WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

ŘÍJEN 2022
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN: TIPY JAK UŠETŘIT • ROZHOVOR: MŮŽEME UŠETŘIT ENERGII? • PROČ INVESTOVAT DO SPÁNKU • KOUTEK PRO RODIČE A DĚTI • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • TIP NA VÝLET • OTÁZKY REALITNÍHO MAKLÉŘE • TOP KULTURNÍ AKCE • KŘÍŽOVKA, 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

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....

OBDOBÍ PLÍSKANIC A TMY PŘICHÁZÍ. PROHŘEJTE TĚLO I MYSL

Právě nyní všichni podvědomě hledáme místa, kde nám bude příjemně, útulno a teplo... Místo, kde pustíme vše z hlavy a užijeme si pohodu a klid, je soukromé wellness se saunou a vířivkou. Vířivka dopřeje tělu vodní terapii a příjemnou masáž, sauna pak dokonale uvolní svaly a navodí vnitřní pocit klidu. Kromě prohřátí a příjemného relaxu však takový pobyt ve wellness dokáže přinést mnohem víc. Může vám pomoci spálit kalorie, odbourat nahromaděný stres, zlepšit kvalitu pleti nebo posílit imunitu. A to velmi příjemnou cestou bez námahy.

Kromě relaxace a dokonalého prohřátí celého těla, které si můžete užít sami po dlouhém a namáhavém dni nebo s sebou vzít svůj protějšek a udělat mu příjemné odpočinkové překvapení, si také přijde na své vaše zdraví fyzické i psychické. Hydroterapie neboli léčba vodou, při které se právě využívá hydromasážní vana, pomáhá odstraňovat stres, uvolnit ztuhlé svaly, stimuluje lymfatický a krevní systém, může pomoci kloubům, podporuje imunitu (výzkumy ukázaly, že už jedna koupel má velmi pozitivní vliv na naši imunitu. Teplá voda a „víření“ pozitivně působí na hojení pokožky, díky páře navíc dochází ke zklidnění plic a srdce), a dokonce může být pomocníkem při redukci hmotnosti a celulitidy.

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

PŘÍZNIVÉ ÚČINKY INFRASAUNY:

- Zvyšuje rozpínavost tkáně.
- Ihned snižuje ztuhlost končetin, kloubů a zad.
- Snižuje svalové napětí.
- Posiluje imunitu.
- Odstraňuje stres.
- Mírní bolesti.
- Stimuluje krevní oběh.
- Působí při léčbě chorobných zánětlivých procesů kůže.
- Je vhodným doplňkem pro redukci váhy.
- Jde o účinnou relaxaci a regeneraci organismu.

KOSMETICKÉ VÝHODY INFRASAUNY:

- Odstraněním tukových buněk přispívá k hubnutí a pomáhá redukovat celulitidu.
- Odstraňuje kožní nečistoty a odumřelé buňky.
- Dokonalé prokrvení pokožky vede k lepší kvalitě pleti.
- Zlepšuje stav akné.
- Zvyšuje hojivost ekzémů, popálenin, otevřených ran.
- Zmenšuje velikost jizev.
- Pomáhá při léčbě lupénky.

Potící kúra je doporučována v délce 30–40 minut při teplotě 50–60 °C. Potivost bývá 2× vyšší než u klasické sauny. Potící kúru je vhodné zakončit vlažnou vodou ve sprše nebo vaně. Doporučuje se kombinace s vodní masáží, tedy se zmiňovanou hydromasážní vanou, což účinek skvěle podpoří. Sauna i vířivka navíc většinou disponují také světelnou terapií, která se v období podzimu a zimy hodí pro zlepšení nálady a psychického stavu.

TIP REDAKCE: Dokonalé uvolnění a relax hledejte ve stylovém privátním wellness www.apartmanwellness.cz

WWW.JITKAMADEROVA.COM
STYLOVÉ RODINNÉ VÁNOČNÍ FOCENÍ
V ATELIÉRU • OD 1. 11.

GARANT FINANCE
OKAMŽITÝ VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ
Exekuce a dluhy ihned vyplatíme
VOLEJTE NONSTOP 608 212 217

APARTMÁN • STUDIO • WELLNESS
UŽIJTE SI DOKONALÝ RELAX A TEPLO V PRIVÁTNÍM WELLNESS, KDE POTKÁTE JEN SAMI SEBE...
v nabídce +služby: sýrová mísa, sekt, mísa ovoce... dárkové poukazy.
VÁŠ RELAX V ČESKÉM RÁJI • www.apartmanwellness.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.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

ČESKÝ RÁJ VAŘÍ, PEČE, SMAŽÍ

aneb PODĚLTE SE O SVŮJ OBLÍBENÝ RECEPT!

Máte v rodině nějaký dokonalý, děděný nebo osvědčený recept? Ať už na pečené, sladké, slané, smažené…? **Podělte se s námi a s dalšími čtenáři!** Zašlete nám svůj recept (třeba i s fotografií) na e-mail: noviny@ceskyrajvakci.cz nebo skrze www.ceskyrajvakci.cz a my vaše recepty moc rádi zveřejníme!

Petr Friedrich: POTRAVINY ZDRAŽUJÍ, NEMOVITOSTI ZLEVŇUJÍ

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Všechno se zdražuje. Jaká je aktuální situace s nemovitostmi? Ceny nemovitostí už delší dobu klesají a půjdou dolů i nadále. Důvody jsou jasné: vysoké úrokové sazby bank, vysoká inflace. Nikdo neví, co bude. Doba je nejistá a lidé se nechtějí zadlužit.

Co tedy radíte? Pokud máte neobydlenou nemovitost, která tak jako každá neobydlená nemovitost bez pravidelné údržby chátrá, raději ji co nejdříve prodejte. Každým promeškaným měsícem takový dům ztrácí na hodnotě. Není na co čekat. Víc než kdy jindy je teď určitě vhodné poradit se u zkušeného makléře. Lepší je nasadit rozumnou cenu, což prodávající pochopitelně neradi slyší. Výhodou ovšem je, že na vstřícnější cenu přijde víc zájemců a na základě zájmu je potom možné spustit aukci. A když se zadaří, aukcí můžete získat až překvapivé navýšení prodejní ceny.

Je taková rada drahá? Neustále slyšíme o přemrštěných provizích, ale nakonec jsou klienti vždycky rádi, když pro ně, podotýkám úplně zdarma, zařídíme kompletně všechno, co je k prodeji potřeba. Občas se řeší i různé „lahůdky“, například rozdělení pozemků, exekuce a podobně. A to si pak klienti obzvlášť pochvalují, když jejich rozjetý průšvih dáme s našimi právníky dohromady. Někdy se až divím, že někteří prodávající se, možná z nevědomosti, snaží naprosto nepochopitelně ušetřit peníze na nesprávném místě.

A když prodám, co potom dělat s utrženými penězi? Vždyť nejlépe se doposud jevily investice do nemovitostí? Raději kupte pozemek. Jakákoliv parcela je na údržbu rozhodně méně náročná. Pozemek se snadněji případně opět prodá.

RÁD VÁM POMOHU S PRODEJEM:
Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality
Tel: +420 604 64 84 64
E-mail: pfriedrich@mmreality.cz
Web: pfriedrich.mmreality.cz

30% SLEVA NA BRÝLOVÁ SKLA
+20% SLEVA NA OBRUBU

dioptra optik
www.dioptraoptik.cz
dioptraoptik.cz

VYBERTE SI SLEVU JAKO DÁREK PODLE SEBE
*Více informací a podmínky akce v prodejně. Platí v kompletní zakázce (skla + obruba). Platnost akce od 1.9. - 30.11.2022.

