ČESKÝ RÁJ V AKCI

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

BŘEZEN 2022
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:
JAK USPOŘIT ENERGII • KOUTEK PRO RODIČE • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • TIPY ZE ŽIVOTA REALITNÍHO MAKLÉŘE
CESTY KE ZDRAVÍ • KŘÍŽOVKA, SOUTĚŽE • ZDRAVÍ, SPORT
DŮM A ZAHRADA • PRÁCE S DECHEM ...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

WWW.STYLOVEDOMY.COM

DOMY SKLADEM

IHNED K ODBĚRU

DECENTRÁLNÍ VĚTRACÍ A VYTÁPĚCÍ JEDNOTKA SE ZPĚTNÝM ZÍSKÁVÁNÍM TEPLA A VLHKOSTI

XROOM 2 in 1

Kinghouse®
beauty of technology

- *rekuperační výměník tepla a vlhkosti*
- *elektrický/vodní výměník*
- *dostupná ve dvou výkonech (100 m³ nebo 250 m³/h)*
- *provedení ve dvou barvách (bílá/antracit)*
- *snadná instalace na zeď pomocí šablony*
- *zabudovaná digitální regulace*

*... je unikátní produkt spojující větrací jednotku s vytápěcí. Oba tyto systémy fungují nezávisle na sobě. Xroom je vyráběn ve dvou velikostech, a to jako **Xroom 100** a **Xroom 250.** Jednotky mají široké využití v komerčním i residenčním resortu např. v hotelech, kancelářích, školách, nemocnicích, bytech, rodinných domech... Jednotka vyniká tichým provozem. Díky zařazení jednotky do energetické třídy A+ vyhovuje Xroom dotačním programům (např. Nová zelená úsporám). Jednotka je standardně vybavena čidlem CO_2. Konstrukce umožňuje vybavit jednotku i čidlem vlhkosti a jednotka dokáže spolupracovat i s čidlem radonu.*

www.kinghouse.cz • showroom Sedmihorky 10(B), Turnov • tel. 774 709 588 • partner@kinghouse.cz

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

Víte, že saunou můžete posílit svou imunitu?

MÍSTO, KDE POTKÁTE JEN SAMI SEBE

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO? V MAHLE MÁME MÍSTO!

MAHLE Behr Mnichovo Hradiště hledá nové kolegy na pozice:
OPERÁTOR VÝROBY, SEŘIZOVAČ, SKLADNÍK, SMĚNOVÝ MISTR, CIP INŽENÝR, CONTROLLER, FINANČNÍ ÚČETNÍ, KOORDINÁTOR ŠKOLICÍHO STŘEDISKA, VEDOUCÍ ÚSEKU PLANT PROJECT

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

SHOP RECALL • E-SHOP PRO VÁŠ DOMOV, RELAX, ZDRAVÍ A POHODU

ZA BEZKONKURENČNÍ CENY

- *zdravá výživa • vitamíny D, K, C a další • doplňky stravy*
- *bestsellerové knihy • sady pro létací jógu a aerial hoop*
- *přírodní kosmetika a drogerie • hořčíkový olej*
- *Trio B - kombinace vitamínů B6, B9, B12 • keltská sůl*

A MNOHO DALŠÍHO NAJDETE NA: **www.shoprecall.cz**

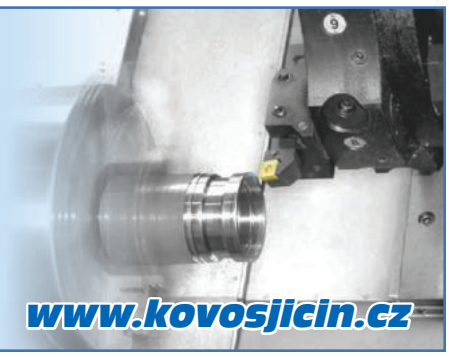
Recall e-shop

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



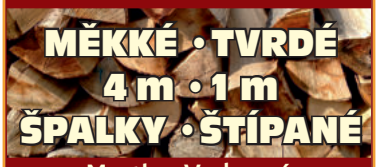
www.kovosjicin.cz

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.

PRONÁJEM NEBYTOVÝCH PROSTOR V PĚNČÍNĚ

Obec Pěnčín vyhlašuje
záměr pronájmu nebytových prostor

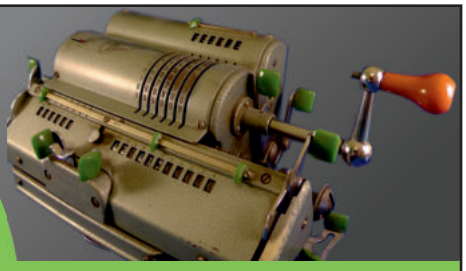
„Restaurace a ubytovna Pěnčín čp. 123"

Zájemci mohou získat další informace a předložit své nabídky v úředních hodinách na Obecním úřadě Pěnčín čp. 62, 463 45 Pěnčín do 31. 3. 2022 do 14:00 hodin.

Bližší informace jsou vyvěšeny na webových stránkách obce: www.pencin-obec.cz

WETARO Consulting s.r.o.

- Vedení účetnictví a daňové evidence
- Zpracování mezd
- Zpracování daňových přiznání pro různé druhy daní
- Individuální přístup a ceny
- Dlouholeté zkušenosti
- Elektronické nebo osobní předávání dokladů ve vaší kanceláři



KONTAKTUJTE NÁS: info@wetaro.cz • 731 477 940

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

SAMONOSNÉ NÁDRŽE NA DEŠŤOVOU VODU

PRO VÁS IHNED K ODBĚRU

VYŘEŠÍME ZA VÁS DOTACI „DEŠŤOVKA"

- *vyrobeno z velmi kvalitního českého polypropylenu*
- *vhodné i pro prostory se spodní vodou a tam, kde není možný hluboký výkop*
- *efektivní hospodaření s vodou*
- *šetří vaše výdaje za vodu*
- *výběr z velikostí 4, 6, 8 a 10 m³*
- *nádrže skladem*
- *možnost dodávky včetně montáže*

Kinghouse®

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

KOUTEK PRO RODIČE: DŮSLEDKY NEDOSTATKU HRY – I. díl

Negativní dopady nedostatku svobodné hry dětí jsou široké a do značné míry už dobře zdokumentované. Hra byla dříve synonymem pro svobodnou hru venku a právě ta téměř vymizela. Je nesmírně těžké odlišit, jaké z benefitů, které hra venku dětem přináší, jsou způsobeny samotnou herní aktivitou a jaké přírodním prostředím, v němž se odehrává. Ať tak, nebo tak, hra venku zásadním způsobem posiluje dětské fyzické, psychické i sociální zdraví. Přináší dětem pohyb, rozvíjí jejich motorické dovednosti, zvyšuje jejich fyzickou odolnost a snižuje pravděpodobnost mnoha různých nemocí. Celá epidemie dětské obezity je ještě více než nezdravým jídlem a přejídáním zapříčiněna novým sedavým životním stylem dětí, nedostatkem aktivního pohybu.

