# ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

**SRPEN 2022**
MĚSÍČNÍK
55 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK


**ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:**
ROZHOVOR: ANDREJ BOKOTEJ – JAK UŠETŘIT ZA ELEKTŘINU • KOUTEK PRO RODIČE • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • TIP NA VÝLET • OTÁZKY REALITNÍHO MAKLÉŘE • TOP KULTURNÍ AKCE • KŘÍŽOVKA, SOUTĚŽE, RECEPTY • DŮM A ZAHRADA
*...a mnoho dalšího*

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


**GARANT** FINANCE

**OKAMŽITÝ VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ**

Exekuce a dluhy ihned vyplatíme

**VOLEJTE NONSTOP 608 212 217**

**PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ**
WWW.PENZIONVYSKER.COM

**LOUČENÍ S LÉTEM! AKCE: 27.–28. 8. • RETRO VÍKEND**
přijďte si vychutnat top retro pokrmy a užít si poslední srpnový víkend

*Těšte se na: šunkovou rolku s křenem a šlehačkou, gulášovku, dršťkovku, koprovou omáčku, plíčky na smetaně, čočku na kyselo s klobásou, katův šleh nebo legendární kuřecí prso se šunkou, sýrem a broskví... a mnoho dalšího!*

**Běžně nabízíme: domácí hotovky, polévky, burgery, palačinky, smažák, pizzu, pivo, domácí limonády...**
PENZION: nově zrekonstruované pokoje, kapacita až 35 osob, vhodné pro školní výlety, jógové a jiné pobyty, teambuildingy, firemní akce

**PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ • Vyskeř 71 • FB: penzionvyskerceskyraj • IG: penzionrestaurantvysker**

**INZERUJTE S NÁMI**

až **55 000** VÝTISKŮ/měsíc ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES **150 000** ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO VYDÁNÍ

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ PROPAGACE V REGIONU!

**INZERCE:**
ZAMĚSTNANECKÝCH POZIC • SLUŽEB E-SHOPŮ • FIREM OBCHODŮ KULTURNÍCH AKCÍ a mnoho dalšího....

pořádá Nedomysleno & Riff Raff © 2022

**HRADY CZ**
letní kulturní festival

**Bezděz 2. – 3. 9.**

Hlavní partneři: Kooperativa, O2

Oficiální partneři: yello, HYUNDAI

Hlavní mediální partneři: iPrima, iliPrima, Nitrádio Contact, NAS Region, Beat Setup

**Chinaski | Rybičky 48**
Divokej Bill | Tomáš Klus | Mig 21 | Mirai
Anna K. | Trautenberk | Vypsaná fixa | Xindl X
Pokáč | Visací zámek | UDG | Botox | Realita

LIBEREC, ČESKÁ LÍPA, BEZDĚZ, MLADÁ BOLESLAV

areál otevřen: pátek 15:00, sobota 10:00 | VIP kemp otevřen: pátek 14:30
další informace na: www.facebook.com/CESKEHRADY www.hradycz.cz

**MĚJTE ENERGIE POD KONTROLOU**
**INSTALACE FOTOVOLTAICKÝCH ELEKTRÁREN A TEPELNÝCH ČERPADEL NA RODINNÉ DOMY.**

Na klíč včetně vyřízení dotace.
Na FVE až 205 tis. Kč, na tepelné čerpadlo až 100 tis. Kč v rámci programu Nová zelená úsporám.
• • •
Monokrystalické panely 540 Wp se zárukou 25 let na výkon.
Tepelná čerpadla vzduch-voda s dvojitým vstřikování EVI se zárukou 10 let na kompresor.
**REALIZACE DO 5 MĚSÍCŮ OD PODPISU SMLOUVY**
Více informací na tel. čísle: 778 980 572

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

**PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI**

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

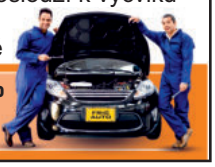
## RECEPT: CUKETOVÉ LUPÍNKY S PARMAZÁNEM

Ideální pro zdravější „hřešení“ u televize nebo na letní piknik

***Ingredience:*** na slabá kolečka nakrájená cuketa, olivový olej, česnek (ideálně sypký – koření), sůl, pepř, uzená paprika (koření) a jemně nastrouhaný parmazán.

Kolečka cukety jemně polijte olejem, posypte všemi ingrediencemi kromě parmazánu a promíchejte. Poté rozložte na pečicí papír a posypte parmazánem. Pečte v troubě na 150 stupňů dozlatova. Vynikající jsou samotné, nebo můžete připravit dresink k namáčení ze smetany, soli a kopru.

FRIČ AUTO
FRIČ AUTO
NUDVOJOVICE 1350
511 01 TURNOV
MOBIL: +420 736 766 357
E-MAIL: AUTOOPRAVNAFRIC@SEZNAM.CZ
WWW.LIKVIDACE-VOZIDEL-TURNOV.CZ
EKOLOGICKÁ LIKVIDACE VOZIDEL
FRIČ AUTO
- Odtah zdarma
- Za každé celé vozidlo finanční odměna
- Odhlásíme z evidence motorových vozidel
- Vozidlo poslouží k výcviku hasičů v Turnově



VOLEJTE NONSTOP
736 766 357

## Obec Vyskeř hledá nového provozovatele obchodu se smíšeným zbožím v budově obecního úřadu.

Na ploše o velikosti 44 m²
uvítáme přátelského obchodníka,
který bude naše obyvatele
a turisty zásobovat čerstvým zbožím.
Podrobnosti zjistíte na obecním úřadě,
na webu obce nebo na
tel. 481 329 211 a 604 241 990.
Zájemci se mohou hlásit do 30. 8. 2022.
Začít prodávat můžete již 1. 10. 2022.
**www.vysker.cz**

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN
nabízíme zájezdy
DER Touristik Eastern Europe
EXIM tours
FISCHER
NEV-DAMA
eTravel.cz

EXOTIKA
A V ZIMĚ K MOŘI 2022/23
NEČEKEJTE S NÁKUPEM A UŠETŘETE
NEJVYŠŠÍ FIRST MINUTE SLEVY
DĚTI ZCELA ZDARMA
STORNO NEBO ZMĚNA ZÁJEZDU ZDARMA
ZÁLOHA 990 KČ NA OSOBU
**Cestovní kancelář FISCHER,** Husova 192, Jičín; tel.: 739 61 00 06; e-mail: jicin@fischer.cz
**OTEVÍRACÍ DOBA:** PO – PÁ: 9.00 – 17.00

# INFRAPANELY – SKVĚLÉ ŘEŠENÍ PRO EKONOMICKÉ I EKOLOGICKÉ VYTÁPĚNÍ

***Opět se velmi rychle blíží čas, kdy pomalu začneme přemýšlet nad vytápěním domů. Tyto myšlenky nám trochu přibrzdilo horké léto, ale podzim a zima budou neúprosné. A vzhledem k situaci, která se od minulé topné sezóny mnohonásobně zhoršila a mnoho lidí tak opouští a odpojuje drahý plyn, to vypadá, že stále více z nás bude muset řešit alternativu ke svému zaběhlému systému. Pokud tedy i vy zvažujete odchod od plynu a ekonomičtější vytápění, určitě zvažte i možnost využití infrapanelů, popřípadě jejich spojení s fotovoltaickou elektrárnou. Co přináší aktuální doba a co je pro vytápění nejvhodnější, jsme se zeptali Andreje Bokoteje ze semilské firmy Sunny house, která se již dlouhé roky zabývá právě infrapanely i fotovoltaikou.***

***Jak se z vašeho profesního pohledu vyvíjí aktuální situace a možnost řešení?*** Vzhledem k aktuální situaci, kdy spousta lidí řeší, čím bude topit, respektive čím nahradí dramaticky se zvyšující ceny plynu, je jistě jenom rozumné důkladně zvážit kromě výše investice i to, do čeho budeme investovat. Velice diskutovaná jsou nyní tepelná čerpadla (TČ). Je ale potřeba si uvědomit výši investice a z toho plynoucí výhody. Pokud bychom počítali s průměrnou investicí např. 300 000 Kč do TČ, tak oproti tomu naše řešení v podobě infrapanelů (IP) se stejným tepelným komfortem by stálo např. 70 000 Kč a za ušetřené peníze – v tomto případě 230 000 Kč – klientovi nabídneme fotovoltaickou elektrárnu (FVE) a ten tak získává velmi jednoduché, vysoce účinné topení, které si zároveň sám napájí. Nabízíme klientům možnost krátkodobé investice cca 4 až 6 let, jak pro FVE, tak pro IP. V posledních dnech k nám neustále proudí lidé s tím, že ruší plyn a hledají vhodné udržitelné řešení, které by je finančně nezruinovalo. Odpovídáme stejně jako nyní.