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

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

NEBO
20% SLEVA NA BRÝLOVÁ SKLA
+30% SLEVA NA OBRUBU

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ

Hledáme do party šikovné lidi na pozice:
OBSLUHA RESTAURACE
POKOJSKÁ
KUCHAŘ/KA
CELOROČNĚ I NA BRIGÁDU

Více info: recepce@penzionvysker.com,
774 709 588 • www.penzionvysker.com

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

JAK V DOMÁCNOSTI UŠETŘIT

Inflace, vysoké ceny, elektřina, plyn, ztráty zaměstnání… to vše trápí Českou republiku. A tak není od věci začít u sebe a šetřit, kde se dá. Možná se budete divit, ale ušetřit se dá vlastně téměř všude a bez násilných zásahů do komfortu. Pokud se budete chovat úsporněji v několika malých krůčcích, může to během roku udělat velkou částku.

ELEKTŘINA

Asi nejbolestnější téma. Určitě je vhodné začít se zajímat o alternativní zdroje elektrické energie a topení. A také hledat co možná nejúspornější řešení (tip, který nesmíte minout: www.sunnyhouse.cz – topné infrapanely, www.kinghouse.cz – Xroom = decentrální větrací a vytápěcí jednotka se zpětným získáváním tepla a vlhkosti).

• Používejte spotřebiče se štítkem A (těch je nyní velmi málo, většina původních A+++ je nyní označována B) – především ledničky, myčky a pračky. • Při praní odstřeďujte na nižší otáčky, sice nebude prádlo tak suché, ale nespotřebuje tolik energie. • Vypínejte TV, PC, nabíječky… vše, co necháváte v zásuvce a nepoužíváte, odebírá elektřinu. • Nepřehřívejte bojler, nastavte si teplotu sprchování (55 °C). • Zapnutý monitor je obrovský žrout elektřiny. • U vysavače sledujte stav sáčku a udržujte ho prázdný. • Vařte na plotýnce odpovídající velikosti hrnce, vždy s pokličkou. • Pro brambory či vejce nedávejte mnoho vody, neměly by plavat. • Ledničku nenechávejte dlouho otevřenou, pravidelně odmrazujte (1 cm námrazy = zvýšení spotřeby ledničky až o 75 %). Ledničku nedávejte blízko zdroje tepla a umožněte, aby kolem ní proudil vzduch. S každým stupněm nad 20 °C spotřeba narůstá o cca 5 %. • V rychlovarné konvici vařte pouze tolik vody, kolik opravdu potřebujete. • I přesto, že jistě používáte LED žárovky, které spoří (ale nejsou pro člověka ani přírodu příliš zdravé), nesviťte tam, kde nemusíte. I venkovní efektní osvětlení domů či zahrad jsou zcela zbytečná a navíc škodlivá pro noční zvířata i stromy.

VODA

Voda je velmi cenná surovina, která je pro nás samozřejmostí… ale klidně jednoho dne být nemusí. A když jde o vodu, jde o život. Proto ji neznečišťujeme chemickými postřiky na zahradách, neekologickými přípravky v domácnosti (mycí přípravky, prací prášky, sprchové gely atd…) – vždy je možnost vybrat alternativu, která našemu životnímu prostředí neškodí. Žádané je vodu zadržovat na pozemku ať už ve formě jezírka, které se při dešti naplní a pomáhá biodiverzitě, nebo formou nádrží na dešťovou vodu (tip: dobrou nabídku najdete na www.kinghouse.cz), kterou pak dále můžete využívat.

• Nenechte protékat či kapat vodu – v kohoutku i toaletě, za rok to může dělat obrovské množství, které platíte! • Rezervoár na toaletě – pokud máte starou toaletu, fíglem je vložit do nádržky s vodou naplněnou PET láhev, která zvýší hladinu, naplní se méně vody a tedy splachujete levněji. Pokud máte moderní toaletu, používejte menší rezervoár pro splachování. • Omezte mytí nádobí pod tekoucí vodou. Myčka ušetří vodu, a dokonce i elektrickou energii. • Místo koupání v plné vaně si dejte sprchu, která bude krátká a efektivní – pod 5 minut (ušetříte až 600 l vody za měsíc).

• Používejte úsporné hadice a perlátory. • Při čištění zubů či mytí vlasů nenechávejte zbytečně téct vodu. • Pokud čekáte, než poteče teplá voda, sbírejte ji třeba na zalévání květin. • Vodu z mytí ovoce a zeleniny použijte na zalití domácích květin.

TEPLO

Teplo souvisí s prvním tématem – elektřina. Proto když už máme vyřešené topení, máme ještě další tipy, jak ušetřit:

• Větrejte krátkodobě – intenzivně, ale krátce, aby neprochladly stěny a interiér, které teplo udržují. (Popřípadě k větrání využijte Xroom od firmy Kinghouse.cz). • Unikání tepla a přístupu studeného vzduchu zvenku zabrání závěsy či žaluzie. Ale pozor, nezakrývejte jimi radiátory. Radiátory pravidelně odvzdušňujte. Pořiďte si speciální reflexní fólie za radiátory, které odráží teplo do místnosti. Používejte termostat. Pokud snížíte o 1 °C pokojovou teplotu, můžete ušetřit až 6 % energie. -red-

DECENTRÁLNÍ REKUPERAČNÍ A VYTÁPĚCÍ JEDNOTKA UŠETŘTE ZA ENEGIE

XROOM 2 in 1

Kinghouse®
beauty of technology

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

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

www.kinghouse.cz • showroom Sedmihorky 10(B), Turnov • tel. 774 709 558 • info@kinghouse.cz

CO JE JEDNOTKA XROOM?

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

Provozní náklady jsou tvořeny náklady na teplo, náklady na pohon ventilátorů a náklady na údržbu a servis. Náklady na teplo jsou o 85 % nižší, než kdyby se stejnou dobu větralo okny. Náklady na pohon ventilátorů jsou díky použití EC motorů 20 Kč za měsíc (!) při předpokládané celkové době větrání 4 hodiny denně. Náklady na výměnu filtrů jsou při výměně 2x za rok nižší než 100 Kč za měsíc. Na jednotku lze použít dotační titul Zelená úsporám stejně jako na jiné rekuperační jednotky.

Více informací na www.kinghouse.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MINDFULNESS PRO DĚTI

My, dospělí, se často potýkáme s problémem se soustředit. Spousta práce, starostí a řešení… A víte, že nesoustředěností trpí stále více dětí a jejich věk se snižuje? Nemusí jít nutně o diagnózu ADHD či o poruchy soustředění. Stačí, že je současné prostředí plné milionů podnětů a neustálých příchozích informací. A proto je velmi důležité dát dítěti svůj čas, pokud si hraje – nerušit ho, nevnucovat mu svá řešení při hře, nechat ho vymýšlet vlastní řešení a postupy, nemluvit na něj celá rodina najednou, nedávat mu mnoho pokynů najednou… Pozornost a soustředění ale můžete i trénovat.

• KIMOVA HRA

Známá a zábavná hra, kdy pod šátek schováte různé předměty z domova. Na 10 vteřin (popřípadě déle dle věku dítěte) odkryjete a poté opět zahalíte šátkem. Úkoly, které dítěti můžete postupně dát: vyjmenovat (nebo napsat – dle věku) co nejvíce předmětů, namalovat předměty (buď jednotlivě, nebo i co nejpřesněji, jak byly rozmístěné pod šátkem) – s co největšími detaily. Hra může být pro jedno dítě, nebo i rodinná jako soutěž.

• NAKRESLI

Zadejte dítěti úkol, aby namalovalo svůj pokoj, kuchyň, obývák, školní třídu nebo jakýkoliv prostor, který vás napadne. A to s co možná nejvíce detaily. Poté mu zadejte úkol, aby místnost při další návštěvě více pozorovalo, všímalo si detailů. A pár dní poté mu znovu zadejte stejný úkol. Liší se kresby? Mají více detailů?