Vědecké výzkumy jsou přitom jednoznačné v tom, že děti se nejvíce hýbou nikoli v tělocvičně, ale při své hře venku. Každé osmé školní dítě v České republice je obézní a další osmina dětí má nadváhu. Proč je obezita takový problém? Protože to není jen pár kilo navíc, ale nemoc, která zvyšuje pravděpodobnost dalších nemocí: cukrovky 2. typu, artritidy, infarktu, některých typů rakoviny. Obezita dnes postihuje téměř celý svět a zabíjí už více než podvýživa. Právě z toho důvodu v roce 2007 formulovali vědci ze Stanfordu varování, že poprvé v novodobé historii se mohou děti dožít kratšího průměrného věku než jejich rodiče. Hra venku také zvyšuje psychickou odolnost a pohodu dětí. Pomáhá snižovat stres. Zlepšuje náladu a dává radost. Hra v zeleni obnovuje pozornost a snižuje únavu z myšlení, což je důležité nejenom pro lepší další soustředění například při učení ve škole, ale také pro zvládání vlastní agresivity a dalšího impulzivního chování nebo pro oddalování uspokojení, sebedisciplínu a schopnost sledovat své životní cíle.

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

TIP NA HRY S DĚTMI/ PRO DĚTI: PROUTÍ *Ideálním obdobím na Velikonoce a jarní dny je hra s proutím. Neznamená to, že máme otrhat veškeré stromy. I tady je třeba dětem ukázat, že si člověk nemůže brát vše, kdykoliv se mu zachce a také v nadměrném množství. Jít na proutky znamená, že se během toho dítě naučí poznávat stromy, učit se, jak je nepoškodit a jak neubližovat živému a mnoho dalších věcí. Tenké pružné dřevo je pak plné možností. Můžete využít tedy jak suché, tak nové klacíky. A kromě toho, že děti naučíte plést vlastní pomlázku, kterou využijí, dá se s proutím dělat mnoho dalších radostných her: loutky – stačí najít správný klacík, který má ruce a nohy a nechat ho dětem dotvořit dle fantazie, kroužek z proutí má mnoho využití – házení do koše, na tyče, či do dáli, z jednotlivých různě velkých kroužků můžete vytvářet zvířátka, udělat si z proutí osnovu a tu pak protkat barevnými bavlnkami – vznikne jednoduše třeba ryba, slzička..., vyrobte koště a nebo třeba zkuste uplést košík.*

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

KULTURNÍ A INFORMAČNÍ STŘEDISKO Lomnice nad Popelkou

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU Online prodej vstupenek na www.divadlo.kislomnice.cz.
- 30. 3. od 19:00 – SLEPICE NA ZÁDECH Komedie Divadla Ungelt Praha, v hl. r.: T. Dyková, V. Dyk.
- 12. 4. od 17:00 – VELIKONOČNÍ POHÁDKA Pohádka Divadýlka Mrak Havlíčkův Brod.
- 23. 4. od 19:00 – ŽALMAN & SPOL. Koncert české folkové legendy.
- 5. 10. od 19:00 – KAMELOT A ROMAN HORKÝ Koncert v náhradním termínu.

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU Více informací na www.zamek.kislomnice.cz.
- 1. 4. od 17:00 – VERNISÁŽ VÝSTAVY OBRAZŮ JIŘÍ KUČERA – STÉBLA TRÁVY Do 29. 4.
- 19. 4. od 17:00 – SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU K tanci hraje Duo BigBand.
- 6. 5. – 10. 6. – THE TAP TAP NAČERNO – TURNÉ ČERNÉHO HUMORU Výstava.

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program a prodej vstupenek na www.kino.kislomnice.cz.
- 17. 3. od 10:00 – MYŠI PATŘÍ DO NEBE Dopolední promítání nejen pro dětské diváky.
- 18. 3. od 17:00 – EXPEDIČNÍ KAMERA 2022 12. ročník festivalu outdoorových filmů.
- 21. 4. 2022 – WINTERBERGOVA POSLEDNÍ CESTA Autorské čtení lomnického rodáka Jaroslava Rudiše z jeho nejnovější knihy.

Navštivte KinoKavárnu ve foyer lomnického kina! Lahodná káva značky Valentino, domácí limonády, vlastní chutné dorty, dezerty a slané pochoutky, dětský koutek ad. Otevírací doba: Po – Pá 11 – 17 hodin, aktuální změny na www.kino.kislomnice.cz.

Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice.

Změna programu a termínů vyhrazena!

Kovo HoPe

přijme soustružníka

na brigádnickou výpomoc, případně na HPP pro pracoviště v Příšovicích. Jednosměnný provoz.

Informace na tel.

604 743 964

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

KONCERT SKUPINY HARLEJ

16. 4. 2022

SOKOLOVNA BOZKOV

PŘEDPRODEJ: Informační středisko Semily • Obecní úřad Bozkov • Informační středisko Železný Brod • Trafika u Vildy Turnov • cena v předprodeji: 490 Kč; cena na místě: 550 Kč

Odjezd autobusu ze Semil v 19.30 hod.

Více info: www.obecbozkov.cz • tel: 724 180 473

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

NENÍ METR JAKO METR

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Co se děje v případě, když klient při vyřizování hypotéky zjistí, že na ni nemá nárok? Zažil jsem už vícekrát situaci, kdy klient u své banky či svého osobního finančního poradce na hypotéku nedosáhne. Pak se tedy obrátí na nás a my v M&M, v rámci naší nabídky, jsme hypotéku téměř vždy schopni zajistit. Máme hypoteční centrum, které spolupracuje s větším počtem bank. Proto dokážeme nabídnout i tu nejvýhodnější hypotéku.

Může pak ještě něco zhatit rozjednaný prodej nemovitosti? Spíš pozdržet, například lidská nedůslednost. Majitel bydlí třeba už 20 let v „černé“ stavbě. Kolaudace mu leží v šuplíku, ale na katastr už ji tenkrát nedodal. Nebo vidím, že v katastru nemovitostí je evidován půdorys stavby ve tvaru „T“, ale ve skutečnosti je ve tvaru obdélníku. Pochopitelně neodpovídají ani metry. Komplikuje a zdržuje to prodej a problematické je to právě při snaze o získání hypotéky.

Dáte nám ještě nějaká doporučení pro majitele nemovitostí? Doporučuji zlegalizovat všechny již dávno postavené garáže, přístavby a jiné stavby. Je potřeba zajistit přesný geometrický plán, pasport stavby. Stavební úřad dnes už vše, co schválí, automaticky vkládá na katastr. Neodkládejte to, stejně vás to dožene. Bývá to častý problém i při dědickém řízení.

Podívejte se také, zda váš, na první pohled rodinný dům je skutečně zapsaným rodinným domem. Někdy může jít o různě přestavěné stodoly, ostatní stavby nebo zemědělské usedlosti. Při prodeji pak opět bývá problém se získáním hypotéky, protože na tyto typy staveb hypotéku nelze schválit.

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

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN

nabízíme zájezdy

EXIMtours | FISCHER | NEV-DAMA | eTravel.cz | DER Touristik Eastern Europe

PAŘÍŽ 4 denní výlet jen za 12 690 Kč

ŘÍM 4 denní výlet jen za 12 990 Kč

BENÁTKY 4 denní výlet jen za 12 690 Kč

LONDÝN 4 denní výlet jen za 12 690 Kč

Cena obsahuje: letenky, transfery, hotel 3*/4*, služby česky mluvícího průvodce

Mimořádná nabídka prodloužených leteckých víkendů

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER
HUSOVA 192, JIČÍN;
TEL.: 739 61 00 06
E-MAIL: JICIN@FISCHER.CZ
OTEVÍRACÍ DOBA:
PO – PÁ: 9.00 – 17.00

