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

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:
FINÁLE SOUTĚŽE S MOŠTÁRNOU A PALÍRNOU DLABKA • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • TIPY ZE ŽIVOTA REALITNÍHO MAKLÉŘE • KOUTEK PRO RODIČE • NEWBORN FOCENÍ • KŘÍŽOVKA, SOUTĚŽE • PŘÍLOHA RESTART – ZDRAVÍ A LIFESTYLE • DŮM A ZAHRADA ...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

EUROCENTRUM Jablonec nad Nisou

11. 11. VLASTA REDL & JEHO KAPELA & AG FLEK

12. 11. HORKÝŽE SLÍŽE

20. 11. POSVÍCENÍ V MODRÉM 2021
Na bluegrassovém festivalu vystoupí Professional Deformation, Milkeaters, Sunny Side, Modrotisk, Nová sekce a Blackjack.

30. 11. ASONANCE
Koncert folkové skupiny

9. 12. ROSE MELODY & AMEDEUS KVARTET: VÁNOČNÍ KONCERT

18. 12. KRUCIPÜSK: 30 KRUCILET

29. 12. ...A JEŠTĚ TROCHU SWINGU PŘED SILVESTREM
s velkým swingovým Orchestrem Rudy Janovského

www.kulturajablonec.cz, tel.: 483 704 400

ŠKODA MUZEUM
PROGRAM KULTURNÍCH AKCÍ | 2021

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

1. 11. | 120 LET ŠKODA MOTORSPORT
Přednáška, hosty z řad závodníků spjatých se značkou ŠKODA AUTO bude zpovídat Martin Straka. Sál L&K Fórum, vstup zdarma

9. 11. | POD KONCERNEM VW (1990–2020)
Přednáška o historii mladoboleslavské automobilky se Zdeňkem Vackem. Sál L&K Fórum, 17:30, vstup zdarma.

15. 11. | LENKA NOVÁ: DOPISY TOUR
Koncert k sezení, od 19:00, vstupné 350,- Kč.

16. 11. | DIASHOW MARTINA LOEWA – DUBAJ
Hypermoderní až megalomanské velkoměsto jako oslňující zjevení na břehu smaragdového moře. Sál L&K Forum, od 19:00, vstupné 160,- Kč

6. 12. | JAROSLAV SVĚCENÝ: VE ZNAMENÍ TANGA
Koncert houslového virtuosa Jaroslava Svěceného a jednoho z nejlepších českých akordeonistů Ladislava Horáka.
Koncert k sezení, od 19:00, vstupné 300,- Kč

VÍCE INFO ZDE

Změna programu vyhrazena! Sledujte muzeum.skoda-auto.cz
Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9:00 do 17:00 a online na webu muzea.

ŠKODA Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, tel.: +420 326 832 038, e-mail: muzeum@skoda-auto.cz, muzeum.skoda-auto.cz.

Detesk MUZEUM A GALERIE DETESK Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

GALERIE DETESK
KOUZLO NAŠÍ KRAJINY – retrospektivní výstava pastelů, akvarelů a digitální malby absolventky železnobrodské sklářské školy Dagmar Loumové.

MUZEUM DETESK
Unikátní sbírka originální tvorby slavných železnobrodských sklářů od r. 1920. Samostatná expozice dokumentuje vývoj železnobrodských skleněných figurek.

REPREZENTAČNÍ PRODEJNA
Široký sortiment výrobků z vlastní produkce doplňují kvalitní vína, chlazené těstoviny a prvotřídní káva z oblastí Itálie a Francie, do kterých vyvážíme největší objem výroby.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Firma **ProScan a.s.** autorizovaný servis vozů Scania,
hledá do svého týmu nové kolegy na pozice:

mechanik nákladních vozů
mechanik elektro

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

www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz

1+1 ZDARMA
NA ZTENČENÁ - - PRÉMIOVÁ SKLA
PLATÍ I PRO MULTIFOKÁLY

Platí pro Nulux, Hilux v indexu lomu 1.6, 1.67, 1.74 s povrchovou úpravou HVLL, BC, UVC a prémiové multifokální br. čočky také v těchto výše uvedených indexech lomu a povrchových úpravách. Vztahuje se na kompletní zakázku s obrubou. Více informací v prodejně. Platí od 1. 9. - 30. 11. 2021.

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

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

SUCHÉ DŘEVO
na topení IHNED
....
Syrové dřevo tvrdé a měkké

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 s.r.o. přijme do svých železnobrodských provozů **nové zaměstnance** na pozice:

- **OBSLUHA SKLÁŘSKÉHO SOUSTRUHU**
- **PRACOVNÍK ODDĚLENÍ DŘEVOVÝROBY**

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

Detesk®

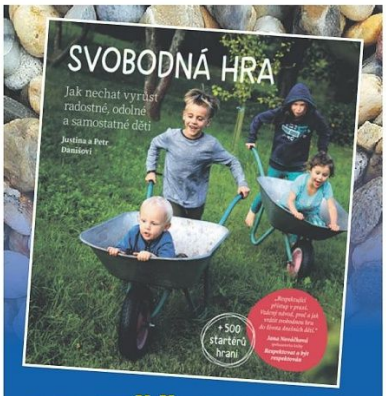
DETESK s. r. o.
Příkrá 401
Železný Brod
www.detesk.cz

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

KOUTEK PRO RODIČE: DIGITALIZACE DĚTSTVÍ (2.ČÁST)

Pokračování ze zářijového vydání. Jaké jsou dopady nadměrného vystavení dětí displejům, monitorům a chytrým technologiím? Objevují se důkazy, že mění dětem mozek, obzvláště k tomu dochází u těch nejmenších. Časté sledování mnoha různých mediálních obsahů vytváří závislost. A u dětí, které se ve filmech nebo hrách setkávají s agresivitou a násilím, mohou přibývat agresivní myšlenky, pocity a chování. To vše vyplývá z výzkumů. Jakkoli vážné a zcela reálné jsou všechny tyto hrozby, záležitost přesto není tak černobílá, aby každé dítě ohrožovala „digitální demencí". Stejně tak existují výzkumy, které prokazují pozitivní vliv některých her a mediálních obsahů pro rozvoj různých znalostí i dovedností. Ani agresivní filmy a hry z vašeho dítěte ještě neudělají násilníka, musí se k nim připojit více rizikových faktorů, například nezájem rodičů a předchozí zkušenost s agresí. Otázka proto nestojí, zda chytré technologie u dětí ano, či ne, ale od kdy, kolik a jak. Mnozí odborníci tak často doporučují úplně vypustit obrazovky ze života nejmenších dětí, řekněme do dvou let věku, a později přísně monitorovat dobu i obsah jejich mediální zkušenosti. S prvním doporučením nezbývá než souhlasit, u druhého je ale otázka, zda tato „předběžná opatrnost" není z části jen dalším projevem kultury strachu a naší potřeby mít děti neustále pod kontrolou. Do značné míry souhlasíme s názorem britského experta na riziko Tima Gilla a amerického psychologa Petera Graye: Přitažlivost médií pro děti je částečně způsobena i tím, že je to poslední prostor, ve kterém jim zůstává relativní svoboda.

Tomuto obsáhlému tématu se budeme věnovat dále v listopadovém vydání • Text pochází z knihy Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti autorů Justiny a Petra Danišových • www.smartpress.cz



SOUTĚŽ O KNIHU
SVOBODNÁ HRA
Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na
www.ceskyrajvakci.cz

TIP NA DĚTSKOU HRU: LISTY *Hry plné listů, barev a vůně podzimu se dají jen těžko zastavit. Možná vás zlákají ven, i když se vám počasí nebude zdát úplně dokonalé pro řádění venku. Nebo můžete vyrazit na výpravu za materiálem a pak vesele tvořit v teple domova, když se setmí. Vyzkoušejte startéry hraní, které voní i zebou. Listí je tu každý rok. A jednou do roka je ho záplava. Když je teplo, láká k zahrabávání. Když je vlhko, lepí se na vše. Každý den je jiné. Nabízí různé barvy, pohyby, vůně, tvary. Vždy otvírá tisíce možností. Listy děti přitahují a nabízejí spoustu příležitostí ke hrám.*

• Jaké hry s listím můžete vyzkoušet?
Listoví skřítci – nasbírejte lístky, plody a větvičky a pusťte se do tvoření. Vezmi nůžky ven – zkuste do listů stříhat různé ornamenty podobně jako do papíru. Domalovánky – ustřihněte půlku listu, nalepte na papír, děti druhou polovinu domalují. Běhací spirály – venku vytvoří děti kolem stromu kruhy, kdy se střídají spadané listy a hlína. Tvar nemusí být jen spirála mohou vznikat domečky, křižovatky i slepé uličky. Skládačky – pro nejmladší sesbírejte listy různých stromů, rozpulte a vytvořte skládačku. Brože – vystřihujte, slepujte a vrstvěte barvy a různé druhy listů na sebe – viz obrázek... Další tipy a spoustu her najdete v knize.

CO ČEKÁ RODIČE PO PORODU? aneb 8 tipů pro vaši dokonalou newborn fotografii

Pokud se s pojmem „newborn fotografie" setkáváte poprvé, nevadí. Ve fotografickém světě se tento pojem stal běžným označením pro fotografování novorozenců. Jako každé fotografování, i tento druh má svá pravidla a doporučení. Tedy, pokud čekáte miminko, nebo se vám právě narodilo a ještě jste neměli čas fotografování promyslet a domluvit, zbystřete. Tento článek je přesně pro vás.

Největší specifikum newborn fotografování je v čase, kdy „je nutné" miminko vyfotit. Pro focení novorozených miminek platí pravidlo: čím dříve přijdete, tím lépe. Někdo velmi striktně vyžaduje, aby se fotografování uskutečnilo nejpozději do 14 dnů po narození miminka. Proč? Má to svůj důvod. Jen takto malá miminka je možné fotografovat v klidu, bez pláče a při klidném spinkání. Starší miminka už tolik nespí, vrtí se, pláčou a vyžadují přítomnost jednoho z rodičů... a je poměrně těžké je na chvíli „na povel" uspat. Fotografie pak již nejsou „to pravé"... V praxi je ale mnohdy složité těch prvních 14 dní života pro fotografování stihnout. Mohou přijít komplikace, delší pobyt v porodnici, nebo prostě jen nemáte „tu správnou náladu"... Z běžného života a fotografické praxe se navíc ukazuje, že i ty první dva týdny života nemusí být 100% zárukou, že vaše miminko bude po celou dobu fotografování spinkat. Proto nevěšte hlavu a zkuste se na fotografování objednat třeba i později.

Proč vlastně takové fotografování absolvovat? Co si budeme povídat, jde o zcela novou životní situaci, kdy se z ženy stala maminka a z muže otec. Nové role, nové emoce, nová etapa života. A toto období už se nikdy nevrátí, ani se nebude opakovat. Proto ho zkuste nezmeškat a naopak si fotografování užít a odnést si vzpomínku v podobě fotografií. Jak si tedy takové newborn focení užijete nejlépe? Co si připravit a jak se na něj nachystat?

8 TIPŮ PRO NEWBORN FOTOGRAFOVÁNÍ – ABY BYLO TO NEJ!

1) Vyberte si fotografa, ideálně pokud se domluvíte už v době svého těhotenství o přibližné době, kdy se má miminko narodit. Dobrý fotograf s vámi počítá (i přesto, že se může doba prodloužit nebo zkrátit) a po porodu se s vámi domlouvá na konkrétním termínu.

2) Na samotné fotografování přijďte komplet – tedy maminka, táta a samozřejmě miminko. Pokud máte nějakého mazlíčka (pes či kočka) a chcete využít fotografování s nimi, neměl by to být problém.

3) Čas fotografování plánujte dle toho, jak už za těch pár dní své děťátko znáte a předpokládáte, že bude nejklidnější, po jídle apod... Ráda s vámi zkonzultuji.

4) Oblečení pro miminko volte spíše jednoduché, s jemnými vzory a nevýraznými barvami. Vezměte s sebou více variant.

5) Oblečení pro vás (rodiče) volte ve stejné barvě, bez nápisů a obrázků, vkusné, jednoduché. Pro tuto příležitost doporučuji romantické oblečení, krajky, volánky, šaty apod. Nebojte se bílé. A pokud se podaří sladit barevně s oblečením miminka, je to dokonalé!