• OCHUTNÁVÁNÍ

Připravte si pro dítě několik různých pochutin (jogurt, marmeládu, kečup, čokoládu, oříšky, ovoce, zeleninu…). Zavažte mu oči a udělejte z něho ochutnávače. Postupně mu dávejte do úst jednotlivá jídla, popřípadě ho nechte nasát vůni i nosem a nechte dítě určovat – co jí, co cítí, jakou to má chuť, chutná mu to, jaké má pocity…

Kromě toho, že dítě navedete, aby lépe vnímalo chutě, barvy, tvary, prostor a více si všímalo a prostě „bylo“ v daném okamžiku, můžete zažít společně spoustu zábavy a legrace.

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

KULTURNÍ A INFORMAČNÍ STŘEDISKO Lomnice nad Popelkou

V TYLOVĚ DIVADLE SE NA PODZIM A O ADVENTU NUDIT NEBUDETE!!!

8. 11. od 19:00 – MILIONOVÝ ÚDRŽBÁŘ Jako milionář zklamal. Uspěje jako bezdomovec? Francouzská komedie Agentury Harlekýn s Petrem Nárožným v hl. roli. Dále hrají: V. Freimanová, A. Procházka ad. Režie: Antonín Procházka.
26. 11. od 9:30 – HONZA A HEJHULÁK Čertovská pohádka Divadla Pohádka Praha v rámci Mikulášských slavností 2022. Prodej vstupenek od 1. 11. 2022.
6. 12. od 19:00 – TIK TIK Komedie Komorního divadla Kalich Praha s velkými hereckými příležitostmi pro Terezu Kostkovou, Kristýnu Frejovou, Evu Josefíkovou, Josefa Poláška, Václava Knopa, Jaromíra Noska. Režie: Jakub Nvota.

NA ZÁMKU TO ŽIJE!!! Výstavy: Lomnice – moje město (do 6. 11.), Méďové pro radost (do 8. 11.) ad.
11. 11. od 20:00 – … A JEŠTĚ TROCHU SWINGU S Orchestrem Rudy Janovského. Taneční podvečer.
15. 11. od 19:00 – SVATOMARTINSKÉ SLAVNOSTI Ochutnávky a prodej svatomartinských vín, kult. program.
16. 11. od 19:30 – KONCERT PODKRKONOŠSKÉHO SYMFONICKÉHO ORCHESTRU Host: Ivan Ženatý.
22. 11. od 17:00 – SPOLEČENSKÝ PODVEČER K poslechu i k tanci hraje Lázeňský orchestr Dalibor Hořice.

ZA FILMEM, BESEDAMI A KÁVOU DO KINA!!! KinoKavárna otevřena Po–Pá 10–17 hodin a během promítání.
24. 10. od 18:00 – AFRIKA S TUKTUKEM Cestovatelská beseda Tomáše Vejmoly.
31. 10. od 17:00 – KRKONOŠE, SEZNAMTE SE… Beseda s autorkou Dankou Šárkovou.
14. 11. od 18:00 – AUTORSKÉ ČTENÍ – ONDŘEJ KROTIL Akce městské knihovny.
29. 11. od 18:00 – RACE ACROSS AMERICA Beseda Daniela Polmana.

NENECHTE SI UJÍT V SOBOTU 26. 11. MIKULÁŠSKÉ SLAVNOSTI 2022!!!

Vstupenky na akce na www.divadlo.kislomnice.cz, www.zamek.kislomnice.cz a www.kino.kislomnice.cz.
Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook/com/kislomnice.

Změna programu a termínů vyhrazena!

OTEVŘENO 9 - 17 HOD.
WWW.VLL.CZ
AUTOSALON
EkoAuto
TUNING A VETERÁN SHOW
4. - 6. 11. 2022
OTEVŘENO: 9 - 17 HOD.
PIVNÍ A VINNÉ SLAVNOSTI
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

1+1
Při předložení tohoto kupónu, obdržíte k zakoupené vstupence druhou zdarma.

ČESKÝ RÁJ V AKCI

kukuDESIGN

STYLOVÉ · MODERNÍ · ORIGINÁLNÍ · PRAKTICKÉ

· DÁMSKÉ A DÍVČÍ KABELKY
· KABELKOBATOHY
· PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ

V ČESKÝ RÁJ V AKCI

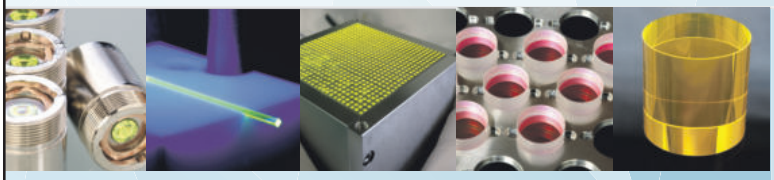
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

KOUTEK PRO RODIČE: MAJÍ POČÍTAČOVÉ HRY VLIV NA MOZEK?

O vlivu počítačových her na mozek člověka už se napsalo mnohé. Ale vzhledem k rozvoji a stále větší oblíbenosti je možná vhodné některá fakta připomenout. Počítačové hry by se velmi zjednodušeně daly rozdělit na „hodné“ a „zlé“. V těch hodných mohou dítě (a samozřejmě i dospělého) obohatit o nové poznatky, rozvoj logiky, strategie a fakta. I ty se však musí velmi citlivě dávkovat. Ty zlé, které představují povětšinou bojové mise, se hráč sice naučí jistě spoustu dobrých věcí, jako je pozornost, rychlost, bystrost (alespoň v hlavě, když ne fyzicky), případně mohou tyto hry pomoci k rozvoji výuky druhého jazyka. Nicméně hraní počítačových her obecně má ještě velkou spoustu dalších vlivů. Pokud začneme těmi viditelnými, kdy dítě stráví mnoho času před zářící obrazovkou, tloustne, kazí si zrak i postavení páteře, ztrácí fyzickou kondici i sociální kontakty a s tím i imunitu. Dle prokázaných studií mladá generace nemá pocit vyhlídky do budoucnosti a často propadá depresi. Tu se snaží „léčit“ hraním počítačových her i drogami. Kyberprostor se pro ně stává reálným světem. Bohužel se v něm objevuje velké množství násilí a zabíjení. A i přesto, že nejde fyzicky o reálný čin, naše tělo a mozek ho jako realitu vnímají. Stejně fungují vizualizace a „vysnívání“ cílů. Pokud si v mysli představujete, že už žijete tak, jak si přejete – například jste získali práci snů – a prožijete si radost z úspěchu skrze silné emoce, pak se vám vaše přání zhmotní. Mozek totiž nerozezná, co je realita a co je pouze „hra“. Netvrdíme, že dítě, které hraje bojové hry, bude hned zabíjet. Dle názoru odborníků ale rozhodně vliv na mozek má. Člověk vystavovaný opakovanému zabíjení na obrazovce hrubne. To si můžete vyzkoušet sami velmi dobře na filmových detektivkách. Protože nyní můžete násilí a vraždy vidět v televizi denně, ať je ráno, poledne či večer, stáváte se otrlejšími. Přitom ještě před pár lety stačilo „jen naznačit“ a člověk měl husí kůži. Dále se ztrácí hráčovi svědomí, je tzv. „odpojen“ a nemá pocit, že někoho zabil. Samozřejmě, stále jsme ve hře... ale pořád je dobré myslet na vnímání mozku a mimosmyslové vnímání, podvědomí a plasticitu šedé kůry mozkové. To vše se totiž může projevit v žití člověka. Začíná to „divokými“ sny, nervozitou, závislostí, u dítěte se může zhoršit mluva (až na koktání) a může to končit narušenou psychikou a duševními problémy. Tedy nezapomeňte, že pro dítě je nutností fantazie, příroda, prostor venku, hra a sociální kontakt s ostatními dětmi. -red-