FISCHER GROUP

PŘÍLOHA O ZDRAVÍ, POHYBU A RELAXACI
BŘEZEN 2022

RESTART

STŘEVA, MIKROBIOM A MY

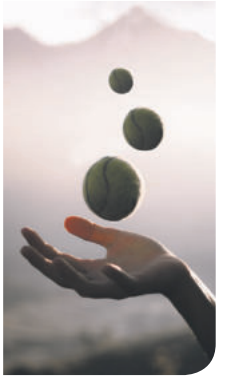
O střevech se mluví ve spojení s mikrobiomem (jde o přesnější pojmenování mikrobiálního společenstva, které ***zahrnuje veškeré „mikroobyvatele“****, již žijí v lidském těle nebo na něm) stále častěji. Je to poměrně obsáhlé téma. Tento až pět metrů dlouhý orgán má totiž na starost naše spokojené žití, nálady i imunitu. Pokud střeva nejsou v kondici, můžete mít často chuť na sladké, přibíráte či naopak ubýváte na váze, změny nálad, plynatost, kožní problémy a v neposlední řadě také problémy s vyprazdňováním (trpíte zácpou či průjmem). Možná hledáte příčiny někde jinde. Ale co když opravdu stačí jen dát svá střeva do pořádku? Jde o klíčový orgán pro naši imunitu – a to až ze 70 %. A je to logické, co sníme, to nám zažívacím traktem prochází, ve střevě zpracovává, vstřebává nebo odchází. Navíc výzkumy ukazují osu střevo – mozek, která zahrnuje oboustrannou komunikaci mezi centrálním a střevním nervovým systémem. Dochází tak ke spojení emočního a kognitivního centra mozku s periferními střevními funkcemi. Z toho vyplývá, že je střevní mikrobiom důležitější, než jsme si doposud mysleli. „Osazenstvo“ našeho střeva souvisí tedy nejen se zmiňovanou imunitou, ale také s naším duševním zdravím. Ve střevech se kromě trávení potravy absorbují vitamíny a minerály, produkuje se v nich až 90 % serotoninu (látky potřebné k přenosu signálů v mozku) a mnoho dalších funkcí, které významně ovlivňují fungování našeho těla. Lékaři dokonce tvrdí, že ve střevech se rozhoduje o vzniku autoimunitních onemocnění a možná také rakoviny či arterosklerózy.*

Jak tedy své tělo a jeho „obyvatele“ podpořit? *Samozřejmě stravou. Jezte kvašenou zeleninu – kimči, pickles, pijte kefír, odšťavený řapíkatý celer či kombuchu. Také myslete na to, že je třeba svým střevům pravidelně odlehčovat vhodnou skladbou stravy. Své jídlo byste si měli chuťově užít, ale zároveň je třeba přemýšlet nad jeho skladbou a pomalu se učit ubrat maso, mléčné výrobky, cukr a mouku a naopak přidat zeleninu (ideálně vlastní, bez chemie). Chvilkové požitky nenahradí možnost žít zdravý a plnohodnotný život bez zbytečných zdravotních problémů. A u jídla to začíná…i končí.*

-red-

CHCETE LEPŠÍ PAMĚŤ? ŽONGLUJTE!

Není to legrace. Ti nejlepší memoatleti často umí velmi dobře žonglovat. Pro skvělé výsledky, bystrou mysl, vynikající paměť a dokonalejší přemýšlení je třeba propojit co nejrychleji obě mozkové hemisféry. Tedy zařídit jim co nejpřesnější komunikaci. A to právě žonglování vyžaduje. Pokud se pravidelně žonglování věnujete, dochází k rozvoji dvou oblastí mozku. Jedna je zodpovědná za vizuální a prostorové vnímání a druhá ovládá schopnost manipulovat s předměty a chytat je. Žonglování se doporučuje také studentům, kteří si o pauzách během učení mohou zlepšit rychlost zapamatování právě žonglováním. A navíc je to zábava. Se třemi míčky se lze naučit žonglovat už za tři hodiny. Zkusíte to?



TIP: na internetu najdete mnoho jednoduchých a funkčních návodů.

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT MATRACI

Matrace. To je velká kapitola, které je třeba se intenzivně věnovat, pokud si chcete pořídit novou matraci, neudělat chybu a skvěle spát. Zeptali jsme se proto profesionálů. Na otázky odpovídá Mgr. Šárka Hakenová, majitelka firmy Matrace Haken.

• Každý jsme jiný a vyhovuje nám něco jiného… Podle jakých parametrů tedy vybrat tu pravou matraci?

Vždy doporučujeme si matraci vyzkoušet na vlastní kůži. Každá postava je jiná a často se stává, že i každý z partnerů volí jinou stranu matrace anebo matraci úplně odlišnou (není to problém, pouze se musí shodnout na výšce). Stěžejní je váš pocit z matrace, jaká tuhost a materiál vám vyhovuje nejvíce. Je dobré zkusit různé polohy, zvlášť tu, která je při ležení vaše oblíbená. Matraci je také potřeba sladit s podkladem. Tj. podle toho, jaký máte doma rošt, bude i reagovat matrace. Na pevném roštu bude tužší, na lamelovém roštu měkčí (záleží zde ale i na výšce matrace). Dále je potřeba se zaměřit na použití matrace. Například pokud matraci používáte hodně na čtení atp., je potřeba k tomu přihlédnout. Nelze opomenout ani věk. Velice oblíbené jsou třeba zpevněné boky matrace pro pohodlnější vstávání a paměťová pěna, která se používá i ve zdravotnictví pro prevenci proleženin Ale pozor, tento příjemný materiál vyhovuje i spoustě mladých lidí.

• Mluvíte o tom, že je třeba si matraci vyzkoušet, lze tedy u vás zkoušku domluvit?

Ano, rádi zájemce uvidíme a řekneme víc. Otevřeno máme každou neděli od 9:30 do 13 hodin. Nabídka matrací je opravdu široká a na základě informací od vás už můžeme nabídnout konkrétní modely. Také se podíváme na to, jak na matraci ležíte, a můžeme zhodnotit, zda vaše tělo zaujímá správnou polohu. Zkušený prodejce dokáže poznat, zda je pro vás matrace příliš tuhá nebo měkká. Nebojte se výběru dopřát dostatek času. Počítáme s tím.

• Jaké matrace nabízíte?

Nabízíme celou škálu typů. Všechny naše matrace se vyrábí v České republice. Pěny jsou výhradně německé, rakouské a belgické. Prodloužená záruka je standardem prakticky u všech dodávaných matrací.

TIP: Nechte si poradit s výběrem postele a matrací od profesionálů! Českorajská firma Matrace Haken vám dá péči, kterou potřebujete!

MH

MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a dubové postele.

Showroom a prodejna

Všeň u Turnova, čp. 40. Otevřeno o nedělích 9:30 - 13 h nebo individuálně.

Doprava, výnos i montáž zdarma
Akce 1+1, rychlé dodání

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 16.–17. 7. 2022

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

NEJSOU ZÁBALY JAKO ZÁBALY – mohou pomoci k relaxu, zeštíhlení i detoxikaci

Zábaly jsou intenzivní a účinnou formou relaxace a péče o pokožku. Často je nabízí lázně nebo specializované salóny. Samotná procedura je velmi oblíbená především u žen, protože tělu dopřeje uvolnění, svalům uklidnění a pokožce hydrataci spojenou s jejím zpevněním. Dle aplikované látky mají zábaly vedle podílu na zeštíhlení a tvarování těla mnoho dalších účinků pro zdraví našeho těla. Zábaly mohou být pouze lokální či celotělové. Pokud se podíváme nejen z kosmetického hlediska, spousta z nás zná jiné zábaly - domácí při nemoci. Takový Priessnitzův zábal celého těla je skvělý při horečkách, pokud ho necháte působit na krku, pomáhá od bolestí v krku, suchého kašle, zánětu průdušek, angíny a mnoha dalších onemocnění. Nebo třeba tradiční tvarohový zábal nohou zabírá při horečnatých stavech. Zábaly prostě fungují.