6) Věnujte čas i svému vzhledu, jde o miminko, ale i o vás! Upravte si vlasy, udělejte si hezký make-up, buďte ženské. To platí i u mužů – zastřižené vousy, hezký účes...

7) Miminku věnujte čas v rámci jeho jemné pleti – zkuste eliminovat suchou kůžičku na obličeji, rukách a nožičkách. Malé pupínky miminka se retušují jednoduše, se suchou kůží je to horší...

8) Na fotografování vezměte s sebou miminku i některé jeho věci, může to být i třeba pletená deka, je-li stylová, určitě ale jeho první hračky (kousátko, plyšák apod). Tyto věci budou v jeho prvních krůčcích v životě. Budeme se snažit je zakomponovat do fotografie, protože nic není víc než po letech vzpomínat na to, co „bylo opravdu naše". Osobitost a opravdovost dělají fotografii.

FOTO JM
GRAFOVÁNÍ
v Českém ráji
SVATBY
DĚTI & NEWBORN
RODINNÉ FOCENÍ
V turnovském ateliéru i venku
SEZÓNNÍ FOTO
STYLOVÉ VÁNOČNÍ FOCENÍ V ATELIÉRU
Termíny od 1. listopadu
rezervace už nyní na:
WWW.JITKAMADEROVA.COM

Nabídku balíčků, galerii newborn fotografií a možnost domluvy na fotografování najdete na www.jitkamaderova.com. Termín se domlouvá předběžně, upravuje se dle konkrétního termínu porodu a dle vašich možností. V turnovském ateliéru vás čeká útulné teplé prostředí, kde se vy i vaše miminko budete cítit příjemně a fotografování si společně užijeme.

TIP: Plánujete jiné fotografování? Svatbu 2022, podzimní fotografování, vánoční rodinné fotografování, 1. rok vašeho dítěte...? Neváhejte se ozvat: www.jitkamaderova.com

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

prosperující TISKÁRNA s dlouholetou tradicí
PŘIJME PRACOVNÍKY pro následující pozice

PESTRÁ PRÁCE v zakázkové výrobě na HPP

Tiskař na ofsetovém stroji
- realizace a kontrola tiskového procesu na tiskových strojích Komori B1, Heidelberg B1, Heidelberg B2
- práce na 2-3 směnný provoz
- očekáváme od Vás zkušenosti v obsluze tiskového 5barevného ofsetového stroje, vyučení v polygrafickém oboru výhodou
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce), příplatky za práci přesčas a víkendové směny
- možnost zajištění ubytování včetně rodinného příslušníka

Obsluha strojů pro dokončující zpracování tiskovin
- přesné nastavení a následná obsluha strojů pro dokončující zpracování tiskovin
- práce na 2 směnný provoz
- očekáváme od Vás manuální zručnost, pečlivost a chuť učit se novým dovednostem
- znalost oboru je výhodou nikoliv podmínkou
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce), příplatky za práci přesčas a víkendové směny

NÁSTUP možný IHNED

UNIpress spol. s r. o.
Svobodova 1431
511 01 Turnov
tel: +420 481 319 414
e-mail: zuzana.kralova@unipress.cz
www.unipress.cz

VYRAZTE NA TÁBOR

Tip na podzimní výlet

Startujeme z Lomnice nad Popelkou a vydáváme se po žluté, zelené a následně červené na horu Tábor. Je zde několik možných variant tras. Přímá vede po modré a nejlépe ji využít až na cestě zpátky. Trasa dlouhá příjemných 9 km není náročná a přináší krásné výhledy. Cestou můžete vidět vyhlášené skokanské můstky, Allainův kříž – na rozcestí nad Košovem ho postavil v r. 1849 kníže Kamil Rohan na památku svého bratra. Obtížnější trasa odbočuje pod Táborem vlevo a pokračuje k Allainově věži, která sloužila jako vyhlídka či posed pro lovce. K Táboru vede křížová cesta se 14 zastávkami. Na samém vrcholu bývávala první dřevěná rozhledna (1888), přestavěna na cihlovou byla v roce 1911. Nyní zde najdete turistickou chatu a rozhlednu, z níž lze přehlédnout čtvrtinu země a napočítat prý až 50 chrámových věží a 12 rozhleden. Zkusíte to?

ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN

po domluvě

Přírodní unikátnost, výjimečné vlastnosti, všestranné využití

MOŽNOST OSOBNÍHO ZHLÉDNUTÍ REALIZACE

Specifické složení, vysoká pevnost a značný obsah křemene = velmi nízká nasákavost. Unikátní je také téměř vodorovný povrch.

Realizace interiérů i exteriéru, luxusní design, úžasný architektonický prvek

- *pro obklady koupelen, plotových korpusů, soklů staveb*
- *pro zídky, jezírka, gabionové sítě a koše*
- *pro dlažby, přírodní šlapáky, speciální formátované dlažby a schody*

Svými vlastnostmi se řadí mezi nejkvalitnější stavební kámen na trhu. Jednotlivé desky jsou v tloušťce od 1 do 40 cm. Nejtenčí s tloušťkou do 3 cm se používají na obklady, kameny od 3 do 15 cm na zdivo a přírodní šlapáky.

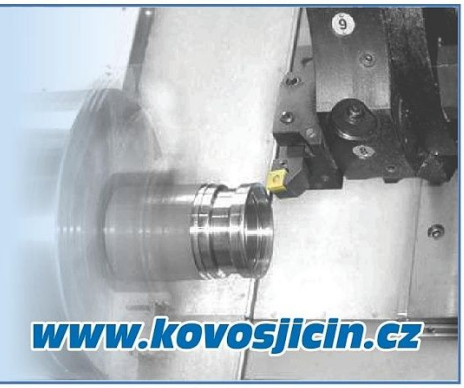
Kinghouse®
tel.774 709 588
Sedmihorky 10(B)
Turnov
Více info a fotografií na www.kinghouse.cz

Agropodnik a.s. Jičín

Firma Agropodnik a.s. Jičín středisko Kovos hledá do svého týmu nové

kolegy pro obsluhu CNC strojů

Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín.
Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz

ANDREJ BOKOTEJ (SUNNYHOUSE): VYMĚNIT JEN KOTEL, NEBO ZMĚNIT CELÝ ZPŮSOB VYTÁPĚNÍ?

S podzimem se každý z nás začíná stahovat domů a vyhledávat teplo. S podzimem – a s letošním obzvláště – se navíc často začínají zdražovat energie. A tím pádem i řešit naše stávající zdroje tepla, jejich revize, oprava, uvedení do chodu po létě a mnohdy i výměna. Ale... ve všech médiích slyšíme, že se chystá velmi zásadní zdražení energií. Co nás vlastně čeká? O kolik se každému z nás zdraží energie, bude individuální podle tarifu a dodavatele. Zatím to však vypadá, že se to bude týkat opravdu každého. Pokud tedy právě teď řešíte zdroje tepla, investice či zdražování energií, mohly by vaší volbou být infrapanely od semilské firmy Sunnyhouse. Proč? Jak na ně? Jak fungují? Na tyto a mnoho dalších otázek odpovídal nejpovolanější – majitel firmy Sunnyhouse Andrej Bokotej.

Pojďme si říci, co jsou vlastně infrapanely? Jedná se o ekologický a ekonomický způsob vytápění, kdy topné těleso rozšiřuje teplo do okolního prostoru. Zásadním rozdílem oproti veškerým ostatním druhům vytápění je to, že u infrapanelů teplo cítíme podobně jako vnímáme paprsky slunce. V praxi to znamená, že infrapanely ohřívají předměty i nás. Jedná se o velmi příjemné pocitové teplo ne nepodobné tomu, jako když se sluníte.

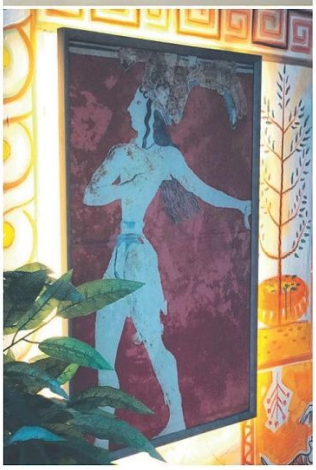
Mnoho lidí řeší nejen funkčnost, ale i design. Jaký je vzhled infrapanelů? Představte si například svůj oblíbený obraz, který vám visí v obývacím pokoji, a tento obraz sálá a topí. Přesně tak to funguje u infrapanelů. Ačkoliv se to zdá téměř nemožné, opravdu vám na infrapanel natiskneme váš oblíbený obraz nebo motiv. Kdo naopak preferuje čistě bílý panel bez potisku, má možnost i této volby.

Zastavme se ještě u motivů. Potřebuji svou fotografii, nebo můžeme vybírat motivy od vás? Většina zákazníků si vybere obrázky z naší vlastní databáze, ostatní si pak zvolí vlastní – stačí mít jakoukoliv fotografii a tu vám na infrapanel můžeme natisknout. Důležité je, že obě varianty jsou za stejnou cenu. Tedy výběr obrázku od nás je v ceně.

V čem tkví jednoduchost infrapanelů? Jednoduchost spočívá zejména v konstrukci, instalaci, účinnosti a 100% spolehlivosti. Základem panelu je nekovový grafitový článek, který se po průchodu elektřiny rozehřeje, čímž dochází k dodávání tepla. V našich panelech nejsou vůbec žádné součástky, tím je zaručena 100% spolehlivost. To tedy znamená, že se nemá co rozbít. A proto dáváme záruku 25 let na topné těleso.

Jaký je ekonomický a případně i ekologický pohled na topení infrapanely? Infrapanely jsou napájeny elektřinou, avšak v porovnání s eletrickým topením jsou asi o 60 % levnější. Srovnáme-li infrapanely s velmi rozšířeným plynovým topením, infrapanely vycházejí o maličko levněji, ale obrovskou výhodou v porovnání s plynem je absolutní jednoduchost. Pomineme-li složitost plynového kotle spojenou s nezbytnou 100% bezpečností a nutnost komplikovaných rozvodů pro topení, instalace infrapanelů spočívá ve vyvrtání 4 dírek pro zavěšení. Ekologickým přínosem je to, že díky významnému rozvoji fotovoltaických elektráren – tedy obnovitelného zdroje – je dnes velmi jednoduché a levné si pořídit vlastní fotovoltaickou elektrárnu (FVE). Samozřejmě ti zručnější se mohou pokusit objevit plyn na zahradě a těžit ho, domnívám se ovšem, že instalace fotovoltaických panelů na střechu je mnohem jednodušší.

Zmínil jste jednoduchost FVE, řekněte nám tedy více... V podstatě dnes máte více možností. Buď si FVE postavíte sami z dostupných dílů, nebo si pořídíte dnes velmi oblíbenou tzv. dotovanou předraženou elektrárnu. Třetí možností je – a tu nabízíme my – zvolit variantu mikroelektrárny, kdy naše řešení je geniálně jednoduché. Celá mikroelektrárna se zapojí do vaší současné domácí zásuvky, ze které napájíte jakýkoliv elektrospotřebič. K této variantě nepotřebujete žádný projekt, žádnou dokumentaci, revizi ani technickou zprávu. Nepotřebujete ani dělat žádné zásahy do vaší stávající elektroinstalace. Pro ilustraci se pojďme podívat na praktický příklad. Rodinný domek částečně zateplený s roční spotřebou 5 MWh, tzn. vaření na elektrice a ohřev teplé vody v bojleru plus veškeré běžné spotřebiče jako lednice, mrazák, TV apod. FVE pro tento dům by obsahovala například 8 ks panelů (cca 9,2 m²) na střeše. Z těchto panelů by vedly dva kabely k mikroměniči a tento mikroměnič je připojen přes standardní zásuvku do vaší sítě. Takto jednoduchá je typická instalace.