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 →

- Programátor CAD/CAM na prototypové dílně
- Obsluha přesného obráběcího CNC stroje
- Výrobní technolog
- Technolog odd. tenkých vrstev
- Technolog - Elektro
- Vývojový technolog odd. přesné mechaniky
- Vývojář vysokonapěťových systémů
- Vývojář analogových obvodů
- Laborant analogové techniky
- Fyzik - vývojový pracovník
- Specialista přesné kontroly
- Kontrolor/ka kvality
- Směnový mistr

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
ŘÍJEN 2022
RESTART

JAK „JINAK“ PODPOŘIT IMUNITU a připravit se na podzim a zimu

Podzim a zima je přechod období, kdy je naše imunita nejvíce pokoušena a často nápor nezvládne. V článku objevíte tipy na dobroty, které vás nebudou téměř nic stát a mohou pomoci k lepší obranyschopnosti těla. Nezapomeňte ale, že k podpoře imunity patří také vhodná strava, pohyb, dobré duševní rozpoložení (domácí zázemí), správné dýchání, dobrý spánek, otužování, saunování… (pokud si chcete přečíst podrobnosti, už nyní je k dispozici celý článek na www.ceskyrajvakci.cz).

• *Červená řepa* – je zásobárnou minerálů a organických sloučenin, vitamínů (A, B1, B2, B3, B6,B9, C, K), hořčíku, železa, draslíku, mědi a fosforu… Dle studií zvyšuje výkonnost při intervalovém tréninku a dalším pohybu a podporuje regeneraci svalů. Obsahuje oxid dusnatý, který pomáhá chránit srdce, je prevencí mrtvice a infarktu. Znáte řepný kvas? Fermentovaný nápoj, který posiluje krev, pomáhá očistit játra a podporuje zažívání, obsahuje enzymy a probiotické bakterie, které nutně potřebujeme pro naše střeva. Zdravá střeva = zdravé tělo, dobrá imunita. Kvašená šťáva z řepy se dokonce používá při rakovině. Pije se ráno a večer 1dcl – před jídlem nebo během něho.

Recept na řepný kvas: 4 řepy • 100 ml šťávy z kysaného zelí nebo ¼ hrnečku syrovátky, 1 pl keltské soli, 2 l filtrované čisté vody, 2l sklenice. Vodu převařte a nechte vychladnout. Poté do ní vmíchejte sůl. Čistou řepu nakrájejte na kostičky i se slupkami (pokud máte řepu z obchodu, oloupejte) a vložte do čisté sklenice. Dolijte vodou se solí. Přidejte šťávu ze zelí / syrovátku. Zakryjte utěrkou (ke kvasu musí mít přístup kyslík) a nechte stát v teplé místnosti asi 4 dny. Hotovo. Poté ho můžete vložit do ledničky a vždy pijte „odražený“ na pokojovou teplotu.

• *Vitamín C* – sáhneme po něm, kdykoliv cítíme, že na nás „něco leze“. Vhodné doplnění je skrze plodiny, které rostou u nás. Máte-li rakytník na zahradě, skvělé. Další bombou, která předčí všechny vitamíny C, je šípek. Skočte si ho ještě teď nasbírat, pokud jste to nestihli, a kromě sušení si z něho udělejte šípkový nápoj.

Recept na šípkový nápoj: Hrstku šípků dobře propláchněte a dejte do zavařovačky. Zalijte cca půl litrem čisté vody a rozmixujte. Nechte louhovat. Pít se dá už po půl hodině, vhodné je ale nechat ho odstát přes noc. Nutné je před pitím přecedit skrz velmi jemné plátýnko. Lze dosladit medem nebo lehce přihřát (nevařit). Pokud zmenšíte poměr vody, vznikne výluh, který lze přidávat místo citronu do čaje.

• *Jablečný ocet* – koupíme v každé zdravé výživě. Téměř nikdy však nevystopujeme, odkud jablka pocházela, zda byla chemicky ošetřovaná – čím a kolikrát… Proto je nejlepší si tuto úžasnou tekutinu vyrobit doma. Je to až trapně jednoduché. Jablečný ocet může být pomocníkem při hubnutí, posiluje imunitu, má antibiotické, protivirové, protiplísňové a dezinfekční účinky. Je vhodný na dochucování salátů i jako nápoj (ředěný), který podporuje metabolismus a pomáhá tělu zbavovat se škodlivin. Dá se použít i jako tonikum pro mytí pleti či vlasů, pokud vás bolí v krku, kloktejte každé 2 hodiny 2 dl teplé vody se lžící jablečného octa.

Recept na jablečný ocet: 1 kg chemicky neošetřených jablek – nebo jen slupek, čistá voda. Z jablek odstraňte stopky a okvětí a dobře omyjte. Celá i s jádřincem nastrouhejte a vložte do 5l zavařovací sklenice, dolijte vodou – asi 5 cm pod okraj. Zakryjte utěrkou a nechte na teplém místě kvasit. 1x denně čistou vařečkou promíchejte. Po 10–14 dnech je zkvašeno. Přeceďte přes plastové sítko, vlijte do čisté sklenice a nechte 3 týdny v chladu. Tekutina zoctovatí a zhnědne. Hotovo.

• *Ořechy* – vlašskými ořechy je vhodné se zásobovat na celý podzim a zimu. Jsou velmi výživné a energeticky vydatné, podporují paměť a funkci mozku (ne nadarmo mají jeho tvar). Obsahují mnoho vitamínů, zdravých tuků, sacharidů, minerálů a vlákniny. Podporují tvorbu červených krvinek. A také pomáhají předcházet srdečně-cévním onemocněním. Aby byly ořechy dobře stravitelné, před jídlem je namočte. Ideálně přes noc.

Recept na pražené ořechy v medu se slivovicí: Ořechy opražte v troubě. Mezitím si dejte množství medu dle sklenice, kterou budete plnit, a smíchejte ho s jednou polévkovou lžící slivovice. Vychladlé ořechy vložte do čisté sklenice a zalijte připraveným medem. Nechte 3 týdny uležet. Jde o medicínu, kterou je vhodné zařadit do svého jídelníčku po lžičkách, a to především v zimním období. Působí totiž velmi příznivě na naše ledviny a také dodává potřebné živiny tělu.

• *vitamín D (+K)* – poslední položka, která bude jediná, kdy nebudeme radit vlastní výrobu. S ubývajícím sluncem ubývá v našem těle (a jeho schopnost si ho vyrábět) i tento vitamín, trpíme jeho nedostatkem, což negativně působí na naše kosti, zuby, cévy a imunitu. Spolu s vitamínem K, který funguje jako jeho „převozník“, jsou pak silná dvojka. Vybírejte ideálně doplňky, které jsou kvalitní a nejlépe již v oleji, aby se vstřebaly. -red-

SPÁNEK. JISTÁ INVESTICE V NEJISTÉ DOBĚ

Spánkem trávíme zhruba třetinu života. Neobejdeme se bez něj stejně jako bez dýchání a jídla. Za současné situace je – více než kdy dříve – důležité své peníze co nejlépe proměnit v užitečnou věc. Takovou může být například kvalitní postel, která vydrží věky, matrace, která nám bude dobře sloužit a dovolí našemu tělu odpočívat a regenerovat. Investice do spánku je investicí do zdraví, investicí na mnoho let.