Vraťme se ale k vnější kráse. Přichází jaro a s ním odchází studené měsíce, které příjemně zakrývaly naše nedostatky. Je tedy načase nejen zařadit opět lehčí jídlo, více vitamínů, samozřejmě sport a ideálně i saunu, ale také začít opět více pečovat o své tělo a pokožku nejen zevnitř, ale i zvenku. U žen je vizuálně velmi exponované místo dekolt a krk, na které při péči o svůj obličej, často zapomínají. Kůže tam ale potřebuje vyživit a hydratovat. Jednoduchý domácí recept právě na tyto partie zní: rozmixujte ovesné vločky, přidejte trochu vody a vytvořte kašičku, kterou aplikujte na tvář i dekolt. Používá se i při různých kožních onemocněních (ekzémy…), zklidňuje pokožku a zabraňuje vzniku vrásek. Pokud se chcete zaměřit na celé tělo, pak je dobré si uvědomit, jaký problém chcete řešit – celulitidu, hubnutí, detoxikaci nebo „jen“ regeneraci pokožky celého těla? Opět vám v domácích podmínkách může pomoci oves, protože má mnoho blahodárných prvků – a to především pro hydrataci a vyživení pokožky. Stačí si udělat koupel s ovesnými vločkami. V případě, že se ale chcete zaměřit na komplexnější řešení, nemusíte ani do salónu, ani do lázní, kde to dřív byla jediná možnost. Nyní si můžete udělat zábal jednoduše sami. Existují totiž domácí wrapy, které vybíráte právě dle toho, na co se chcete zaměřit. Není to nic, co by žena nezvládla. Bonusem je, že si wrap uděláte kdykoliv dle vašeho času a možností, bez stresu, zregenerujete a zrelaxujete se doma, ve svém prostředí. A navíc vás takový odpočinek s přidanou hodnotou vyjde mnohem levněji. -red-

CESTY KE ZDRAVÍ: BŘEZEN- JARNÍ OBRODA

DENNÍ PITÍ NA PROČIŠTĚNÍ - ČAJ KKF (jedná se o denní pití, množství je na vás) Čaj na správné trávení, zlepšení činnosti ledvin a při potížích s močovými cestami. Tím pomáhá odstraňovat naši ámu (ájurvédský výraz pro to, co zatěžuje náš organismus).

1 litr vody, 1 lžička kumínu (římský kmín), nebo lze použít i kvalitní kmín, 1 lžička koriandru, 1 lžička fenyklu.

Dáme do vody, krátce povaříme nebo pouze zalijeme horkou vodou, necháme chvilku vylouhovat a scedíme (můžeme, nemusíme). Výsledkem je lahodný čaj.

Tento čaj se celoročně hodí do očistných kúr, odvodňuje a pročišťuje celé tělo. V Čechách se kombinace kmínu, koriandru a fenyklu používala do chleba (zlepšovala stravitelnost) a také se z něho připravoval čaj na uklidnění a pročištění. **Vždy ho použijte při ledvinových a močových obtížích.**

POMAZÁNKA S LAHŮDKOVÝM DROŽDÍM

1 lžíce ghí, 1 lžíce olivového oleje, 1 pórek, kmín, jemné kari.

Pórek nakrájíme a dáme lehce orestovat na ghí (kvalitně přepuštěné máslo) a olivový olej. Přidáme 1 hrnek lahůdkového droždí, koření, trošku vody a lehce orestujeme a vypneme. Osolíme. Mažeme na orestovaný chléb a zdobíme nakrájeným čekankovým pukem a nakrájeným jablkem.

Lahůdkové droždí – je bohaté na vitamíny řady B, kyselinu listovou, železo, bílkoviny a vlákninu. Pomáhá nám udržet zejména v zimě vitalitu, správnou krvetvorbu, psychickou odolnost, pevné nehty a krásné vlasy a pleť. Lahůdkové droždí neslouží ke kynutí, je lahodné a můžeme ho použít i jako zavářku do polévek (knedlíčky).

Jak může dodržení postního období prospět našemu zdraví? Pokud jíme lehčeji stravitelné jídlo, má tělo šanci se zbavit odpadu. Strava by měla být bezmasá, plnohodnotná a lehce stravitelná. Měli bychom omezit i smažené jídlo, přílišné používání mléčných výrobků, pšenice a sladkostí. V Čechách se hojně vařily ječné kroupy, které mají méně lepku, jejich vlhkost zlepší suché vnitřní sliznice, pomohou pročistit játra a ledviny. Výborné jsou i luštěniny, jáhly a pohanka. Velmi dobře stravitelné jsou polévky.Jednoduše řečeno – při půstu má nevyužitý vnitřní (trávicí) oheň čas likvidovat škodliviny v těle, nemusí trávit těžce stravitelné jídlo a má prostor na úklid.

JARNÍ PŮST A KLOUBNÍ OBTÍŽE

Pokud máme kloubní obtíže, je vhodné omezit brambory. Je zajímavé, jak po měsíčním vypuštění brambor ze stravy může dojít ke zlepšení hybnosti. Bolavé klouby můžete promazávat sezamovým olejem nebo i kvalitně přepuštěným máslem – ghí, užívat rybí tuk a vyzkoušet jemné cviky na zlepšení hybnosti kloubů.

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 Jídlem k rovnováze.

HÝČKEJTE SE JAKO V LÁZNÍCH!

BUĎTE KRÁSNÁ!

BODY WRAPS (HOME EDITION)

Body Wraps je jedinečná metoda na hubnutí, detoxikaci organismu, odstranění celulitidy a regeneraci svalů. Metoda wrapu pochází z americké Floridy, kde tyto zábaly používají snad všechny hollywoodské hvězdy. V USA se tato metoda wrapu používá více než 20 let.

Vybírejte z několika druhů domácích tělových zábalů dle toho, co právě vaše tělo a pokožka potřebuje:

- **ANTICELLULITE** – viditelný úbytek celulitidy, zpevnění pokožky, odstranění toxinů, nastartování lymfatického systému…
- **DETOX** – domácí tělový zábal, který byl speciálně vyvinut pro detoxikaci organismu…
- **SKIN & REGENERATION** – napomáhá k redukci přebytečného mazu a zároveň působí bakteriostaticky, zvláčňuje pokožku a dodává jí pružnost…
- **SLIM** – zabraňuje tvorbě nových tukových buněk, pomáhá demineralizaci očistě pokožky, stimuluje úbytek stávajícího tuku…

KE KOUPI 3 PROCEDUR OD NÁS DOSTANETE 3 PROCEDURY ZDARMA!

Podrobné informace k jednotlivým wrapům a výhodná koupě pouze na

www.shoprecall.cz

DECH JAKO ZDROJ PRO ZVLÁDNUTÍ ŽIVOTNÍCH SITUACÍ

CO JE TO DECH?

Dýchání (respirace / ve fyziologii ventilace) je proces výměny plynů, zejména kyslíku a oxidu uhličitého mezi organizmem a jeho externím prostředím. Projevem tohoto procesu je dech.

Váš dech je s vámi od prvního nádechu novorozeněte a doprovází vás až k výdechu poslednímu. Celý život vás zásobuje kyslíkem a oživuje tak vaše tělo, okamžik po okamžiku.

V bdělém stavu se cyklus nádechu a výdechu opakuje přibližně dvanáctkrát, ve spánku je snížen na polovinu. Za 24 hodin se tedy nadechnete nejméně 13 tisíckrát! Vaše dýchání je však většinou povrchní, a tak nejenže se připravujete o blahodárné účinky hlubokého, přirozeného dýchání, ale ještě sami sebe poškozujete. V ideálním případě by měl objem přijatého vzduchu odpovídat celé kapacitě plic (5 litrů), běžně však na jedno nadechnutí vdechujete jen půl litru!

Lidé mají totiž ve zvyku dýchat jen do horní poloviny plic, přitom potencionální objem plic je mnohem větší v dolní části! Více než půlka plic je běžným způsobem dýchání okrádána o čerstvý vzduch!

Dýcháte-li zhluboka, vylučuje vaše tělo endorfiny, hormony štěstí. Dýchání je ovlivňováno nejen zvykem, ale i špatným držením těla. I zcela nepatrné poklesnutí ramen zmenšuje celkový objem hrudníku a nutí vás dýchat jen jeho nejhořejší částí, bez účasti žeber a bránice. Právě bránice se zdá být nejdůležitějším respiračním svalem. Dýchání sice může pokračovat i bez účasti bránice, její rytmické stahování a roztahování je však pro zdravé dýchání (a tedy celkové zdraví) podstatné. Při nadechování se bránice stahuje a klesá dolů k břišním orgánům, zatímco mezižeberní svaly rozšiřují hrudní koš. Tento pohyb vytváří částečné vakuum, které nasává vzduch do plic. Když se plně nadechnete, bránice zdvojnásobí až ztrojnásobí rozsah svého pohybu, takže přímo či nepřímo masíruje žaludek, slinivku břišní, játra, ledviny a střeva. I nepatrný pohyb bránice dolů podstatně zvyšuje obsah vzduchu v plicích. Každému milimetru bráničního roztažení odpovídá zvýšení obsahu vzduchu v plicích o 250 až 300 mililitrů! Při vydechování se bránice zvedá vzhůru a pomáhá vytlačovat vzduch z plic.

Už jen pouhé zaměření pozornosti na dech nám vytvoří uvolnění obličeje a pocit štěstí. Dále můžeme pocítit zklidnění nervového systému, soustředit se na přítomnost, snížit stres a posílit imunitní systém.

DECH V PRŮBĚHU PORODU

Dechové ladění se dá využít i u porodu. Sama jsem maminkou čtyř krásných a zdravých dětí. U porodu mě dech provázel a dokázala jsem kontrakce uvolnit pomocí napojení se na dech.

KURZY JÓGY SEMILY

začínající od 12. 3. 2022

Pondělí:
Jóga pro začátečníky:
19:30 - 21:00 (90 min/110,-)
Těhotenská jóga:
15:45 - 17:15 (90 min/150,-)
Pátek:
Jóga 50 + :
9:00 - 10:30 (90 min/110,-)
Sobota:
Jóga po porodu:
10:30 - 12:00 (90 min/110,-)

lektorka jógy ANNA BOKOTEJOVÁ
TEL. 777 258 953
E-MAIL: bokotejova@abix.cz
WWW.GYNOMAI-SEMILY.CZ

Stačí se připravovat v době očekávaní na miminko a dle mojí zkušenosti se porod promění na prožitek, ne na utrpení.

CO SE STANE S PROŽÍVÁNÍM ŽIVOTA POMOCÍ DECHU?

V životě nás obklopuje spousta stresových situací, životních událostí a příběhů. Pokud se budeme učit napojovat na dech, můžeme zvládat tyto takzvané útoky na náš klid s větším přehledem. Pomocí dýchání se můžeme znovu navrátit k napojení na sebe, což znamená vrátit se do svého středu, vrátit se do harmonie. Určitě všichni víme, jaké to je být v harmonii se sebou a jak se tam cítíme.

Z mé vlastní zkušenosti lektorky jógy mohu konstatovat, že tyto prožitky mohou mít ostatní lidé. Zároveň pracuji na tom, abych pociťovala štěstí v průběhu celého svého života. Velmi mi v tom pomáhá jóga a život s ní.

Dech má každý z nás a někdy si to ani neuvědomujeme. Soustředěním se na náš dech je možné odstranit únavu, stres, napětí a zároveň pranájámou se dech prodlužuje, prohlubuje, zjemňuje.

V JÓZE SE PRÁCE S DECHEM NAZÝVÁ PRANAJÁMA - (DECHOVÉ CVIČENÍ)

Je to složené sanskrtské slovo prána (dech) a ájáma (ovládání) a znamená ovládání dechu. Podle védských spisů se dech skládá ze tří složek:

1. vdech zadržení
2. dech
3. výdech

Pránájáma je jogínské cvičení, jejímž účelem je ovládnutí životní energie – prány. Většina technik se zaměřuje na prodloužení jedné, dvou nebo všech tří součástí dechu. Při některých technikách trvá výdech dvakrát tak dlouho než vdech a zadržení dechu trvá někdy až čtyřikrát déle. Jedním z nejdůležitějších principů pránájámy je dýchání nosem. V nose se dech čistí, otepluje a zvlhčuje a jsou vnímány vůně. V přeneseném slova smyslu se dá říci, že „čicháme pránu“, ten nejdůležitější důvod, proč dýchat nosem. Cvičení by se mělo provádět na lačno, po vyprázdnění se. Není to nic náročného, proto je dechové cvičení velmi vhodné i pro lidi, kteří nemají s jógou zkušenosti.

Lekce jógy v Semilech probíhají ve čtyřech fázích:

1. ladění + dechová cvičení
2. protahovaní + uvědomování si vlastního prožitku v těle
3. asány dle složení skupiny
4. relaxace

Pokud máte chuť do svého života přinést novou zkušenost, můžete se přihlásit do kurzů jógy, které začínají od 12. 3. 2022

ANNA BOKOTEJOVÁ ***…učme se společně pokorně přistupovat k tělu, mysli i duši***

ELEKTRICKÁ ENERGIE A JEJÍ ÚSPORA – aktuální téma každého z nás

Všichni jsme si vědomi vývoje cen elektrické energie (EE) v posledních měsících, netýká se jen nás, ale celé Evropy. A proto všichni musíme přemýšlet, jak EE ušetřit, aby se naše účty nevyšplhaly do závratných výšin. Vývoj dnešní doby se jeví tak, že blahobyt mrknutím oka mizí. Nejen v tomto oboru. Jak tedy ušetřit a hospodařit? Na naše otázky odpovídá Andrej Bokotej z firmy Sunny House.

Každého nyní napadá otázka, jak jednoduše bychom mohli ušetřit energii? V první řadě vypnout a nepoužívat spotřebiče. Druhá věc je, že pokud výrazně nechceme měnit svůj komfort a návyky, je dobré se zaměřit na optimalizaci spotřeby elektrické energie v domě či firmě. V dnešní době je již několik nástrojů věnujících se této problematice. Ovšem v jednoduchosti je síla. Myslím tím monitorující zařízení, které v reálním čase měří spotřebu/zátěž každé fáze ve vašem objektu, což je druhá možnost změření a následné optimalizace. Díky tomu totiž máme unikátní možnost zjistit naši skutečnou, velmi často i neefektivní a zbytečnou, spotřebu.

Jaké zařízení tedy můžeme použít? Nejjednodušší formou je si za 150 Kč koupit zásuvku ukazující okamžitou spotřebu daného spotřebiče. To je sice ne praktické, ale chceme-li dosáhnout přesných měřených výsledků, je potřeba spotřebu v objektu měřit celkově, globálně.