***Pojďte nám tedy shrnout, jak fungují infrapanely…*** IP fungují podobně jako krbová kamna, kdy cítíme příjemné sálavé teplo. Je to stejné, jako když nás ohřívá sluníčko. Při topení klasickým způsobem (plyn, uhlí, dřevo, tepelné čepadlo), dochází hned ke dvěma ztrátám: ohřevem vody v kotli (v tepelném čerpadle) = první ztráta. Druhá ztráta je pak v radiátoru nebo podlahovém vytápění ohřevem vzduchu, od kterého se hřejeme. U infrapanelů dochází k ohřátí přímo nás samých, i proto je nám teplo velmi rychle a bez ztrát.

***Fotovoltaické elektrárny také ve svém portfoliu nabízíte, jak jste na tom aktuálně s dodáním?*** Vzhledem k obřímu zájmu o FVE, kdy pro letošní rok již máme veškeré termíny montáže obsazeny, nabízíme pro průměrně šikovné zákazníky instalační sady, které obsahují veškeré komponenty pro úspěšné zapojení a zprovoznění FV elektrárny.

***Tedy chápu správně, že i přesto, že máte naplněné kapacity, může si u vás zákazník objednat komponenty, které mu dodáte a on si je sám sestaví?*** Ano, po osobní konzultaci s klientem, kdy zjistíme, co přesně potřebuje, má možnost si komponenty okamžitě zakoupit a sám namontovat. Instalace je opravdu velmi jednoduchá. Pokud zákazník ví, co je fáze a co je „nulák“, tak to jsou veškeré potřebné znalosti k úspěšné instalaci. Na druhou stranu jsme také na telefonu a ochotni klientům poradit. ***Pokud vím, máte i konzultační hodiny, kde se zákazník může jednoduše, rychle a osobně dozvědět mnoho odpovědí na své otázky, ale i informace k montáži…*** Přesně tak, každý čtvrtek máme u nás v Semilech vyhrazeny hodiny na osobní konzultace na FVE. V ostatní pracovní dny se věnujeme zákazníkům, kteří mají zájem o IP. V konzultační dny kromě praktické ukázky probereme s klientem detaily uchycení panelů k jeho konkrétní střeše i detailní zapojení jednotlivých komponent. Klient tak ví, co přesně bude potřebovat a kolik ho to bude stát.

***Prodáváte samostatně i měniče?*** Ano, velice často se stává, že k nám přijdou amatéři, kteří již mají koupené FV panely a shání jenom tzv. měnič. I tuto skupinu lidí jsme schopni uspokojit, neboť opravdu jenom stačí naši „modrou krabičku“ připojit na stávající FV panely a do zásuvky. Veškeré komponenty včetně těchto měničů se dají objednat jednoduše přes náš e-shop.

***Jaký je rozdíl mezi dotovanou a vaší FV elektrárnou?*** Je tam několik zásadních rozdílů. Čtenáře bude jistě nejvíce zajímat cena. Pokud to velmi rychle zkrátím, tak např. cena naší FVE o velikosti 4,5 kW je v současné době cca 160.000 Kč. Dotovaná vyjde kolem 230.000 Kč po odečtení dotace. Jako zásadní technický rozdíl je i zapojení panelů, kdy všechny dotované elektrárny, se kterými jsem se setkal, měly panely zapojeny jenom v sérii, což v praxi kromě toho, že máte nad hlavou 1000 V, tak pokud si např. letící pták uleví nad panelem a jeho exkremety zastíní jeden jediný panel, tak výkon celého systému spadne na výkon toho „zastíněného“ panelu. Dá se to samozřejmě řešit, ale to se pak bavíme opět o jiné ceně. To platí i o listí a sněhu. V případě našeho řešení přijdete max. o částečný výkon 1-4 panelů. Jako další zásadní technický rozdíl je i způsob instalace. My náš měnič opravdu zapojíme jenom do zásuvky. Dotovaná elektrárna vyžaduje kompletní předělání elektroinstalační rozvodné skříně, dále vám přibude celá nová tzv. technologická skříň. A jako poslední z větších rozdílů je ten, že při koupi dotované elektrárny nemůžete po dobu několika let např. rozšířit výkon FVE o další panely a zároveň jste pod dohledem úřadů.

***Vraťme se ještě k infrapanelům, které mohou být vhodným řešením topení v aktuální situaci. Mnoho lidí se obává instalace…*** Nemusí, instalace je totiž stejná, jako kdybyste věšeli větší obraz, takže naprosto jednoduché. Zvládne ji i méně technicky zdatný člověk. Poté stačí připojit do běžné zásuvky a topíte.

***Tím jste mi nahrál na mou další otázku. Jak velké jsou samotné infrapanely?*** Podle kubíků se vypočítá vhodná velikost IP pro váš prostor. My vyrábíme IP od výkonů 110 W o velikosti 85 x 18 cm až po 1 kW o velikosti 180 x 60 cm. Pro představu – ten nejmenší panel může vytopit například chodbu, chodbičku nebo WC. Ten největší vytopí např. obývací pokoj. Mezi těmito dvěma velikostmi máme dalších devět na sebe navazujících velikostí, abychom mohli seskládat požadovaný výkon. Co se týká vzhledu, můžeme nabídnout potisk vlastním obrázkem v kombinaci s výběrem z více než 50 druhů rámů, nebo potisk obrázku z naší databáze, popřípadě pro zákazníky, kteří chtějí panel bez motivu, lze vytvořit čistě bílý panel.

***Kam je vhodné infrapanely umístit?*** IP se dají umísit dle aktuálních potřeb klienta. Nejúčinnější je umístění na strop. Výhodou tohoto umístění je, že nikde není tzv. tepelný stín a panel rovnoměrně sálá na všechny strany. Panely umístěné na stěnu - což je nejrozšířenější varianta - jsou jednodušší na instalaci, avšak musíte mít na stěně místo. Umístíte-li panel například vedle skříně, sice bezvadně nahřejete skříň, ovšem z této strany je panel v tzv. stínu, kdy zmiňovaná skříň brání rozšíření tepla.

***Jaká je reálná úspora elektrické energie při spojení infapanelů a FV elektrárny?*** V případě, kdy klient má instalovány infrapanely a na střeše FVE, tak v reálném případě v závislosti na aktuálním počasí, může v tomto spojení ušetřit i 50 procent nákladů za vytápění.

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


INFRAPANELY A SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNY

sunnyhouse
teplo jinak a lépe...

ZELENÁ LINKA
800 100 979
Nádražní 214
Semily

MIKROELEKTRÁRNA
3 kW
8x panel 380Wp
mikroměnič 2000W
60.078,-Kč

...napájte infrapanely přímo ze sluníčka

ČESKÝ VÝROBEK

vyrobeno v Semilech

www.sunnyhouse.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

## JAK NEJLÉPE ZAŘÍDIT DĚTSKÝ POKOJ?

*Dětský pokoj je specifickým místem. Není pouze pro spánek, ale dítě si v něm také hraje, odpočívá a později i učí. Pokud v jednom pokoji bydlí více dětí, je třeba myslet na to, že každé z nich by mělo mít svůj vlastní, soukromý kout.*

### A jak zařídit svému dítěti pokoj podle feng-šuej?

**POSTEL:** pokud teprve plánujete pokoj, začněte právě postelí. Nalezněte jí to nejlepší místo – je třeba, aby z postele bylo vidět na dveře, nad postelí nemá viset žádná skříňka ani ji „rozdělovat" trámy na stropě. Důležité je myslet na růst dítěte, pokud tedy koupíte malou postel, včas ji vyměňte podle potřeby dítěte.

**STOLEK:** Nejvhodnější umístění psacího stolu je v místě, kde dítě sedí zády k pevné zdi a vidí dveře (pro pocit bezpečí). Moderní umístění psacího stolu pod patrovou postel je sice praktické, ale není nejvhodnějším řešením. Takový prostor blokuje energii a dítě se nemůže soustředit na učení.

**SVĚTLO:** Do míst a koutů, které jsou tmavší a mohou hlavně před spaním vzbuzovat v dítěti nepříjemné pocity, instalujte lampičky nebo hezké tlumené světlo. Dobré světlo je nutností u postele i stolu. Vhodné je navíc velké okno, které pouští přírodní světlo do místnosti a prosvětluje pokoj.

**BARVY**: ideální je použít nejvíce 3 barvy, přičemž jedna může být výraznější, druhé dvě – které spolu ladí – tlumenější. Myslete na to, že barvy dodáte do pokoje také hračkami. Nehodí se červená barva, která může vyvolávat agresi a zvyšovat aktivitu dítěte, žlutá barva podporuje myšlení a kreativitu, modrá navozuje pocit osamění, zelená pomáhá zvyšovat kreativitu a aktivitu (není vhodné používat u příliš aktivních dětí), bílá barva, která v jiných prostorech působí příjemně, může v dětském pokoji evokovat nemocnici a sterilnost.

**Do dětského pokoje nepatří** rozbité hračky, staré a zvadlé květiny, nepořádek a odpadky či použité nádobí, staré a „odrostlé" či špinavé oblečení.

MAHLE

V Mnichově Hradišti vyrábíme chladiče, chladicí moduly a klimatizace pro celý svět...

mahle.com prace@mahle.com +420 326 770 811

SEMILY

SEMILSKÝ PECEN

Tradiční dožínková slavnost města Semily
9. - 10. září 2022

PÁTEK 9. září
17:00 Ďolíkfest na Ostrově – místní malí i velcí umělci a sportovci
19:30 Pódium před zámkem
CIMBÁLOVÁ MUZIKA MIROSLAVA KOTLÁRA

SOBOTA 10. září
Pódium před zámkem
11:30 TÁBORANKA
13:00 TUBY revival
15:00 PETR REZEK
17:00 VANUA2
19:00 HALLODRN
21:00 SUFFERING SOULS

Areál muzea a muzejní zahrádky
14:00 – 20:00 Semilský Montmartre

Po oba dva dny bude na Ostrově probíhat doprovodný program, v sobotu pak vyhodnocení soutěží pro veřejnost. Odměněni budou vítězové tradiční soutěže o Cenu zahradníka města Semily, dosavadní soutěže s názvy Dobrý pecen a Podivíni mezi plody letos poprvé vystřídá klání o nejchutnější štrúdl s názvem Semilské Štrúdlování. Zúčastnit se ho může každý, kdo přinese k ochutnání a posouzení porotou vlastnoručně upečený štrúdl. Na Ostrově nebudou chybět ukázky řemesel, historické i současné zemědělské techniky, soutěže a hry pro děti, rukodělné dílničky, prodej rukodělných i řemeslných produktů, občerstvení včetně krajových specialit ani ukázky činnosti spolků.

- změna programu vyhrazena -

Liberecký kraj
EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO
EUROREGION neisse–nisa–nysa

www.semily.cz

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

KŮŇ

29. MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA KONÍ A VŠEHO CO KE KONÍM PATŘÍ

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK NA GOOUT.NET

16. a 17. 9. - VEČERNÍ KOŇSKÁ GALASHOW

16. – 18. 9. 2022

# KOUTEK PRO RODIČE: FYZICKÁ ODOLNOST – POHYB, VÝZVY A PRÁCE S RIZIKEM

Jako dospělí bychom si měli upravit své představy o tom, co děti vydrží a co patří k jejich dětství. Pokud se děti do své hry ponoří, hra je obaluje ochrannou atmosférou a zvyšuje jejich fyzickou odolnost. Najednou jim nevadí strmý kopec, ledový vítr, prokřehlé prsty, mokro v holínkách, vločky za krkem, odřený loket nebo škrábance od šípkových trnů. Nemusí jíst, pít, odpočívat ani čůrat. Mají vytrvalost a sílu, kterou jim může závidět leckterý vrcholový sportovec. Tyto zážitky děti nejen otužují, ale také dávají vyrůst dětské sebedůvěře a posouvají u dětí představy o tom, co jsou schopny zvládnout. Umožněme dětem vyhledávat vlastní výzvy, otužovat se a procházet bezpečným rizikem a sledujme, jak roste jejich odolnost a schopnost překonávat překážky. Co nás děti naučily:

Stojí za to vyrážet ven pravidelně každý den, za každého počasí. Můžeme začít jen krátkými výpravami, ale zvykejme sebe i děti na fakt, že je to normální. Naše těla jsou na to postavena. Tak ať nám moc nezměknou příliš pohodlným životem. Nechoďme děti pouze „venčit“, ale hrajme si nebo je nechme si hrát. Když zaplují do svobodných her, dokážou odolat téměř všem nástrahám a všemu nepohodlí. Na delší výpravy řešíme hlavně své oblečení, protože my dospělí jsme obvykle první, komu je zima. Nakolik to jde, necháváme na dětech, jak moc se obléknou. Stěžuje-li si některé dítě na zimu, často to znamená, že ho místo nebo hry přestaly bavit. Pak se domlouváme, že buď vyrazíme domů, nebo vymyslíme jinou hru. Naší rolí průvodce není děti úmyslně vystavovat přílišnému nepohodlí a riziku. Děti si samy určí velikost výzev, které chtějí podstoupit. Jen k tomu musí dostávat příležitost. Potřebují bezpečný prostor, čas a materiál ke hře, aby mohly své hranice posouvat.

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

## DĚTSKÁ IMUNITA

Blíží se pomalu zkracování dne a podzim… i přesto, že se to v srpnu špatně přiznává, je to jen pár dní a šup… už jsme zase o krok blíž k zimě a různým respiračním onemocněním. Právě teď je proto fajn myslet na své děti a začít jim dávat trochu více přírodních vitamínů a minerálů (jablíčka, polévky z domácí zeleniny, kaše…). Určitě není vhodné – zvlášť u dětí, které netrpí častou nemocností – podávat přípravky pro posilnění imunity. Pro posílení obranyschopnosti můžete zkusit třeba i koupel v mateřídoušce. Jde o velmi příjemnou a voňavou koupel, která navíc navodí hluboký a příjemný spánek. Pokud přece jen chcete své dítě podpořit nějak více, než kvalitní stravou, určitě sáhněte po vhodných bylinkách – ideálně těch, které jste si přes léto sami nasbírali a nasušili.


# MĚSTSKÉ MUZEUM NOVÁ PAKA VÁS ZVE NA VÝSTAVY I STÁLÉ EXPOZICE

**Městské muzeum, Klenotnice drahých kamenů a Gernatův dům v Nové Pace. Otevřeno denně 9–17 hodin**

## PŘECE SE TOČÍ 150 LET V NOVÉ PACE

*Možno posedět u čepovaného piva ve dnech 23.–24. července a 20.–21. srpna. V ostatní dny vám našenkujeme oblíbené druhy lahvových piv. To vše ve společnosti kresleného humoru a příběhů z packých hospod na dobových fotografiích.*

## PIVO OČIMA KARIKATURISTŮ – *výstava potrvá do 4. září*

- *KLENOTNICE DRAHÝCH KAMENŮ s výjimečnou expozicí spiritismu*
- *SUCHARDŮV DŮM – aktuální výstavy a stálá expozice*
- *GERNATŮV DŮM – kavárna s dobrotami a příjemným posezením*

**Městské muzeum Nová Paka a Česká unie karikaturistů Vás zvou**

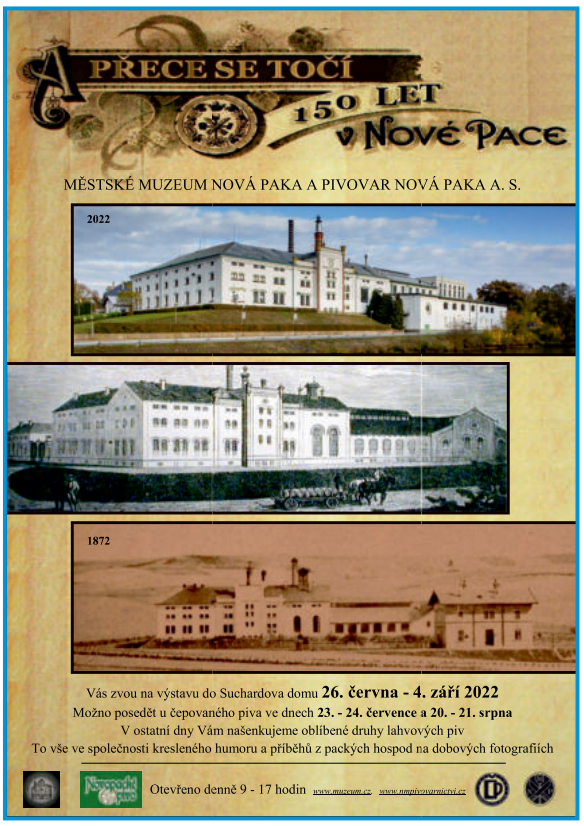
do Suchardova domu na výstavu

**„PIVO OČIMA KARIKATURISTŮ“**

26. června – 4. září 2022
Otevřeno denně
9–17 hodin

www.ceska-karikatura.cz

**www.muzeum.cz**
**facebook.com/muzeumnovapaka**



PŘÍLOHA O ZDRAVÍ, POHYBU A RELAXACI
SRPEN 2022

# RESTART

## DÝCHÁNÍ pro lepší zdraví i proti stresu

Dýchání se v Restartu věnujeme poměrně často. Protože… náš život o dýchání je. A existuje spousta dechových metod, které mají různé účinky. Pokud bychom se na dýchání podívali zeširoka, dýcháme nejen proto, abychom žili, ale dýchání se také pojí s čichem, kdy cítíme různé vůně i pachy. Čich je naše další paměť, která dokáže vyvolat mnoho vzpomínek. Dech samotný často neřešíme a bereme ho jako samozřejmost. Jenže – pravdou je, že většina z nás dýchá velmi špatně. Pokud byste změnili způsob dýchání, mohlo by to znamenat mnohem lepší zdravotní stav, snížení stresu a nervozity a také zlepšení spánku. Malé změny dělají velké věci.

Velká většina lidí dýchá mělce, často i zadržuje dech, aniž by o tom věděla (například při práci). Jak poznáte, jestli dýcháte správně? Udělejte si jednoduchý test – zastavte se a zhluboka se nadechněte. Pokud jste zvedli ramena a při výdechu je opět spustili, pak dýcháte pouze vertikálně. Vzduch se dostává pouze do horní části plic a váš organismus není dostatečně okysličován. Naopak správné dýchání je břišní – horizontální. Při tomto druhu dechu dýcháte pomocí břicha, kdy se efektivně „otevírají“ plíce, břicho jde dopředu. Při výdechu se vrací dovnitř a hrudní koš se stahuje. Při tomto stylu dýchání se prokysličuje celý organismus a netrpí nedostatkem. Pokud se toto dýchání chcete naučit, nejjednodušší je nácvik vleže na zádech. Nohy roztáhněte a nechte volně ležet nebo pokrčte a opřete chodidla o zem, jednu ruku položte na horní část hrudníku a druhou na své břicho. Zavřete oči, soustřeďte svůj dech do míst, kde máte položeny ruce, a vnímejte pohyb hrudníku a břišních svalů pod nimi. Dýchejte pomalu, uvolněně a nosem. Pokud budete pravidelně nacvičovat toto dýchání, tělo si ho osvojí a bude pak automaticky dýchat správně. Díky tomu se zklidní vaše mysl, eliminujete stres a nervozitu, zlepšíte hladinu krevního tlaku, trávení, podpoříte koncentraci a lepší kvalitu spánku. Dech může pomoci i při bolestech a únavě. Nezapomeňte – dýchejte! -red-

## TIP pro ZDRAVÍ: Horká hlava – Co dělat, když máme pocit horké hlavy, přesušené vlasy?

**Pomůže nám při slunění si mazat vlasy - hlavu kokosovým olejem, zchladí nás a promastí vlasy, svým způsobem je i uchrání od přílišného vysušení. Výborný je i na přehřáté tělo, snižuje horkost a krásně promastí.**

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

## ČAKRY – zásadní energetická centra v těle

O čakrách by se dalo napsat tisíce stran, nejlepší je však nejen psát a číst, ale konat. A vyzkoušet si, jak třeba jógové cvičení podle čaker může pomoci při mnoha obtížích. Čakry (slovo pocházející ze sanskrtu, znamená „kolo“) byly poprvé popsány v hinduistických védách. Jsou to energetická centra v našem těle, kterými proudí životní energie (prána). Základních a největších čaker je sedm. V celém těle jich jsou ale tisíce. Nicméně zmiňovaných sedm je nedůležitějších a nejzásadnějších. Pokud je některá z čaker zablokovaná, nemůže naše energie volně proudit tělem, což vytváří nerovnováhu a následně vede k fyzickým, emocionálním a duševním zdravotním problémům. Čakry mohou být aktivovány pomocí manter, cvičení a meditace. Každá z čaker má jinou funkci a jejich otevření, vyčištění a harmonizace dokáží vrátit do našeho těla rovnováhu a podstatným způsobem zlepšit jeho funkci. -red-

**TIP: Zkuste vyrazit na jógový pobyt se zaměřením na ásány a čakry – viz protější strana.**

## JAK VSTÁT HNED PO PROBUZENÍ?

Spánek a vstávání jsou alchymie. Kdo nikdy nezažil ranní probuzení do únavy nebo nechuť vstávat, zřejmě se narodil na jiné planetě. Blíží se konec dovolených a vrací se nutnost vstávat do práce, s dětmi do školy… prostě povinnosti. Co tedy dělat, abychom ráno vstávali svěží a hned po probuzení měli chuť na nový den?

1) Mějte budík daleko od postele: stará dobrá metoda, kdy kvůli budíku prostě musíte vstát a jít ho vypnout. Pravda, tato praktika je pro silnější povahy. Pro toho, kdo má problém jen otevřít oči, natož rovnou vyskočit z postele, je to trošku drastické. Dobré je ale vyzkoušet a pár dní tomu dát. Třeba sami sebe překvapíte.

2) Pomáhá světlo a slunce: mnohem lépe se vstává v létě, kdy už nás světlo budí od velmi brzkých ranních hodin. Pokud máte zatemněnou ložnici (což je pro správný spánek skvělé), je dobré buď načasovat žaluzie k automatickému otevření v danou hodinu, nebo alespoň hned po probuzení roztáhnout závěsy a pustit slunce k sobě.

3) Vyvarujte se „ještě 5 minut“: vražedná věta, která nikdy pět minut neznamená a člověk sám sebe spíše trápí, než aby si pomohl k příjemnějšímu vstávání. Někdy se navíc stane, že těch pět minut znamená další usnutí a dokonce zaspání. A co si budeme povídat, po takovém „šlofíčku“ se člověk cítí ještě hůř.

4) Vstávejte každý den ve stejný čas: ano… zní to strašně, hlavně o víkendu či dovolené. Ale funguje to. A navíc pokud si zvyknete vstávat brzy, zažijete nádherná svěží rána. O to víc, pokud vyjdete ven, do přírody a na procházku…

5) Kvalitní spánek a noční relax: jsou základem pro dobré vyspání a ranní svěžest. Mnoho tipů, jak lépe usínat či jak zajistit prostředí v ložnici, aby se opravdu dobře spalo, najdete na našich webových stránkách. Mezi zásadní pravidla patří – spánek v dobře větrané a tmavé ložnici, ticho, pravidelná hodina usínání i vstávání, separujte sociální sítě a zářící přístroje (TV, telefon, PC…) a co je velmi důležité: dbejte co možná nejvíce na to, v čem a na čem spíte. Kvalitní matrace a postel, dobrý polštář… tak jednoduché to může být, abyste se dobře vyspali, ráno vás nebolela záda a vy jste si mohli užít nový den. Tak dobré ráno!

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

# XENOESTROGENY – číhající hrozba

Estrogen je přirozený hormon, který je důležitý pro růst kostí, srážení krve a reprodukci u mužů i žen. Tělo jeho potřebné množství reguluje pomocí složitých biochemických procesů. Oproti tomu stojí xenoestrogeny, chemické látky s rozmanitou chemickou strukturou, které nejsou tělu vlastní, ale svými biologickými účinky napodobují právě estrogeny. Mohou tak aktivovat či blokovat estrogenový receptor, tedy v našem těle vytvořit hormonální chaos. Xenoestrogeny mohou být přírodního původu, např. fytoestrogeny, nebo syntetického původu jako některé pesticidy nebo průmyslové chemikálie.

Xenoestrogeny jsou obsaženy v mnoha přípravcích a předmětech naší denní potřeby. Naleznete je například v pet lahvích, produktech pro ženskou hygienu, plechovkách a konzervách, v některé kosmetice,

v čisticích prostředcích, plastových obalech, ve vinylových podlahách, vonných svíčkách a osvěžovačích vzduchu, a dokonce je obsahují i tištěné účtenky. Velmi jednoduše se tak mohou dostat do našeho těla. Když xenoestrogeny vstoupí do těla, zvyšují celkové množství estrogenu, což vede k tzv. estrogenové dominanci. Nejsou biologicky odbouratelné, takže se ukládají v našich tukových buňkách. Nahromadění xenoestrogenů bylo indikováno u mnoha stavů, včetně rakoviny prsu, prostaty a varlat, obezity, neplodnosti či endometriózy. Mezi xenoestrogeny patří 4-methylbenzyliden kafr (4-MBC) (obsahují ho opalovací krémy), parabeny (methylparaben, ethylparaben, propylparaben a butylparaben, běžně používané jako konzervační prostředky), benzofenon (opalovací krémy), bisfenol A (monomer pro polykarbonátový plast a epoxidovou pryskyřici; antioxidant v plastifikátorech), ftaláty (změkčovadla), DEHP (změkčovadlo pro PVC), polybromované bifenylethery (PBDE) (zpomalovače hoření používané v plastech, pěnách, stavebních materiálech, elektronice, nábytku, motorových vozidlech), polychlorované bifenyly (PCB). Stále více si uvědomujeme, jak tvoření člověka a některé jeho vynálezy vedou k jeho samotné zkáze. Pamatujme na to, že to, co vyrobila příroda, je dokonalé, přirozené a pro náš organismus nejlepší. A všemožným novinkám a vymoženostem se – pokud je to možné – raději vyhýbejme.

- red-

# ŘÍDÍTE ZAHRADU PODLE LUNY?

Lunární kalendář pro vás možná nebude novinkou. Mnoho lidí však o této jiné možnosti zahradničení neví. Možná je to škoda... Měsíc může mít významný vliv nejen na naši zahradu.

Pokud je úplněk, spíme špatně, ale třeba naše tělo pár dní před ním velmi dobře přijímá látky, které mu podáváme (léky, vitamíny apod.) a můžeme i mírně přibírat na váze. Když je novoluní, tak kupříkladu se naše tělo zbavuje jedů, je tedy vhodné tomu uzpůsobit stravu... Existují lunární kalendáře nejen pro zahradu, ale také pro domácnost (kdy je dobré stírat prach – protože domácnost vydrží déle čistá, zalévat a přesazovat květiny...), nebo pro naše tělo – mnoho lidí podle tohoto kalendáře objednává zubařský

či jiný zákrok (lepší hojení), stříhání vlasů u kadeřnice (účes déle vydrží) a mnoho dalších věcí z našeho běžného života. Možná to trošku vypadá jako kondiciogram z filmu „Jáchyme, hoď ho do stroje“. Ale pokud si uvědomíme sílu Měsíce, musíme si přiznat, že na tom něco bude. Nejde totiž o nic jiného než o zahradničení v souladu s přírodou. Pak to teprve funguje, jak má. Když víte, kdy jsou „kořenové“ dny, ve kterých je vhodné sázet a přesazovat a dle zkušeností „lunárních“ zahradníků se v tyto dny zasazeným rostlinám daří mnohem lépe, rostou rychleji a více plodí. Můžete také zjistit, kdy je nejlepší zalévat, hnojit, sklízet, založit jíchu a nebo třeba kdy a jak ideálně odstartovat boj proti škůdcům. Existuje mnoho knih na toto téma, anebo jednoduše najdete kalendář na každý den na internetu. Zkusíte to?

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

KULTURNÍ A INFORMAČNÍ STŘEDISKO Lomnice nad Popelkou

LÉTO A BABÍ LÉTO NA ZÁMKU 2022 Projekt podpořený Libereckým krajem, zámek Lomnice n. Pop.

Do 21. 8. – ZÁMECKÉ LETNÍ KINO Od cca 21 hodin. Program na www.kino.kislomnice.cz.

Do 7. 9. – KAMILA PARSI – SKLO V PROSTORU, PROSTOR VE SKLE Výstava v Zámeckém sklepení.

Do 8. 9. – THE TAP TAP NAČERNO – TURNÉ ČERNÉHO HUMORU Výstava kreslených vtipů.

Do 8. 9. – DŘEVOŘEZBY Z RÁJE – VOLNÁ TVORBA Prodejní výstava v Zámecké galerii.

Do 25. 9. – MÉĎOVÉ PRO RADOST ANEB PLYŠOVÉ ŠTĚSTÍ Výstava medvídků pro děti.

14. 8. od 17:00 – ROMAN TOMEŠ & LUKÁŠ KELLNER ZPÁTKY DOMA Koncert lomnických rodáků.

17. 8. od 17:00 – ZÁMECKÝ PROMENÁDNÍ KONCERT S DECHOVOU HUDBOU BROĎANKA

21. 8. od 16:00 – ZÁMECKÝ NEDĚLNÍ KONCERT Hraje lomnická skupina Rachot Banda.

