONTANDA / DOMÁCKY EDUARD		
				VĚZENÍ					
				ŽIVOČIŠNÝ TUK					

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! noviny@ceskyrajvakci.cz

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na **www.ceskyrajvakci.cz.** Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, www.ceskyrajvakci.cz. MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 80 – duben/2021, vyšlo 19.– 23. 4. 2021. • **Výherci soutěží z č. 79: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

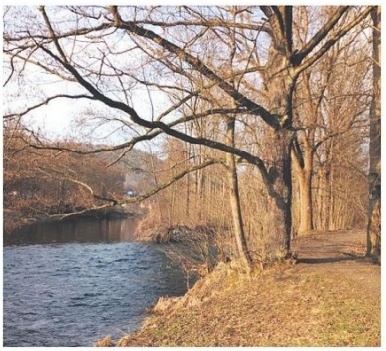
BIOMAC
KVALITNÍ DŘEVĚNÉ BRIKETY A PELETY
PRODEJNY
NOVĚ OTEVŘENÁ
TURNOV +420 733 616 076
www.biomac.cz/turnov
HODKOVICE nad Mohelkou
+420 725 476 500
www.biomac.cz/liberec
SEMILY +420 608 841 020
www.biomac.cz/semily

TIP NA PROCHÁZKU
MALÁ SKÁLA – K HAENKEMU POMNÍKU

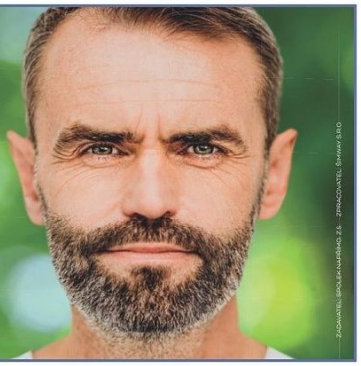
Pokud se chcete příjemně a klidně projít nenáročným terénem, vydejte se na Malou Skálu. Po překročení mostku pro pěší z hlavní silnice pod Pantheonem se dostanete do klidnější části obce. Pokud se pak vydáte hned za mostem vlevo po části Greenway Jizera – směrem na Železný Brod, čeká vás velmi příjemná cesta podél Jizery. Jak dlouhá bude, už záleží na vás. Můžete buď projít do blízkého Líšného, nebo až do Železného Brodu. Kromě příjemné přírody cestou potkáte třeba klasicistní pomník českému botanikovi a lékaři Tomáši Haenkemu (jako první v Čechách vypustil horkovzdušný balon, objevil leknín Viktorie královská a učinil objevy k vylepšení střelného prachu), který v roce 1825 vytvořil Ignác Martinec, nebo několik laviček a odpočinkových míst, kde se můžete kochat a čerpat síly. -red-

TIPY, JAK UŠETŘIT VODU (a své výdaje)

Vodu je vhodné nejen zachytávat (nádrže na dešťovou vodu), ale také šetřit její spotřebu v domácnosti. Máme pro vás pár tipů jak na to: perlátor – redukuje vodu na cca 6 l/min., běžně je to 12-15 litrů • sprcha místo vany – běžně vana spolkne cca 220 l vody, pokud si dáte rychlou sprchu, je to zhruba 50 l • nenechávejte téct vodu během čištění zubů, případně použijte kelímek s vodou • splachujte úsporně – využijte moderních toalet a splachujte menším množstvím vody • pokud čekáte na teplou vodu, studenou zatím zachyťte do kyblíku a pak s ní zalévejte • na mytí ovoce či zeleniny použijte mísu, vodou z ní pak zalijte kytky • na vaření vezměte odpovídající hrnec, nedávejte nadbytek vody a vařte v páře • na pití během dne používejte jednu sklenici na osobu • myčku zapínejte, až když je opravdu plná. -red-



PŘÍSAHA
OBČANSKÉ HNUTÍ
ŠLACHTA
ČAS NA SPRAVEDLNOST



Tradice se nevzdáme
SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST
WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ
Svijany
český rodinný pivovar
1564

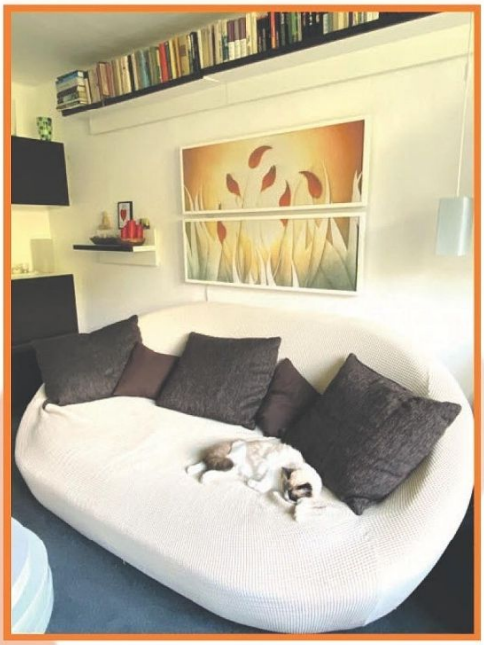
VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME
koberce,
sedačky,
okna,
dveře,
sanitu,
radiátory,
podlahy,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...
PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID
Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz
www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

INFRAPANELY

Certifikovaný český produkt

sunnyhouse
teplo jinak a lépe...

jako hlavní zdroj vytápění



- jsou krásné
- nezabírají místo (radiátory, vedení, tech. místnost)
- levné na pořízení
- průměrné až podprůměrné provozní náklady
- snadno přenositelné a modifikovatelné
- nulová poruchovost díky absenci součástek
- životnost 20 let bez servisu a dalších nákladů
- bez revizí
- přenositelné
- nevysušují vzduch
- bez emisí
- snadné připojení na FVE
- standardní elektrické rozvody

výroba - projekce - prodej - montáž

prodejna a galerie

SUNNYHOUSE
Nádražní 214
51301 Semily

otevírací doba
po - čt 8 - 15:30 hod
pá 8 -12 hod

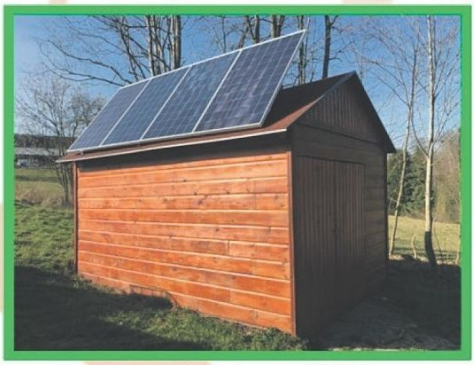
tel:737 451 167

MINIELEKTRÁRNY PŘÍMO DO ZÁSUVKY

...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR !!!

...lze i bez předražené dotace :)

1kW - 25.900,-Kč
2kW - 39.900,-Kč
4kW - 79.800,-Kč
10kW - 249.000,-Kč
ceny vč. DPH



minielektrárna 1kW

- **okamžitá a jednoduchá instalace do Vaší zásuvky**
- **automatický zcela bezobslužný provoz**
- **bez revizí a papírování**

zelená linka 800 100 979

www.sunnyhouse.cz