MATRACE hraje zásadní roli, chceme-li docílit skutečně kvalitního hlubokého spánku. Doporučujeme ji vždy vyzkoušet na vlastní záda a poradit se s prodejcem, který podle pozice těla na matraci dokáže určit, zda je optimálně tuhá, a konzultovat s vámi výběr zejména v případě, že trpíte bolestmi kloubů, zad, krční páteře či potřebujete jinou specifickou péči o své tělo v průběhu spánku. Zakoupíme-li si kvalitní matraci v hodnotě cca 10 tisíc korun, která nám bude nejméně 10 let sloužit, vyjde nás jedna kvalitní noc na 2,80 Kč. Pokud ale na matraci ušetříme a zaplatíme za ni cca 4 tisíce a za dva a půl roku na ní bude spánek utrpením, stála nás nekvalitní noc 4,40 Kč. A navíc znovu výběr, dopravné, likvidace matrace, starosti…

POSTEL není pro kvalitu spánku sice tak důležitá jako matrace, ale ani její výběr není radno podcenit. Tím spíš, že by měla přežít několikero matrací, a ještě lépe – několikero generací. Čím by postel BÝT NEMĚLA? Hudebním nástrojem – nemá vrzat. Postel nesmí být ani potenciálně nebezpečná – nesmí se snadno „rozvrzat“ či propadnout, ať už v ní budete dělat cokoli. Ani pocit, „že se může kdykoli rozsypat“, vám klidný spánek nepřinese. Při výběru se soustřeďte především na kvalitu konstrukce – doporučujeme bytelný masiv. Postel by měla být vyrobena z kvalitního dřeva odpovídající tloušťky s perfektně provedenými spoji, které vydrží. I postel z měkkého dřeva může být bytelná, je-li správně vyrobena. Volte postele s nastavitelnou výškou spaní – pasuje do ní každý výškový typ matrace a přizpůsobíte si ji snáze i pro svou tělesnou výšku. Dnes se vám vstává dobře, ale co za deset, dvacet let? Moderní ostré hrany? Nebezpečně otlučené holenní kosti? Nabídka často odpoutává pozornost od základních vlastností, které jsou „obratně opomíjeny“ ve prospěch designu… Postel nekupujete každý den, proto doporučujeme výběr konzultovat s odborníkem.

ROŠT je nezbytná součást. Ne každý rošt si rozumí s každou postelí a matrací. Čím je matrace nižší a měkčí, tím více je rošt zatěžován a taktéž nelze opomenout vliv rozdílu lamelového (pružného) a laťového (pevného) roštu na ortopedické vlastnosti matrace, její životnost a prodyšnost celého řešení.

Investujte s rozvahou – investujete do zdraví.

*Foto: **Postel DEVANA**. Výhradní prodejce Matrace Haken, s.r.o., provedení dub, buk, jasan, modřín, borovice, topol, smrk. Nastavitelná výška spaní, zvýšení již v základní ceně, tloušťka masivu 4,5 cm na celé posteli, včetně neviditelných partií. Robustní spoje ze silných ocelových laserem vypalovaných profilů. Přírodní olejování nebo moření a lakování dle výběru. Dovoz, výnos a montáž zdarma. Ceny, popis, katalog ke stažení, foto postelí a realizací na **www.matrace-haken.cz** nebo osobně na prodejně Matrace Haken Všeň čp. 40 (neděle 9.30–13 hodin, telefon **737 605 082**).*

MH

založeno 2011 rodinná firma

MATRACE HAKEN

Spěte jako miminko…

Specialista na české matrace a masivní postele.

Showroom a prodejna

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

Doprava, výnos i montáž zdarma. Skladem, v akci i na míru.

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

CESTY KE ZDRAVÍ: ŘÍJNOVÉ TIPY A NAŠE ZDRAVÍ

Jaké potraviny je vhodné v tomto období přidat do našeho jídelníčku a proč, nám radí Iva Georgievová a ájurvéda.

Celer je výborný pomocník na snížení krevního tlaku. Posiluje nervy a mozek, působí antibakteriálně v ledvinách, močovém měchýři a močových cestách, léčí záněty a obtíže močového měchýře. Zlepšuje pohyb střev a zbavuje zácpy. Je velmi vhodný zejména v zimě, kdy pomáhá snížit pocit strachu a deprese.

CELEROVÝ SALÁT S MRKVÍ A ZELÍM

1 bulva celeru, 2 mrkve, ¼ zelné hlávky, sůl, olivový olej (asi 2 PL), citrónová šťáva, sezamová semínka.• Zeleninu nastrouháme a postupně přidáme ostatní ingredience.

Cibule pokud na cibuli hledíme jako na léčivo a ne jako běžnou součást našeho jídla, jedná se o silný antioxidant. Pomáhá ředit krev, snižuje špatný cholesterol a zvyšuje dobrý, brání srážení krve, snižuje astma, chronickou bronchitidu, sennou rýmu, čistí poškozené a ucpané cévy. Jejím minusem je, že může způsobovat pálení žáhy, vyvolává nadýmání a může zvyšovat vředové a žlučníkové obtíže. Platí pro ni zhruba to samé jako u česneku – nejíst ráno, pozdě odpoledne a večer. Lépe ji sneseme v chladném počasí a v létě bychom na její používání měli být opatrní pro její ostrost, zvláště pokud nás trápí ekzém, žlučníkové a vředové obtíže. Cibuli používáme nejen při chřipkovém onemocnění ve formě čaje nebo i čerstvého sirupu, ale i jako polévku, zejména na uvolnění hlenů.

VLOČKOVÁ POLÉVKA S KOŘENOVOU ZELENINOU A S VÝVAREM Z CIBULE

(na 1,5 až 2 l polévky)

1 mrkev, 1 kořenová petržel, ½ celeru, ½ hrnku ovesných vloček, ½ hrnku ječných vloček, kmín, majoránka, zelená petrželka, popřípadě libeček, solčanka, sůl, ghí. Vývar ze tří cibulí: cibuli nakrájíme, vaříme asi 30 minut a přecedíme. Nakrájenou zeleninu nejprve restujeme na ghí, poté zalijeme vodou a přidáváme vše ostatní včetně vývaru z cibule. Krátce povaříme, a pokud trpíme nedostatkem vit. B12, nebo i železa, můžeme ještě na konci vaření vmíchat trošku lahůdkového droždí, které jsme si rozmíchali ve vodě.

HRUŠKOVÝ KOMPOT S OŘECHY

Oloupané a nakrájené hrušky zbavené jádřinců, kardamom, třtinový cukr, ořechy. Hrušky dáme spolu s kořením, cukrem, ořechy a troškou vody vařit. Za chvilku je kompot hotový, je v něm větší zastoupení hrušek než vody. Hodí se pro jedince, kteří potřebují posílit nervovou soustavu, snížit zácpu a dodat tělesnou sílu. Jsou velmi vhodné pro děti, namísto různých sušenek a čokolád.

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.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

DRLES CZECH WOOD SYSTEMS
Objednávky po až pá od 7:00 do 16:00 hod. **Tel. 777 081 640**

Palivové dřevo štípané Smrk 1 190 Kč/prms

NOVĚ nabízíme SUCHÉ palivové dřevo štípané
(pouze do vyprodání zásob)
Listnaté tvrdé 2 190 Kč/prms
Smrkové 1 690 Kč/prms

Kontejner vč. DPH 15 %
+ doprava z Lomnice nad Popelkou do 10 km v ceně
Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km

www.drles.cz

CO DĚLAT V ŘÍJNU NA ZAHRADĚ

Studený říjen - zelený leden. Teplý říjen - studený únor. Sněží-li brzy v říjnu, bude mokrá zima.