27. 8. od 14:00 – LOUČENÍ S PRÁZDNINAMI NA ZÁMKU Odpoledne plné zábavy pro děti.

Program: Čtení s medvídkem (od 14 hodin), Tvůrčí dílnička (od 15 hodin), Sůl nad zlato – loutková pohádka LS Popelka (od 16 hodin), Bylo nebylo – interaktivní představení plné krátkých pohádek, hádanek, říkadel, her, rozpočítadel a písniček v podání Divadla Za2 Příbram (od 17 hodin, 45 minut).

28. 8. od 16:00 – ZÁMECKÝ NEDĚLNÍ KONCERT Hraje lomnická skupina Agregát.

4. 9. od 16:00 – ZÁMECKÝ NEDĚLNÍ KONCERT Hraje podkrkonošská kapela Gorale z Lomnice.

Prodej vstupenek na kulturní akce: on-line na www.zamek.kislomnice.cz, dále v Turist. informačním centru.

NAVŠTIVTE ZÁMECKOU KAVÁRNIČKU V LOMNICI NAD POPELKOU Otevřena za každého počasí!

Do 4. 9., po–so 10–18, ne 13–18 hodin, venkovní i vnitřní posezení, herní prvky, herna, bohaté občerstvení...

TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL Program workshopů, prodej vstupenek – www.zamek.kislomnice.cz.

JINÉ KULTURNÍ AKCE Vstupenky na podzimní akce v Tylově divadle na www.divadlo.kislomnice.cz.

23. 9. od 19:00 – IVAN ŽENATÝ A JAROSLAV ŠONSKÝ SPOLU DOMA *A Martinů String Prague* Koncert na zámku.

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

Změna programu a termínů vyhrazena!

# Petr Friedrich: „SOLIDNÍ NABÍDKA NEJEN V PŘÍPADĚ EXEKUCE“

**Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha**

***Nabízíte lidem mimo jiné i individuální konzultace v případě exekucí – co si pod tím můžeme představit?*** Říkám lidem jednoduše: Nestyďte se. Pokud máte pocit, že nevíte kudy a jak do toho, zavolejte a sjednejte si nezávaznou konzultaci zdarma. Probereme vaše trable a možná nevysypu řešení hned z rukávu. I když mám letité zkušenosti, tak ani já nejsem mudrc všech mudrců. Je vyzkoušeno, že když se o věci mluví, diskutuje, posune nás to v řešení. Za sebou mám silné zázemí společnosti M&M, takže nakonec se vždycky nějaká možnost najde.

***To zní jako solidní nabídka. Co lidi nejvíc brzdí, aby si s vámi domluvili schůzku?*** Nejčastěji to je myšlenka: „To zas bude stát peněz jako za kostel...“ Nebo: „Jak mě jednou chytnou, tak mě budou přemlouvat, to známe...“ U mě to funguje jednoduše: Jak bude konzultace dlouhá – určuje klient. Jestli bude nějaké pokračování – určuje klient. Z mé strany je nabídka konzultací a poradenství zdarma. Klient řekne buď – ano, nabídku přijímám a beru, nebo – ne, nestálo to s vámi za nic, odcházím. A já na to řeknu: „Děkuji vám za zpětnou vazbu“ a už se neuvidíme. Anebo se může zase kdykoliv ozvat, když si to rozmyslí. Hlavně, nemusíte se bát, že byste vyhodili peníze za něco, co vám bude k ničemu, anebo vás nutil někdo do něčeho, co nechcete.

***Co dalšího je náplní vaší práce?*** Zajistit veškeré služby, které potřebujete pro prodej nemovitosti. S renomovanou realitkou máte od všeho klid. A hlavně máte jistotu, že vás chráníme, aby obchod proběhl v pořádku, ať už v rámci platby, smlouvy atd.

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 U TURNOVA**

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

DOVOLENÁ V TERMÍNU 7. 10. – 18. 10. 2022

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ • PO – PÁ 9-15, SO 9-12 • TEL. 602 612 674

**ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN** pro exteriér i interiér

**SKLADEM**

Kinghouse®

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

# RADY DO ZAHRADY: LEVANDULE LÉKAŘSKÁ – LÉČÍ, VONÍ I TĚŠÍ

Levandule byla lékem proti kašli a na uklidnění už ve starověkém Řecku. Doporučuje se lidem, kteří mají problémy se spánkem, jsou nervózní či trpí neklidem. Pomůže i v případě, že chcete zmírnit svalové napětí a podpořit přirozenou regeneraci organismu. Levandule lékařská urychluje hojení ran a dokáže zabránit tvorbě jizev.

Oblíbená léčivka, která je doma ve francouzské Provence, se u nás vyskytuje již velmi dlouho. Na zahradách u domů se v posledních letech objevuje čím dál častěji. A není se čemu divit. Kromě toho, že krášlí zahrady a obydlí, přináší potravu pro hmyz, působí repelentně proti „kousavému" hmyzu a také božsky voní. Kdysi byla používána i jako bylinka proti moru a pro svou vůni měla zahánět zápach ulic starověkých měst. Vyznačuje se nezaměnitelným aroma, které působí aromaterapeuticky a může navodit relaxační stav. Její pěstování je poměrně jednoduché, není náročná – ideální pro pěstování je hlinito-písčitá až kamenitá zemina a slunné stanoviště. Levandule nemá ráda kořeny ve vodě, naopak jí vyhovuje právě písčitá půda, která jí u kořenů zajišťuje okysličení a odvádí přebytečnou vlhkost. I přesto vyžaduje pravidelnou zálivku. Tedy, pokud se domníváte, že levandule zvládne léto bez zalévání, protože pochází z „teplých krajin", pak o svou krásnou květinu přijdete nebo nebude vzkvétat. Levandule zlepšuje náladu nejen svou krásou, fialovou (i když seženete i třeba modré a bílé kultivary) barvou, ale především již zmiňovanou vůní. Aromatické jsou květy i listy. Působí nejen na naši psychiku, ale levanduli se přičítá také schopnost pomoci s nechutenstvím, při podrážděném žaludku nebo při virových a zánětlivých infekcích. Snižuje krevní tlak, pomůže od nepříjemných štípanců hmyzu. Zevně se používá při revmatických potížích a také zlepšuje prokrvení. Udává se, že vzhledem k tomu, že jde o čistou přírodu, nepojí se s ní žádné vedlejší účinky.

Levandule obsahuje kumariny, flavonoidy, silice a kyselinu rozmarýnovou – ta je známá pro své protizánětlivé, protivirové a antiseptické účinky. Má také vysoký obsah tříslovin a terpenů, které působí jako přírodní antibiotikum. Z levandule se používá celá nať nebo pouze květy. Pokud levanduli ostříháte, pověste ji na stinné místo květy dolů. Lze ji pak využít při pečení levandulových sušenek nebo jako koření do různých jídel či do čajových směsí. Ideální je také jako náplň do polštářků na lepší spánek či do pytlíčků proti molům do skříní. Pokud vám levandule ještě intenzivně kvete, můžete z čerstvých květů udělat vynikající levandulový sirup či olej na zklidnění, zevně pak na spáleniny a oděrky.

**TIP: LEVANDULOVÝ OCET** – vhodný je v kuchyni i kosmetice. Pro jeho přípravu využijte kvalitní jablečný ocet, do něho nasypte nasekané levandulové květy a nechte 14 dní louhovat na slunném místě. Každý den lahvičku protřepte a po dvou týdnech sceďte. Vynikající je do salátů, na mytí vlasů a také proti plísním. Pokud ho budete chtít aplikovat na pokožku, je vhodné ho zředit.

-red-

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

## CO DĚLAT V SRPNU NA ZAHRADĚ

*Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí. Hřímá-li v srpnu, lze čekat osmého dne opět bouřku. Srpen z počátku-li hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje. Moc hub srpnových – moc vánic sněhových.*

• Srpen neznamená konec léta. Znovu můžeme osadit záhonky! Vysévejte salát, ředkvičky, špenát a ozimou cibuli. • Rostliny v nádobách, které chcete nechat přezimovat, přestaňte hnojit. • Sklízejte a zpracovávejte zralé ovoce. • Vysaďte jahodníky. • Sbírejte semínka letniček na další rok. Pečlivě a v suchu uschovejte. • Sklízejte bylinky. • Vysaďte drobné jarní cibuloviny a narcisy.

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
ÚSPORNÁ DOMÁCNOST
VELETRH ÚSPOR ENERGIE A ENERGETIKY
SOUČÁSTÍ VELETRHU
DOMOV A TEPLO
VELETRH MODERNÍHO VYTÁPĚNÍ A BYTOVÉHO VYBAVENÍ
2. - 4. 9. 2022

## SIRUP Z ČERNÉHO BEZU

Angličané říkají, že léto začíná rozkvetlými květy bezu a končí jeho zralými tmavými plody... Je pomalu čas se připravovat na zimu. Udělejte si sirup ze zralých bobulek černého bezu, který je plný vitamínů.

***1 kg plodů černého bezu (Sambucus nigra)***
***700 g hnědého třinového cukru***
***1 lžička mleté skořice***
***šťáva ze 3 citronů***

Otrhané bobule dejte do kastrolu se studenou vodou, aby byly zcela ponořené. Duste min. 20 minut. Propasírujte přes síto, ještě horké nalijte do kastrolu a přidejte ostatní ingredience. Míchejte do rozpuštění cukru. Nechte mírně zchladit a ještě teplé plňte do vyvařených lahví.

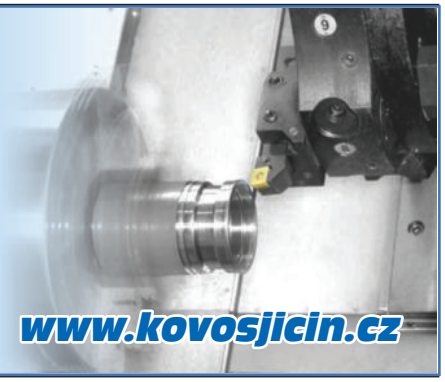


Agropodnik a.s. Jičín

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

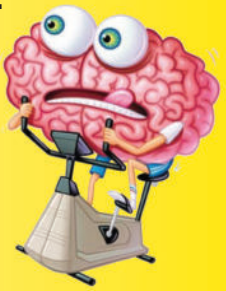
ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

## POZNEJTE DLE INDICIÍ, O JAKÝ PŘEDMĚT SE JEDNÁ:

1) bílé, žluté, tvrdé i měkké, od zvířete, k jídlu
2) komfortní, pojízdné, rychlé, nebezpečné
3) žluté a červené, pálivé, hřející, nebezpečné, fascinující
4) tuhé, mrazivé, modré až bílé, zimní, tuhnoucí
5) šťavnaté, sladké, červené, trpké, kyselé



1) vejce, 2) auto, 3) oheň, 4) led, 5) jablko

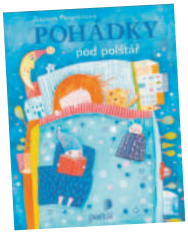
## SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

**POHÁDKY POD POLŠTÁŘ**

**Autorka: Zuzana Pospíšilová**

Knižní soubor pohádek zahrnuje osm tematických okruhů, jsou zde pohádky jak pro chlapce, tak i pro děvčátka. Některé pohádky jsou ze světa zvířat, další ze světa pohádkových bytostí, ale nechybí také pohádky ze školky, ve kterých se prolíná reálný svět dětí a prostředí blízké dětem se světem fantazie.




portál

## SOUTĚŽ

**O DVĚ VSTUPENKY NA FESTIVAL ČESKÉ HRADY NA BEZDĚZ**

**Soutěžní otázka:**
**Kde se v našem kraji odehrává festival České hrady?**

**Svou odpověď posílejte skrze formulář na www.ceskyrajvakci.cz**

ČESKÉ HRADY.CZ

**Pán si v restauraci objedná jídlo. Jen dá do úst první sousto, přijde vrchní inkasovat. „Co je to za mravy? To děláte vždycky?“ diví se pán. Ale ne, ...“**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | AKVARIJNÍ RYBA | LEHKÁ SLITINA | VÝPRAVNÁ BÁSEŇ | 2. DÍL TAJENKY | TELEVIZNÍ NOVINY ZKR. |
| | | | | | UCHAZEČ | | | | | |
| POMŮCKA: ENEMA | HON | 1. DÍL TAJENKY | MLADÉ OBILÍ | | POUKÁZKA / IN. REŽ. POLEDŇÁKOVÉ | | | | | |
| LEHKÉ TOPNÉ OLEJE ZKR. | | | | NEMOCNÝ ČLOVĚK HOVOR. | | | | | | NÁDOBA Z PROUTÍ |
| OKRESNÍ ODBOROVÝ SVAZ ZKR. | | | | SPROSŤÁK HOVOR. / SESTRA MATKY | | | | | | |
| DOSTAT SE DOVNITŘ | | | | | INIC. REŽ. LAMAČE / ZNAČKA SUŠENEK | | | VELKOOBCHOD ZKR. / VÝBAVY | | |
| | KLYSTÝR / BALON S MĚŘICÍMI PŘÍSTROJI | | | | | | PATŘÍCÍ VÁM / PŘÍJEM PRACOVNÍKŮ | | | |
| MÍTI SNY | | | | | | NEMLUVÍCÍ / TUBERKULÓZA ZKR. | | | | |
| OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL | | | MALÝ ZAHR. DOMEK / INIC. HER. BARDOTOVÉ | | | | | | | |
| NÁRODNÍ DIVADLO BRNO ZKR. | | | | BÝV. ŠVÉD. HUD. SKUP. / CAMERONŮV FILM | | | | | LEM | NIČEMA |
| ČESKÝ POLITIK KAREL ??? | | | | | OTÁZKA 1. PÁDU / NUŽE | | | ODŠTĚPNÝ ZÁV. ZKR. / UNIVERZITA PALACKÉHO | | |
| SPOJKA | | | ŘÍMSKÁ 6 / BARVA V KARTÁCH | | | RUSKÁ MĚNA / OTÁZKA | | | | |
| | ZAVAZADLO | BOJOVÉ VOZIDLO / IRSKÁ REP. ARM. ZKR. | | | | | PŘEDLOŽKA / NOUZOVÉ VOLÁNÍ | | | |
| NADANÝ UMĚLEC | | | | | | | | UHELNÉ SKLADY ZKR. / SCHOPNOST | | |
| PLOŠNÁ VÝMĚRA | | | | | 3. DÍL TAJENKY | | | | | |
| VONNÁ LÁTKA K VÝROBĚ MASTÍ | | | | | TUREK | | | | | |

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. 96 – srpen/2022, vyšlo 15.–18. 8. 2022. • **Výherci soutěží z č. 95: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

SEMILY

# 100.

výročí návštěvy

# TGM v Semilech

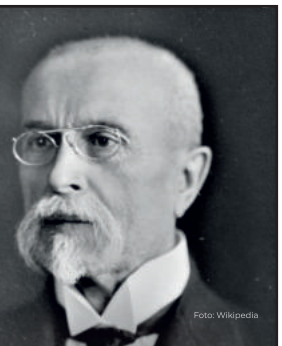


Foto: Wikipedia

**12. 9.**

17:00 h muzeum Semily — FENOMÉN MASARYK
Přednáška PhDr. Dagmar Hájkové, Ph.D.
Pěvecký spolek Jizeran Semily, z. s.

**16. 9.**

19:00 h KC Golf Semily — W+V+J = HLAS AMERIKY / 80 LET
OPERACE ANTHROPOID
Orchestr Ježkovy stopy

**17. 9.**

10:47 h vlakové nádraží — Příjezd parního vlaku s TGM do Semil
11:00 – 13:00 h Česká pošta Semily — Historická vozidla Tatra veteran car clubu
11:30 h balkon radnice — Projev TGM z balkonu semilské radnice
12:00 h muzeum Semily — Výstava fotografií z návštěvy TGM
13:30 h Riegrovo nám. — Odjezd autobusu na Masarykovu vyhlídku
14:00 – 15:00 h Masarykova vyhl. — Setkání turistů a skautů na Masarykově vyhl.
15:15 h Masarykova vyhl. — Odjezd autobusu do Semil
16:30 h Kino Jitřenka — Projekce němého filmu o návštěvě TGM v Semilech z r. 1922 a "Babičky" režisérky T. Červenkové z r. 1921, klavírní doprovod

Prodej turistických známek a vizitek v Turistickém informačním centru Semily.

– změna programu vyhrazena –

## VÝLET ČESKÝM RÁJEM: VYHLÍŽEJTE SEMILY

Tentokrát se zaměříme na krásu kraje kolem města Semil. A vezmeme to rovnou téměř z ptačí perspektivy. Výšky a nadhled člověka přitahují... a tak se nechte přitáhnout i vy! Budeme se totiž věnovat třem krásným vyhlídkám, které stojí za to v okolí Semil navštívit.

**VYHLÍDKY NA KAMENICKÉHO STEZCE,** jež vede souběžně s Riegerovou stezkou, jen vysoko nad ní. Stezka je dlouhá 5,5 kilometru a vede z Bítouchova do Spálova. V jejím průběhu si můžete užít hned několik nádherných vyhlídek – Kopáňka, Peretka, Jiřička, Peršinka či Moravská Jiřička nebo Myší skála. Většina vyhlídek vám dopřeje neotřelé pohledy na Semily, jez na Jizeře či na masiv Sokolích skal.

**KRKAVČÍ SKÁLA** je vysunutý cca stometrový skalní blok, který ční nad hlubokým kaňonem řeky Jizery. Je jedním ze 7 geologických zastavení v Mikroregionu Kozákov a příchozím nabízí úžasný výhled na protilehlý Medenec a do jizerského údolí. Vyhlídka byla otevřena v roce 1903. Krkavčí skála stojí nedaleko od silnice, která spojuje Semily s Železným Brodem. Cíl najdete jednoduše, když se pěšky vydáte po značené odbočce. Procházka je dlouhá jen asi 300 m, pokud přijedete autem. Od vlaku je to necelé 4 km.

**CIMRMANOVA VYHLÍDKA:** Zbystřit by měl každý příznivec Cimrmana! Ze Semil by se měl vydat po zeleně značené turistické trase a pokračovat asi 4 kilometry pěšky směrem na Nouzov. Pokud však nechcete dát trochu pohybu svému tělu, k této rozhledně může pohodlně dojet i autem. Severovýchodně od centra Semil na vás čeká nejmenší rozhledna u nás, a dokonce prý i na světě. Měří totiž přesně mínus 10 centimetrů. Proč? Protože údajně žádný genius nemá rád výšky. Vyhlídka je v nadmořské výšce 529 metrů a vznikla v roce 2005 z iniciativy cimrmanologů. Pokud byste si ji chtěli užít, sestoupíte jeden schod „pod zem“. Ovšem i tak z ní uvidíte Semily, Kozákov, Ještěd, Jizerky, Žalý, Benecko, Medvědín, Ještědsko-kozákovský hřbet, Rumburk a Český ráj. Pokud je dobrá viditelnost, odkryjí se vám i Krkonoše.

Užijte si Český ráj... a nezapomeňte, že mnoho problémů se lépe řeší z nadhledu. -red-

dioptra optik

TURNOV

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

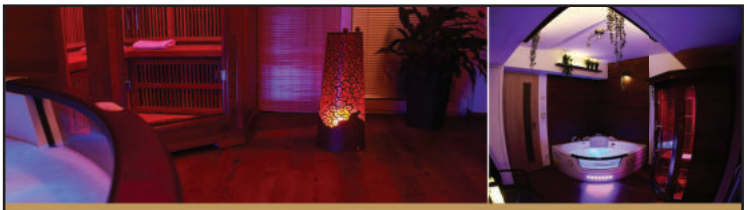
ŽELEZNÝ BROD

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 - 31. 8. 2022.



RECALL WELLNESS STUDIO

# PRIVÁTNÍ VÍŘIVKA A SAUNA

**+EXTRA SLUŽBY:** Zapůjčení županu Wellness pantofle • Mísa čerstvého krájeného ovoce • Sýrová mísa s ořechy • Víno/šampaňské • Čokoláda

REZERVUJTE SI SVŮJ RELAX:
info@recallcentrum.cz • +420 774 709 588
www.recallcentrum.cz

PRIVÁTNÍ WELLNESS,
KDE POTKÁTE JEN SAMI SEBE

# TRAKTORY A PŘÍSLUŠENSTVÍ PRACOVNÍ PLOŠINY VYSOKOZDVIŽNÉ VOZÍKY

## ZOOMLION

**Nabízíme 2 typy traktorů**
**• výkon 25 HP – cena od 299 000,-**
**• výkon 50 HP – cena od 649 000,-**
**Mechanická převodovka • Bohaté příslušenství**

Kinghouse
Sedmihorky 10
511 01 Turnov
Telefon kancelář: **774 709 588**

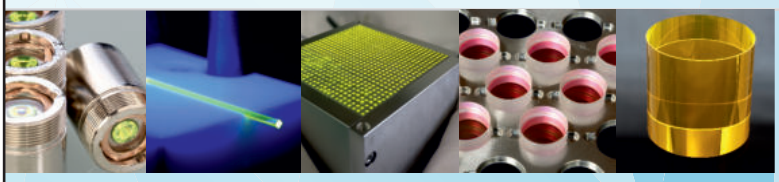
Kinghouse®

**Obchodní zastoupení**
Obchodně technické poradenství
VOLEJTE: **606 031 635**

**www.kinghouse.cz**

# PODÍLEJ SE I TY NA PŘÍPRAVĚ TECHNOLOGIÍ PRO BUDOUCNOST!

crytur



- **Jsme světová špička ve specializovaných opto-elektronických řešeních pro vědecké a vyspělé průmyslové aplikace**
- **Nabízíme jistotu dlouhodobého zaměstnání mimo sektor automotive**
- **Jsme ryze česká společnost**
- **Je nás 350 zaměstnanců a tvoříme roční obrat přes 550 mil. Kč.**

**ROSTEME A HLEDÁME NOVÉ KOLEGY NA TYTO POZICE →**

- **Kontrolorka kvality**
- **Brusič, obsluha drátové pily**
- **Obsluha přesného obráběcího CNC stroje**
- **Obsluha CNC stroje na prototypové dílně**
- **Seřizovač CNC na prototypové dílně**
- **Programátor CAD/CAM na prototypové dílně**
- **Technolog výrobní**
- **Technolog - Elektro**
- **Technolog oddělení tenkých vrstev**
- **Vývojový technolog odd. přesná mechanika**
- **Laborant analogové techniky**
- **Vývojář analogových obvodů**
- **Vývojář vysokonapěťových systémů**
- **Fyzik – vývojový pracovník**
- **Technik výroby krystalů**

**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**