Jak je mikroměnič velký a kde je ideálně umístěn? Mikroměnič o rozměrech (d x š x v) 37 cm x 15 cm x 10 cm, pro lepší představu je to, jako byste rozřízli přepravku podél, se přišroubuje na zeď například do chodby nebo technických prostor, jako jsou garáže, sklepy, popřípadě půda. Instalaci včetně umístění panelu na střechu by měl zvládnout průměrně zručný člověk. Pokud si však netroufnete na instalaci sami, po konzultaci vám FVE nainstalujeme na klíč.

Působí to tedy, že jste pak zcela nezávislí, když použijete infrapanely a mikroelektrárnu... Pokud bychom přesně věděli, kolik dnů v roce bude svítit slunce, pak bychom se mohli bavit o absolutní nezávislosti. Takto přesnou informaci ovšem nikdo z nás nemá, proto instalace FVE slouží primárně ke zbrzdění vašeho elektroměru. Nyní, kdy dochází k opětovnému zdražování energií (elektrika, plyn), je instalace FVE čím dál aktuálnější.

Pojďte nám tedy přiblížit, jaké jsou investice a návratnost? V obecné rovině je jedno, jestli za FVE utratíte 40, nebo 240 tisíc, dle vaší sazby elektrické energie je návratnost cca 7–11 let. A je jedno, zda máte spotřebu 1 MWh, nebo 20 MWh.

Vraťme se teď k infrapanelům... Mnoho lidí si zatím neumí představit vyměnit své stávající topení za jinou alternativu. Pojďme si tedy říci, proč by „měli“ přemýšlet o infrapanelech. Kromě zmiňované jednoduchosti jsou hlavní výhody infrapanelů i ve zdravotní nezávadnosti, tím myslíme, že toto topení je vhodné pro alergiky, kdy díky zmiňovanému sálavému principu nedochází k proudění vzduchu a tedy k víření prachu. Dalším aspektem je třeba i tvorba plísní. Jak jsme zmiňovali, při topení infrapanely dochází k ohřevu všech pevných předmětů, v souvislosti s plísněmi i zdí. Plíseň vzniká tam, kde dochází k tvorbě rosného bodu – jinými slovy máte-li studenou zeď, s velkou pravděpodobností se vám bude na spodní části a v rozích kondenzovat voda a tvořit plíseň. Při topení infrapanely může mít tato zeď i o 3 stupně víc, což je zásadní pro tvorbu kondenzace. Infrapanely lze navíc velmi jednoduše napojit na naši FVE.

Můžeme vidět infrapanely, případně FVE na vlastní oči a probrat s vámi možnosti? Ano, v našem vzorovém domě v Semilech u nádraží můžete vidět FVE ve spojení s infrapanely. Navíc můžete vidět i infrapanely jako obrazy a vybrat si z naší nabídky motivů – v případě, že chcete infrapanel zakomponovat do svého interiéru jako designový prvek.

Infrapanely lze použít nejen v domech, ale i kdekoliv jinde... Ano, infrapanely se dají nainstalovat opravdu kamkoliv, třeba do skleníku nebo do stájí pro koně či jiná hospodářská zvířata. Velmi častá je i instalace do výrobních prostor stejně jako do garáží a dílen.

Chystá se zákonem předepsaná výměna za kotle na pevná paliva. Termín je 1. 9. 2022, tedy už velmi brzy... Ano, tato zákonem stanovená výměna platí pro kotle, které jsou v emisní třídě I. a II. Spadáte-li do této kategorie, je potřeba si uvědomit, zda je logické a ekonomické měnit starý kotel za nový, když stejně za pár let budete opět postaveni před stejnou otázku. To znamená – vyměnit jen kotel, nebo změnit celý způsob vytápění?.

Pro více informací neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu SunnyHouse v Semilech.

sunnyhouse
teplo jinak a lépe...
ZELENÁ LINKA
800 100 979
Nádražní 214
Semily

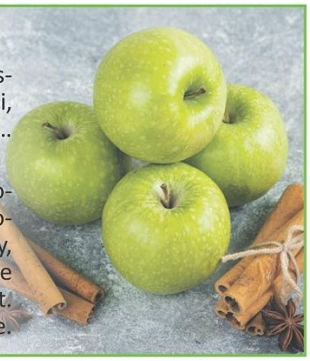
INFRAPANELY A SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNY

MIKROELEKTRÁRNA 2kW
- 8x panel 285Wp
- mikroměnič 2000W
45.900,-Kč
www.sunnyhouse.cz

ČESKÝ® VÝROBEK
...napájte infrapanely a ostatní spotřebiče přímo ze sluníčka
vyrobeno v Semilech

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SKVĚLÁ JABLEČNÁ PŘESNÍDÁVKA



Při nadbytku jablek si je buď nechte vymoštovat nebo, pokud jich máte málo, zkuste tento vynikající recept na jablečný protlak. Vydrží, nemusí se skladovat v lednici, je skvělý studený, ohřátý, s piškoty, na kaši, do pečení i samotný jako přesnídávka...

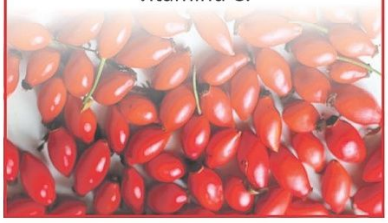
Ingredience: jablka, voda, citron, koření (skořice, hřebíček, badyán)

Jablka očistíme a rozmixujeme/nakrájíme na menší kousky. Dáme do hrnce s vodou, citronovou šťávou a kořením a přivedeme k varu. Stáhneme a necháme probublávat cca 30 min do změknutí. Jablka zcela rozmixujeme (pokud je příliš vody, předtím odlijeme). Plníme ještě horké do čistých sklenic. Dobře je uzavřeme a dáme do pekáče s horkou vodou. Vložíme do trouby na 180 °C a „pečeme“ 30 minut. Na závěr sklenice vyndáme, otočíme dnem vzhůru a necháme tak do druhého dne.

Jak na správný šípkový čaj?

Právě teď je čas nasbírat si dávku šípků na zimu. Sušení je delší, ale vyplatí se. Sušte v troubě do 40 stupňů, dokud nejsou zcela suché.

A jak na čaj? Do hrnce dejte hrst šípků (cca na 2 litry) a dejte pomalu zahřívat. Před varem vývar ztlumte a nechte pouze probublávat asi půl hodiny. Lze pít. Pokud ale necháte čaj v hrnci (neslitý), ideálně druhý den znovu jemně přihřejte a dopijte. Získáte lahodný, „hutný“ čaj plný vitamínu C.



Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve za kulturou a zážitky...

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

5.11. od 19:00 – DVA NAHATÝ CHLAPI – Komedie s M. Zounarem v hl. roli.
27.11. od 09:30 – VÁNOČNÍ POHÁDKA – Hraná pohádka Divadýlka Mrak.
6.12. od 19:00 – MŮJ NEJLEPŠÍ KAMARÁD – Aleš Háma v hl. roli komedie.
19.12. od 19:00 – VÁNOČNÍ KONCERT – 4 TENOŘI A UNIQUE QUARTET

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

do 12.11. – PETRA ALBRECHTOVÁ A VĚRA KLUCKÁ: CESTA Výstava obrazů.
19.10. od 17:00 – KLUB SENIORŮ – DÝŇOVÁNÍ Posezení s hudbou, od 16:00 dílna.
16.11. od 19:00 – SVATOMARTINSKÉ SLAVNOSTI Ochutnávky, kulturní program.
23.11. od 17:00 – SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU Hrají manželé Fajtovi.
25.11. – 6.1. – NAŠE RUCE NA VÁNOCE Prodejní vánoční výstava děl 9 řemeslníků.
27.11. – 6.1. – ZÁMECKÝ BETLÉM Soubor dřevěných soch nově obohatí Tři králové.

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Termíny promítání, program a prodej vstupenek na www.kino.kislomnice.cz.

29.10. od 19:30 – STRANGE LOVE Divadlo Prima Den ve hře P. Týchy a J. Rudiše.
8.11. od 18:00 – TOMÍK NA CESTÁCH – NA KOLE DO GRUZIE A ZPĚT Cest. beseda.
12.11. od 17:00 – SNOW FILM FEST Festival filmů se zimní a sportovní tematikou.
17.11.2021 – TRIPHONIX V KINOKAVÁRNĚ Koncert.
22.11. od 17:00 – JEDINEČNÝ ČESKÝ RÁJ – Premiéra filmu Z. Mrkáčka, beseda.
29.11. od 18:00 – BARMA – ZEMĚ ÚSMĚVŮ A ZLATÝCH PAGOD Diashow P. Bičíkové.

JINÉ 24.11. od 9:00 do 16:00 – DEN TURISTICKÝCH INFORMAČNÍCH CENTER Koná se v TIC na Husově náměstí.

Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice. Změna programu a termínů vyhrazena!

PODZIM – NEJLEPŠÍ DOBA NA ZMĚNU!

Když venku začnou podzimní plískanice, dostaneme chuť si uvařit dobrý čaj, schoulit se do křesla a nad fotkami z dovolené zavzpomínat na krásné teplé letní dny. Že se vám nechce, protože se sami sobě na letošních plavkových fotkách nelíbíte? Nebo jste se na dovolené radši vůbec nefotili, protože se na vaší hmotnosti podepsalo nicnedělání v karanténě? Pokud je tomu tak, právě nyní je ten správný čas to změnit!

Pominuly už totiž stresy a lockdowny, děti konečně začaly chodit do školy a rodina opět začíná mít svůj pravidelný rytmus – a vy můžete zase pro sebe najít trochu času a starat se o svoje zdraví a svůj vzhled tím, že shodíte nadbytečná kila, která vás trápí.

Zdravý životní styl podporuje imunitu

„I když to možná na první pohled nevypadá, podzim je perfektní doba na hubnutí,“ říká výživová poradkyně Naturhouse Taťána Weinlichová, která pomáhá nejen hubnout, ale i trvale nastavit zdravý životní styl mnoha klientkám a klientům na pobočce v Hluboké ulici v Turnově. „Podle názoru lékařů není lepší způsob, jak zlepšit svoji imunitu a posílit zdraví, než dlouhodobě žít zdravě. A k tomu optimální hmotnost rozhodně patří,“ dodává.

Nejenže vám odbourání nadbytečných kilogramů pomůže opět získat trochu pošramocené sebevědomí, ale – jak se ukázalo v minulých měsících – nadváha může být i velice vážným rizikovým faktorem, pokud nás ohrozí nějaké onemocnění. Proto bychom se na hubnutí a zdravotní styl neměli dívat jen z hlediska estetického, ale i zdravotního, a to zvláště nyní, před obdobím respiračních chorob.

Lenka -11,1 kg

Pravidelné konzultace motivují a přinášejí energii

Hubnout je ve skutečnosti jednoduché a jde to snadno, když víte, jak na to. Jenže přesně to bývá často ten hlavní problém, a právě tady mohou pomoci pravidelné týdenní konzultace. Potvrzuje to i Lenka Kozáková (40), která v NATURHOUSE zhubla 11,1 kg – právě proto, aby se příští rok lépe cítila v plavkách.

„Dostala jsem spoustu cenných rad, které mi při hubnutí pomohly, a každotýdenní setkání s dietoložkou mě ohromně nabíjelo energií,“ vysvětluje. *„Na konzultace jsem se těšila, protože jsem chtěla vidět pokrok, jakého jsem za týden zase dosáhla.“*

Neváhejte a pojďte do toho!

Pokud se k paní Lence chcete zařadit i vy, neváhejte a objednejte se na svoji pobočku NATURHOUSE. Najdete ji na adrese Hluboká 280, Turnov. Výživová poradkyně Taťána Weinlichová se na vás těší a je připravena pomoci, zodpovědět každý dotaz zaměřený na hubnutí a zdravý životní styl a podpořit vás svým laskavým a pozitivním přístupem. Stačí jen vzít telefon, zavolat na číslo 606 541 414 a objednat se!

NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

NATURHOUSE TURNOV, Hluboká 280
www.naturhouse-cz.cz/pobocky/turnov-108
www.hubnuti-turnov.cz
Případně volejte: 606 541 414
Facebook: naturhouseturnovhluboka

PROČ JE VITAMÍN D TOLIK POTŘEBNÝ?

Vitamíny D patří do skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Jsou odpovědné za funkční vstřebávání vápníku, hořčíku a fosforečnanů ve střevech a za mnoho dalších biologických účinků. U lidí jsou nejdůležitějšími sloučeninami v této skupině vitamín D3 a vitamín D2. My se tentokrát budeme věnovat vitamínu D3.

Vitamín D3 je spojován především se zdravím kostí (tedy zmiňované vstřebávání vápníku, ale potřebuje k tomu ještě spojence – vitamín K2). Poslední dobou se navíc stále více mluví o jeho nezastupitelných účincích při podpoře a udržení naší přirozené imunity. Dále pomáhá udržovat zdravé kosti, zuby, svaly a ovlivňuje naše srdce a mozek. **Jeho nedostatkem však trpí drtivá většina lidí z důvodu nedostatečného slunečního záření a nevhodné stravy. A právě teď začíná období, kdy naše tělo může začít pociťovat jeho deficit.**

JAK SE VITAMÍN D ZÍSKÁVÁ

Běžně si jej tělo samo tvoří díky slunečnímu záření, často se ale setkáváme s jeho nedostatkem. Dle studií totiž většina občanů České republiky (a celé Evropy) trpí nedostatkem vitamínu D, a to především v zimních, podzimních a jarních měsících (kdy účinnost slunečního záření snižuje jeho dopad na kůži pod úhlem 50 stupňů a méně). Jakmile se dostáváme s létem ven a sluneční paprsky mohou k naší kůži, má tělo opět možnost potřebnou dávku vitamínu D doplnit.

PROJEVY NEDOSTATKU VITAMÍNU D3

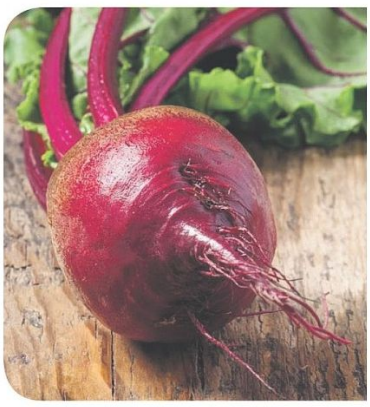
Pokud máme nedostatek tohoto vitamínu, dochází k měknutí kostí a zvýšenému riziku osteoporózy. To se může v první fázi projevit bolestmi svalů a kostí, zvýšenou kazivostí zubů či únavou. Mezi další problémy, které se s nedostatkem vitamínu D3 udávají, jsou: srdečně-cévní nemoci, deprese, cukrovka, rakovina, Parkinsonova choroba, roztroušená skleróza, neplodnost, schizofrenie, autoimunitní onemocnění, obezita, metabolický syndrom. Častý nedostatek „déčka" pak negativně ovlivňuje i mozek, kosti a imunitu.

Kromě slunce můžeme doplnit vitamín D i stravou. Ta je v tomto případě ale značně omezená – „déčko" najdete v tučných mořských rybách, vejcích, mléku či v houbách šitake sušených na slunci. Další variantou je pak dodávání vitamínu D skrze vhodné doplňky stravy. Jde o vitamín rozpustné v tucích. Proto jsou ideální kapky vitaminu D v MCT oleji, který jeho vstřebání dokonale zajistí. -red-

Tip: Vitamíny D můžete zakoupit na www.shoprecall.cz

CESTY KE ZDRAVÍ: ŘÍJNOVÉ RECEPTY A TIPY PRO ZDRAVÍ

I v říjnu jsme pro vás ve spolupráci s Ivou Georgievovou připravili tipy na příjemnější prožití tohoto období, podporu našeho těla a tím i psychického naladění. Inspirujte se!



PYRÉ Z ČERVENÉ ŘEPY

Červenou řepu uvaříme s troškou fenyklu a bobkovým listem. Pak ji oloupeme, nakrájíme a rozmixujeme tak, že nám vznikne jemné pyré (dá se použít i ponorný mixér), dle chuti dosolíme, přidáme olivový olej, popřípadě přidáme pár kapek vinného octa. • Je velmi dobrým doplňkem k pohankovým karbanátkům nebo k jídlům z čerstvých brambor. Pokud máte rádi zakysanou smetanu, je možné ji přidat před mixováním k červené řepě.

Červená řepa – čistí krev, podporuje růst buněk a opravuje jejich jádra, omlazuje a aktivuje tvorbu červených krvinek. Pozor, obsahuje šťavelany a ty mohou u jedinců, kterým ne až tak dobře fungují ledviny, způsobovat ledvinové kameny.

CIBULOVÝ VÝVAR

(uvedené množství je zhruba na 1,5 litru až 2 litry polévky)

Červená nebo bílá cibule (3-4 menší kusy), bobkový list (2 kusy), nové koření, kmín, pískavice, pepř, kardamom, saturajka, majoránka, dochucovadlo bez glutamanu sodného, sůl, 1 lžíce ghí, ječná lámanka (1 hrnek). • Celé cibule, bobkový list, nové koření dáme na 30 minut vařit, pak vyjmeme cibule. Do vývaru přidáme vše kromě majoránky (tu přisypeme až na konec před vypnutím) a krátce povaříme. Polévka má jemnou chuť, poslouží nám vždy, když potřebujeme zahřát, odhlenit, uklidnit nebo posílit. Je možné přidat česnek (pozor pokud máte žlučníkové obtíže nebo krvácivé hemeroidy, vředy či pálení žáhy). Červená a bílá cibule mají jemnější chuť a jsou i celkově laskavější k našemu zažívání.

Cibule – pokud na cibuli hledíme jako na přírodní léčivo, a ne jako běžnou součást našeho jídla, jedná se o silný antioxidant (šalotka, žlutá a červená). Ředí krev, snižuje špatný cholesterol a zvyšuje dobrý – HDL. Brání srážení krve, pomáhá snížit astma, chronickou bronchitidu, sennou rýmu, čistí poškozené a ucpané cévy. Jejím minusem je, že může způsobovat pálení žáhy, vyvolává nadýmání a může zhoršit naše trávení a zvyšovat vředové a žlučníkové obtíže.

CIBULOVÝ SIRUP

Používala jsem ho na podporu imunity u svých dětí. Pomáhal při kašli a rýmě. • Cibuli nakrájíme a prosypeme třtinovým cukrem. Dáme do sklenice s víčkem, občas sklenicí zatřeseme. Užívá se šťáva, kterou tato směs uvolní.

KOLÁČ – nekynuté těsto z ječné celozrnné mouky

Množství na jeden pekáč

Koláč: 3 hrnky ječné mouky, 1 lžíce ghí, 3 lžíce třtinového cukru, 1 vajíčko, 1 kvalitní šlehačka, 1 vanilkový cukr. • Veškeré suroviny postupně spojíme ve vláčné těsto. Pokud by bylo příliš husté, přidáme teplou vodu, pokud řídké, přidáme mouku. Rozdělíme ho na dvě části a z každé vyválíme placku. Bude se nám trhat, ale šikovné ruce ji spojí v pekáči. **Jako náplň použijeme nastrouhaná jablíčka se skořicí, třtinovým cukrem a rozinkami.** Druhou placku použijeme na přikrytí jablkové náplně. Pomažeme rozšlehaným vajíčkem. Pečeme zhruba na 220 °C. Koláč je pečený, když získá zlatavou barvu. Ječná mouka má méně lepku (proto se také trhá) a je lépe stravitelná než pšeničná.

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

PŘÍNOSY SAUNOVÁNÍ A INFRASAUNY

Jak saunu využít a jaký má přínos?

V infrasauně si můžete užívat klasické potní kúry při nižších teplotách než v klasické finské sauně (kolem 60 °C), ale naopak s vyšším účinkem. Také můžete infrasaunu používat i jenom pro prohřátí organismu a uvolnění, pak můžete využít saunu i během dne bez nutnosti se vysvlékat. I v oblečení se náš organismus při teplotě kolem 35 °C uvolní, zbaví bolesti svalů a stresu. Infrasaunu tedy můžete využívat dvěma způsoby – jako klasickou potní kúru, nebo pro prohřátí a uvolnění.

Při saunování v infrasauně spálíte za 30 minut až 600 kilokalorií. Tělo totiž při vypocení jednoho gramu potu spotřebuje 0,568 kilokalorií energie. Samozřejmě proces vašeho hubnutí není založen na ztrátě vody. Tu po saunování musíte doplnit vhodnými tekutinami. Důležitý je výdej energie, kterou tělo při pocení vynaloží, a tím i množství spálených kalorií. Navíc, zatímco v klasické finské sauně je pot tvořen vodou z 95 až 97 %, v infrasauně je to jen z 80 až z 85 %. Zbytek tvoří tukové buňky, cholesterol, škodliviny rozpustné v tucích a látky, jako jsou čpavek nebo sodík. V infrasauně proto vyloučíme o 10 % více škodlivin než v klasické finské sauně.

Víte, kolik kilokalorií spálíte při různých sportovních činnostech? • 30minutový běh (cca 4 kilometry): 400 kilokalorií • Plavání kraulem po dobu 30 minut: 300 kilokalorií •Tenis 30 minut aktivní hry: 270 kilokalorií • Saunování ve finské sauně: 300 kilokalorií • Saunování v infrasauně po dobu 30 minut: 600 kilokalorií

Příznivé účinky infrasauny: • Zvyšuje rozpínavost tkáně • Ihned snižuje ztuhlost končetin, kloubů a zad • Snižuje svalové napětí • Posiluje imunitu • Odstraňuje stres • Mírní bolesti • Stimuluje krevní oběh • Působí při léčbě chorobných zánětlivých procesů kůže • Je vhodným doplňkem pro redukci váhy • Účinná relaxace a regenerace organismu

Kosmetické výhody: • Přispívá k hubnutí a odstraňuje celulitidu • Dokonalejším prokrvením pokožky vede k lepší kvalitě pleti • Odstraňuje kožní nečistoty a odumřelé buňky • Zlepšuje stav akné • Zvyšuje hojivost ekzémů, popálenin, otevřených ran • Zmenšuje velikost jizev • Léčba lupénky

Potící kúra je doporučována v délce 30–40 minut při teplotě 50–60 °C. Potivost bývá 2× vyšší než u klasické sauny. Potící kúru zakončete vlažnou vodou ve sprše nebo vaně, není nutná káď s ledovou vodou. Doporučuje se kombinace s vodní masáží, ideálně pomocí hydromasážní vany. -red-

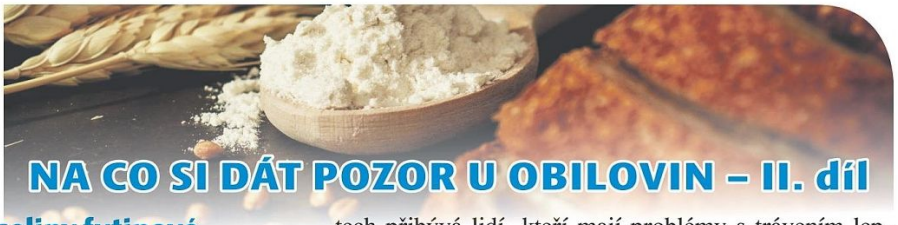
Nádherné a romantické prostředí Apartmánu wellness pro váš odpočinek a dokonalý relax v soukromí...

PRIVÁTNÍ VÍŘIVÁ VANA A SAUNA

DOKONALÝ ODPOČINEK
PRONÁJEM: 2 HODINY • NOČNÍ • DLOUHODOBÝ POBYT
Doplňkové služby: čerstvé ovoce, víno či šampaňské a čokoláda...
Rezervace a více informací na **www.apartmanwellness.cz**

DARUJTE ZÁŽITEK
DARUJTE RELAX

DARUJTE DÁRKOVÝ POUKAZ DO PRIVÁTNÍHO APARTMÁNU WELLNESS



NA CO SI DÁT POZOR U OBILOVIN – II. díl

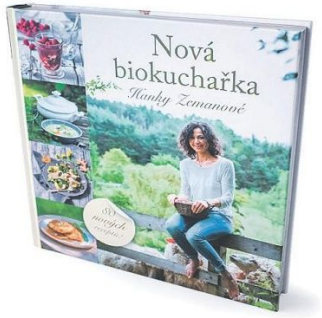
Na přítomnost kyseliny fytinové

Kyselina fytinová je přirozeně obsažena zejména v obalových částech celozrnných obilovin, ale také v luštěninách, ořeších a semenech. Dokáže na sebe vázat různé látky – jak škodlivé (například olovo nebo kadmium), tak i prospěšné (například železo, zinek nebo vápník) – a vytvářet těžko rozpustné komplexy. Příroda je dokonalá, a proto v obilovinách, luštěninách, ale i v semínkách a oříškách – všude tam, kde je kyselina fytinová, je přirozeně přítomen i enzym fytáza, který umí tuto kyselinu štěpit. Aby tento enzym mohl působit, potřebuje teplo, vlhko a čas. Kyselina fytinová se tedy rozštěpí tehdy, když semena a zrna klíčíme, když připravujeme chléb tradičním způsobem z kvasu bez droždí, který kyne mnohem déle než ten moderní z droždí, nebo pokud tyto potraviny vaříme či před vařením namáčíme.

Na lepek

Lepek je směs bílkovin obsažená v obilovinách, jako jsou pšenice, oves, ječmen a žito. V posledních letech přibývá lidí, kteří mají problémy s trávením lepku. Mezi nejzávažnější patří dvě onemocnění: celiakie a alergie na lepek, při kterých je nutné vše s lepkem striktně vyloučit z jídelníčku. Častější je ale tzv. nesnášenlivost lepku, popřípadě alergie jen na pšenici, a ne na ostatní lepkové potraviny. V tomto případě se doporučuje vyloučit pšenici, případně omezit na cca 4–6 týdnů lepek ze stravy a sledovat, zda změna stravy přináší zlepšení zdravotního stavu. Dnes už je nabídka bezlepkových produktů a mouk pestrá, a tak omezení bílé pšeničné mouky ve všech podobách působí blahodárně pro nás všechny. Většina lidí konzumuje lepek v podstatě denně, a proto ho ani nedává do souvislosti se svými zdravotními potížemi, mezi které mohou patřit různé zažívací potíže, zácpa, průjem, nadýmání, únava, špatné využívání živin či psychické potíže. Pokud lepek nedokážeme dokonale rozložit, poškozuje střeva, snižuje nám tím imunitu a z přemíry nestrávených bílkovin se mohou postupně poškozovat ledviny.

Text pochází z Nové biokuchařky Hanky Zemanové, www.smartpress.cz



SOUTĚŽ O KNIHU NOVÁ BIOKUCHAŘKA

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

ZDRAVOTNÍ A ZDRAVOTNICKÉ MATRACE – kterou si vlastně vybrat a proč?

Jaký je rozdíl mezi zdravotní a zdravotnickou matrací? Za „zdravotní“ (nejen matraci) může označit téměř kdokoli prakticky cokoli bez toho, aniž by to mělo blahodárné, preventivní či snad přímo uzdravující účinky. Oproti tomu „zdravotnický“ (prostředek, matrace, atp.) už je pojem legislativní, a nemůže jej užít kdokoli, a už vůbec ne na cokoli. Matrace označené jako „zdravotní“ tak nejsou nic než obyčejné matrace s „marketingovým“ slůvkem navíc. Matrace, které jsou označené jako „zdravotnické“, musí být registrovány u příslušných úřadů a splňovat přísnou legislativu a klinická posouzení nebo zkoušky. Takové matrace poznáte dle označení „CE“. Kdokoli si může snadno ověřit, zda je konkrétní matrace a/nebo výrobce takové matrace skutečně registrován (registr RZPRO). My se budeme bavit o tzv. „pasivních“ matracích, tedy bez jakýchkoli elektronických prvků – prostě relativně „normální matrace“.

Podle čeho si ideálně vyberu, zda chci zdravotní či zdravotnickou matraci? A podle čeho vybírám konkrétní druh? Většina lidí chápe „zdravotnické“ matrace jen jako matrace „v tom gumovém nemocničním potahu“. Nemusí to tak ale být vždy. Někteří výrobci kvalitních matrací mají některé typy nebo rovnou celé řady registrovány jako zdravotnické. To znamená, že prošly náročným hodnocením a/nebo testováním a musí splňovat ta nejpřísnější kritéria. Často se tak může jednat o „normální“ matrace v bílých textilních prodyšných potazích, které jsou však navíc vhodné i pro domácí použití. Pro tyto i ty klasické „nemocniční“ (tj. zdravotnické matrace určené pro profesionální použití) platí, že mají určeno i zařazení ve třídě rizika vzniku dekubitů (proleženin) – některé jsou pouze preventivní, některé antidekubitní pro nízké, střední nebo vysoké riziko vzniku dekubitů. Každá matrace, která má označení „antidekubitní“, přispívá svou konstrukcí k omezení tlaku na tělo (pasivně – bez potřeby připojení čehokoli k čemukoli), zajišťuje také dobrou cirkulaci vzduchu a tím chrání pacienta před vznikem proleženin nebo tyto pomáhá zmírnit. Takovou matraci hledáme buď proto, abychom někomu ze svých blízkých dopřáli více pohodlí, když už musí ležet více, nebo prostě jen využijeme benefitu skutečnosti, že si daný výrobce dal na vývoji matrace skutečně záležet a nechal ji klinicky vyzkoušet. To, že absolvoval legislativní martyrium, je také důkaz, že matrace skutečně stojí za to.

Pokud si zákazník neví rady s výběrem, poskytujete poradenství a jak probíhá? Může si matraci i fyzicky vyzkoušet? Ano, samozřejmě. V případě jakýchkoli zdravotních problémů vždy doporučujeme konzultovat daný výběr i se svým ošetřujícím lékařem. Nicméně to, zda je vhodnější použít profesionální typ matrace v nepropustném omyvatelném potahu, nebo postačí „klasické“ textilní provedení s kvalitním chráničem, dokážeme společně vyhodnotit a najít pro zákazníka vhodné řešení. V našem sortimentu najdete samozřejmě zdravotnické matrace také – jedná se o klinicky hodnocené matrace z řad Tropico a Curem, dále matrace z řady HA Medical Professional. Vše je samozřejmě česká výroba, přičemž materiály jsou výhradně z odzkoušených zdrojů – například pěny jsou německé, rakouské, dánské a belgické. A přidám jednu velmi důležitou věc na závěr. V ČR jsou zdravotnické matrace se sníženou sazbou DPH, tedy pouze 15 %. Přijďte si lehnout – klidně i tehdy, když vás nic nebolí :)

Nová matrace, postel, rada či více infomací?
www.matrace-haken.cz

FINÁLE SOUTĚŽE S FIRMOU MATRACE HAKEN: Soutěž byla uzavřena 30. září 2021. Jména výherců najdete už nyní na www.ceskyrajvakci.cz. V listopadovém vydání se dozvíte, jak probíhalo předávání cen!

DEJTE SVÉMU TĚLU TO, CO PRÁVĚ TEĎ POTŘEBUJE!

SHOP RECALL

www.shoprecall.cz

Recall e-shop

VÍTAMÍN D 3 + K2
Kombinace vitamínů, které se skvěle doplňují, za výhodnou cenu. Vitamínu D v našem těle s podzimem začíná ubývat a 9 z 10 Čechů trpí nedostatkem vitamínu D3! Doplňte ho pro podporu imunity a v boji proti virům kvalitními kapkami s vysokým obsahem D3 (2.000 I.E.) ve světelně stabilní lahvičce z jantarového skla. Balení 50 ml (1800 kapek – dávka na 3600 dní – pro celou rodinu).

HOŘČÍKOVÝ OLEJ
Vysoce kvalitní hořčíkový olej z čistě přírodního zdroje Zechstein, který je nejvíce doporučovaným hořčíkovým olejem na světě. Nejlepší způsob, jak pravidelně zvyšovat hladinu hořčíku, je přes kůži. Horčík pomáhá proti stresu, bolestem hlavy, při regeneraci...

TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ B6, B9, B12
Receptura dle prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc., skvělá aplikace ve spreji.

- zdravá výživa
- doplňky stravy
- knihy
- sady pro létací jógu
- sady pro aerial hoop
- stylové podložky na jógu
- ekologická kosmetika a drogerie

...a mnoho dalšího

PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL
Sůl bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě! Využití i pro koupele, peeling a další!

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V ŘÍJNU

• Sesbírat plody, které nám podzim dává (šípky, ořechy, dýně...). • Skončit s hnojením (pozor – nehnojíme už ani pokojové květiny). • Přenést balkonové rostliny (které chcete zachovat i pro příští rok) do místnosti, kde nebude mrznout. • Vysadit růže, okrasné a ovocné stromy a keře. • Dokončit výsadbu jarních cibulovin (hlavně tulipánů a narcisů). Vyrýt hlízy jiřin a uskladnit je v tmavé a suché místnosti. • Trávník sekat již velmi zřídka a porost ponechat vyšší. • Jahodníky opatrně okopat a přihrnout listí či zeminu. • Až do jara je na záhonech možné ponechat zcela mrazuvzdorné druhy zeleniny: růžičkovou kapustu, zimní pórek, špenát, černý kořen, pastinák, kořenovou petržel.

RADY DO ZAHRADY: Měsíček lékařský – zlato našich zahrad

Měsíček lékařský, latinsky Calendula officinalis L., je hojně rozšířená jednoletá léčivá bylinka pocházející z jižní Evropy. Měsíček můžete pěstovat v několika barvách. Nejléčivější je prý ale ta žlutá. Najdeme ho na mnoha zahrádkách, kde svými květy podobnými slunci často dělá radost lidem a přináší pastvu hmyzu. Většina lidí však jeho léčivých účinků nevyužívá. A přitom o jeho pozitivním vlivu na náš organismus věděli už staří Římané, Egypťané i Peršané. Zpracovat se dá na několik způsobů.

Měsíček je nenáročná jednoletá bylina, která se **stále častěji vysazuje jako lem zeleninových záhonů, protože zeleninu chrání před mšicemi, háďátky a sviluškami. Úspěšně jej můžeme využít i pro zelené hnojení**. Může dorůst výšky až 50 centimetrů. Jak již bylo zmíněno, celý rod měsíčků zahrnuje několik druhů, proto si dejte pozor, abyste ho při sběru nezaměnili. Z měsíčku lékařského se **využívají pouze jeho květy či okvětí**, které tvoří plné oranžové úbory. V lidovém léčitelství se měsíček využívá vnitřně i zevně. Podle dostupných pramenů se měsíček lékařský v lidovém léčitelství těší oblibě již od 12. století. Při vnitřním užívání se doporučuje na problémy se žlučníkem, játry a trávicí soustavou. Působí na různá onemocnění jater a dokonce i na infekční žloutenku. Pití měsíčkového čaje čistí krev. Je účinný proti průjmům, zánětům tlustého střeva či trávicího ústrojí, při vředech nebo proti vnitřním parazitům. Celkově harmonizuje naše trávení. Ocení ho také ženy (ne nadarmo se měsíček řadí mezi ženské bylinky), které trpí **silnou menstruací a menstruačními bolestmi**. Působí také proti křečím nebo zlepšuje krevní oběh. Dokonce dle odborníků může pomoci od **vysokého krevního tlaku**, což ocení i vaše srdce. Měsíček obecně **působí na záněty v těle (také ústní dutiny,** očí, uší...) **a špatně se hojící rány.** Měsíček lékařský je **přírodní antibiotikum**, které v našem organismu působí antisepticky a potlačuje vznik i rozvoj nebezpečných bakterií. Je prevencí před vznikem nádorů dělohy, prsou nebo právě trávicího ústrojí. Lze ho použít i zevně na urychlení **hojení pooperačních jizev, omrzlin, spálenin, ekzému či akné, plísní, podlitin, popraskané kůže, řezných ran nebo hemeroidů. Ne nadarmo se přidává také do mastí**. Velmi přívětivě působí na poškozenou pokožku. Navíc pleť zjemňuje a zvláčňuje a působí i na celulitidu a strie. Účinnými látkami v měsíčku jsou silice, saponiny, flavonoidy, hořčina, kyselina salicylová či vitamín C.

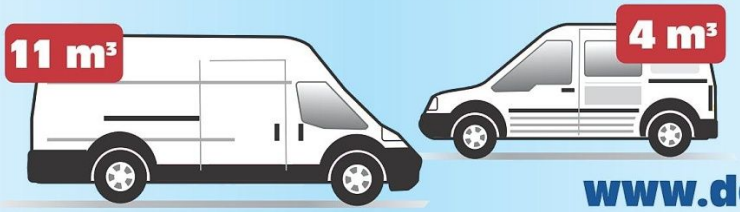
Měsíček je na pěstování velmi nenáročný. Má rád slunné či polostinné místo bez rozmáčené půdy. Má rád půdu bohatou na živiny, které ze země čerpá (a i proto je tak skvělou bylinkou). Dle zkušených zahradníků byste měsíček měli vysévat každý rok na jiné místo. Na jaře či v létě se vysévají semena do sponu 30 x 40 cm po cca 5 kusech. Květy se pak sklízí od jara do podzimu, za suchého a slunného dne. Pokud měsíček seříznete cca 15 cm nad zemí, opět obrazí a vykvete. Suší se ve stínu či v troubě na nízkou teplotu.

TIP: **Měsíček se nejčastěji používá v podobě čaje (1 vrchovatou lžičku měsíčku na 250 ml vody, pijete 1 až 2 šálky denně), kloktadla (1 čajová lžička na 150 ml vody se krátce povaří), obkladů (3 čajové lžičky na 150 ml vody), tinktury (louhujeme květy v 1 l pálenky po dobu 14 dnů, na slunci a v teple, občas protřepeme), masti** (návod najdete na našem webu)...

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

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!
700 Kč/prms
Listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob, 1200,- Kč/prms
Kontejner vč. DPH 15% + doprava z Lomnice nad Popelkou do 10km.
CELKEM 6 300 Kč
Cena platí při odběru 9prms a více. Doprava nad 10km = 25Kč/km
www.drles.cz

STOVKY SPOKOJENÝCH ZÁKAZNÍKŮ
SKVĚLÉ CENY
774 709 588
DODÁVKY TURNOV
autodoprava & půjčovna


VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ DODÁVEK
I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B
MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU
www.dodavkyturnov.cz

ONDŘEJ DLABOLA (Dlabka.cz): MOŠTOVÁNÍ VLASTNÍHO OVOCE JE DAR PLNÝ VITAMÍNŮ

Proč je vlastně vhodné moštovat? Mnoho lidí má vlastní stromy, sady, ale ovoce z nich nesbírá a nezpracovává. To je velká škoda. Přichází tak o vlastní úžasný zdroj vitamínů. Ty jsou přírodní a navíc známé – tedy moc dobře víme, kde ovoce rostlo, zda jsme ho stříkali, zda jsme na moštování použili ovoce zdravé, a tudíž můžeme po další měsíce pít vlastní lahodný a zdravý mošt.

Pojďme si říct něco o vitamínech… Vitamíny jsou už všem velmi dobře známé. Všichni víme, že například v jablkách je vitamín C, ale také draslík, hořčík, vitamín A, vápník a kromě mnoha dalších i tolik potřebná vláknina. V ostatním ovoci, které je vhodné pro moštování, najdete další vitamíny, jež podporují naši imunitu. A protože přichází podzim, plískanice a nevlídno, jejich zvýšený příjem pro nadcházející období je velmi vhodný. Proč si tedy z vlastních lahodných jablek či hrušek neudělat vlastní mošt, který vydrží měsíce?

To je vlastně nejen vynikající zásobárna pro nás samotné, ale můžeme takový mošt darovat třeba k Vánocům… Ano. Je to skvělý dárek. Vlastní ovoce, dárek od srdce a ještě plný zdraví… Takové dárky mám rád a myslím, že je oceňuje stále více lidí.

Jsou ale i lidé, kteří raději nechají jablka na stromech a v obchodě sáhnou po džusu. Jaký je rozdíl mezi džusem a vlastním moštem? Když se zpracovává ovoce průmyslově na mošt, používají se enzymy daného ovoce, které ho naštěpí. V praxi to znamená, že výrobce je schopen z ovoce vylisovat až 95 % šťávy. To možná zní skvěle, ale pouze v rámci efektivnosti výroby. Takováto výtěžnost je velmi zásadní na úkor kvality. Naopak při šetrné pasteraci u moštování je zachován velký obsah vitamínů a vlákniny. To je zásadní rozdíl. U moštu z vlastního ovoce si můžete být jisti, že dostáváte do těla kvalitní produkt.

Pokud si nechám ovoce vymoštovat, jak ho uchovám co nejdéle? Mošt z vašeho ovoce dostanete v bag-in-boxu, což je takový sáček s „kohoutkem“, díky němuž se mošt i velmi dobře čepuje. V bagu vydrží po vymoštování půl roku. Po otevření pak v ledničce tři až čtyři týdny. Do jara tedy máte o zásobu vlastního vitamínového moštu postaráno.

Pociťujete letos menší úrodu? Ano, bohužel. Letos bylo méně slunce, více dešťů. A na úrodě se to podepsalo. Budeme mít sice – jako každý rok - na prodej i vlastní mošt, ale protože je ovoce opravdu málo, nemůžeme zájemcům prodat do jejich moštu naše ovoce (to využívají ti, kdo mají ovoce málo). A bohužel letos nebude ani samosběr, který jsme třeba loni mohli bez problémů nabídnout.

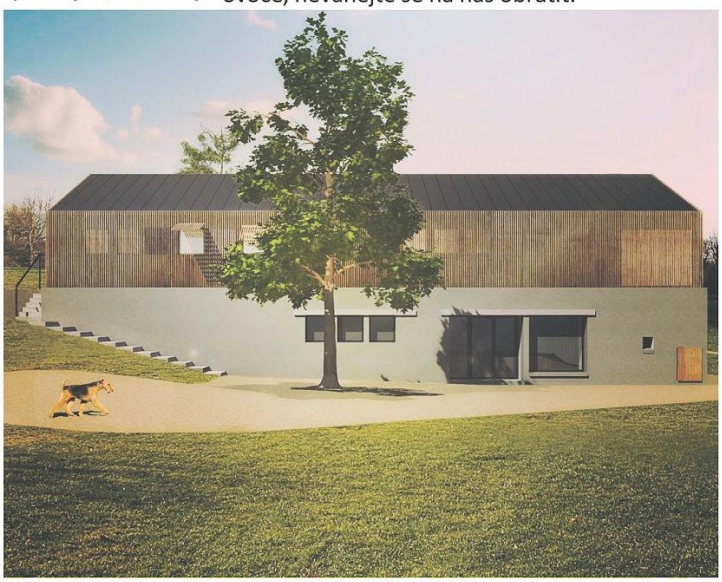
Zmínil jste váš vlastní mošt, i přesto, že ho nebude nadbytek, mohou si ho zájemci u vás zakoupit? Ano, každý rok vyrábíme mošt z ovoce z našich sadů, kdy je chemicky neošetřené a opravdu s láskou pěstované. Máme jablka, třešně, švestky, kdoule a hrušky. Asi 1500 stromů. Samozřejmě nám to nějaké ovoce na mošt dá, ale jak jsem zmiňoval, bude ho méně. Tedy pokud nemáte vlastní ovoce a chcete si udělat zásobu dobrého moštu, neváhejte.

Vím, že milujete přírodu a svému ovoci se věnujete velmi pečlivě. Pojďte nám říct něco víc o stromech z vašich sadů… Snažíme se sázet převážně stromy, které budou dlouhověké. Tedy odrůdy na semenných podnožích. Převážně staré odrůdy. Ty mají více aromat. Mnoho lidí si myslí, že staré odrůdy jsou více odolné proti škůdcům. To ale není až tak pravda. U starých i nových odrůd platí, že některé jsou odolnější a některé méně. A co se týká péče o stromy, tak se opravdu snažíme dát jim to, co potřebují. Lidé se mne

třeba ptají, co vlastně děláme v zimě. Od ledna se provádí zimní řez stromů a stále ještě destiluji… Práce je pořád dostatek.

Pokud chci dovézt vlastní ovoce na moštování, jak by mělo vypadat? Všem lidem vždy kladu na srdce tu nejdůležitější věc. Kvalitu. Ovoce, které přivezete, by nemělo být nahnilé či plesnivé. To přece nechce nikdo pít. Přivezte vlastní ovoce, ale opravdu kvalitní. Pak bude skvělý i produkt z něj. Rád bych i podotkl, že pokud chcete moštovat padané ovoce například od cesty, tak je nutno si uvědomit, že každý strom někomu patří… proto je třeba sbírat či česat jen vlastní úrodu, nebo mít souhlas majitelů.

Do kdy budete letos nabízet moštování? Moštovat budeme do konce listopadu, případně až do poloviny prosince. Možnost moštovat mají i velkopěstitelé a firmy. Pokud tedy máte vlastní ovoce, neváhejte se na nás obrátit.



Zmínil jste také palírnu…. Budeme mít otevřeno páleníí pro pěstitele. Nyní pálíme jen na lihovar. Spolupracujeme s několika pivovary, například s Voltem v Jablonci nebo s pivovarem GARP v Bakově či Pivovarem Rohozec. Pro všechny děláme pivní pálenku. Všechny tyto pivovary navíc pro naši spolupráci uvařily pro pálenku speciální pivo.

Co je pivní pálenka a jak chutná? Pivní pálenka je vlastně vypálené pivo, čirý destilát. Ředíme ho okolo 50 %. Budete ji moci koupit v daných pivovarech. Těším se, že budeme pro Volt dělat vánoční pivní pálenku. Takový speciál. A jak chutná? To se musí zkusit, je to čirý destilát se sladovou chutí. Každé pivo chutná jinak, a to se propíše do výsledného destilátu. Například Rohozec je typický ležák a ostatní pivovary zase mají svrchně kvašená piva s ovocnými tóny. Určitě doporučuji pro zajímavost ochutnat všechna a užít si jednotlivé rozdíly.

Jaké jsou u Dlabků novinky? Pro fajnšmekry máme novinky v podobě šesti nových 225litrových sudů, které jsou připraveny pro zrání destilátů. A očekáváme další nové dubové sudy, které budou určeny také pro zrání — převážně pro zrání whisky, kterou připravujeme opět společně s místními pivovary.

Sezóna se pomalu blíží ke konci, jaké máte další plány a vize? Mám radost z funkčního lihovaru, už máme i hotové receptury, začínáme destilovat gin. Pokud si chcete vydestilovat svůj gin, je to možné od určitého množství. Nebo pokud by se někdo chtěl podílet na vytváření vlastní receptury na gin, i to je možné min. od 150 0,5l lahví. Stačí se ozvat a můžeme se domluvit. Tato část našich služeb může být velmi zajímavá i pro firmy (i mimo obor), které například chtějí vlastní gin jako exkluzivní dárek pro své partnery či zaměstnance a podobně. Těší mě, že je stále více zákazníků, kteří o tuto službu mají zájem. Především jako vánoční dárky.

Receptury jsou velmi zajímavým tématem. Prozradíte více? Ano, receptury jsou zajímavé i zábavné. Napadají mne vlastně ve dne i v noci a zkouším je i v naší malé laboratoři. Spousta dalších, které mám v hlavě, jsou připravené, ale ještě se musí vyzkoušet a otestovat. Je to krásná alchymie.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Palírna a moštárna DLABKA
Tel.: 731 480 261 • E-mail: palirna@dlabka.cz
www.dlabka.cz • Svijanský Újezd 132, 463 45

FINÁLE SOUTĚŽE

S PALÍRNOU A MOŠTÁRNOU DLABKA

3. CENA: 20 l jablečného moštu v BiB.

2. CENA: degustace ovocných destilátů v DLABKA destillery s malým občerstvením a prohlídkou palírny

1. CENA: vánoční sada GINů z DLABKA destillery 1x 0,5 l speciální edice vánočního ginu a 1x 0,5 l London Dry ginu a prohlídka palírny

Otázku, formulář a pravidla najdete na www.ceskyrajvakci.cz.

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ENERGETICKÝ KOUTEK

Ceny energií na burze nezadržitelně stoupají, pokořily historická maxima a jdou výše... Dochází ke zdražení některých dodavatelů až o 200 % na fixních cenících.

TÝKÁ SE TO I VÁS!

Možnost vyřídit změnu dodavatele ještě před topnou sezónou

Minimalizujte nárůst výdajů za energie

Využijte nový dotační program pro FOTOVOLTAICKÉ ELEKTRÁRNY

až 200 tis. Kč od projektu po realizaci 25 let záruka na panely

Pokud používáte hlavu, řešte tuto problematiku včas, ať se u další faktury nedivíte!

V PŘÍPADĚ ZÁJMU MNE KONTAKTUJTE:

Mgr. Miloslav Skrbek
Kancelář: Tyršova 341, Semily
tel: 775 412 252
email: milda.skrbek@email.cz

10 let praxe a zkušeností v oboru stovky spokojených zákazníků miliony ušetřených korun

Víte, že...

...Pivovar Svijany uvedl na trh další míchaný nápoj z nealkoholického piva? Svijanský Vozka Yuzu a bergamot je výsledkem spojení nealkoholického piva Svijanský Vozka a přírodní limonády z exotického citrusu yuzu, oblíbeného zejména v Japonsku. Oblíbené u sportovců a řidičů.

STAVEBNÍ STROJE JIČÍN s.r.o.

provádí

- Zemní a výkopové práce
- Jeřábnické práce
- Demolice objektů
- Odtahová služba
- AUTODOPRAVA: kontejnerové vozy, sklápěče, cisterny
- Pronájem kontejnerů na stavební odpad
- Pronájem stavební mechanizace
- Recyklace stavebních materiálů
- Kompletní STAVEBNÍ PRÁCE: zpevněné plochy, dlažby, septiky, ČOV
- Vyvážení septiků a jímek
- Nadměrné přepravy

STAVEBNÍ STROJE JIČÍN

tel. 776 639 776 • stavebnistrojejicin.cz

OTEVŘENO 9 - 17 HOD.

WWW.VLL.CZ

AUTOSALON

EkoAuto

KOLA A TUNING SHOW

5. - 7. 11. 2021

OTEVŘENO: 9 - 17 HOD.

1+1

Při předložení tohoto kupónu, obdržíte k zakoupené vstupence druhou zdarma.

ČESKÝ RÁJ V AKCI

PIVNÍ A VINNÉ SLAVNOSTI

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: vll@vll.cz

JOSEF ŠORM (Kinghouse.cz):

„VYSOKÁ KONCENTRACE CO_2 V PROSTORU ZPŮSOBUJE ÚNAVU, BOLESTI HLAVY ČI ZÁVRATĚ“

Víte, jaký je rozdíl mezi rekuperací a klimatizací? Máte ložnici či obývací místnost do hlučné silnice? Potřebujete hlídat vlhkost ve své wellness místnosti? Nebo prostě chcete klidně a zdravě spát? To všechno dokáže vyřešit nová rekuperační jednotka Xroom. Jaké jsou její možnosti a proč je revoluční, nám odpovídal Josef Šorm z firmy Kinghouse, která se zabývá také rekuperacemi.

Přibližte nám, co vlastně znamená jednotka Xroom? Jednotka Xroom je unikátní produkt spojující větrací jednotku s vytápěcí jednotkou se zpětným získáváním tepla a vlhkosti. Oba tyto systémy fungují nezávisle na sobě. To znamená, že při potřebě větrat nemusí fungovat topení a opačně. To ale neznamená, že oba systémy v případě potřeby nebudou fungovat společně. Vodní nebo elektrický výměník nefungují jako dohřívače vzduchu, ale jako plnohodnotné vytápění.

V čem je tedy lepší než ostatní? Nejde o to, že by byla lepší než ostatní, ale jde spíše o její možnosti využití. Xroom je decentrální jednotka. Decentrálním větráním se rozumí nucené větrání pouze jedné místnosti. Rozměry decentrálních jednotek se pohybují od velmi malých, zabudovaných do stěny, po větší s rozměry menšího radiátoru. Centrálním větráním se rozumí nucené větrání více místností jedním zařízením. Centrální větrání zajišťují jednotky větších rozměrů než jednotky decentrální, protože musí dodávat větší množství vzduchu. Umisťují se do prostor, kde nejméně překážejí a kde nevadí jejich hlučnost. Instalace centrálního větrání zahrnuje rozvody vzduchu, které často dělají problém s umístěním tak, aby co nejméně rušily. Problém je také jejich čištění po cca roční době provozu. Náklady na instalaci rozvodů a jejich zakrytí jsou zpravidla ve stejné výši jako pořizovací náklady samotné větrací jednotky. Nezanedbatelným problémem je zaregulování a řízení těchto systémů tak, aby byl provoz minimálně nákladný a distribuce vzduchu tam, kde je potřeba. Naše nová jednotka Xroom je však určena přímo do místností na stěnu, kde zároveň může plnit funkci radiátoru.

Lidé si ze zkušenosti jistě představí velkou nevzhlednou jednotku, která jim v bytě nebude dělat parádu... Právě z tohoto důvodu jsme při vývoji jednotky dbali i na vzhled a věříme, že jednotka je naopak designovým prvkem, který do vašeho domova krásně zapadne. V tuto chvíli nabízíme jednotky v barvě antracit a bílá.

Pojďme tedy k využití. Popište nám pro představu, jak taková jednotka funguje. Při požadavku na větrání je její provoz řízen automaticky podle čidel. Jednotka Xroom umožňuje připojit čidlo CO_2 , Rh a Radonu. Jednotka větrá pouze v případě, že se ve větraném prostoru zvýší koncentrace CO_2, radonu, nebo se zvýší vlhkost nad nastavenou mez, případně lze nastavit větrání manuálně podle pocitu. Při požadavku na vytápění se jednotka řídí požadavky termostatu, který ovládá vodní nebo elektrický výměník. V tom případě jsou v provozu i ventilátory, které běží na minimální otáčky a podporují tak výkon výměníku. Vodní výměník je řízen termostatickou hlavicí. Elektrický výměník je řízen termostatem jednotky a požadovaná teplota se volí na ovladači jednotky. Ovladač jednotky je zabudován na pravé straně jednotky v její horní části. Ovladač umožňuje nastavit vzduchový výkon, chlazení nočním vzduchem v létě a nastavení teploty v případě elektrického ohřevu.

Mnoho lidí nezná rozdíly mezi rekuperací a klimatizací, můžete nám je tedy ozřejmit? Často se tyto dva systémy zaměňují. Rekuperační jednotka přivádí čerstvý vzduch z exteriéru. Rekuperace obecně je zpětné získávání energie. V případě větrání mluvíme hlavně o zpětném získávání tepla, případně vlhkosti. Množství ušetřené energie vyjadřuje účinnost v procentech a říká, kolik tepla/vlhkosti je zařízení schopno odebrat ze vzduchu odváděného (odpadního) do vzduchu přiváděného (čerstvého). Čím vyšší účinnost, tím lépe. Klimatizace cirkuluje vzduch v interiéru a dle potřeby jej ochlazuje nebo otepluje.

Pojďte mi tedy přiblížit, jak instalace jednotky Xroom probíhá... Instalaci jednotky jsme maximálně zjednodušili. Pomocí několika vrutů a hmoždinek se přišroubuje na stěnu kovová instalační šablona, která je součástí dodávky. V ní jsou dva otvory, podle kterých se pomocí jádrového vrtání vyvrtají dva otvory (to je nejtěžší část instalace). Na tuto práci jsou specializované firmy, jejichž službu je vhodné využít. Potom už se podle návodu osadí do vyvrtaných otvorů plastové přívodní a odvodní potrubí, jehož délka se upraví podle tloušťky zdi. Potrubí se v otvorech zapění instalační pěnou a zvenčí se na něj nasadí sací a výfuková výustka. Tělo jednotky se nasadí na trny v šabloně a upevní maticemi. Jak již bylo zmíněno, verze s vodním výměníkem je osazena ohebnými hadicemi, které se napojí na topenářskou armaturu s termostatickou hlavicí. Kabel s vidlicí se zasune do zásuvky, nasadí se přední kovový kryt a je hotovo. Celkový montážní čas není delší než dvě hodiny. Důležité je přečíst si dobře montážní návod a zhlédnout montážní video dostupné na našich webových stránkách nebo na Youtube.

Jaká je nabídka a jak vybrat vhodnou jednotku? Jedním z hlavních používaných parametrů při volbě jednotky je množství vzduchu, které dokáže přivést do místnosti. Běžně užívaná hodnota pro volbu je množství vzduchu na jeden metr čtvereční plochy místnosti. Výrobci často uvádí 25 m^3/h na 20 m^2. To je polovina toho, co zajistí zdravé prostředí. Ve většině případů je vhodnějším parametrem pro volbu jednotky množství vzduchu, na počet lidí v daném prostoru. Typickou hodnotou je 25 m^3/h/osobu. Důležité je vybrat to množství vzduchu, které je pro daný případ vyšší. V nabídce máme jednotku s výkonem 100 m^3/h (při funkci boost až 215 m^3/h) a jednotku s výkonem 250 m^3/h (při funkci boost až 350 m^3/h). Velikost 100 je vhodná zejména pro rezidenční prostory, velikost 250 je vhodná zejména pro kanceláře nemocnice, školy a hotely.

Jak na nás vlastně působí nedostatek čerstvého vzduchu a proč nuceně větrat? Nedostatek čerstvého vzduchu znamená vysokou vlhkost a vysokou koncentraci radonu. Vysoká koncentrace CO_2 v prostoru způsobuje únavu a snižování soustředěnosti, bolesti hlavy, při vyšších koncentracích pak závratě a extra vysoká koncentrace může způsobit ztrátu vědomí (viz graf). Běžné větrání okny je v mnoha případech dostatečné (vilové čtvrti, samoty u lesa :-), ale neřeší úsporu energií (teplo v zimě, chlad v létě). Ale je-li venku hluk, prach, zápach, pyl nebo mráz, není otevřené okno nejlepším řešením. A ani v létě, jestliže je vnitřní prostor vybaven klimatizací, není otevírání okna vhodné. Ve všech uvedených případech je nucené větrání rozumným řešením. Je-li větrací zařízení vybaveno rekuperací tepla a/nebo vlhkosti, ušetří se až 85 % tepla, které by se při standardním větrání muselo dodat vytápěním/chlazením. Znovu připomenu obrovský význam Xroom právě v místnostech, které mají okna do rušné silnice či ulice a otevření okna znamená rušení spánku a s tím spojené problémy, jako je nevyspání, únava a narušení spánkového cyklu. Dlouhodobě pak k velmi zásadním zdravotním problémům

Zmínil jste, že jde o zcela unikátní technologii, znamená to, že je to jediná taková jednotka na trhu. Ano, pokud je nám známo, jedná se o produkt, který je svým řešením unikátní na trhu. Jde o náš vývoj, který byl vytvořen na základě potřeb a poptávky zákazníků a vychází z dlouholeté praxe. Rád bych zdůraznil, že se při vývoji jednotky podařilo dosáhnout velmi tichého provozu.

Jaké jsou provozní náklady jednotky Xroom? Provozní náklady jsou tvořeny náklady na teplo, náklady na pohon ventilátorů a náklady na údržbu a servis. Náklady na teplo jsou o 85 % nižší, než kdyby se stejnou dobu větralo okny. Náklady na pohon ventilátorů jsou díky použití EC motorů 20 Kč za měsíc(!) při předpokládané celkové době větrání 4 hodiny denně. Náklady na výměnu filtrů jsou při výměně 2krát za rok nižší než 100 Kč za měsíc.

Je třeba pro toto zařízení vyřizovat nějaké dokumenty, povolení? To je právě skvělé, na instalaci Xroom není nutné žádné povolení. Jen je nutno najít vhodné místo v místnosti, zjistit, zda v místě odtahu vzduchu nevedou žádné jiné instalace, například elektrika, voda, topení, aby při přípravě prostupu nedošlo ke kolizi či narušení. Samozřejmě s řešením a vhodným způsobem instalace poradíme, případně zajistíme odbornou montáž.

Jak je to s možností čerpat dotace v případě jednotky Xroom? Na jednotku lze použít dotační titul Zelená úsporám stejně jako na jiné rekuperační jednotky.

Koncem září jsme reportáž o jednotce Xroom viděli v Receptáři... Ano, reportáž o naší novince jste mohli vidět na televizi Prima na konci září v oblíbeném Receptáři.

Mohou si zájemci někde jednotku Xroom prohlédnout a dozvědět se více? Určitě ano, jednotka je k vidění v našem showroomu v Sedmihorkách u Turnova. Je však nutno se předem individuálně domluvit na návštěvě, abychom se vám mohli plně věnovat.

Děkuji za rozhovor.

Pro více informací:
www.kinghouse.cz, tel. 774 709 588
Adresa: Sedmihorky 10, 511 01 Turnov

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ZÁZRAČNÉ KAŠTANOVÉ MAZÁNÍ

Podzim je v plném proudu, a proto si (kromě šípků) nenechte ujít sezónu kaštanů. Jejich příznivé působení na svaly a žíly je známé už spousty let. Zkuste proto pár kaštanů sebrat a udělat si z nich domácí mazání bez chemie. Využití kaštanového mazání je pro toho, kdo trpí problémy s křečovými žilami, artritidou, nebo má práci, kde hodně a dlouho stojí. Vhodné také při podvrknutí, bolesti šlach, vazů, svalů a kloubů.

Jak na to?

20 čerstvých kaštanů omyjte a nakrájejte na malé plátky. Vložte do uzavíratelné sklenice a zalijte 40% vodkou nebo slivovicí, a to tak, aby byly všechny kaštany pod hladinou. Takto nechte louhovat na teplejším místě měsíc. Každý den sklenici protřepejte. Poté můžete slít do uzavíratelné láhve a uchovávat třeba ve špajzu. My doma kaštany necháváme ve sklenici, jen odebíráme, když postupně ubývá tekutina spotřebou. Tento výluh má obrovskou sílu. Stačí pravidelně jemně natírat bolavá místa a chvíli nechat vstřebat. Ideální je mazat na noc, jen pozor, kaštany barví, nechte tedy opravdu dobře zaschnout. Mazání nesmývejte, nechte působit. Před každým použitím nezapomeňte výluh řádně protřepat.

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ
PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

GIGA®
spol. s r.o.
Výrobce zdvihací techniky, závod Příšovice

Hledáme vhodné kandidáty na pozici
ELEKTROMECHANIK

Náplň práce:
- výroba elektrických rozvaděčů
- kompletace, montáž a servis elektrického vybavení zdvihací techniky

Požadujeme:
- osvědčení dle Vyhl. 50/78 Sb., §6, §8

Výhodou:
- základní znalost práce na PC
- základní znalost programování frekvenčních měničů

Co vám můžeme nabídnout:
- práci v klidném, čistém a moderním prostředí
- individuální přizpůsobení pracovní doby v návaznosti na dopravní možnosti
- dovolenou si plánujete po dohodě s vedoucím dle vlastní potřeby (nemáme celozávodní dovolenou)
- individuální finanční ohodnocení za odpovídající pracovní nasazení a zručnost
- možnost vyzkoušet si práci v rámci dohody o provedení práce

Mzda: 28.000 – 37.000 Kč hrubého / měsíc
Kontakt: GIGA, spol. s r. o., Příšovice 218, 463 46 Příšovice
Ing. Pavel Zachar – 736 646 238, p.zachar@gigasro.cz

JAK MAKLÉŘ „MAKLÉŘUJE“?

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

„Prodavačka prodává, řidič řídí a makléř?“ Většina lidí, natož dětí, si dnes nedokáže představit, co vlastně všichni ti manažeři a podobná povolání ve skutečnosti dělají. Velmi odlehčený pohled vám může nabídnout skvostný Rudolf Hrušínský alias JUDr. Radosta, organizující známou bytovou dvanáctisměnu, největší akci v dějinách stěhování, kde je zapotřebí dokonalá koordinace. Makléř pracuje podobným způsobem – organizuje, zařizuje, koordinuje. I když já se v praxi se směnou už nesetkal, prodej funguje podobně náročně. Ač se zdá vše jednoduché, každý obchod narušuje celá řada komplikací, pokaždé jiných.

Položme si otázku... Máte čas trávit několik týdnů nebo měsíců na prohlídkách? Telefonovat a domlouvat schůzky s různě váhajícími zájemci a popisovat jim nemovitost? Připravovat nemovitost na prohlídku? Jednat se zájemci, z nichž někteří na domluvenou prohlídku nakonec ani nedorazí? Pomáhat jim s podklady pro hypotéku? Komunikovat s insolvenčními správci a s exekutory? Připravovat rezervační smlouvu, kupní smlouvu, návrh na vklad? Musíte také připravit text inzerátu, fotky, videoprohlídku, plachtu na nemovitost. Ze zákona jste povinni zajistit průkaz energetické náročnosti budovy. A když už jste ve finále, tak pak už jen předat nemovitost.

Tuto kompletní službu vám udělá zkušený makléř zdarma! Také zajistí inzerci vaší nemovitosti na několika desítkách serverů, které fungují v ČR. Nikdy totiž nevíte, kde zrovna nějaký kupec právě teď hledá... a třeba zrovna tu vaši nemovitost.

Pro více informací a domluvu schůzky kontaktujte:
Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality
tel. +420 604 64 84 64, Web: pfriedrich.mmreality.cz
email: pfriedrich@mmreality.cz

SEMILY • 35. ročník mezinárodního hudebního festivalu
JAZZ POD KOZÁKOVEM

12. 11. / 19:00 hod. / KC Golf
Big Band
JAZZTET & tanec ZUŠ SM
& Marcelina & N. Bartošová
Club party
Justin Lavash, Tonya Graves

13. 11. / 19:00 hod. / KC Golf
Slavnostní večer
Orchestr Vladimíra Jánského
Jan Spálený & ASPM
Blues Friends
finalista Krokus Jazz Festiwal

Více informací na:
www.jazzpodkozakovem.cz

OBSAHOVÁ PAMĚŤ

Dívejte se 30 vteřin na následující slova. Poté zakryjte a napište na papír všechna, která jste si zapamatovali:

DVEŘE **OBÝVACÍ POKOJ** **KOBEREC**
MLÉKO **KOUPELNA**
OKURKA **MÜSLI** **TELEVIZE**

„Tati, můžeš mi půjčit auto?" „A na co máš nohy?" „No, levou...

				AFRICKÝ BUBEN	URČENÝ K OTOPU	ÚTOK	POHYB OČNÍHO VÍČKA	TAHLE	2. DÍL TAJENKY	KRESBY
POMŮCKA: AHL, VAD	ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY	1. DÍL TAJENKY	ODCHOVÁNÍ	DAREBA						
SOUHLAS				POTOM				INIC. HERCE LUKAV-SKÉHO / FOTOGRAFIE		
MANGANOVÁ RUDA				NÁRODNÍ KNIHOVNA / IN. DISKAŘE DAŇKA			VÝROBCE KLÍČŮ / STÁT VÝCH. AFRIKY			
VYSUŠENÝ						KUJNÉ MATERIÁLY / PŘÍST				
	OPAK NAD / ČÁST GRILU				PROJEV NE-SOUHLASU / ZNAČKA MINUTY					VÝMĚŠKY OKA
HROB				SKŘÍTEK / SOUČÁST DVEŘÍ						
ČÁST VOZU			CIZOKRAJNÁ BOROVICE / KOPIE TEXTU					MPZ NIZOZEMÍ / VYUŽÍT		
VYSOKÉ KOŽENÉ BOTY							ZNAČKA RUSKÉHO AUTA / JIŽ			
NEOSTRÁ					VELKÁ PŘÁNÍ / SPZ PRAHY					
	ZÁSTUP PŘI VÝUCE HOVOR.	CITOSLOVCE KOŇ. RŽÁNÍ / PŘÍSTAVNÍ HRÁZ				VÝKRM ZVÍŘAT / POSTAVA ZE ŠVEJKA				ČIVA
TEXTOVÁ ZPRÁVA ZKR.				INICIÁLY POLITIKA KOHLA / SKLIZNĚ			TO ZNAMENÁ ZKR. / KINO			
OXID URANATÝ			KORYTO / ZNAČKA YARDU					ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK / PAN ANG. ZKR.		
3. DÍL TAJENKY					RUSKÁ LITERÁRNÍ POSTAVA					
DOPRAVNÍ PROSTŘED-KY					JEŘÁB POPELAVÝ					

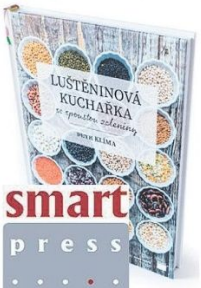
SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

LUŠTĚNINOVÁ KUCHAŘKA SE SPOUSTOU ZELENINY

autor: Petr Klíma

Jak luštěniny skutečně zařadit do domácího vaření? Jak je správně připravovat, klíčit, fermentovat, skladovat? Co všechno se z nich dá vyčarovat a jaké druhy se na co hodí nejlépe? A hlavně, jak si na nich i s dětmi pochutnat a nikdy se u toho nenudit?



SOUTĚŽ O VSTUPENKY
Oslavte 25 let s Lord of the Dance

Kdy vůbec poprvé vystoupili Lord of the Dance v České republice?

a) 2002 b) 2003 c) 2004

SOUTĚŽÍME O 3 X 2 VSTUPENKY NA PŘEDSTAVENÍ DO MĚSTA DLE VLASTNÍHO VÝBĚRU, GYM BAG, PROPISKU A KLÍČENKU DANGEROUS GAMES.

Více info, nápovědu a soutěžní formulář 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. 86 – říjen/2021, vyšlo 18.–21. 10. 2021. • **Výherci soutěží z č. 85: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO? V MAHLE MÁME MÍSTO!

MAHLE Behr v Mnichově Hradišti hledá nové kolegy na pozice:
ELEKTRIKÁŘ, ELEKTRONIK, MECHATRONIK, NÁSTROJAŘ, OPERÁTOR VÝROBY, SEŘIZOVAČ, SKLADNÍK, SVÁŘEČ

Můžete získat náborový příspěvek 21.000,- Kč!
Zaujali jsme Vás? Zavolejte nám!
+420 774 773 486
prace@mahle.com

Více volných pozic naleznete na:
wwww.jobs.mahle.com/czechia

MAHLE

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

INZERUJTE S NÁMI

BUĎTE VIDĚT

50 000 VÝTISKŮ/měsíc ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO VYDÁNÍ

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI POKRÝVAJÍ: Turnov, Mn. Hradiště, Semily, Žel. Brod, Hodkovice n. M., Jičín, Sobotku, Bakov n. J. a jejich spádové obce

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ PROPAGACE V REGIONU!

CHCETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?

HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE? PLÁNUJETE MARKETING NA ROK 2022? VÁNOČNÍ PROPAGACI?

KONTAKTUJTE NÁS PRO INDIVIDUÁLNÍ NABÍDKU

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SEZNAMTE SE S ČESKÝM LVEM V KINĚ LOMNICE NAD POPELKOU!

JEDINEČNÁ PŘÍLEŽITOST!
Prohlédněte si ČESKÉHO LVA 2018 lomnického autora PETRA PÝCHY za NEJLEPŠÍ SCÉNÁŘ k filmu Všechno bude!

Nejprestižnější české filmové ocenění je s laskavým svolením jeho držitele dlouhodobě vystaveno ve foyer lomnického kina.

Nenechte si ujít filmové projekce a další kulturní akce v moderním Kině Lomnice nad Popelkou nebo návštěvu KinoKavárny s chutnou nabídkou kávy Valentino, domácích limonád, dortů, dezertů…

VALENTINO Caffè

Kino Lomnice nad Popelkou, 5. května 724, +420 725 834 840, www.kino.kislomnice.cz, www.facebook.com/KinoLomnice

2 in 1

Decentrální větrací a vytápěcí jednotka se zpětným získáváním tepla a vlhkosti

www.kinghouse.cz

XROOM

Kinghouse®
beauty of technology

WWW.JITKAMADEROVA.COM

STYLOVÉ RODINNÉ VÁNOČNÍ FOCENÍ

V ATELIÉRU · OD 1. 11.