- Skončit s hnojením (a to i u pokojových květin).
- Ochránit jahodníky před zimou (nejlépe přihrnout listím).
- Přeložit kompost.
- Vysadit bobuloviny.
- Vyrýt hlízy jiřin a gladiol a uskladnit v tmavé, suché místnosti.
- Naposledy letos posekat trávu.
- Vysazovat ovocné dřeviny, bobuloviny, růže a okrasné opadavé listnaté dřeviny.
- Sbírat šípky, ořechy a sklízet dýně.

ŠTÍPACÍ AUTOMAT PŮJČÍME

Na řezání a štípání dřeva, bez dřiny, šetřete čas a svá záda, velmi rychle zpracujete 3-5 m³ dřeva za hodinu, štípací automat přivezeme k vám a zaučíme...
Cena pronájmu je 3 000 Kč/den
tel. 702 160 553
www.stipanijicin.cz

RADY DO ZAHRADY: PROČ SEMENAŘIT?

Semenaření znamená produkování vlastních semen z plodin vypěstovaných na vlastní zahradě a jejich možnost vysazení v další sezóně. Proč ale semenařit, když si můžete pohodlně a velmi jednoduše zajít do obchodu a vybrat z nepřeberného množství semen? Důvodů, proč (alespoň částečně) se touto příjemnou činností zabývat, je hned několik.

1 • Finanční hledisko: Jistě nezanedbatelným důvodem může být pro mnohé z nás úspora finanční. Sice je jednoduché koupit na každém rohu semínka, ale i ta něco stojí. A pokud každý rok kupujete nová a nová semena, pak se tyhle koruny citelně nasčítávají.

2 • Vlastní top zelenina: Z vlastní produkce osiva si vypěstujete rostliny a plody, které odpovídají vašim kritériím (doba zrání, velikost plodů či jejich chuť...). Tedy, pokud si pro začátek koupíte několik druhů například rajčat (ideálně ale biosemínka a staré odrůdy, ne F1), pak si v prvním roce vyzkoušíte jejich vlastnosti. A rozhodnete se, zda i za rok budou na vaší zahradě. Navíc, pokud každý rok z těchto rostlin osivo sbíráte, postupně se adaptuje na podmínky vaší zahrady a rostliny jsou odolnější vůči chorobám a škůdcům. Nemusíte pak tolik zalévat, používat postřiky či jiné chemie. (Ty samozřejmě nepoužívejte nikdy! Vždy volte přírodní cestu.)

3 • Víte, co pěstujete: A nemůže se vám stát, že si pořídíte osivo, které bude z neekologického zemědělství, kde se používají tolik škodlivé pesticidy, herbicidy a chemické koktejly. To, co pěstujete, také jíte. A je velmi důležité jíst kvalitně. Je to krásný a logický koloběh.

4 • Pomoc přírodě: Semenařením pomáháte udržovat staré odrůdy (a tím i biodiverzitu a život na naší planetě) a také ty odrůdy, které komerčně není možné zakoupit. Zkuste si proto přes zimu najít prodejce semínek starých odrůd a v bio kvalitě a vyzkoušet je pěstovat příští léto na své zahradě!

5 • Zábava a sociální kontakt: Kromě toho, že si užijete ještě více ze své zahrady, můžete semenařit se svými dětmi či vnoučaty, nebo můžete poskytnout své osivo někomu dalšímu či ho s ním vyměnit za jiné odrůdy. Výměna osiva a setkávání se se stejně založenými lidmi se těší čím dál větší oblibě. Pokud máte chuť, uspořádejte semínkovou „burzu“

6 • Nezávislost: Nejste závislí na nikom! Můžete pěstovat z jednoho původního semínka mnoho let stále nové a nové rostliny, které vám budou dávat stále lepší plody.

-red-

TIPY: *Pokud začínáte s pěstováním na zahradě, pak si nejprve vyberte permasemínka, staré odrůdy a semínka z bio zemědělství. Hned v první sezóně (respektive po dozrání plodů) můžete začít semenařit.*

Sběr semínek: *logicky vždy vyberte ty nejkrásnější a nejzralejší plody, ze kterých budete semínka využívat. Plody určené na semenaření můžete nechat i lehce přezrát.*

Příprava semínek: *u mnohých druhů je jednoduché sebrat semena, protože jsou suchá a snadno dostupná. Horší je to ale třeba právě s nejčastěji pěstovanými plodinami jako jsou rajčata a okurky. I u nich to ale není vůbec složité. Semínka vymačkejte a dejte do mističky s vodou. Nechte takto několik dní, do doby, kdy se na hladině objeví známky plísně. Zní to strašně, ale funguje to. „Mokrý“ obal kolem semínek se odloupne a vy pouze skrze sítko promyjete. Opláchnutá semínka necháte vyschnout rozprostřená na talířku. Poté dáte do popsaných papírových pytlíčků a uchováte v chladu, suchu a tmě do dalšího vysetí či vysazení.*

SHOP RECALL
DEJTE SVÉMU TĚLU TO, CO PRÁVĚ TEĎ POTŘEBUJE!

HOŘČÍKOVÝ OLEJ
Vysoce kvalitní z čistě přírodního zdroje Zechstein. Nejlepší způsob, jak pravidelně zvyšovat hladinu hořčíku přes kůži.

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

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

VITAMÍN D3 + K2

www.shoprecall.cz

A MNOHO DALŠÍHO:
- zdravá výživa
- doplňky stravy
- knihy
- sady pro létací jógu
- sady pro aerial hoop
- stylové položky na jógu
- ekologická kosmetika a drogerie...

ROZHOVOR: DAJÍ SE V DNEŠNÍ DOBĚ SNÍŽIT VÝDAJE ZA ENERGIE?

Určitě dají. Člověk však stále více musí hledat, pátrat, řešit a investovat. Na trhu se objevilo obrovské množství různých nabídek, ne všechny firmy a produkty jsou však solidní dle našich očekávání. Letos se nenajde asi mnoho lidí, kterých by se zvyšování cen a nedostatky různých komodit nedotkly. Zeptali jsme se proto na možnosti řešení profesionála v oboru tepla a alternativních zdrojů Andreje Bokoteje ze semilské firmy SunnyHouse.

V dnešní době stále více řešíme zdroje tepla. Můžete nám je jednoduše porovnat? Nejideálnějším řešením je vlastní les, respektive vlastní zdroje, to má ale málokdo. Pojďme se tedy podívat na běžně dostupné zdroje topení. Začneme asi v této době nejskloňovanějšími zdroji, kterými jsou plyn a elektřina. Plyn snad ani nemusíme rozebírat, protože se jedná o, v současné době, velmi nepředvídatelný zdroj, a jestliže můžeme říct, že dnes ještě je, tak to nemusí platit třeba za dva měsíce. Elektřina – v současné době se jedná rozhodně o stabilnější a perspektivnější zdroj, neboť máme jako stát vlastní zdroje - a co je zajímavé - vlastní zdroj elektřiny si můžeme zajistit i sami doma. A tím jsme v podstatě vyjmenovali nejrozšířenější zdroje topení.

Pojďme se tedy nyní podívat detailněji na jednotlivé zdroje tepla na elektřinu… 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, kdy je z praxe našich klientů běžné, že denní spotřeba u provozu TČ se pohybuje 50–90kWh, což při ceně např. 8 Kč za kW vychází 400 až 540 Kč za den. 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 lépe, 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 váš oblíbený obraz a on zároveň topí! Vybrat si ale samozřejmě můžete i čistě bílý design. 5) Rychlost instalace – záleží na velikosti domu, ale menší domek máme naistalován během cca 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, dodáváme a montujeme 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 Kča 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.