Dobře, jak toho tedy docílit? Buď si můžete zakoupit poměrně drahé zařízení, které vám po instalaci tyto možnosti zprostředkuje, ale je tam investice a zároveň nejde o zařízení, které byste používali denně. Anebo se dá toto zařízení pronajmout, což je levnější a praktičtější varianta.

Prozradíte nám třetí možnost snížení spotřeby EE? Ano, třetí možností je, že si EE můžeme vyrobit sami. V dnešní době je čím dál modernější pořídit si vlastní elektrárnu.

Elektrárnu? Přesně tak. Nejúčinnější je tzv. přečerpávající elektrárna. Principem této elektrárny je rozdíl hladin vody. V okamžiku přebytku EE čerpadlo přečerpává z nižší nádrže vodu do vyšší nádrže. V okamžiku potřeby energie voda proudící z vyšší úrovně roztáčí tlakem turbínu v nižší úrovni, která dodává požadovanou EE. Toto zařízení si ovšem může dovolit zrealizovat málokdo, neboť je k tomu potřeba stálý přítok vody a dvě nádrže s relativně velkým rozdílem hladin. Další formou vlastní elektrárny je větrník. Tato možnost se také postupně rozrůstá a na trhu se dají zakoupit turbíny od průměru 30 cm až po několikametrové. Problémem u několikametrových větrných turbín je ovšem legislativa. Kromě ostatních alternativních zdrojů, jako jsou biostanice, kogenerační jednotky a podobně, jsou nejrozšířenější a tím pádem i nejdostupnější tzv. fotovoltaické elektrárny (FVE).

Řekněte nám něco o principu, na kterém fungují... Principem jsou solární fotovoltaické panely (SFP), které při dopadu nejen slunečních paprsků vyrábí EE, kterou pak sami spotřebujeme. V současné době SFP umožňují výrobu slušné části EE, i když nesvítí slunce a je „pod mrakem“. Jak již bylo zmiňováno, jelikož se jedná o nejdostupnější možnost výroby EE, jsou ovšem podstatné rozdíly v technickém řešení. Jistě jste již slyšeli o tzv. dotovaných programech, kdy vám stát poměrnou částí přispěje na realizaci vaší FVE.

Technické řešení dotované FVE spočívá v tom, že přebytky – pokud je neukládáte do baterie – putují do veřejné sítě. Ovšem výkupní cena za takto dodanou energii ve výši cca 0,66 Kč/kW jsou tak směšné, že je ekonomickým nesmyslem takovou FVE provozovat. Podstatně efektivnějším způsobem je si vyrobenou energii bud uložit, nebo okamžitě spotřebovat. Dotované elektrárny nabízejí i možnost úložiště/akumulátor, ovšem ceny těchto „dotovaných“ FVE jsou statisícové. Jako nezbytné se jeví u těchto FVE kromě technické dokumentace, projektu a revize nutnost z větší či menší části přebudovat rozvaděč v nemovitosti. Dalším závazkem je fakt, že po dobu cca 5 let nesmíte elektrárnu upravit – nesmíte například zvětšit výkon FVE. V neposlední řadě spousta zájemců netuší, že v rámci instalace tohoto druhu FVE je instalováno i dálkové ovládání, což znamená, že v případě přebytku el. energie ve veřejné síti vám obsluha na dálku tuto elektrárnu může odpojit.

Jaké je tedy řešení, když nechceme dotovanou, předraženou a „omezovanou“ FVE? Naše nedotované řešení spočívá v tom, že elektřina putující z panelů je ihned dodávána do vaší domácí sítě prostřednictvím tzv. mikroměniče. Toto jednoduché a geniální technické řešení spočívá v tom, že jej zapojíte do vaší stávající domácí zásuvky. Jste-li trošičku zdatnější typ, můžete si vlastní FVE postavit sami. Naše firma nabízí stavebnice od výkonu od 1 kW do 10 kW. Ovšem pro všechny ostatní nabízíme kompletní realizaci FVE. Naše zařízení lze bez problémů kdykoliv rozšířit o úložiště, kdy veškeré přebytky jsou ukládány do akumulátoru. Ačkoliv naše mikroměniče přetoky do veřejné sítě umí, my je softwarově zakazujeme. V praxi to tedy znamená, že žádné přetoky do distribuční sítě (DS) nejsou. Obrovskou výhodou našeho řešení je i to, že vy si tak můžete zcela legálně bez jakýchkoliv ohlašovacích a dokazovacích procesů provozovat a vyrábět vlastní energii. Nejzajímavější je ovšem fakt, že tato naše řešení jsou výrazně levnější než zmiňované dotované FVE.

Pokud chceme být zcela nezávislí, můžeme se spolehnout pouze na zdroj z FVE? Chceme-li pokrýt spotřebu - pokud možno ze 100 % - teoreticky to možné je, ovšem prakticky jen velmi těžko dosažitelné, a to z toho důvodu, že největší spotřeba bývá v zimě, kdy ovšem také bývá nejméně slunečního svitu. Dám-li praktický příklad, tak domácnosti při celoroční spotřebě 6 MWh průměrná denní spotřeba vychází cca 16,5 kWh, to znamená, že potřebujeme za jeden den vyrobit 16,5 kW, to by ovšem znamenalo dodání tohoto výkonu z FV panelů. Měli-li bychom tak na střeše instalováno 5 kWh panelů, v praxi bychom potřebovali každý den 3 hodiny plného slunečního svitu. Proto všechny FVE primárně slouží ke snížení závislosti na veřejné DS. Obecně platí že čím vyšší instalovaný výkon, tím vyšší míra soběstačnosti. Je třeba také změnit naše návyky v používání spotřebičů. Například pokud vidím, že venku krásně svítí slunce a je jasná obloha, otočíte termostatem na bojleru, aby se vám zdarma ohřála voda. Zároveň můžeme dát třeba vyprat a usušit prádlo.

O jak velké elektrárně máme vůbec uvažovat? Při zmiňovaném příkladu by se jako dostačující jevila FVE o výkonu 5 kWh. Pro představu to znamená 14 ks panelů na střeše či jiném místě s dostatečným osvitem. Jeden tento panel o výkonu 380 W má rozměr 1,8 x 1 m a váží 18 kg. Montáž lze provádět v podstatě – kromě eternitu – na veškeré druhy krytin.

Jak ještě lze snížit náš účet za spotřebu energie? Jako další řešení bychom doporučili zvolit efektivní způsob vytápění, čímž myslíme infrapanely. Obrovskou výhodou je, že tyto infrapanely můžete napájet právě z vaší FVE.

Pro více informací o mikroelektrárnách a infrapanelech neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu Sunny House v Semilech

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

domácí fotovoltaické elektrárny
...do zásuvky
1,1 kW - 32.840,-Kč
2,2 kW - 49.840,-Kč
5,2 kW - 140.850,-Kč

- bez projektu
- bez revizí
- bez závazků
www.sunnyhouse.cz

VÝROBKY Z BETONU

KVĚTINOVÁ SVAHOVKA

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

DOBIÁŠ
Založeno 1991

RADY DO ZAHRADY: TŘEZALKA – nejen přírodní antibiotikum

Třezalka tečkovaná (lidově zvaná také Jana, čarovník, prostřelenec, svatojánská bylina nebo krevníček) má celou řadu velmi pozitivních účinků na naše zdraví. To je důvodem, proč je hojně využívána v léčitelství, mezi lidovými léčiteli je oblíbená a používá se už od starověku.

Třezalku můžete ve volné přírodě potkat po celé Evropě, v Číně, Asii i Africe. Hoví si v mírném a subtropickém pásu celého světa, takže ji nenajdete jen v ledových arktických oblastech. U nás třezalku tečkovanou (**Hypericum perforatum**) potkáte v nížinách i na horách. Je 30 až 60 cm vysoká, má holou lodyhu, která se větví. Svůj název získala podle tečkovaných podlouhlých listů. V prázdninových měsících začíná kvést drobnými žlutými kvítky, které po odkvětu tvoří tobolky. Pokud si chcete být jisti, že trháte třezalku, otevřete její poupě těsně před rozkvětem. Vyteče z ní červená šťáva. V létě sbíráme nať i květ.

K čemu může být třezalka tečkovaná dobrá?

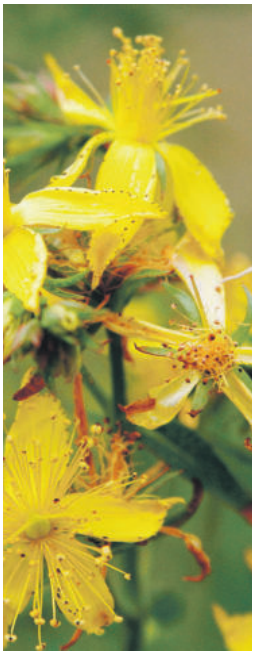
Její účinky jsou velmi široké a rozmanité. Využít ji můžete při problémech s nespavostí, při úzkostech, stresu a depresích. Má uklidňující účinek na organismus. Dále je vhodná při onemocnění jater, žlučníku, plic, na žaludeční vředy a při problémech dvanácterníku, na slinivku či na poruchy močových cest. Účinná je také na chronické srdeční nemoci, pozitivně působí na krevní oběh a zlepšuje pevnost cév. Kromě toho působí antibioticky, protizánětlivě, stabilizuje hormonální výkyvy (v klimakteriu), pomáhá při menstruačních potížích. Zevně ji pak lze použít k ošetření otoků, ekzémů nebo hemeroidů. Léčitelé ji navíc doporučují při zlomeninách, pohmožděninách či sraženinách. Třezalku by neměli užívat lidé, kteří trpí cukrovkou, nízkým tlakem, mají pylové alergie nebo jsou onkologičtí pacienti. Dále se nedoporučuje v kombinaci s léky na vysoký cholesterol nebo HIV. Při užívání třezalky se navíc může objevit přecitlivělost na světlo, která se projeví fleky na kůži.

Třezalka tečkovaná obsahuje třísloviny, rutin, kvercetin, silice a pryskyřice. Červenou barvu má za následek hypericin. Obsahuje ale také provitamín A či vitamín C. Z třezalky tečkované si můžete připravit odvar, čaj či tinkturu.

TIP: Janův olej na zevní použití

Namočte 2 hrsti čerstvých květů do zahřátého olivového oleje a nechte je přibližně 2 minuty přejít varem. Odstavte a nechte 12 hodin louhovat. Poté sceďte do skleněné lahve a uložte olej do chladu. Potírejte postižená místa, nebo použijte do koupele.

-red-



ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN

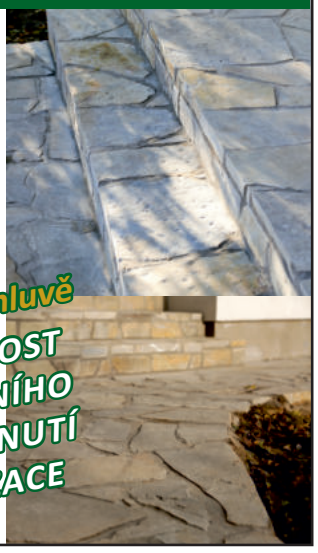
Přírodní unikátnost, výjimečné vlastnosti, všestranné využití

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.



po domluvě MOŽNOST OSOBNÍHO ZHLÉDNUTÍ REALIZACE

Kinghouse®

tel. 774 709 588
Sedmihorky 10(B)
Turnov

Více info a fotografií na www.kinghouse.cz

CO DĚLAT PRO ZAHRADU V BŘEZNU

...tak už se nám to zahradničení blíží! „Jak prší v březnu, tak také v červnu“

- proveďte jarní úklid záhonů a připravte ty zeleninové
- po „Josefovi“ sázejte rané brambory
- vysejte okrasný mák, měsíček nebo černuchu
- je ideální čas vysadit živé ploty
- seřízněte, přesaďte a přihnojte balkonové rostliny
- vysejte ven hrášek, mrkev, ředkvičky, hlávkové saláty a česnek
- koncem března začněte předpěstovávat doma ze semínek (rajčata čekají)

DOMY

IHNED K ODBĚRU

Domy skladem ...
dnes objednáte,
zítra na vaší zahradě!

www.stylovedomy.com • 774 709 588 • info@stylovedomy.com

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

PŘEMÝŠLÍTE, KAM USKLADNIT POTRAVINY?
SKLEP?
ŽE HO NEMÁTE? ALE MŮŽETE MÍT… UŽ ZÍTRA

Doba je nejistá. Často se potýkáme se strachem o budoucnost naši i našich dětí. Nevíme, zda nás čeká příjemná stabilita, nebo naopak krize a nedostatek potravin… To nejsou jen sci-fi scénáře, ale realita, kterou každý z nás může z hodiny na hodinu začít zažívat. Bohužel.

Protože se sklepy v novostavbách přestaly již před lety zcela realizovat – z finančních i „nepotřebných" důvodů – přichází velmi často problém, kde potraviny uskladnit. Mnoho lidí totiž ve svých velkých domech nemyslí ani na malé spíže, natož na celý sklep!

Máme pro vás velmi jednoduché, stabilní a levnější řešení!

Mít svůj vlastní bezpečný podzemní sklep plný potravin. To je v dnešní době nutnost!

PODZEMNÍ SKLEPY od firmy Kinhgouse.cz
nejsou tak drahé jako běžná stavba betonového sklepa a jsou certifikované pro styk s potravinami a pitnou vodou.

VÍCE INFO:
www.kinghouse.cz

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ
PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

Narcis
BONSAI A SUISEKI SHOW
REGIONY ČR
21. - 24. DUBNA 2022
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

VÝLET ČESKÝM RÁJEM: ZA DŘEVĚNOU ZVONICÍ DO VLASTIBOŘIC

Tentokrát se vydáme na jihovýchod libereckého okresu mezi Český Dub a Turnov do obce Vlastibořice. V nevelké malebné vesničce najdeme hned několik míst, která stojí za vidění. Historie obce dle nálezů keramických úlomků sahá až do druhého tisíciletí př. n. l. První písemná zmínka o obci však pochází z roku 1357, a to konkrétně o tvrzi Vlastibořice, která v té době patřila Slaviborovi z Vlastibořic, poté dvakrát změnila své majitele, ale od roku 1483 se tvrz uvádí jako pustá. Dnes zde najdete pouze zbytky travou zarostlých valů a příkopů. Přes silnici od zbytků tvrze se však nachází hlavní lákadlo vesnice. Hřbitov, kterému vévodí římskokatolický farní kostel svaté Kateřiny Alexandrijské (svatá Kateřina byla podle legendy křesťanskou mučednicí žijící kolem roku 300 a po staletí patřila mezi nejpopulárnější křesťanské světce), který je gotickou zbarokizovanou sakrální stavbou s románskými prvky. V době baroka se chrám dočkal stavebních úprav a později se na vnitřní výzdobě podílel i řezbář Petr Bušek (zakladel sychrovské řezbářské firmy, tvořil výzdobu zámku Sychrov v době jeho novogotické přestavby, pochován je právě na vlastibořickém hřbitově). Dominantou, kterou v rámci církevního areálu není možné přehlédnout, je pak rozložitá dřevěná zvonice ze 17. století. Její současný lidový vzhled s roubeným čtvercovým přízemkem a bedněným hranolovým patrem s jehlancovou střechou je výsledkem rekonstrukce v roce 1762. Ve zvonici se dochoval nejstarší ze zvonů (z cca druhé poloviny 15. století) s českým nápisem a reliéfem sv. Václava. Rekvírovány byly dva zvony za první světové války (zejména cenný byl velký zvon sv. Kateřina od Valentina Lissiacka), v roce 1927 byly pořízeny nové, ty ale byly také rekvírovány za druhé světové války a poté už nové zvony nebyly pořízeny. Součástí hřbitovního areálu je také barokní márnice z 18. století. Kromě těchto nejzásadnějších staveb můžete při procházce po obci vidět řadu roubených stavení, vesnické kaple, sochu svatého Jana Nepomuckého, či nejstarší strom v obci, kterým je lípa u domu s číslem popisným 3, jež byla v roce 1995 vyhlášena za památný strom. Dle záznamů měří 22 metrů a obvod kmene má ve výšce 130 centimetrů 6,5 metru. K obci také patří Beranův vodní mlýn na břehu řeky Mohelky. Ale o něm třeba zase někdy příště…

