WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

DUBEN 2022
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:
• ROZHOVORY • KOUTEK PRO RODIČE • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • DŮM JAKO INVESTICE • VYVÝŠENÉ ZÁHONY • JÓGA KEMP 2022 • KŘÍŽOVKA, SOUTĚŽE • ZDRAVÝ SPÁNEK • DŮM A ZAHRADA • ÚSPORA ENERGIE …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

GARANT FINANCE

OKAMŽITÝ VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ

Exekuce a dluhy ihned vyplatíme

VOLEJTE NONSTOP
608 212 217

PŘEDNÁŠKY A WORKSHOPY V RECALL CENTRU

Přijďte si užít zajímavé přednášky a workshopy, nabít se, dozvědět se něco nového, zajímavého, aktuálního v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova. Další akce, které jsou postupně doplňovány, podrobné informace a vstupenky (v limitovaném počtu!) najdete na www.recallcentrum.cz.

čtvrtek 28. 4. 2022 • SVOBODA V MYSLI A ZDRAVÍ V TĚLE V DNEŠNÍ NELEHKÉ DOBĚ
Radovan Dlhý-Smith, MUDr. Monika Waksmundská, MUDr. Miroslav Holub
Přednáška, na které se se svými zajímavými a aktuálními tématy představí hned tři velmi známí odborníci. Tématy budou: Od ovlivňování počasí k transhumanismu, Povídání o krvi aneb co ukáže živá kapka krve, Celostní pohled na zdraví.

čtvrtek 12. 5. 2022 • TRANSFORMACÍ K LASKAVOSTI
Michaela Matějčková (Cyklicky k sobě)
Procházíme naprosto výjimečnou dobou transformace a nekompromisně narážíme na vše, co jsme se až dosud pokoušeli přehlížet uvnitř sebe i vně. Pojďme se společně podívat pod pokličku změn, jimiž procházíme, a uvidět svůj jasný úkol v tomto procesu. Skvělá blogerka, zpěvačka a autorka projektu Cyklicky k sobě vás nadchne!

pátek 20. 5. 2022 • VRATKÉ PILÍŘE VIROLOGIE
Je principem západní medicíny uzdravovat nebo léčit? Pandemie na základě PCR testu?! **Originální prezentace: RESETHEUS z.v., Kamala Taris, Lenka Tarabová**

čtvrtek 26. 5. 2022
• WORKSHOP SE ZUZKOU KLINGROVOU
Jóga, ájurvéda, mentální a fyzické zdraví
Workshop o józe, ájurvédě jako cestě k mentálnímu a fyzickému zdraví. Co, kdy a jak jíst podle ájurvédy a jak praktikovat jógu z pohledu ájurvédských dóš, denní doby a ročních období. Povídání, prostor na vaše otázky a společná jógová praxe. To a mnohem více s nejznámější jógovou lektorkou v ČR!

Stylové domy staví domy k bydlení i investici

Nabízené domy skladem můžete mít na svém pozemku během pár dní

Modulový nízkoenergetický dům od Stylových domů je plnohodnotným domem jak pro mladé, tak pro rodiny s dětmi i pro lidi seniorského věku. Cenově navíc velmi příznivé. Vybrat si můžete z několika typizovaných variant a velikostí. Pokud však máte vlastní představy, které chcete ve svém novém domově realizovat, není problém.

Mnoho lidí si modulové domy škatulkuje mezi mobilheimy. To je ale velká chyba. Mobilheim je domek, který není primárně vhodný pro trvalé celoroční bydlení. Pokud v něm bydlet chcete, musíte projít procesem zateplování, obkládání, rekonstrukce a s tím spojeného vydáváním nemalých (a stále rostoucích) finančních prostředků. Výsledkem ale ani tehdy nemusí být dostačující domek, který slouží podle představ. Modulový dům má s mobilheimem společné jediné. Dá se převézt. A to je i jeho obrovská výhoda. Stylové domy postaví domek, který si přejete, a ten vám dorazí již hotový přímo na místo. Po usazení na patky (není třeba dělat základovou desku) se připojí na elektřinu, vodu a odpady … a můžete bydlet. Tedy bez přehánění – dům postavíte během několika hodin. Jak již bylo zmíněno, modulový dům od Stylových domů je nízkoenergetický – šetří tak vaše finance i během jeho užívání. Pokud vy sami již spokojeně bydlíte a přemýšlíte nad bydlením pro své děti či vnoučata, je to ideální příležitost. Stylové domy navíc mají stále několik domů skladem, které jsou připraveny docestovat k vám během pár dní. Bez nadsázky tak můžete bydlet opravdu „zítra“. Mnoho lidí využívá tyto domy v menší variantě i jako soukromé wellness na zahradě nebo jako investici, ze které vytvořili apartmán či dům na pronájem a investice se jim tak efektivně splácí. Aktuálně výhodné je do modulových domů uložit své finance. Nemovitosti totiž patří do skupiny toho, co neztrácí svou cenu. Zde se znovu ukazuje výhoda převozitelnosti. Pokud se tedy rozhodnete, že dům je pořízen opravdu „jen“ jako investice a bezpečné uložení peněz, můžete ho za pár měsíců prodat za mnohem vyšší cenu a velmi rychle zhodnotit své úspory. Dům pak jednoduše odvezete novému majiteli. Chcete bydlet ve svém? Kdy jindy než nyní! Stylové domy působí po celé rapublice.

Bližší informace, realizace a videa na www.stylovedomy.com

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

KOUTEK PRO RODIČE: DŮSLEDKY NEDOSTATKU HRY – II. díl

Pokračování z březnového vydání.

Dětská hra venku byla tradičním pojítkem celé komunity.Kde si spolu hrály děti, znali se i dospělí. Hra dětí obrušovala sousedské vztahy a přibližovala nejenom děti různého společenského postavení, vyznání, barvy pleti a podobně, ale také jejich rodiče. A jaké negativní důsledky může přinášet nedostatek hry dětem sám o sobě, bez ohledu na to, zda probíhá venku, či uvnitř? Obrovské, ale není snadné všechny hrozby dokázat. V mnoha předchozích kapitolách jsme se setkávali s tím, co vše hra dětem pravděpodobně přináší, i s tím, jaké negativní dopady má život bez ní. Pokud vás pozitivní dopady hry a obecně pobytu venku zajímají více, věnovali jsme se jim v knížce Děti venku v přírodě: ohrožený druh? Tato publikace je volně dostupná na internetu. Jestliže si děti hrají málo nebo je jejich herní zkušenost neúplná, neznamená to sice, že nikdy nezískají nebo nerozvinou žádné z uvedených znalostí, dovedností a schopností, ale cesta k nim může být delší a krkolomnější. Některé dovednosti může být zvlášť těžké si bez dostatečné herní zkušenosti vůbec osvojit. Některá zvířata, která si nemohla hrát, mají vážné problémy ve svém dalším životě, především v oblastech ovládání svých emocí a sociálního chování. Neurovědci jako Jaak Panksepp nebo Sergio Pellis ve svém výzkumu poodhalili mechanismy, jak sociální hra pomáhá programovat sociální mozek mnoha savců, a jsou přesvědčeni, že to samé platí i pro lidi. Fraser Brown mezi dovednosti či schopnosti, které se přirozeně rozvíjí ve hře, ale ve škole se je jen těžko naučíme, zařazuje sympatii a empatii, společné cítění s druhým člověkem a citlivé naladění na něj. Edward Miller a Joan Almon ukazují, že ve stejné době, kdy z amerických mateřských škol mizí hra a nahrazuje ji výuka čtení a počítání, objevuje se v nich také rostoucí agresivita dětí a další jejich emoční a kázeňské problémy. Jde o náhodnou shodu okolností, anebo můžeme usuzovat na příčinnou souvislost? Svoji roli také hraje už jen to, že svobodná hra přináší dětem nestrukturovaný čas na jejich spontánní nápady a činnosti. Jane Barker a její kolegové z Univerzity v Coloradu ve svém výzkumu prokázali, že děti, které trávily více času nestrukturovanými aktivitami, měly rozvinutější schopnosti stanovovat si své cíle a naplňovat je. Jiné výzkumy přitom naznačují, že právě tyto schopnosti představují u dětí spolehlivé ukazatele jejich budoucího úspěchu ve škole i v dalším životě.

Tomuto obsáhlému tématu se budeme věnovat dále v květnovém 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: BUNKRY

Přichází jaro a možnost tvořit ještě více venku. Pravda, bunkry si děti rády staví i doma, stačí jedna deka, prkno či krabice nebo velký stůl a bunkr je hotový. Pamatujete, jak jste si jako malí stavěli své domečky a tajné skrýše? Dopřejte to i svým dětem! Doma i venku! Díky bunkrům se děti mění, hned jsou z nich indiáni, víly, zvířátka nebo rodiče s vlastní domácností. Nepotřebují dokonalé stavby, jejich představivost vše zařídí. Dětem stačí symboly a svobodný prostor a čas k hraní. Není dobré jim příliš pomáhat ani přidávat moc vlastních nápadů. Radíme, jen když nás požádají. Rozvíjí se. A pokud se něco nepodaří, naučí se vyrovnat s nezdarem a příště to zkusit jinak.

RODINNÉ FOTOGRAFOVÁNÍ – VŽDY JE TEN SPRÁVNÝ ČAS

Rodinné fotografování nemusí mít nutně konkrétní důvod, jako jsou oslavy, výročí nebo významná událost. Stačí, že prostě chcete mít hezké společné fotografie a zážitky. Často se fotografuje především úzká rodina – tedy rodiče se svými dětmi. Není však výjimkou, že s sebou vezmou své prarodiče. Celá rodina tak má nejen fotografie, ale také společný příjemně strávený čas. A tak to má být.

Proto pokud přemýšlíte, že byste jednou chtěli vzít své děti a nechali jim vytvořit hezkou fotografickou vzpomínku, je vždy teď ten správný čas. Najděte si ho. Čas totiž ubíhá velmi rychle a právě na dětech je to nejvíce vidět. Pokud si říkáte, že není kdy, že to počká nebo že se po fotografovi podíváte příští týden... a příští týden... a příští týden... možná je další rok pryč a fotografie nikde.

Co můžete očekávat od rodinného fotografování? Správný fotograf by vám měl nabídnout, zda chcete fotografovat v ateliéru nebo venku. Pokud preferujete fotografování v exteriéru, měl by vám fotograf vytipovat lokality, dát na výběr ze svých oblíbených nebo se zeptat, zda vy sami máte nějaké své oblíbené místo, kde byste se rádi zvěčnili. A může to být veřejné místo nebo třeba vaše zahrada. V případě fotografování ve fotoateliéru je pak na domluvě především vaše představa – zda preferujete jednoduché prostředí, jaké rekvizity by se vám líbily – pokud vůbec nějaké atd. Praxe ukazuje, že nejčastěji se nejméně rádi fotografují muži. Focení berou často zpočátku jako povinnost, kterou chtějí mít brzy za sebou. Postupem času při fotografování ale přichází na to, že si se svými dětmi mohou užít legraci a že to zase taková otrava není. Máte tak doma společné zážitky a fotografie, které vám je a vaše určité životní období budou připomínat.

Pokud toužíte po fotografování nebo chcete darovat poukaz:
www.jitkamaderova.com
Rezervace na svatební fotografování 2023 jsou již možné.

Rozhovor měsíce – RADKA ONDRUŠKOVÁ (LÍP A SPOLU): „HOMESHARING BY MĚL PŘINÁŠET RADOST A PROSPĚCH VŠEM“

Homesharing je v českých zemích poměrně novým, zatím nezažitým pojmem. Znamená zjednodušeně „sdílení domova“. Komu je určen? Spolek LÍP A SPOLU z České Lípy se věnuje dětem s poruchami autistického spektra a přináší tuto možnost pro hostitele i dotčené rodiny. Je to velmi zajímavá a přínosná zkušenost pro obě strany. Homesharing se nyní právě díky této českolipské iniciativě dostává i do Českého ráje a nabízí tak nejen rodičům zajímavé možnosti i v našem kraji. Komu je určen, jak se stát součástí a oč se konkrétně jedná, jsme si povídali s jednou ze zakladatelek spolku Radkou Ondruškovou. Velmi zajímavý nezkrácený rozhovor můžete číst už nyní na www.ceskyrajvakci.cz

• Pojďme se nejprve podívat, čím se váš spolek zabývá a jak vznikl… Náš spolek LÍP A SPOLU vznikl v České Lípě z neformální skupiny rodičů a prarodičů dětí s autismem. Na počátku, v roce 2016, nás byla jen hrstka rodičů a prarodičů, které spojila podobná životní zkušenost – naše děti či vnoučata měly některou z forem poruch autistického spektra (PAS).

• Co vám setkávání přinášelo? Vzájemná setkání nám dávala jistotu, že v tom nejsme sami, v lecčem jsme si dokázali poradit, povzbudit se, pochopit, i se společně zasmát. Pochopili jsme, že jen čekat na pomoc zvenčí nestačí a tak z iniciativy několika aktivních členů rodičovské skupiny vznikl počátkem roku 2019 spolek LÍP A SPOLU.

• Jaké aktivity nabízíte? Svou základnu máme v České Lípě, kde se podařilo vytvořit příjemné klidné místo pro naši práci – Centrum LÍP A SPOLU. Mohou se zde setkávat rodiče i děti, máme hernu vybavenou hračkami a speciálními pomůckami, prostor pro individuální schůzky i přednášky, kurzy a semináře vedené odborníky. V naší bezplatné půjčovně knih je pro zájemce připraveno množství titulů převážně s tematikou autismu. Umíme naslouchat i poradit, pohlídat děti, zorganizovat výlet či víkendový pobyt pro celé rodiny. Pořádáme příměstské i pobytové tábory přednostně pro děti s autismem a dalšími neurovývojovými poruchami a nově jsme se zapojili do projektu Homesharing. Od počátku našeho působení také jednáme s úřady měst i Libereckého kraje o zlepšení životních podmínek lidí s autismem a jejich rodin ve všech oblastech života.

• Spolek patří mezi osm organizací, které po celé republice propojují rodiny a hostitele… Jsme velmi rádi, že jsme byli vybráni spolu s dalšími pěti organizacemi pro realizaci projektu Homesharing 2021, který má za cíl rozšířit službu sdílené péče v České republice a propojit do konce roku 2023 až 60 rodin pečujících o dítě s postižením s proškolenými hostiteli. V zavádění homesharingu nás finančně podpořil ABAKUS - nadační fond zakladatelů Avastu.

• Vy se svými službami aktuálně míříte do celého Libereckého kraje, a tedy i na Turnovsko, Semilsko a do Českého ráje… Už od počátků naší činnosti jsme se neomezovali pouze na Českolipsko a některé z našich aktivit jsou určené a dostupné pro zájemce z celého Libereckého kraje, například právě homesharing.

• Slovo homesharing už jste zmínila několikrát, pojďte nám jej přiblížit… Homesharing je u nás novinkou, ačkoli ve světě patří mezi osvědčené služby. Znamená sdílení domova i péče a je moderní přirozenou formou podpory rodiny, která se stará o zdravotně postiženého člena. Propojuje pečující rodinu s tzv. hostiteli, kteří jí s náročnou péčí pomohou. Prakticky to znamená, že hostitel si na předem dohodnutý čas bere dítě z jeho rodinného prostředí k sobě domů, kde se o něj stará stejně jako o člena své rodiny. Společně tráví čas, hrají si, čtou, jdou na procházku, odpočívají, uvaří si něco dobrého… podle zájmů a schopností konkrétního dítěte. Může jít například o jedno odpoledne týdně či minimálně dvakrát za měsíc nebo některý den z víkendu. Jinými slovy – homesharing je alternativní forma odlehčovací služby založené na komunitní pomoci. Hostitelé nejsou odborníci, ale proškolení laici, kteří s podporou zprostředkující organizace pomáhají s mnohdy náročnou péčí rodičům dětí s hendikepem.

• Jaké benefity to přináší rodině? Pečující rodiče si mohou alespoň na chvíli odpočinout, nabrat síly, věnovat se dalším dětem, své práci nebo koníčkům. Dítě může navazovat nové vztahy, poznávat jiné prostředí, zažívat a učit se něco zajímavého, rozvíjet své sociální dovednosti a postupně si zvykat na občasné odloučení od rodičů.

• Pokud se chci do homesharingu zapojit jako hostitel, co pro to musím udělat? Hostitelem v homesharingu se může stát každý plnoletý, trestně bezúhonný člověk v dobré zdravotní a psychické kondici, který úspěšně absolvuje přípravný kurz. Důležitým předpokladem je samozřejmě kladný vztah k lidem s postižením, v našem případě k dětem s poruchou autistického spektra. Hostitel by měl být člověk trpělivý, spolehlivý, zodpovědný, schopný naladit se na potřeby druhého. Jeho domácnost by měla být vhodným prostorem pro dítě, kterému bude sdílenou péči poskytovat.

• Pro koho z pohledu hostitele je homesharing vhodný? Hostiteli mohou být jednotlivci, páry i celé rodiny. Jak se dá očekávat, často se hostitelkami stávají ženy ve středním věku, kterým vlastní děti odrostly, případně už žijí ve svých domácnostech. Zbývá jim ale dostatek sil a chuti věnovat část svého volného času jinému dítěti, které potřebuje mnoho pozornosti. Na druhou stranu se ukázalo, že i mladí, zatím bezdětní lidé bývají výbornými hostiteli. Homesharing by měl přinášet radost a prospěch všem a pro hostitele je to hlavně dobrý pocit ze smysluplnné pomoci, možnost podívat se na spoustu věcí jinýma očima, rozvíjet svou empatii, trpělivost, schopnost reagovat na nové situace, více poznávat sama sebe, stát se součástí „rodiny hostitelů“…

• Pokud by se rodina se svým autistickým dítětem chtěla do programu zapojit, jak to může udělat? Rodina, která má zájem o zprostředkování sdílené péče pro své dítě s autismem (tzv. primární rodina), se může přihlásit prostřednictvím formuláře na našem webu nebo se obrátit přímo na mne.

• Pro koho je homesharing vhodný? Ocení ho především rodiče, kteří se často starají o své děti s autismem sami, bez podpory širší rodiny, dlouhodobě, intenzivně, bez možnosti odpočinku a seberealizace. Je vhodnou formou odlehčení i tam, kde dítě špatně snáší pobyt v kolektivních zařízeních nebo časté střídání pečujících osob. Homesharing představuje možnost nejen fyzické pomoci s péčí o dítě, ale rodiče posiluje i vědomí, že se o jejich dítě někdo zajímá. V současné době můžeme nabídnout zprostředkování homesharingu rodinám, které pečují o děti dospívající a mladé dospělé (4-19 let) s diagnózou poruchy autistického spektra a mentálním hendikepem a žijí v Libereckém kraji, případně v okresech Děčín a Ústí nad Labem.

• Spolupracujete i s odbornými partnery. Co do této problematiky vnáší? Garanty projektu Homesharing jsou odborníci z pražské organizace Naděje pro děti úplňku a Rodinného integračního centra v Pardubicích. Právě oni se zaváděním homesharingu u nás v roce 2018 začínali. Během dvouletého pilotního projektu nasbírali řadu zkušeností a vytvořili metodiku jako základ pro práci dalších organizací, které tuto službu rozšiřují do dalších krajů republiky. Setkáváme se společně na školeních a mentoringových schůzkách, abychom získali co nejvíce informací důležitých pro úspěšné zprostředkování sdílené péče.

• Jak vás mohou zájemci z řad rodin a hostitelů kontaktovat, případně kde naleznou podrobné informace? Mnoho informací nabízí zastřešující webové stránky **homesharing.cz**. Rodiče, kteří chtějí využít sdílenou péči pro své dítě s autismem, i zájemci o to stát se hostiteli se mohou přihlásit prostřednictvím formuláře na našich webových stránkách: **www.lipaspolu.cz/sluzby/homesharing** nebo nás kontaktovat e-mailem či telefonicky: **radka.ondruskova@lipaspolu.cz, 733 706 309.**

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

RECEPT: ČOKOLÁDOVÉ TRUFFLES

Geniální, delikátní, rychlý a velmi lahodný recept jen ze dvou ingrediencí.

Ingredience:

1 plechovka kondenzovaného mléka, 160 g kakaa
(doporučujeme kakao Criollo – www.shoprecall.cz)

Postup:

Do malého hrnečku vylijte celé kondenzované mléko a mírně zahřejte (musí být horké, ne vařící). Odstavte a prosejte do něj kakao. Pečlivě promíchejte. Vznikne tužší lepivá hmota, kterou přendejte na kakaem posypanou zapékací misku a rozprostřete. Zakryjte a nechte pár hodin (nebo lépe do rána) ztuhnout. Po ztuhnutí posypte vršek opět malou vrstvou kakaa, hmotu rozkrájejte a tvořte kuličky, které obalujte v kakau. Uchovávejte v lednici.

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

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.

23. 4. od 13:00 – **KONCERT LOMNICKÉHO HUDEBNÍHO JARA** Tradiční festival, letos ale v jiném formátu...
23. 4. od 19:00 – **ŽALMAN & SPOL.** Koncert české folkové legendy na závěr festivalu LHJ 2022.
8. 6. od 19:00 – **MIROSLAV DONUTIL – NA KUS ŘEČI** One man show populárního herce, baviče a vypravěče.
5. 10. od 19:00 – **KAMELOT A ROMAN HORKÝ** Koncert známé folk a country kapely.
8. 11. od 19:00 – **MILIONOVÝ ÚDRŽBÁŘ** Komedie s P. Nárožným v hl. r. Prodej vstupenek od 2. 5.

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU Více informací na www.zamek.kislomnice.cz.

7. 5. 2022 – **SLAVNOST VÍNA 2022** Prodej vstupenek jen v Turistickém informačním centru.
Do 8. 5. 2022 – **JIŘÍ KUČERA – STÉBLA TRÁVY** Výstava obrazů malíře ze zdejšího regionu.
12. 5. – 10. 6. – **THE TAP TAP NAČERNO – TURNÉ ČERNÉHO HUMORU** Výstava kreslených vtipů.
21. 5. od 17:00 – **ZÁMECKÁ HUDEBNÍ SOBOTA** Tradiční hudební otevření letní sezóny na zámku.
27. 5. – 25. 9. – **MÉĎOVÉ PRO RADOST ANEB PLYŠOVÉ ŠTĚSTÍ** Výstava medvídků.

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program a prodej vstupenek na www.kino.kislomnice.cz.

21. 4. od 15:00 – **ENCANTO** Promítání animovaného filmu v rámci klubu KinoKamarádi.
21. 4. od 18:00 – **WINTERBERGOVA POSLEDNÍ CESTA** Autorské čtení lomnického rodáka Jaroslava Rudiše z jeho nejnovější knihy za hudebního doprovodu Jiřího Hradila. Možnost zakoupení knihy na místě, autogramiáda.
10. 5. od 10:00 – **SRDCE NA DLANI** Pomítání českého filmu v rámci klubu KinoKomparz.
19. 5. od 15:00 – **TAJEMSTVÍ STARÉ BAMBITKY 2** Pohádka v klubu KinoKamarádi.

KinoKavárna ve foyer kina (káva Valentino, vlastní dorty, dezerty a slané pochoutky, dětský koutek ad.): Po–Pá 11–17 hodin.

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

Změna programu a termínů vyhrazena!

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

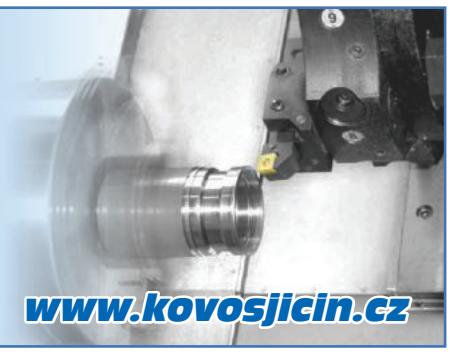
*Více informací a podmínky akce v prodejně. Platnost akce od 1. 3. 2022 - 30. 6. 2022.

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

PROČ TEN, KDO SE STYDÍ, TRPÍ?

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Někdy stačí krátkodobý výpadek doposud pravidelných příjmů a finanční závazky nedokážete včas splácet. Banka komunikuje – klient strká hlavu do písku a nekomunikuje. Exekuce pomalu klepe na dveře. A s ní často ruku v ruce dražba vaší nemovitosti. Ale to je pro vás zpravidla to nejnevýhodnější řešení…

Žiju na malém městě, tu ostudu nezvládnu… Ale zvládnete a můžete inspirovat další s podobným osudem. Možná si myslíte, že teď už nic dělat nejde, že je váš byt v exekuci neprodejný. Spíš to ale – jako většina lidí v podobné situaci – nechcete vůbec řešit, protože nevíte jak. A dluhy mohou zatím narůstat zcela zbytečně. Nejjednodušším řešením přitom je spojit se hned teď s realitním makléřem a prodat urychleně nemovitost s jeho pomocí. V této chvíli je totiž ještě reálné získat za váš byt nejvyšší možnou cenu, dluhy co nejdříve zaplatit a začít si žít v klidu a bez starostí nanovo.

Angažovat dalšího člověka, to bude stát další peníze…. Konzultace s makléřem je zdarma. Postará se o to, abyste vy starosti neměli. Spojí se s exekutorem nebo insolvenčním správcem a zařídí vše za vás. Někdy si klienti, tak jako vy, myslí, že jejich případ je mimořádně složitý. Půjčují si, kde se dá, vyráží klín klínem… A dluhy narůstají. Každý prodej je sice jiný, ale protože jsem jich řešil víc, mám bohaté zkušenosti i se složitými případy. Navíc máme v M&M reality tým skvělých právníků. Promluvíme si, poradíme se a společně najdeme to nejlepší možné řešení, jak vás dostat z dluhové pasti.

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

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

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 550 mil. Kč.

crytur

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

- Fyzik – vývojový pracovník
- Konstruktér
- Brusič/ka
- Obsluha CNC stroje v prototypové dílně
- Specialista kontroly přesné výroby
- Specialista programátor ERP K2
- Projektový technolog
- Technolog oddělení tenkých vrstev
- Technolog vývoje opracování
- Technolog - elektro

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

PŘÍLOHA O ZDRAVÍ, POHYBU A RELAXACI
DUBEN 2022

RESTART

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI POŠESTÉ

Zahrada krásného penzionu Recall s úchvatným a neobvyklým pohledem na hrad Trosky i letos ožije jógou! Již šestý ročník Jóga kempu v Českém ráji je připraven na prázdninový víkend 16.–17. července 2022.

Ten, kdo se předešlých ročníků zúčastnil, nám dá jistě za pravdu, že se jedná o pohodovou akci, na které si protáhnete své tělo jógou, vyzkoušíte nové druhy jógy i lektory, dozvíte se něco nového v rámci zajímavých přednášek, nasajete letní prázdninovou energii a především se dokonale fyzicky i psychicky nabijete. Zážitek umocní prostředí zahrady, která je dostatečně rozlehlá a hlavně „odříznutá“ od vnějšího světa živým plotem. Dává tak – v již tak klidném a romantickém koutě Českého ráje – atmosféru a prostředí, ve kterém nemusíte myslet na starosti a okolní svět. Jednoduše odpočíváte a dokonale si užíváte víkend, který jste věnovali sami sobě.

Letos se jógovým hostem stane po třech letech opět nejznámější z českých jógových lektorek Zuzka Klingrová, velice zkušená a v oblasti jógy a ájurvédy nesmírně vzdělaná lektorka. Těšit se tak můžete na její vedenou lekci, ale také na jógový workshop. Dalšími lekcemi jógy pak provedou další zkušené lektorky. Kromě toho na vás čekají přednášky a tradiční doprovodný program. Opět se setkáte s tématem ájurvédy a jejím praktickým využitím, kdy o zkušenostech a životě s ní bude vyprávět Iva Georgievová – autorka několika knih o ájurvédě. To a mnohem více zažijete v Ráji o třetím červencovém víkendu. Jóga kemp je určený široké veřejnosti, pokročilým, začátečníkům i těm, kteří o józe stále jen přemýšlí, ale zatím se neodvážili zkusit a začít. Tak neváhejte a užijte si bezstarostný víkend v Českém ráji! Více informací a vstupenky na **www.jogakempvceskemraji.cz**

CESTY KE ZDRAVÍ: VITALITA A JARNÍ PROČIŠTĚNÍ S PŘÍRODOU

Bršlice kozí noha – je výbornou, zejména jarní bylinou na podporu vitality a pročištění těla. Podporuje očistu kloubů, ledvin (ledvinové kamínky), močového systému (močové kamínky). Pomáhá snížit potíže s dnou, revmatismem a otoky. Snižuje kyselost v těle a zlepšuje metabolismus. Lze ji použít i vně ve formě obkladů či jako odvar do koupele. Je bohatá na vitamín C.

SALÁT S BRŠLICÍ

1/2 hlávkového salátu, 1 nastrouhaná mrkev, 1/5 hrnku nakrájené bršlice, 2 lžíce oloupaných, nakrájených a na sucho orestovaných mandlí, olivový olej, vinný ocet nebo citrónová šťáva, sůl, med.

Salát natrháme. Vinný ocet, sůl, olivový olej a med spojíme a vmícháme ostatní suroviny. Popřípadě ještě dochutíme. Výborně se k němu hodí čerstvý kozí sýr. Je možné obohatit i o nasekané listy česneku medvědího.

Medvědí česnek – je přírodní antibiotikum a antiseptikum, je bohatý na mnoho živin, např. vitamín C, vitamíny řady B, hořčík, železo. Po zimním období dodává vitalitu a sílu. Trhejte ho však s citem, šetrně a v malém množství!

NALOŽENÝ ČERSTVÝ SÝR

Čerstvý kozí, ovčí nebo kravský sýr, jablečný ocet, česnek medvědí, olivový olej.

Sýr nakrájíme a dáme do sklenice. Nakrájený medvědí česnek promícháme s olejem, přidáme trošku soli (nemusíme) a pár kapek jablečného octa a nalijeme vše na sýr. Necháme asi hodinu uležet. Výborný je k žitnému chlebu a hodí se k němu i čekanková káva s mlékem a špetkou kardamomu.

Kardamom – je blízkým příbuzným kurkumy a zázvoru, je ceněn pro svoji schopnost fungovat jako vynikající mozkové tonikum, podporuje paměť, uklidňuje, zvyšuje naši bystrost a vnitřní klid. Snižuje negativní účinky některých jídel, nebo pití. Obnovuje střevní mikroflóru, rozpouští hlen v průduškách, podporuje správnou srdeční činnost.

Pokud ho přidáme do kávy nebo čaje, snižuje kofein. Výborně pomáhá při nevolnosti, zvracení, bolesti hlavy (například žvýkáním semen), při nevolnosti v autě se doporučuje také žvýkání semen.

SVĚDIVÁ KŮŽE, ALE I EKZÉM

Může se objevovat i během roku, ale v jarním období se to stává častěji. Pokud chcete snížit tyto obtíže, perte v prášku na praní s minimem chemie a také bez parfemace. Peru takto již skoro 30 let, pomohlo to dětem při ekzému, mně při alergii a lupence. Do praní přidávám jedlou sodu (změkčuje vodu), jako aviváž používám ocet (výborně čistí i pračku), pokud chci dodat prádlu vůni, přidám do praní kapesník s nakapanou levandulovou vůní (esenciální olej). Na čištění skvrn používám žlučové mýdlo, citrónovou šťávu a sůl.

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.

PROČ SE PRAVIDELNĚ HÝBAT?

Cvičení má mnoho velmi přínosných vlivů na naše tělo i psychiku. Které to jsou?

- zvyšuje pevnost kostí
- udržuje kloubní rozsah a flexibilitu
- podporuje zdraví mozku
- buduje svaly a spaluje tuk
- zlepšuje citlivost na inzulín
- udržuje zdravé srdce
- pomáhá s depresemi, zlepšuje náladu
- zvyšuje pevnost těla
- pomáhá zpomalovat stárnutí
- zlepšuje pleť
- pozitivně ovlivňuje libido
- zlepšuje kvalitu spánku
- zrychluje metabolismus
- zvyšuje sebevědomí
- předchází zraněním
- zvyšuje fyzickou kondici

Tak s chutí do toho! Ideální čas je VŽDY TEĎ!

PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY
v Recall centru v Sedmihorkách

KAŽDOU STŘEDU:
- **17.00–18.00** Jóga pro posílení středu těla
- **18.15–19.15** Jóga pro posílení pánevního dna

Přijďte si zacvičit a zarelaxovat do krásného moderního prostředí!

INFO A REZERVACE: www.recallcentrum.cz

PLASTY MOHOU PŘISPÍVAT K TLOUSNUTÍ

Jistě se všichni shodneme, že plast není zrovna přírodní materiál, který by nám byl vlastní. A protože žijeme v době „plastové“, zaměřila se jedna z amerických studií na testování 34 běžných výrobků v domácnostech včetně obalů na potraviny. Začala zjišťovat obsah chemikálií a vliv na naše tělo. Objevem bylo na 55 000 různých chemických látek, třetina výrobků obsahovala sloučeniny, které narušují náš metabolismus a při pokusech v laboratoři vyvolaly rozvoj tukových buněk. Pro nás jako spotřebitele to tedy znamená, že i přesto, že jde o běžně prodávané produkty, je vhodné mít se na pozoru a raději vybírat z alternativ, jako je například sklo. Tvrdí se, že plasty ještě více uvolňují nezdravé látky při styku s teplými a horkými materiály. Přemýšlejte proto raději, jestli si oběd či čaj nepřipravit do něčeho udržitelnějšího a zdravějšího. Plasty se vyrábějí z fosilních paliv. A představte si, že v roce 2021 tento průmysl získal dotace ve výši téměř 6 bilionů dolarů. Předpokladem tedy je, že naše doba bude ještě „plastovější“. V rámci vašeho zdraví je ale dobré stále myslet na to, že různé chemické sloučeniny do těla získáváme prakticky ze všech stran. V podstatě není místo, kde by bylo tzv. „čisto“. Proto pokud můžete některé vlivy eliminovat, udělejte to pro své zdraví. Jak vidno, předpisy o zdravotní nezávadnosti ještě nutně nemusí znamenat, že jsme plně chráněni.

-red-

JARNÍ TIPY PODLE ÁJURVÉDY ANEB … ABYCHOM SE I NA JAŘE CÍTILI SKVĚLE

• **Pečujte pravidelně o svůj jazyk** – pokud se ráno probudíte s povlakem na jazyku, znamená to, že se se tělo zbavuje toxinů. Stav jazyka vždy odráží stav našeho těla. Na očištění použijte čajovou lžičku nebo škrabku. Nikdy nepoužívejte kartáček.

• **Teple se oblékejte** – i přesto, že už nás sluneční paprsky lechtají a lákají k jarnímu oblečení, nenechte se zlákat příliš. Pokud se budete udržovat v teple, podpoříte trávicí oheň a celkové teplo těla.

• **Jógujte** – nejen na jaře je jóga skvělým pomocníkem. Podporuje činnost lymfatického systému a tedy i „očisty“ těla, ale taktéž podporuje náš vnitřní oheň.

• **Dopřejte si olej** – v tomto období mnoho z nás bojuje se suchou kůží, dopřejte si masáže hořčičným nebo sezamovým olejem, které naše tělo prohřejí. Pokud však naopak trpíte spíše mastnou kůží a celulitidou, dopřejte si tzv. suchou masáž – tj. speciálními rukavicemi nebo kartáčem s přírodními štětinami.

• **Vyhněte se spánku přes den** – spánek přes den se nedoporučuje v podstatě během celého roku. Na jaře navíc může přispět ke zhoršení trávení a také podporuje lenost a pocit „nic se mi nechce“.

NA CO SE ZAMĚŘIT PŘI VÝBĚRU POSTELE? ANEB RADY OD PROFESIONÁLNÍ FIRMY MATRACE HAKEN – I. DÍL

Jedna jednoduchá otázka, spousta odpovědí… Začněme třeba od výšky postele. Výškou postele máme na mysli výšku horní hrany bočnice (pelesti). Dnešním standardem je 45 cm u klasické, resp. 50 cm u zvýšené postele. Ne každý však potřebuje zvýšenou postel. Celková výška spaní (tj. výška od země k vršku matrace) by se měla vždy odvíjet od výšky postavy. Když budeme vstávat takříkajíc „ze země“, pohodlné to nebude a pro hůře pohyblivé osoby to bude téměř nemožné. Na druhé straně, příliš vysoká matrace a zvýšená postel spolu také nemusí dobře fungovat, zvlášť když je člověk nižší postavy. Příplatky za zvýšenou postel nebo vyšší matraci pak mohou být doslova kontraproduktivně vynaloženými prostředky. Výhodou většiny námi nabízených postelí je nastavitelná výška spaní až cca 12 cm. Takže často není nutné připlácet za zvýšenou postel nebo matraci – možnost nastavení výšky spaní vám ušetří peníze i do budoucna, až budete třeba pořizovat matrace jiné výšky.

Stejně důležitým rozměrem je i šířka a délka postele (máme na mysli její vnitřní rozměr pro matrace). Většina dvojlůžek je v rozměru 180 cm šíře a 200 cm délky, což je komfortní standard a ideální rozměr. Užší provedení 160 cm šíře je prakticky za stejnou cenu, avšak 20 cm vám může hodně chybět, zvláště v případě, že má partner(ka) neklidné spaní nebo za vámi do postele chodí děti. Pokud máte dostatek prostoru v ložnici, volte rozměr 180 x 200 cm. Postele je možno dodat také v prodlouženém provedení, běžně do délky 220 cm. Každý dlouhán by tak měl přemýšlet, jestli mu standardní dvoumetrovka skutečně stačí.

U většiny postelí jsme schopni nabídnout také atypická provedení, jako například snížení velkého čela, nebo naopak zvýšení malého čela, úpravu designu některých postelí (např. plné, masivnější provedení čel atp.). Než si postel vyberete, doporučujeme, kromě prostoru v ložnici co do šířky a výšky, zjistit také maximální výšku čela a/nebo výšky postele celkově, bude-li postel například umístěna v podkroví pod šikmým stropem.

V květnovém vydání se těšte na II. díl. Potřebujete-li poradit hned a vybrat tu správnou postel i matraci, obraťte se přímo na českorajskou firmu Matrace Haken. Bude se vám věnovat s plným úsilím tak, abyste spali zdravě a pohodlně.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SOUTĚŽTE O KNIHU S NAKLADATELSTVÍM

GRADA®

VYVÝŠENÉ ZÁHONY

Jak naplánovat, postavit, správně naplnit, co do nich zasadit a mnoho dalšího

Jak vyvýšený záhon vybudovat, čím ho naplnit a jak o něj pečovat. Když ho správně založíte, rostlinám se v něm bude dařit od konce února až do pozdního podzimu.

SOUTĚŽNÍ FORMULÁŘ A VÍCE INFORMACÍ O KNIZE na www.ceskyrajvakci.cz

JEDLÉ ROSTLINY Z PŘÍRODY

V každé rodině není tradicí sbírat jedlé rostliny v přírodě. To je ale velká škoda. Spousta jarního „plevelu“, který často vidíme neradi na svých zahrádkách, totiž může přispět k vašemu zdraví i vitalitě. Ty nejčastější?

Pampeliška: čaj, listy či květy použijte do salátů, jako okrasu dezertů či pampeliškový med

Kopřiva (nejlépe z mladých kopřiv)**:** čaj, saláty (opláchnout, rozválet a znovu opláchnout, aby neštípaly), špenát, nádivka či přidat do medu proti škrábání v krku

Sedmikráska: salát, ozdoba dezertů

Někdy je fajn podívat se na některé rostliny z jiného úhlu. Zkuste to!

RADY DO ZAHRADY: VYVÝŠENÝ ZÁHON – moderní i prověřený pomocník

Vyvýšené záhony (VZ) jsou v posledních letech v oblíbenosti na vzestupu. Není to však žádná novinka. Tento druh pěstování zeleniny, bylinek, ale i okrasných květin znaly už naše babičky. Jde o různě velké „truhlíky“ bez dna, které nejsou limitovány zahradou ve smyslu umístění záhonků a vhodné zeminy. Umístit je totiž můžete v podstatě kamkoliv, kde máte prostor. Stát tak mohou na trávníku, štěrku či betonu, který chcete eliminovat a zároveň využít.

Výška, složení a využití

Výška VZ by měla být maximálně 1 metr. Začíná se už na 20 centimetrech a většinou se po dalších 20 VZ zvyšuje. U nejnižší varianty jde spíše o ohraničený záhon než o VZ v pravém slova smyslu. VZ totiž má mít určité složení – především když ho nově zakládáte. Ve vrstvách od nejspodnější se na sebe skládají: 1. hrubé větve a větvičky (ideálně z jarních ostříhaných stromů), 2. řezanka či listí nebo jiné zbytky rostlin, 3. hrubý kompost, který může být opět smíchán s trochou listí, 4. zemina nebo substrát – do této vrstvy se již sází či vysévají rostliny.

Pokud dodržujeme to, že vyvýšený záhon nemá dno (a není ho tedy možné jednoduše přemístit), je vhodné dát pod první vrstvu králičí pletivo, které zamezí průchodu hlodavcům.

Výhody vyvýšeného záhonu

Mezi výhody patří již zmíněné omezení možnosti „likvidace“ hlodavci, hůře si ve VZ hledají potravu i slimáci a jiní škůdci. VZ je také šetrný k vašim zádům a jeho velikost se může přizpůsobit i sebemenší zahrádce. A co se týká „provozu“ VZ, díky tomu, že je vystaven slunečním paprskům v celé své hloubce, rychleji se prohřívá a lze ho tedy využít mnohem dřív než běžný záhonek (prý od února do listopadu). Prohřívání s sebou nese jedno úskalí. Rychlejší odpařování vody. Proto je nutné dbát na častější zalévání. Lze ho ale zmírnit například pomocí zakopaných hliněných nádob plněných vodou.

Co na vyvýšeném záhonu pěstovat

Hned po založení obsahuje VZ enormní množství živin, proto se v prvním roce doporučuje pěstovat nejnáročnější plodiny, jako třeba okurky, rajčata či tykve, které navíc potěší vyšší teplota ve VZ. První rok naopak nesázejte hrášek, fazole či bylinky. V dalších letech pak můžete bez starostí vysadit většinu druhů zeleniny.

CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V DUBNU

Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.
Chladnější duben bez sněhu – jasný a teplý květen.
Když na Velký pátek hřmí, na poli se urodí.

- vysazujte okrasné rostliny
- předpěstujte si dýně a cukety
- založte trávník • vysaďte jahodníky
- zlehka začněte otužovat balkonové květiny (dle počasí, nejprve pouze přes den)
- opečujte a vyplejte záhony

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
Smrk 1100 Kč/prms

Listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob, 1300 Kč/prms

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

CELKEM 9900 Kč

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

www.drles.cz

ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN pro exteriér i interiér
SKLADEM

Kinghouse®

Kinghouse • Sedmihorky 10, 511 01 Turnov
www.kinghouse.cz • info@kinghouse.cz • 774 709 588

Andrej Bokotej - SunnyHouse: SOUČASNÝM TRENDEM JE PŘECHOD NA POKUD MOŽNO BEZEMISNÍ PROVOZ ZDROJŮ TEPLA

Téma elektřiny, tepla v našich domovech a obecném (ne)dostatku bohužel letos s koncem topné sezóny nekončí. Je hned několik témat, která je nutné řešit. Prvním jsou kotle, respektive jejich povinná výměna do 1. září 2022, která se dotkne až 100 tisíce českých domácností. A bohužel to stále mnoho lidí netuší a vůbec neví, že je to čeká. Druhým tématem jsou alternativní zdroje, nejen ve spojení právě s výměnou kotlů, ale i v rámci úspory energie, snížení účtů za elektřinu a určitě i zvýšení vlastní soběstačnosti. O tom, jak nesnižovat své nároky i standardy a jak situaci řešit, jsme si povídali s člověkem nejpovolanějším, Andrejem Bokotejem ze semilské firmy SunnyHouse, který se těmto tématům věnuje denně. A zná řešení.

Jakých kotlů se povinná výměna bude týkat? Týká se všech kotlů na tuhá paliva zakoupených před rokem 2000 a kotlů emisní třídy 1 a 2. Do jaké emisní třídy váš kotel patří, zjistíte jednoduše ze štítku nebo technické dokumentace.

Za co tedy nejlépe máme náš starý kotel vyměnit? Nejprve je třeba odpovědět si na otázku, zda má vůbec význam kotel měnit za jiný, novější kotel, který sice bude splňovat aktuální podmínky, ale pravdou je, že i tento nový kotel budete muset v dohledné době opět vyměnit. Současným trendem je přechod na pokud možno bezemisní provoz zdrojů tepla. Určitě se shodneme, že asi není nejrozumnější investovat do nového kotle z výše uvedeného důvodu. Lepší je najít alternativu, která bude sloužit po dlouhé roky bez dalších investic.

Dobře, pojďme se tedy podívat, jak tuto situaci vyřešit alternativně… Ve výsledku nám z toho vychází, že jediným zdrojem pro bezemisní topení a ohřev vody je elektrická energie…

Nyní se nám ale elektrická energie zdražuje, opravdu myslíte, že je to ta nejlepší možnost? Ano, přesně tak. V současné době je vývoj opravdu znepokojující a zřejmě se nedá předpokládat snižování cen elektrické energie. Proto je potřeba najít úsporný, avšak efektivní zdroj vytápění. Pojďme se na ně tedy podívat. Jako první je tepelné čerpadlo (TČ) – v poslední době velmi propagovaný a populární zdroj topení. TČ má smysl pouze u novostaveb, neboť vytápět TČ starší, i když zateplený dům je ekonomickým nesmyslem z důvodu velmi vysoké pořizovací ceny a relativně vysokých provozních nákladů. Dalším aspektem u TČ je jeho diskutabilní životnost, neboť toto zařízení vás bude stát opravdu hodně na servisu. Průměrná cena TČ bez rozvodů v objektu je cca 350 000 Kč. Druhá možnost – velmi levná na pořízení – elektrokotel. Dá se pořídit v ceně cca 20 000 Kč. To, co jste ušetřili při pořízení, ale velice rychle zaplatíte za jeho provoz, neboť topení elektrokotlem společně s přímotopy je jedna z nejdražších cest, jak si zatopit. Levnější variantou jsou topné kabely do podlahy. Provoz těchto kabelů sice vyjde o něco levněji, je to ale vykoupeno tím, že musíte při realizaci rozkopat podlahy.

Dobře, ani to nám tedy neřeší naši situaci a drahou elektřinu… Neřeší. Do doby, dokud nepřejdete na topení infrapanely.

Pojďte nám tedy popsat, co je infrapanel a jak funguje… Oproti výše uvedenému jsou infrapanely vedle TČ nejrychleji rostoucím segmentem. Jedná se o princip, kdy infrapanel jako takový produkuje jistou část tepla ve formě infrapaprsků, podobně jako slunce. To znamená, že teplo cítíme na vlastní kůži. A v prvé řadě při vytápění infrapanely se nejdříve ohřívají pevné předměty a od nich teprve vzduch. Například obvodové zdi pak mají klidně o 3–4 stupně více, což je velmi znatelný rozdíl. Právě díky pocitovému teplu je teplota vzduchu o 1–4 stupně nižší oproti „klasice".

Jaké jsou tedy největší výhody infrapanelů? Výhody bych shrnul do několika zásadních bodů. 1) Pořizovací cena – podle typu infrapanelů je klasický domek např. 4 + 1 od částky 30 tis. korun. 2) Jsou levné na provoz – pokud bychom vzali porovnání nákladů, infrapanely se pohybují měsíčními náklady mezi uhlím a plynem a celkový instalovaný výkon do zmiňovaného domu se pohybuje mezi 2–3 kW. 3) Jedná se o absolutně bezúdržbový provoz – díky absenci jakýchkoliv součástek jsou naše infrapanely jedny z nejspolehlivějších v celém průřezu vytápění. Proto dáváme záruku 25 let na topný element. Není potřeba vůbec žádný servis 4) Jsou velmi krásné – představte si, že máte svůj oblíbený obraz a on zároveň topí! 5) Rychlost instalace – výše zmiňovaný dům je nainstalován zhruba během 2 hodin.

Je možnost, jak ještě více snížit náklady na elektřinu s použitím infrapanelů? Určitě ano. Jelikož nás trápilo, jak ještě výrazněji snížit náklady na elektřinu a provoz infrapanelů, začali jsme od loňského roku dodávat a montovat tzv. mikroelektrárny (ME). Chcete-li ještě efektivněji snížit účet za elektřinu – a pozor, to se týká i ohřevu teplé vody v bojleru – docílíte toho pořízením malé domácí ME, kdy si po instalaci fotovoltaických panelů sami spotřebováváte vámi vyrobenou elektřinu v jakýchkoliv spotřebičích včetně infrapanelů nebo bojlerů. Cena těchto malých mikroelektráren začíná na 36 000 Kč a návratnost je dle ceny za 1 veřejnou kWh od 4 do 7 let. Zásadním rozdílem – kromě výrazně nižší ceny oproti dotovaným elektrárnám – je až neuvěřitelná jednoduchost instalace, kdy zařízení dodávající vaši elektřinu zapojíte pouze do své stávající domácí elektrické zásuvky.

Přichází léto, určitě mnoho lidí uvažuje o tom, jak zlevnit i letní provoz na zahradě… I jeden jediný panel o výkonu 400 Wp vám může celé léto pohánět například oběhové čerpadlo bazénu, což může být i 500 kWh za rok. Mnoho lidí to používá právě na čerpadla pro bazény, okrasná jezírka a další drobné spotřebiče. Využít lze i pro venkovní letní kuchyni, kdy se používá např. jednoplotýnková indukční deska.

Pokud se nemýlím, zájemci mohou využít osobně konzultační hodiny u vás ve firmě. Kdy tedy za vámi do Semil mohou dorazit? Ano, to je pravda. Zajímá-li vás možnost instalace FVE, můžete nás navštívit osobně každý čtvrtek od 8:30 do 15:30, kdy máme čas vyhrazen pouze pro konzultační hodiny a FVE. Velmi rádi vás uvidíme a budeme se vám věnovat.

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

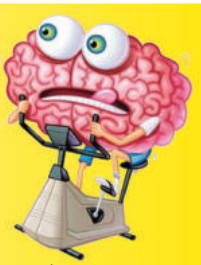
MOZKOVNA

ANAGRAMY

Anagram neboli přesmyčka je slovo či více slov, která vzniknou z původního slova či více slov tak, že se použijí všechna písmena v původním výrazu obsažená a změní se jejich pořadí. Často se přitom nedbá na diakritiku. My si nyní dáme několik přesmyček… a je více než pravděpodobné, že vám z nich vzniknou ještě i jiná spojení, než jsou ta naše. Nalaďte mozkové závity, není to nic snadného!

Příklad: STODOLA PRVOKŮ = OSTROV POKLADŮ

1) konec satir 2) a osm dam 3) hlavní králíček 4) posilování krás 5) jen mele zelí 6) spásné čtivo 7) nepostrádá čtivo 8) likér oráče 9) bál vítá, nebe hoří 10) cukry dětem



1 – Strakonice, 2 – Sám doma, 3 - Karel Havlíček, 4 – silikonová prsa, 5 – zelené jmelí, 6 – cestovní pas, 7 – prodaná nevěsta, 8 – řeka orlice, 9 – bitva na bílé hoře, 10 – turecký med

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

od nakladatelství SYNERGIE

Velká kniha rituálů

Autor: Judita Peschlová

Velká kniha rituálů vás uvede do hájemství starodávných tradic, které jsou integrované do podoby využitelné v současném, moderním životě.

synergie

RECEPT: JARNÍ DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE

Ingredience:
kopřiva, bršlice kozí noha, popenec, lístky pampelišky, ovoce (banán, jablko, citron), voda

Postup:
Nakrájené ingredience vložte do mixéru, dolijte citronovou vodou. Mixujte do hladké konzistence a hned vypijte. Optimální je začít s malou skleničkou smoothie nalačno a dávky můžete postupně zvyšovat dle toho, co vaše tělo zvládne.

Ptá se chlápek kamaráda ve frontě na nádraží: „Prosím tě, kolik stojí autobus?" „Pod...

MÍSTO U DOMU SLOVENSKY | ZDVIŽ | NÁSTRAHY PYTLÁKŮ | INICIÁLY REŽISÉRA MENZELA | 1. DÍL TAJENKY | ZNAČKA VÝTAHŮ

DVAKRÁT

POMŮCKA: LO, OTOSKOP | STÁTNÍ VETERINÁRNÍ SPRÁVA ZKR. | KARETNÍ BARVA | OPĚT | AMPLITUDA

STÁTNÍ POZNÁVACÍ ZNAČKA ZKR. | JMÉNO SPIS. PAVLA | DRUH RUČ. NÁŘADÍ | CHEM. ZN. LITHIA | AGITAČNÍ TISKOVINA

NEPATRNÝ PENÍZ | ZVÝŠENÝ TÓN A | INIC. HER. KLUKOVÉ

LYŽAŘSKÝ POZDRAV | MUŽSKÉ JMÉNO | JEDNOTKA DUTÉ MÍRY | ČÁST DNE ZKR.

VE VHODNOU CHVÍLI | KUCHYŇSKÁ POTŘEBA | 3. DÍL TAJENKY | BIOGRAF | NÁŘADÍ ANGLICKY

NÁSILÍM DÁT | DOKTOR TEOLOGIE | SPONKA

CITOSLOVCE SMÍCHU | UŠNÍ ZRCÁTKO | ŘÍMSKÝCH 2049

POČET VRCHOLŮ KRYCHLE | SUROVÁ NAFTA | CHEM. ZN. IRIDIA | 2. DÍL TAJENKY | ZASLAT

JMÉNO HEREČKY MOORE | POL. LET. SPOLEČNOST | OBJEDNÁVKA ZKR. | ULTRAFIALOVÝ ZKR. | V POŘÁDKU HOVOR.

PŘEPIS POHLEDÁVKY | OSLOVENÍ MUŽE | DOUPATA | ČESKÝ SPISOVATEL ONDŘEJ ???

JEMNÝ NÁDECH | INICIÁLY SPISOVAT. NĚMCOVÉ | OBEC | BÝV. ZKR. ČES. MĚNY | LOUTKA S BUŘINKOU

STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO | DOSTAT SE DOVNITŘ | POBÍDKA | INIC. TENISTY LENDLA | KOLIZNÍ NORMA ZKR.

ZESÍLENÝ ZÁPOR | OVĚŘENÉ ÚDAJE

VOJENSKÁ JÍDELNÍ NÁDOBA | HLASITĚ ODDECHOVAT

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 92 – duben/2022, vyšlo 19.–22. 2. 2022. • **Výherci soutěží z č. 91: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

NATURA VIVA
27. MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA
MYSLIVOSTI, RYBÁŘSTVÍ, VČELAŘSTVÍ
A POBYTU V PŘÍRODĚ
26. – 29. 5. 2022
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

V ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ
PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

VÝLET ČESKÝM RÁJEM: VESEC U SOBOTKY

Dnes se v našem českorajském putování vydáme do malebné, klidné obce Vesec u Sobotky, který je od roku 1995 chráněn jako vesnická památková rezervace. Je totiž jednou z mála vesnic, ve které se zachovalo takové množství krásných roubených staveb (celkem je v ní 27 domů, asi polovina z nich patří starousedlíkům, druhá polovina pak slouží jako soukromé rekreační objekty). Vesnickou památkovou rezervaci lidové architektury tvoří ojediněle dochovaná česká okrouhlice, konkrétně soubor osmnácti většinou roubených staveb, které představují převážně usedlosti „soboteckého typu pojizerského roubeného domu“. Většina z nich pochází z 18.–19. století. Hlavním znakem těchto objektů jsou sdružená okna v průčelí, která jsou téměř všude v původním stavu. I přesto, že jde o rezervaci a často se o Vesci píše jako o skanzenu, není možné volně procházet zahrádkami či staveními, protože patří soukromým majitelům! Ani tak ale nepřijdete o nádherné pohledy.

Procházka vesničkou je opravdovým zážitkem. Poznalo to i množství filmařů, takže se záběry z této vesnice a okolí dostaly na stříbrné plátno například ve filmu Jak dostat tatínka do polepšovny (obchod, stříkačka Máňa), Přijela k nám pouť, V zámku a podzámčí či Jára Cimrman ležící, spící a v mnoha dalších. Jára Cimrman má ostatně nedaleko svou lavičku. Na štítku upevněném na jejím sedátku je napsáno: „Na tomto místě byl 26. července někdy kolem roku 1914 naposledy spatřen Jára Cimrman.“ Pro Cimrmanology je to tedy povinné místo pro návštěvu! Nedaleko směrem do Plakánku pak můžete projít kolem legendárního mlýna z pohádky S čerty nejsou žerty. Kromě nádherných chalup najdete ve Vesci i další pamětihodnosti. Sochu svatého Jana Nepomuckého, sloup se sousoším Nejsvětější Trojice, památný strom Stříbrný topol, který zde symbolizuje staletou tradici vysadit topol bílý vždy, když předešlý zanikne – podle místní kroniky se tak stalo již minimálně třikrát. Poslední byl vysazen v roce 1978 a stojí před čp. 15, jehož majitel má tuto nepsanou povinnost. Pokud si chcete udělat příjemnou procházku, přijďte do Vesce buď údolím Plakánku od Kosti, nebo ze Sobotky přes zámeček Humprecht a užijte si krásy Českého ráje. foto: wikimedia – the photonaut

Havelka®
Každý los UHLOTERIE HAVELKA obsahuje:
1× sleva 100 % = nákup zdarma • 1× sleva 50 % = nákup za polovinu
1× sleva 25 % • další výhry 1000 Kč, 500 Kč, 300 Kč, 200 Kč a 100 Kč
tel. 602 489 489 • www.havelka.cz
Havelka®
DOPRAVA + PÁS ZDARMA
JARNÍ SLEVY UHLÍ
+ UHLOTERIE
tel. 602 489 489 • www.havelka.cz
UHLOTERIE

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.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 v Mnichově Hradišti hledá nové kolegy na pozice:
FINANČNÍ ÚČETNÍ SENIOR, IT TECHNIK JUNIOR, OPERÁTOR VÝROBY, SEŘIZOVAČ

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

HLEDÁME PRACOVNÍKY NA POZICE:

- **frézař - obráběč**
- **programátor CAM**

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

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

Pracoviště: Příšovice

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN

nabízíme zájezdy

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

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