Pokud se nemýlím, máte i jedno skvělé, efektivní a velmi výhodné řešení pro kanceláře a další prostory… Ano. S přicházející topnou sezonou spousta lidí pracujících v kanceláři nebo se sedavou prací řeší, jestli si zapnou k nohám malý přímotop o příkonu 1500 W, nebo budou u práce mrznout. Náš kancelářský panel, který se instaluje jednoduše například pod stůl (viz foto), má příkon pouhých 150 W, - tzn. 10x méně (pro představu cca 1,5 staré žárovky) a tepelný komfort je výrazně vyšší než u zmiňovaného přímotopu. Stejně efektivně můžeme vybavit celé prostory - kanceláří, dílen, umístit na pracovní stoly a podobně..

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

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

infrapanely pro kanceláře

150W - 2399,-Kč
180W - 2519,-Kč
200W - 2770,-Kč

10% spotřeba oproti přímotopům

www.sunnyhouse.cz

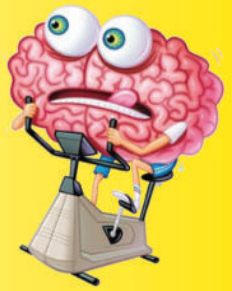
ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

ROZLUŠTĚTE VÝZNAM UVEDENÉHO VÝSLEDKU:

6 + 4 = 210
9 + 2 = 711
8 + 5 = 313
5 + 2 = 37
7 + 6 = 113
9 + 8 = 117

Hádanka: KUPEC
Do Milána přijel kupec, aby prodal svou sbírku vzácných drahokamů. Ráno prodal třetinu kamenů, odpoledne prodal polovinu těch, které mu zbyly, a večer, když se chystal k odjezdu, od něj jeden šlechtic koupil poslední tři drahokamy. Kolik vzácných kamenů přivezl kupec celkem do Milána?



Výsledky: 6 + 4 = 210 —> 6 – 4 = 2 a 6 + 4 = 10 —> 210; hádanka: 9 drahokamů.

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz** a vyhrajte nástěnný kalendář **od nakladatelství SYNERGIE**

Miluj svůj život 2023

Zcela originální autorské dílo oblíbené české autorky a ilustrátorky Lucie Ernestové. Inspirována průkopnickým dílem Louise L. Hay nám ukazuje, jakou sílu mají naše myšlenky a jak ji můžeme využít.

synergie

RECEPT: JEDNODUCHÉ DÝŇOVÉ PLACIČKY

Ingredience na 5 kusů:
120 g rozmačkané uvařené dýně hokaido, špetka soli, 1 ČL prášku do pečiva, 1 PL chia semínek, mozarella, olej, 60 g mouky

Mouku smíchejte se solí a práškem, poté přidejte dýni a chia semínka. Dobře promíchejte a tvořte placičky. Vyplňte je plátkem mozzarely a dejte smažit na pánev. Podávat lze s brambory nebo pouze s dipem (kečup apod.)

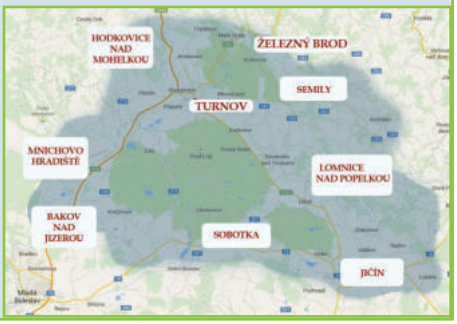
Říká pán u okénka paní pokladní: „Slečno, vy jste se spletla o 250 korun!!!“ „To jste měl říct hned, teď už je pozdě.“ „Co se...“				TOMOGRAF MED. ZKR. / ZNAČKA CENTILITRU	CITOSLOVCE CVAKNUTÍ	TANCOVAT HOVOR.	PRAVOSLAV. DUCHOVNÍ / ÚPLATKÁŘSTVÍ	OKRASNÍ PTÁCI	OSOBNÍ ZÁJMENO	LOKAT
	ČÁST VOZU	1. DÍL TAJENKY	ZVUKY CVRČKA / HUMUSY							
ODSOUHLASIT HLASOVÁNÍM										
JMÉNO REŽISÉRA ROHÁČE				DRUH KOŘENÍ / CIRCA ZKR.					3. DÍL TAJENKY	ŠTĚTINY
	TITUL DOCENTA / NAMÁČECÍ PŘÍPRAVEK				ZDE / ZNAČKA KILOKALORIE			HOVOROVÝ SOUHLAS / HEYERDAHLŮV ČLUN		
JAKSI						TLAK / ZMENŠIT SE				
AVŠAK				PŘEVALOVATI JAZYKEM / NAŘÍKAT						
ZNAČKA MILIAMPÉRU			ŘEKA V NYMBURCE / ARABSKÝ VLÁDCE					NÁZEV HLÁSKY N / CITOSLOVCE KDÁKÁNÍ		
NAPUCHLÝ							KDYPAK / STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO			
	UPĚCHOVAT	MOJE / 2. DÍL TAJENKY			NA TOMTO MÍSTĚ / ILONA DOMÁCKY					JMÉNO HEREČKY VRÁNOVÉ
USEKNOUTI						PANENKA DĚTSKY / NILSKÝ KŘÍŽ ZAST.				
BÝVALÝ RUSKÝ VLÁDCE				SOLMIZAČNÍ SLABIKA / CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ			SLONÍ ZUB / SPZ KOLÍNA			
INICIÁLY ZPĚVÁKA KOLÁŘE			BOJOVÉ VOZIDLO / ZÁPADOČESKÉ MĚSTO					REVOL. ??? GUEVARA / INIC. HERCE LUKAVSKÉHO		
2X SNÍŽENÝ TÓN A					SVATÁ KNIHA ISLÁMU					
NEHLUČNĚ					PŘILBA					

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. 98 – říjen/2022, vyšlo 17.–20. 10. 2022. • **Výherci soutěží z č. 97: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**



ZAVAŘTE SI KRŮTÍ MASO

Zavařování masa se dřív těšilo velké oblibě. S dostatkem jídla a díky obrovské nabídce v obchodech nutnost dlouhodobého uchovávání postupně upadla. Ale určitě není nikdy od věci si zásoby dobrého masa udělat. Jak na to? Maso se musí hodně upěchovat. Pokud chcete více „šťávy“, přidejte na dno sklenice a nahoru kůži, nebo přidejte do sklenice vždy lžíci čisté vody. Velmi důležité je, že se maso (jakékoliv) musí zavařit dvakrát s časovým odstupem! Zavařujte první den 2 hodiny při 100 °C, nechte vychladnout a po 24 hodinách zavařujte opět při 100 °C alespoň hodinu. Zničí se tím všechny bakterie, jejich spory a případně vzniklý botulotoxin.

Potřebujete: Zavařovací sklenici, nové víčko, 500-600 g masa, vodu, sůl (doporučujeme keltskou), možno přidat sádlo. • Pečlivě vymyté sklenice vymažte sádlem (pokud použijete) a vsypte lžičku soli. Vložte očištěné syrové maso (na kostičky) a hodně upěchujte, přilijte PL vody, dobře zašroubujte a dejte sterilovat. Druhé zavaření rozhodně nerušte. Bez něj by maso nebylo hotové.

Benefity krůtího masa

Je nejen lahodné, ale má hodně zdravotních benefitů. Pokud bychom chtěli porovnávat, pak 100 g krůtího masa obsahuje asi 4 g tuku, zatímco 100 g vepřové kýty 14 g tuku a pečeně 22 g tuku. Krůtí maso, konkrétně prsní svalovina, obsahuje asi 25 % bílkovin, stehno více než 21 %. Právě proto se hodí i do jídelníčku sportovců nebo těch, kteří mají těžší práci. Je velmi snadno stravitelné, takže ho ocení lidé s přísnou dietou (pro slinivku či játra), diabetici či lidé, kteří trpí onemocněním srdce. V krůtím mase najdeme vitamíny skupiny B, železo, vápník, zinek, selen, minerály. Odborníci proto tvrdí, že podporuje krvetvorbu, pomáhá prevenci osteoporózy u žen v menopauze, podporuje imunitu, bojuje proti volným radikálům či snižuje cholesterol. Díky aminokyselině tryptofan pomáhá s nespavostí, snižováním depresí nebo uklidněním nervů.