-red-

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!
800 Kč/prms

Listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob, 1300 Kč/prms

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

CELKEM
7 200 Kč

Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km

www.drles.cz

MOZKOVNA

VELIKONOČNÍ KVÍZ *Zahrajte si kvíz se svými dětmi, vnoučaty i sami se sebou. Tak schválně…*

1) Co jsou velikonoční vigilie? a) Označení dne, kdy Jidáš zradil Ježíše b) Bohoslužba v předvečer svátku • **2) Na který den „odlétají zvony do Říma“?** a) Zelený čtvrtek b) Bílá sobota • **3) Co je to „pomihod“?** a) Pomlázka jinak b) Jarní hostina • **4) Ve který den se pečou mazance?** a) Bílá sobota b) Velikonoční pondělí • **5) Jak se určuje termín Velikonoc?** a) První neděle po prvním jarním úplňku b) Střídá se první a druhé pondělí v dubnu • **6) Jaký význam má řehtačka?** a) Oznamuje příchod koledníků b) Její zvuk nahrazuje zvony • **7) Z jakého slova vznikl název „kraslice“?** a) Křesťanský b) Krásný • **8) Který velikonoční den se má držet půst?** a) Zelený čtvrtek b) Velký pátek • **9) Kdy se slaví letnice?** a) Velikonoční pondělí b) Svátek 50 dní po Velikonocích • **10) Jak jinak se říká Velikonočnímu pondělí?** a) Bílé pondělí b) Červené pondělí

Řešení:1b, 2a, 3a, 4a, 5a, 6b, 7b, 8b, 9b, 10a

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

„Ten náš nový šéf je hrozně šlechetný. Představ si, pozve tě na večeři, koupí ti lahev vína a nechá tě u sebe dokonce přespat!“ „Vážně? A tobě už se to stalo?“ „…“

HUDEBNÍ ŽÁNR | ADVENT ZKR. | INICIÁLY DIRIGENTA VLACHA | 1. DÍL TAJENKY | ADAMOVSKÉ STROJÍRNY

OVĚŘENÉ ÚDAJE | ODVEDENÍ | ČÍSLOVKA ZÁKLADNÍ

POMŮCKA: AET, AVANTI, NR | VŘESOVEC | ZN. KARLOVARSKÉHO SKLA | 2. DÍL TAJENKY | ŘÍMSKÝCH 555 | PŘEDLOŽKA | MÍSTO U DOMU

PTÁK BĚŽEC | VKLADNÍ KNÍŽ. ZKR. | CHEMICKÁ PŘÍPONA | SNÍŽENÝ TÓN D | PLÁTĚNÉ OBYDLÍ

GRILY | SVATEBČANNÁŘ. | SOULAD

CHEMICKÁ KONCOVKA 7MOCNÉHO PRVKU | ČÁST NÁBYTKU | OTCOVÉ ZASTAR. | ŽVÁSTY HOVOR.

BEZKMENNÁ DŘEVINA | NEDOPALEK | STYL

HUDEBNÍ NÁSTROJ PODOBNÝ KOLOVRÁTKU | OSOBNÍ ZÁJMENO | ZÁLOŽNÍK HOVOR.

VPŘED ITALSKY | TICHO | ŠERMÍŘSKÁ ZBRAŇ | PLAZ | SVAZ MLÁDEŽE

DRUH KUDRNATÉHO ÚČESU | JÓGICKÉ POLOHY | SOUHLAS

ZAVLAŽOVÁNÍ | MĚKKÝŠ V LASTUŘE | MZDA | ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU

SPZ PRAHY | NÁR. PODNIK ZKR. | SLŮVKO POLITOVÁNÍ | OBEC | TVRDÁ STUPNICE

ČÍSLO NĚM. ZKR. | PLAT VOJÁKA | SOLMIZAČNÍ SLABIKA | LÉKAŘSKÁ KOMORA | ČESKÁ MĚNA ZKR.

MLÁDĚ KRÁVY | DRAŽBA

JIHOEVROPAN | VYČNÍVAT

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

STVOŘITELÉ KATASTROF

Na motivy klasických děl K. Čapka

Vaněček Michal, Ráž Václav

Románová pocta třem klasickým dílům Karla Čapka (R.U.R., Bílá nemoc, Krakatit) představí mladým čtenářům nesmrtelná témata zneužití techniky, strachu, manipulace a podstaty lidství, to vše atraktivní formou velebící odkaz jednoho z našich největších spisovatelů.

GRADA®

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. 91 – březen/2022, vyšlo 14.–17. 3. 2022. • **Výherci soutěží z č. 90: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

Crytur je přední světovou společností zabývající se výrobou a opracováním syntetických krystalů pro špičkové vědecké aplikace a náročné průmyslové technologie.
Jsme ryze česká dynamicky a trvale se rozvíjející společnost s více než 320 zaměstnanci a ročním obratem přesahujícím 500 mil. Kč.

crytur

S OHLEDEM NA STÁLÉ ROZŠIŘOVÁNÍ VÝROBNÍCH KAPACIT HLEDÁME NOVÉ KOLEGY NA TYTO POZICE:

- Laborantka montáže optických prvků

- Laborantka povrstvování optických prvků

- Kontrolor/ka kvality

- Projektový technolog
- Brusič/ka
- Technolog vývoje opracování
- Technolog – elektro
- Konstruktér
- Technolog tenkých vrstev

PODÍLEJ SE I TY NA PŘÍPRAVĚ TECHNOLOGIÍ PRO BUDOUCNOST!

Životopisy zasílejte k rukám Šárky Ševčíkové:

CRYTUR, spol. s r.o. | Na Lukách 2283 | 511 01 Turnov

+420 481 319 597 | +420 481 322 323 | sarka.sevcikova@crytur.cz

ÚPLNÝ POPIS POZIC A POŽADAVKŮ NAJDETE NA

http://www.crytur.com/career

dioptra optik

TURNOV

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

ŽELEZNÝ BROD

náměstí 3. května 201
tel.: 734 154 354

K SAMOZABARVOVACÍM BRÝLOVÝM SKLŮM VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

50% SLEVA NA OBROUČKU NEBO **30% SLEVA NA TATO BRÝLOVÁ SKLA**

*Více informací a podmínky akce v prodejně. Platnost akce od 1. 3. 2022 - 30. 6. 2022.