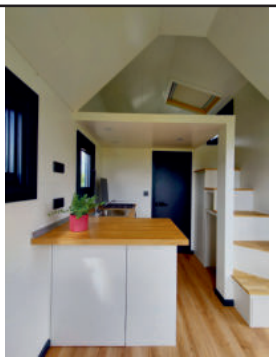
VÝLET ČESKÝM RÁJEM: KOZÁKOV – STŘECHA ČESKÉHO RÁJE

Vrch Kozákov je zajímavou geologickou a geomorfologickou lokalitou. Tvoří pomyslné rozhraní mezi Českým rájem a Krkonošemi. Se svou nadmořskou výškou 744 metrů je jednou z dominant Českého ráje. Mnoho českorajských obyvatel k němu denně vzhlíží z různých stran. Ale ruku na srdce, víte o něm všechno?

Dle dostupných zdrojů byl Kozákov už ve středověku využíván pro signální ohně nebo se zde později shromažďovaly tisícové tábory lidu. Jak je u mnoha kopců obvyklé, chtějí na nich lidé zanechat něco „svého“. Proto od počátku 20. století lidé z Českého ráje přemýšleli, jakou stavbu na vrcholu postaví. Z navrhované kaple či mohyly nakonec sešlo a zvítězila myšlenka restaurace s památníkem F. L. Riegera. Té se také chytil Klub českých turistů. Základní kámen chaty byl položen 29. srpna 1926, otevřena byla v červnu 1928. Za druhé světové války byla chata obsazena německou a poté československou armádou, po únoru 1948 pak znárodněna a předána podniku Restaurace a jídelny. V květnu 1964 chata vyhořela. Z tohoto období můžete vidět zdokumentovanou vyhořelou chatu na fotografii pana Václava Matějky.

Největší část území vrchu je tvořena prvohorními horninami, které jsou na vrcholu, severních a východních svazích překryty třetihorním výlevem čediče a usazeninami sopečného původu. Před 6 až 4 miliony let totiž Kozákov býval činnou sopkou. V roce 1985 bylo na západním svahu vrchu vyhlášeno chráněné území o celkové rozloze 162,8 ha. K vyhlášení národní přírodní památky vedly sopečné výlevy spolu s cenomanskými pískovci. Od roku 2002 se stal Kozákov součástí chráněné krajinné oblasti Český ráj. A ty se společně 5. října 2005 staly součástí sítě evropských geoparků a geoparkem UNESCO.

V pískovcových blocích na JZ svazích Kozákova se skrývá 26 pseudokrasových jeskyní. Nejvýše do svahu vystupuje skalní masiv Drábovny se sedmi malými jeskyněmi a komorou vytesanou do skály. Ta ve středověku sloužila jako strážní hláska. Další významnou jeskyní je 10 m dlouhá Babí pec s mnoha výklenky, ve které se našly pozůstatky z období středního eneolitu. Jeskyně Kudrnáčova pec je pak objevem kamenářské dílny z mladší doby kamenné. Na jižním svahu hory se nachází proslulá studánka Radostná. Na samotný vrchol Kozákova míří deset značených turistických cest včetně Zlaté stezky Českého ráje. Je tak významnou křižovatkou stezek, příjemným místem s dalekým rozhledem do kraje a pamětníkem milionů let… -red-



TINY HOUSE

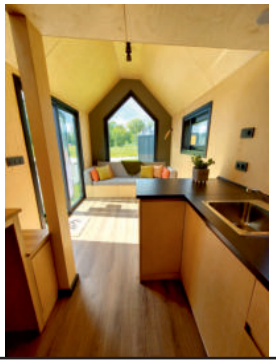
váš nový domov na kolečkách

…bydlení

… wellness

… glamping…

www.stylovytinyhouse.cz



ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ
V RESTAURANTU VYSKEŘ
11.–13. 11. 2022
Penzion & Restaurant Vyskeř 1844
Husí vývar s játrovými knedlíčky a nudlemi
Konfitované husí stehno na pomerančích, červené zelí, variace knedlíků
Konfitované kachní stehno, červené zelí, bramborový knedlík
Kančí guláš, bramboráčky
Smažený telecí řízek, bramborový salát
Kachní roláda, šťouchané brambory
Domácí jablečný závin • Medovník • Malinový cheesecake
MLADÁ SVATOMARTINSKÁ VÍNA • SKVĚLÁ KUCHYNĚ
MOŽNOST REZERVACE: www.penzionvysker.com • restaurace@penzionvysker.com
774 709 588

SVATOMARTINSKÉ TRADICE. PROČ SE VLASTNĚ SLAVÍ?

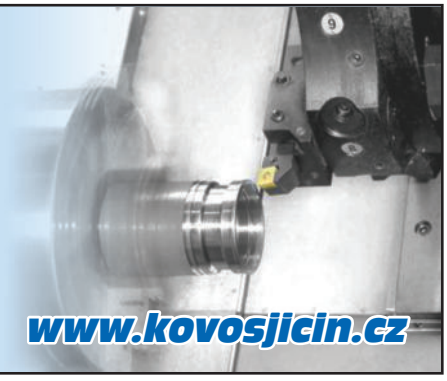
Blíží se svátek svatého Martina (11. listopadu) a s ním neodmyslitelně spojené svatomartinské hody, víno a husa. U nás se tento svátek slaví jako počátek zimy, kdy „Martin přijíždí na bílém koni“. V dávných dobách býval jedním z nejoblíbenějších svátků roku. Děti i hospodáři čekali na první sníh a hospodyně pekly posvícenskou husu, martinské rohlíky nebo podkovy. Čeledi končívala sjednaná služba, dostávala mzdu a hledala nového hospodáře, případně o rok prodlužovala dohodu. V tento den se uzavíraly smlouvy, konávaly se výroční trhy a martinská posvícení. Důležitou tradicí, zvláště ve vinařských oblastech, byla slavnost nového svatomartinského vína, která byla u nás před několika lety obnovena a stala se velmi oblíbenou. A proč vlastně ke svatému Martinu patří husy? Legenda říká, že farář Martin při své skromnosti nechtěl přijmout hodnost biskupa v Tours a schoval se před vyslanci do husince. Husy ho však svým silným kejháním prozradily a od té doby k tomuto dni neodmyslitelně patří.

TIP: Užijte si svatomartinské svátky v Penzionu a Restaurantu Vyskeř – www.penzionvysker.com

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY
PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KŮRY
SEDMIHORKY U TURNOVA
WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ
PO – PÁ 9–15, SO 9–12
TEL. 602 612 674

CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO?
V MAHLE MÁME MÍSTO!
MAHLE Behr Mnichovo Hradiště hledá nové kolegy na pozice:
CONTROLLER - TRAINEE, PRŮMYSLOVÝ INŽENÝR - TRAINEE,
FINANČNÍ ÚČETNÍ, OPERÁTOR VÝROBY,
PROVOZNÍ ELEKTRIKÁŘ, SKLADNÍK
Můžete získat náborový příspěvek 21.000,- Kč!
Zaujali jsme Vás? Zavolejte nám!
+420 326 770 811
Více volných pozic naleznete na:
https://www.jobs.mahle.com/czechia
MAHLE

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 45 000 Kč, místo pracoviště Jičín.
Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz