

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

Poslouchejte

HITRÁDIO CONTACT

97,0 FM... Turnov
Mn.Hradiště
Bakov n/J

98,8 FM... Český ráj

99,6 FM... Železný Brod

TADY JSME DOMA,
KAŽDÝ DEN S VÁMI... :-)

Sedmihorské léto 2023 se rozloučí divadelní komedií OSM EUR NA HODINU

Hudební a divadelní Sedmihorské léto se blíží do svého finále. Pokud jste ještě nestihli zažít příjemnou letní kulturu, máte poslední možnost. V pondělí 21. srpna od 20 hodin vás na sedmihorském podiu pobaví Martin Zounar, Martin Kraus, Martina Randová nebo v alternativě Daniela Šinkorová, Antonín Procházka či Zbyšek Pantůček.

A O ČEM OSM EUR NA HODINU JE? Zbělšilá komedie o sobectví i štedrosti. Bohatý buržoazní pár středního věku zaměstnáva načerno podivnou Rosu na úklid, která se nechává vykořisťovat, živi svého přítele a ještě se jí každý den přihodí nějaký malér. Řízením osudu se její smůla přenesse na buržoazní pár, který se rozhodne udělat cokoli, aby Rosu a především sebe zachránil od podivného prokletí.

Kdy: Pondělí 21. srpna 2023 od 20 hodin

Kde: Areál Sedmihorského léta, Sedmihorky u Turnova

Bližší informace na www.sedmihorskeleto.cz, vstupenky na www.sedmihorskeleto.cz a prodejní místa vstupenka: IC Turnov, Lomnice nad Popelkou, Chrastava, Liberec, Železný Brod, Městská knihovna Hodkovice nad Mohelkou, Kultura Jablonec nad Nisou, CK Mediteran Travel Semily a další...



OSM EUR NA HODINU



Martin Zounar • Martin Kraus
Martina Randová / Daniela Šinkorová
Antonín Procházka / Zbyšek Pantůček

Zbělšilá komedie o sobectví i štedrosti. Bohatý buržoazní pár středního věku zaměstnáva na černou podivnou Rosu na úklid, která se nechává vykořisťovat, živi svého přítele a ještě se jí každý den přihodí nějaký malér. Řízením osudu se její smůla přenesse na buržoazní pár, který se rozhodne udělat cokoli, aby Rosu a především sebe zachránil od podivného prokletí.

21.8. 2023 www.sedmihorskeleto.cz



SKLENĚNÉ MĚSTEČKO S DETESKEM

REPREZENTAČNÍ PRODEJNA

široká nabídka originálních dáreků

MUZEUM

sběrka uměleckého skla a figurek

GALERIE

OLDŘICH PLÍM/ SOUVISLOSTI

VINÁRNA, KAVÁRNA

16. – 17. září, Železný Brod
nám. 3. května 20, 9 – 17 h

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ

stylová restaurace, ve které se skvěle najíte za dobré ceny

• RODINNÉ MENU
pro rodiny, páry, party...

= XL POKRMY ZA SUPER CENY

• SPECIALITY masové i bezmasé

• BURGERY & TORTILLY
masové i vegetariánské

• SALÁTY • STEAKY

• ŽEBÍRKA náš vyhlášený mix žebírek

• PEČEME VLASTNÍ CHLĚB

z české mouky – možnost objednávek celých bochníků

a mnoho dalšího

rodinné i párové dovolené • teambuilding
oslav • rodinné sešlosti • školní výlety • svatby
firemní akce • jógové pobyty • přednášky...



www.penzionvysker.com

SolidSun

Fotovoltaické elektrárny nové generace

pro rodinné domy i firmy

- ✓ Garantujeme získání dotace pro RD
- ✓ Výkup přebytků za spotové ceny
- ✓ Dohledové centrum 24/7
- ✓ Rychlý a spolehlivý servis
- ✓ Zajistíme výhodné financování FVE

+420 800 400 506

info@solidsun.cz

www.SOLIDSUN.cz



TIP NA VÝLET: KAM SE RÁJI VYDAT NA (ELEKTRO)KOLE?

Při vidině kopce se cyklista často rozhoduje, jestli pořádně šlápně do pedálů, nebo raději objedná překážku delší cestou, ale po rovině. Pro sportovce je naopak výzva kopce zdolávat a dávat si stále větší cíle. Kam patříte vy? Náš dnešní tip na výlet je vlastně pro každého. A to i pro vlastníka elektrokola. Vydejte se do Českého ráje, vystoupejte na Vyskeř, pojeďte po nádherném okolí a dolů se svezte buď směrem na Turnov, nebo druhou stranou k Troskám nebo od Hrubé Skály na Radvánovici. Skvělé je, že si můžete vybrat i start z kterékoliv strany Ráje a vždy se potkáte nahoře na Vyskři. Ta má navíc nově opravenou příjezdovou cestu ze všech stran i skrze celou obec. Jízda na kole tak bude o to pohodlnější.

1) START OD JIČINA – cca 25 km

Trasa vede z centra Jičína přes Holínské předměstí – Holín – Prachov – Březku – Libuň – Újezd pod Troskami – Troskovice – Jivinu – Želejov – kolem Věžického rybníku – na Libnov – Vyskeř.

Pokud byste se chtěli pokochat, můžete tuto trasu několikrát buď zkrátit, nebo prodloužit „zajížděkami“ a zkratkami. Vždy vás ale čeká krásná příroda, spousta příjemných výhledů a pohodová jízda s několika menšími kopečky. Trasa vám zabere necelé dvě hodinky. Na elektrokole a nebo trénování budete rychlejší.

Věžický rybník: Věžické údolí patří k nejmalebnějším místům Českého ráje. V jeho středu leží Věžický rybník, kterému místní říkají Věžák. Proslavil se díky oblíbenému filmu Jak dostat tatínka do polepšovny. Věžák má unikátní břeh – skalní věže vystupují přímo z jeho hladiny. Kvůli svému jedinečnému klimatu se zde nachází vzácné teplomilné rostliny.

2) START OD MNICHOVA HRADIŠTĚ – cca 23 km

Z Mnichova Hradiště si můžete vybrat cestu přímější po vedlejší silnici, kde je ale i tak poměrně čilá doprava. Nebo to vzít „zadem“, klidnější cestou na Podolí, pod Káčovem, směr Hradec – Březina – kolem Žabakoru – Příhrazy – Mlýnice – Olešnice – Mladostov – Vyskeř. Cesta běžnému cyklistovi zabere asi hodinku a tři čtvrtě.

Rybník Žabakor: předpokládá se, že byl založen v 16. století a od té doby byl využíván převážně k chovu ryb. Již více než 100 let je pravidelně sledován ornitology. Na něm a v jeho okolí bylo pozorováno 183 druhů ptáků. V roce 1998 spolu se sousedním rybníkem Oběšencem byl vyhlášen chráněnou přírodní rezervací.

3) START OD TURNOVA – cca 9 km

Trasa od Turnova je na kopečky bohatší, ale jde o příjemnou cestu bez většího provozu, kde se můžete těšit na krásné výhledy. Na kole bez motoru pojedete zhruba 40 minut, elektrokolo to zvládne za polovinu času. Turnov – Mašov – Kacanovy – Vyskeř.

Vyskeřská kaplička – se tyčí na vrcholku a sleduje celý Český ráj. Od té doby, co byl vyskeřský kopec vykácen od náletů, je kaplička viditelná z celého regionu. Ke kapličce vede křížová cesta z roku 1825. Pokud nahoru vystoupáte, můžete se těšit nejen z lavičky, ale především z nádherných výhledů do Ráje. Předtím, než se vydáte na kapličku nebo těsně po návratu z výšin, doporučujeme navštívit Penzion a Restaurant Vyskeř. Nádherná kamenná budova staré školy z roku 1844 je stylovým prostředím pro vynikající oběd, občerstvení nebo zákusek s kávičkou. Před restaurací i pohodlně své kolo zaparkujete. Informace najdete na www.penzionvysker.com.



dioptra optik

ZTENČENÁ SKLA
S NEJODOLNĚJŠÍ
úpravou

www.dioptraoptik.cz

SLEVA
50%

Sobotecká 1660
Turnov

734 154 673

náměstí 3. května
Železný Brod

734 154 354

* Platí na všechna ztenčená skla s indexem od hodnoty 1,6. Více informací a podmínky na prodejně. Akce platí od 1.8. - 31.10.2023.



SEMILSKÝ PECEN

TRADIČNÍ DOŽÍNKOVÁ SLAVNOST MĚSTA SEMILY

Po oba dny bude na Ostrově probíhat doprovodný program a vyhodnocení soutěží: Podivní mezi plody, Dobrý pecen a Cena zahradníka města Semily. Probíhat budou i ukázky řemesel, historické i současné zemědělské techniky, soutěže a hry pro děti, rukodělné dílničky, prodej zemědělských a řemeslných produktů, obcerstvení včetně krajových specialit, ukázky činnosti spolku.



akce je pořádána s finanční podporou Libereckého kraje

- změna programu vyhrazena -

www.semily.cz

8. – 9. září 2023

PÁTEK 8. září 16:30 Ďolíkfest na Ostrově

19:30 Cimbálová muzika Pajtáš

SOBOTA 9. září Pódium před Zámkem

11:30 – 13:00 DH Brodánka

13:30 – 14:30 Yellow - smyčcové duo

15:30 – 16:30 Koncert v barvách Semaforu

17:30 – 18:30 GORALE - Pocta Čechomoru

19:30 – 20:30 Laura a její Tygři

21:00 – 00:01 Suffering Souls



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

KAM VYRAZIT? TIPY NA TOP AKCE V REGIONU, KTERÉ VÁM NESMÍ UNIKNOUT!

HUDBA A DIVADLO

- **Sedmihorské léto** – zažijte poslední akci letoletního Sedmihorského léta 2023 – divadelní představení Osm eur na hodinu (21. srpna). Komédie, ve které buržoazní pár středního věku zaměstnává načerno podivnou Rosu na úklid, která se nechává vykořisťovat, živí svého přítele a ještě se jí každý den přihodí nějaký malér. Řízením osudu se její smůla přenesse na buržoazní pár, který se rozhodne udělat cokoli, aby Rosu a především sebe zachránil od podivného prokletí. Hrají: Martin Zouhar, Martin Kraus, Martina Randová / Daniela Šinkorová, Antonín Procházka / Zbyšek Pantůček (Sedmihorky u Turnova, www.sedmihorskeleto.cz)
- **Nedělní proměnné koncerty v rámci Léta a babího léta na zámku** - nedělní pohodové koncerty (nejen) pro návštěvníky zámecké kavárny v Lomnici nad Popelkou (www.kislomnice.cz)
- **Pobyt ve tmě** – co si užít léto jinak a vyzkoušet třeba pobyt ve tmě? (Semily, www.tma-semily.cz)

PRO CELOU RODINU

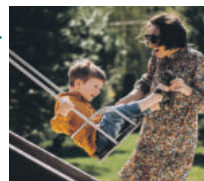
- **Restaurant Vyskeř** – příjemné posezení na letní terase, pravidelné letní grilování, skvělá kuchyně, dobrý mok a pro děti skvělé vybavené hřiště, krásné místo na výlet na vyskeřskou kapličku (Vyskeř, www.penzionvysker.com)
- **Tovaryšem čtvera řemesel aneb Tradiční řemesla Lomnicka slovem a činem** – každé pondělí jiné téma – například výroba mýdel, drahé kameny, zvonařství, keramika, bylinkářství, pekařství a cukrářství a mnoho dalšího (Lomnice nad Popelkou, www.kislomnice.cz)
- **Zámecká galerie Lomnice** – výstava Jak se rodí Večerníčky – interaktivní výstava pro celou rodinu (Lomnice nad Popelkou, www.kislomnice.cz)
- **Galerie Detesk** – tematické výstavy a stálá výstava nádherných kousků soukromé sbírky skla (Železný Brod, galerie.detesk.cz)
- **Semilský pecen (8.–9. září)** – tradiční dožínková slavnost v Semilech, průvod městem, koncerty, stánky, pohádky pro děti a další bohatý program (Semily, www.semily.cz)

- **Městské muzeum Nová Paka** – stálé expozice spiritismu, geologie a drahých kamenů, letní workshopy, nová výstava packého loutkářství nebo aktuálně výstava Papíroví bohatíři 2023 (Nová Paka, www.muzeum.cz)
- **Muzeum a Pojizerská galerie Semily** – během prázdnin nabízí hned tři tematické výstavy: Po odhalená krása (kolekce jedinečných aktů), SEVA (legendární stavebnice a hrací koutek) a Léčitelé Jizerských hor, Krkonoš a Českého ráje (Semily, www.muzeumsemily.cz)

DŮM – ZAHRADA

- **Výstaviště Lysá nad Labem** – každý měsíc akce na různá témata – na počátku září akce Domov a teplo... (Lysá nad Labem, www.vll.cz)

TIP: Pro nejlepší užití léta si naladte Hitradio Contact (99,6 a 97 a 98,8 FM – www.hitradiocontact.cz) a do ruky vezměte lahodný mok ze Svijan (www.pivovarsvijany.cz).



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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU Vstupenky zakoupíte na www.divadlo.kislomnice.cz

NENECHTE SI ROZHODNĚ UJÍT!

- Od 3. 4. prodej vstupenek na inscenaci **Ani za milion!** (A. Gondíková, J. Langmajer, 10. 10.),
- Od 3. 4. prodej vstupenek **Lucie Bílá, Recitál** (31. 10.),
- Od 2. 5. prodej vstupenek na **Techtle Mechtle** (27.9.)
- Od 2. 5. prodej vstupenek na one-woman show **Tak já letím!** (A. Polívková, 8. 11.).
- Od 2. 5. prodej vstupenek na one-man show **Skečmen** (R.Zach, 6. 12.).

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU Vstupenky zakoupíte na www.zamek.kislomnice.cz

- 13. 6. – 17. 9. – **JAK SE RODÍ VEČERNÍČKY** – interaktivní výstava pro celou rodinu
- 30. 6. – 31. 8. – **MARIÁN KÁBELE – OBRÁZKY Z RÁJE** – výstava fotografií na plátně z Českého ráje

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program promítání, vstupenky na www.kino.kislomnice.cz

12. 8. – 20. 8. Letní kino na zámku, program na www.kino.kislomnice.cz

KinoKavárna je otevřena: Čt–Pá 10–20 hodin, So–Ne 14.00–20.00 a během promítání.

JINÉ

Léto na zámku:

Můžete navštívit workshopy a letní koncerty v rámci projektů Tovaryšem čtvera řemesel a Léto a Babí léto na zámku, podpořené Libereckým krajem. Program naleznete na www.kislomnice.cz

Posedět můžete v zámecké kavárně, která má otevřeno: Po–So 10–18 hodin, Ne 13–18 hodin

Změna programu a termínů vyhrazena!

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

Po odhalená krása
(AKTuálně o ARTefAKTu)

kolekce jedinečných aktů

SEVA

legendární stavebnice
a herní koutek

Léčitelé Jizerských
hor, Krkonoš a
Českého ráje

Muzeum a Pojizerská
galerie Semily, p. o.

www.muzeumsemily.cz

pobyty ve tmě

GYNOMAI SEMILY

777 258 954

777 258 954

www.tma-semily.cz



4

**ČESKÝ
RÁJ
V AKCI**

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Penzion & Restaurant
Vyskeř
1844

HLEDÁME SPOLEHLIVÉ LIDI DO TÝMU

NA BRIGÁDU I NA CELÝ ROK

- BARMAN(KA)
- POMOCNÝ KUCHAŘ(KA)

Více informací na
telefonu: 774 709 588
e-mailu:
recepce@penzionvysker.com
a webu:
www.penzionvysker.com

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

SEDMIHORKY U TURNOVA

www.uhlisedmihorky.cz

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

MEDIÁLNÍ KONZULTANT pro rádio a internet

- * umí řešit regionální i celostátní kampaně po celé ČR
- * dělá kreativní práci, jedná s inspirativními lidmi
- * organizuje si svůj čas, řídí si svůj růst
- * zastupuje rádia Blaník, Hitrádia, Fajn rádio, Rock rádio a Digitální divizi mediálního zastoupení RADIOHOUSE

Když chcete vydělávat peníze zajímavou prací,
zavolejte mi: Jaroslav Požický, regionální ředitel pro Liberecký kraj, 602 280 959
jaroslav.pozicky@radiohouse.cz

97,0 FM HITRÁDIO CONTACT 98,8 FM

NABÍDKA PRÁCE



Neustále se rozvíjející **český** zpracovatel technických sklovin s dlouhodobě pevnou pozicí na tuzemských, ale především na zahraničních trzích hledá do svých **železnobrodských provozů** pracovníky na pozice:

přední dělník oddělení dřevovýroby

maturita nebo vyučení v oboru je výhodou, nikoliv podmínkou, jednosměnný provoz

foukač technického skla / vánočních ozdob

požadujeme vyučení v oboru, jednosměnný provoz

pracovník obsluhy sklářských soustruhů

specializovaná pracovní pozice, do které jsou pracovníci zaškolováni, dvousměnný provoz

Více informací získají zájemci od odborných pracovníků společnosti.

Detesk s.r.o.
Příkrá 401
Železný Brod



Spojte se s námi:
prace@detesk.cz
483 389 825
využít je možné i kontaktního formuláře
na našich webových stránkách

KOUTEK PRO RODIČE: Jak dítě neodradit od komunikace – pravidlo 1

PRÁVIDLO 1: DEJTE DÍTĚTI PROSTOR KE KOMUNIKACI

Podněcujeme komunikaci dítěte slovem, úsměvem, dotekem... Já vím, děti by povídaly a povídaly... A my máme práci, nebo chceme svoji klidnou chvilku. Stačí málo. Otočit se k dítěti tváří, usmát se a říct: „Mluv, poslouchám tě, i když pracuji.“ A že zrovna volá kámoška Máňa, na televizi běží seriál nebo na Facebooku je zrovna zajímavá debata? Kámoška zavolá jindy, seriály běží pořád dokola a na Facebooku bude ještě spousta hloupostí, kterým můžete věnovat svůj čas jindy. Vy jste sice na prvním místě člověk, ale hned na místě druhém jste ten, ke komu dítě patří, jste jeho „primární smečka“.

MÁM NA TEBE ČAS

Vždycky a za všech okolností přijímáme pozorně všechnu komunikační snahu dítěte a podáváme zpětnou vazbu: stačí náš úsměv, pohazení... Není to tak těžké. Je jasné, že občas míváme plné ruce práce. Nebo plnou hlavu starostí. Přesto dítě s jeho snahou o komunikaci neodháníme. Dítě nám klidně může něco povídat, zatímco třeba připravujeme svačinu. A víte co? Mám dobrou zkušenost se zapojováním už velmi malých dětí do různých domácích prací, třeba zrovna do té přípravy svačiny. Pracujte společně! A můžete si u toho povídat. Cože mi to chcete říct? Že malé děti domácí práce nezvládají? Že jim některé věci nepatří do rukou? Že v práci zdržují? No... Domácí práce nejsou řízení atomové ponorky. Když budete dítěti dobrým a klidným parťákem, zvládne cokoli. Pokud jim „některé věci do rukou nepatří“, zvolte vhodnější nástroje, jste dospělí, vymyslete to. A pokud vás vaše vlastní děti zdržují... A vy někam spěcháte? Opravdu? Spěchat můžete celý zbytek života. Teď je čas pro vaše dítě.

RÁDA S TEBOU MLUVÍM

Vždycky oceňujeme komunikaci dítěte. Teď nemyslím dary a sladkosti. Oceňte ji úsměvem, pohazením, pozorností, odpovědí... Je to zadarmo, a přitom k nezaplacení. Není nic jednoduššího než dítě od komunikace odradit nevšímavostí, netečností k jeho signálům, nepřiměřeností témat nebo nepřiměřeností nároků na úroveň komunikace nebo na úroveň řeči dítěte. Občas vidám situace, kdy dítě začne něco povídat, rodič mu skočí do řeči a dopoví větu za něj, nebo dokonce řečový projev dítěte paroduje s dovětkem „ty než se vymáčkneš“. Tak tohle, prosím, nedělejte. Ubíjíte tím snahu o samostatnou smysluplnou komunikaci dítěte hned v zárodku. A pak... Vám by se takové chování vůči vám líbilo? Průměrný věk je dnes 79 let. Těch pár minut, kdy necháte dítě domluvit, v tom rozsahu ani nepoznáváte.

Pokračování v dalším vydání. Text pochází z knihy: Od broukání k povídání - Návod na rozvoj komunikace a řeči dítěte od autorky Lenky Theodory Ficové, vydalo nakladatelství Grada

• www.grada.cz



Kultura stolování může mít vliv na přejídání a obezitu

Děti vnímají velmi intenzivně vše, co se jim říká i jak se s nimi jedná, a už od svých prvních dnů nastavují svůj vnitřní program. Respektive do určité doby ho nastavuje okolí a rodiče a dítě s ním pak vstupuje do samostatného života. Vzpomeňte si, jak jste ve školní jídelně nebo doma u nedělního oběda museli dojídat veškeré jídlo. A to i přesto, že už jste neměli hlad. Dítě jí intuitivně zhruba od svých tří let. Poté už je velmi ovlivňováno okolím a právě ve tuto chvíli přejímá vzor. Sami si uvědomte, že i vaše oblíbené jídlo – když už nemůžete – je vám mnohdy líto nechat nebo vyhodit. Řešením ale není vše dojídat a dělat ze sebe chodící spíž. Je více než vhodné nechat dítě se rozhodnout, zda bude dojídat, nebo už prostě nemůže. Nebudete mu tak programovat nutnost dojíst vše, co se před něj položí. Druhou věcí je pak samotné stolování. Změny se dějí v celé společnosti a začíná to malými nenápadnými krůčky, kdy se mění a ruší tradice a padá úroveň etiky i estetiky, chování i základní rodiny. Je to velká škoda, protože vaše dítě nebude vzpomínat na to, že oběd jedlo na gauči při zapnuté televizi a u mobilního telefonu. Ale naopak si vzpomene, že jedlo u krásné prostřeného stolu, kde byla celá rodina a povídalo se. Vzpomeňte si na tu vůni, atmosféru i pohodu. A s tím je spojena i konzumace. Pokud jíte (a naučíte to dítě) vědomě – myslíte na jídlo, užíváte si jeho chuť, vůni i vzhled, pak toho sníte méně, budete kvalitněji žvýkat a trávit. V opačném případě budete jíst mnohem více, trávení bude horší a budete vyhledávat „junk food“, které uspokojí chuť a mozek, nikoli však vaše tělo. Vraťte tradice do své rodiny a naučte to i své děti.

PRONÁJEM RESTAURACE A UBYTOVNY



Obec Pěčín vyhláší záměr pronájmu nebytových prostor Restaurace a ubytovny v KD Pěčín, čp. 123

Zájemci mohou získat další informace a předložit své nabídky v úředních hodinách na Obecním úřadě v Pěčíně, čp. 62, 463 45 Pěčín • do 6. 9. 2023 do 16 hodin.

Bližší informace naleznete na webových stránkách obce: www.pecin-obec.cz/zivot-v-obci/pronajem-restaurace/



RECEPT: MERUŇKOVÉ ŘEZY S TVAROHEM

TĚSTO: 250 g polohrubé mouky, 0,5 prášku do pečiva, 80 g cukru krupice, 1 špetička soli, 150 g másla, 1 vejce

NÁPLŇ: 500 g tvarohu, 1 vejce, 1 lžice másla, 500 ml mléka, 1 vanilkový pudinkový prášek, 150 g moučkového cukru, ovoce (meruňky, nebo můžete využít dle sezóny švestky, špendlíky, jablka, hrušky...)

Plátky mandlí na posypání, tuk na vymazání plechu.

Těsto: Ze surovin vypracujte vláčné těsto a rozválejte na plech s vyšším okrajem. Náplň: Tvaroh rozšlehejte s vejcem a změkklým máslem a postupně zašlehejte mléko a prášek rozmíchaný s cukrem. Vyšlehejte do hladka. Náplň vlijte na těsto a pokladte ovocem. Pečte 40 minut na 150 stupňů. Asi pět minut před koncem pečení posypte mandlemi.





ZORGANIZUJTE SI ZÍTŘEK UŽ DNES

Pokud přemýšlíte, jak si lépe zorganizovat čas, pak zkuste do života aplikovat jeden z velmi efektivních návyků. Tím je organizace následujícího dne už dnes. Každý den – nejlépe v čase před obědem – si udělejte pět minut času a položte si otázku, jaké tři největší úkoly musíte zítra zvládnout. Samozřejmě máme každý den mnohem více úkolů než pouhé tři. Tyto tři by ale měly být ty nejdůležitější, nejzásadnější a třeba by měly přinést nejvíce peněz. Tedy pokud máme například dvacet úkolů, z nichž tři mají cenu 100 000 Kč a zbývajících sedmáct pouhých 10 000 Kč, pak vyberete právě ty s hodnotou nejvyšší. Dále si stanovte, který úkol z vybraných tří nejdůležitějších je ten, který MUSÍTE stihnout za každou cenu. Ve vašem seznamu na zítřek tedy máte tři hlavní úkoly, z nichž jeden je zaškrtnutý červeně jako nejdůležitější, a pak několik menších úkolů. Možná to zní jako zbytečná práce,

ale opak je pravdou. Srovnáte si v hlavě aktivity, program a především starosti a zmatek urovnáte předáním na papír. Váš mozek se nebude cítit ve stresu, naopak budete uvolněnější a ráno odpočinutější. Zároveň se mysl může věnovat větší kre-

ativitě a budou vás napadat nová řešení, která by jindy vůbec nepřišla kvůli zaneprázdnění. Druhý den budete efektivnější a tedy úkoly splníte mnohem lépe, rychleji a kvalitněji. Pokud totiž necháme nedodělanou práci, naše vědomí i podvědomí ji v hlavě stále uchovávají, dokud úkol nesplníme. Dostáváme se tak do stresu a chaosu. Pokud ale máme srovnané aktivity, ráno začínáme bez úzkosti, s přesným plánem a můžeme začít pracovat v klidu a bez zbytečné ranní dynamiky, která opět stresuje. Zkuste do svého každodenního plánu přidat i tento návyk a uvidíte, že budete klidnější a efektivnější. Určitě ale neplánujte zítřek až na konci dne. Když se stane, že na vytyčených úkolech nemůžete následující den pracovat, věnujte jim alespoň dvě minuty času a energie. Pomůže vám to si tento zvyk vypěstovat a udržet. A také přemýšlejte nad tím, jestli priority – tedy ty důležité úkoly – jsou vaše, nebo vám je někdo vkládá a pracujete na jeho prioritách. Pokud budete pamatovat na tato pravidla a zkusíte návyk vypěstovat, bude se vám dařit mnohem lépe s menším úsilím a stresem.



JÓGAKEMP 2024 V ČESKÉM RÁJI

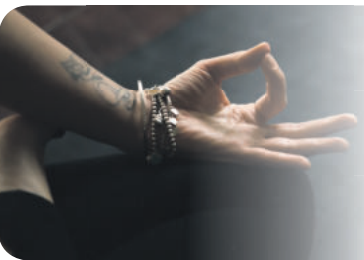
Jóga • relax • pohoda • soukromí
• přednášky • workshopy
• inspirace • krásné místo
v zahradě Penzionu Recall

20.-21. 7. 2024



Skvělý víkend, který vás nabije!

Vstupenky a více informací na
www.jogakempvceskemraji.cz



JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL VIII. : Cesty jógy – pránájáma

Pránájáma je nedílnou součástí hathajógy a zasahuje do všech jejích součástí. Předchází jí ásany – pozice těla a morálně-etický kodex jama a nijama. Je tedy již čtvrtým článkem z osmidílné cesty rádjajógy a zabývá se dechovými a energetizačními technikami.

Sanskrtský význam slova „prána“ vyjadřuje souhrn všech životních energií. V naprosté většině jógových technik dýcháme nosem. Pod termínem dechová cvičení obecně rozumíme techniky, které jsou určitou přípravou na skutečnou pránájámu. Jedná se o přípravná cvičení – hathény, jejichž cílem je zvětšit vitální kapacitu plic, posílit tzv. dechové svalstvo, naučit se vědomě prací s dechem apod. Tyto techniky jsou zaměřeny především na tři oblasti, na zvládnutí plnosti dechu, rytmu dechu a polaritu dechu.

Rozeznáváme tři typy dýchání, tzv. spodní brániční dýchání, kdy maximum dechové aktivity je lokalizováno do oblasti břicha a bránice. Dále dýchání, kdy dominantně využíváme střední oblast, tzv. hrudní dýchání, a dýchání lokalizované do oblasti podklíčkové, tzv. horní dýchání. Každý z těchto dechů má své specifické vlastnosti a působení. Pro praktikování pránájámy je s ohle-

dem na postavení pánve velmi vhodnou polohou vadžrāsana, sed na patách.

Pokud bylo předchozími technikami svalstvo dostatečně posíleno, je možné spojením plnosti, rytmu a polaritu dechu vytvářet předpoklad pro klasické techniky pránájámy. Většina pramenů a jógových textů uvádí osm technik: bhrámarí, udždžájí, šitalí, sítkári, bhastrika, súrja bhédana, múrcča a pláviní. K těmto klasickým technikám bychom měli vždy přistupovat až po zvládnutí technik přípravných. Ostatně bez toho ani není možno tyto techniky korektně praktikovat.

Pro podporu pránájámy je vhodné využít tzv. pránu mudry. Jsou to určitá postavení prstů na ruce, pomocí nichž propojujeme nervové a energetické dráhy tak, že je podporován právě daný typ dýchání. Jsou to čin mudra, činmaja mudra, adhi mudra a brahma mudra.

Pránájáma tedy představuje techniky vedoucí ke kontrole a ovládnutí dechu, směřující k práci s jemnou energií, pránou. Její ovládnutí je potom využito v koncentraci a meditaci.

autor: Jiří (Mitra) Hájek, dlouholetý praktik a učitel jógy

TIPY PRO ZDRAVÍ OČÍ

Zrak nám zprostředkovává přes 90 % informací z vnějšího světa. Málokdo však o své oči opravdu pečuje. Většinou každý z nás začne až v momentě, kdy přichází nějaký problém. Proč tomu ale nepředcházet?

1. Nechte oči odpočinout: Pokud pracujete u počítače nebo dlouze sledujete televizi, dopřejte svým očím odpočinek. Tím může být třeba relaxační pohled do zeleně. Kromě toho, že se oči relaxují, budete se celkově cítit lépe. Zelená barva totiž uklidňuje.

2. Mrkejte: Syndrom suchého oka často vzniká opět z dlouhé práce u počítače nebo dlouhého čtení knih, kdy zapomínáme mrkat. Rada tedy zní – mrkejte vědomě. Oko by mělo mrknout každých 3 až 5 vteřin, aby zůstalo vlhké. Pokud

mrkáte méně, můžete mít časem velké problémy.

3. Darujte očím kyslík: Oči spotřebovávají velké množství kyslíku, a proto jim nesvědčí klimatizované místnosti, zakažené prostředí a podobně. Často větrejte, každý den buďte venku a hýbejte se (stačí svižnější procházka) a dobře hluboce dýchejte.

4. Myslete na správné světlo: Nejlepší světlo je to přírodní. O LED žárovkách, které zaplavily svět, jsme již publikovali článek (najdete na našem webu), nicméně zopakujeme, že jejich světlo není zdravé. Zkuste proto kompenzovat jejich záření pobyt venku na přirozeném světle (alespoň 30 až 60 minut). Doma si zajistěte tzv. plnospektrální zdroje umělého světla. Eliminujte co nejvíce zářící monitory a mobily.

5. Cvičte své oči: Oči mají okohybné svaly, které ochabují stejně jako všechny ostatní svaly v našem těle, pokud necvičí. Stačí málo – se zavřenými očima se „díváte“ do stran, nahoru a dolů, diagonálně, kružíte očima, ostřete střídavě na předměty do dálky a na blízko. Věnujte cvičení alespoň deset minut denně, klidně před spaním nebo po probuzení.

6. Vyživujte oči: Strava znamená výživu pro celé tělo. A část z potřebných látek si vezmou oči – spotřebují obrovské množství vitamínu C, ale i další vitamíny a minerály. Jezte proto hodně syrové zeleniny a ovoce – mrkev (tu si ale i uvařte), listovou zeleninu, červené ovoce, ovocné a zeleninové šťávy...

CESTY KE ZDRAVÍ: Letní tipy pro zdraví inspirované ájurvédou

LETNÍ NÁPOJE PRO RADOST A ZDRAVÍ

OCHLAZUJÍCÍ LETNÍ NÁPOJ

Hrst meduňky, kokosová voda (1/3 hrnku), 1 lžička medu, 1 vlažná sklenice vody, pár lístků máty

Aby meduňka pustila své jedinečné aroma, je potřeba ji mírně rozdrtit (např. dřevěnou vařečkou), zalijeme ji vlažnou vodou, přidáme med, mátu a kokosovou vodu, popřípadě plátek limetky. Pokud vám nápoj bude chutnat, tak vás v teple, nebo při horkém jednáni velmi osvěží.

KORIANDROVÝ ČAJ

Podporuje správnou činnost ledvin a močového systému zejména v létě, kdy je teplo a pro ledviny mnohdy náročné období.

Koriandr (semínka) zalijeme horkou vodou a necháme vyluhovat.

Koriandr – je zelené jarní a letní koření, má výrazné aroma a je možné ho přidávat do letních jídel, ale každému nechutná. Pomáhá zchladit organismus a podpořit ledviny a močový systém a zlepšit kvalitu kůže (ekzém, svědivost). Lze udělat i výluh ze zelených lístků.

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.

VHODNÉ LETNÍ POKRMY

OVOCNÝ SALÁT

(ve velkém teple slouží jako jídlo, množství je na cca 2 až 3 porce)

Meloun (1/3 počítáno z normální velikosti), 6 meruňek, třešně (2 hrnky), 1 hrnek hroznového vína, med (1 až 2 lžičce), rozinky (2 lžičce), oloupané, nakrájené a na sucho orestované mandle

Z melounu vykrájíme malou lžičkou dužinu (pokud možno nedáváme semínka), přidáme na jemno nakrájené meruňky (nejlépe oloupané).

Třešně vypeckujeme a rozpůlíme, hroznové víno taktéž. Do salátu vmícháme med, mandle a rozinky.

RÝŽOVÉ KOUSKY S ORESTOVANOU ZELENINOU

(recept je na cca 3 až 4 porce)

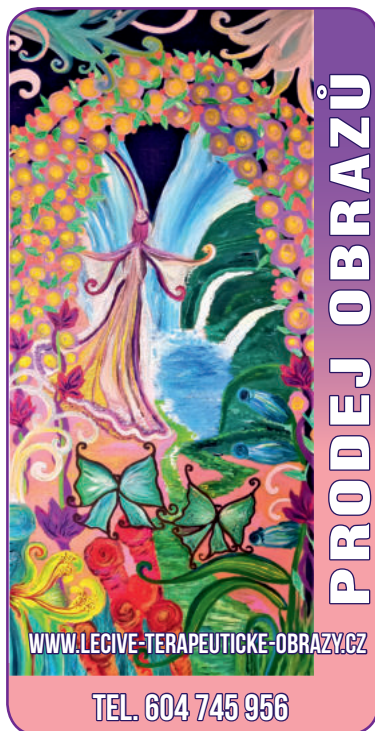
Uvaříme jeden hrnek basmati rýže, nakrájíme jednu mrkev, cuketu a čínské zelí (tvrdší část, asi 1 hrnek), orestujeme krátce na olivovém oleji a ghí, přidáme zelený koriandr nebo čerstvý tymián. V misce si smícháme 4 lžičce zakysané smetany s jednou lžící olivového oleje a troškou citronové šťávy, cayenského pepře, bazalky a soli.

Z uvařené rýže po mírném vychladnutí lžící tvarujeme nočky – pokud by nám nešly, uděláme pouze kopečky. Rýži poléváme nakrájenou a krátce orestovanou zeleninou, navrch dáme směs ze zakysané smetany.

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 aktuálního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda, ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu •

Recepty pochází z publikace Jídlem k rovnováze.



BUDÍTE SE UNAVENÍ? TIPY, JAK NASTARTOVAT DEN

Pokud se ráno budíte unavení, je nutné si uvědomit, v jakém prostředí spíte, co jste dělali včera, jaká byla kvalita spánku i vzduchu v místnosti... A také zásadní otázku - jakou máte matraci a postel a zda by si nezasloužily vyměnit za nové, komfortní a „na tělo“ přesně pro vás. To vše je třeba řešit z dlouhodobého každodenního hlediska. Pokud se tedy stane, že se probudíte rozlámaní a unavenější než večer před ulehnutím, máme pro vás několik tipů, jak nastartovat tělo, aby začalo fungovat.

1. Dovolte si protáhnout bdělý čas v posteli. Sice se říká, že oddalování budíku je naopak kontraproduktivní, ale o tom nemluvíme. Prostě si jen dejte „nеспavou“ desetiminutovku, kdy máte čas se příjemně protáhnout a zůstat v klidu. Soustředte se jen na pohodu a zkuste na nic nemyslet. A pokud přece jen myšlenky dorazí, pusťte si tam jen příjemné a „nabíjející“. Žádný stres a starosti do postele nepatří. Pokud je to vaše cesta, dejte si krátkou meditaci.

2. Věnujte ráno čas svému dechu. Dech by měl být dynamičtější (vhodné je dýchání podle Wim Hofa – najdete na našem webu) a hluboký, aby vás probral. Zároveň zmiňované dýchání může pomoci při eliminaci zánětů a v době, kdy máte pocit, že na vás „něco leze“. Ovšem jakýkoliv plný dech je přínosný pro plíce i celé tělo.

3. Jakkmile vyskočíte z postele, dejte si teplou převařenou vodu a vypijte ji alespoň skleničkou. Tělu dodáte vypocené a vydýchané množství tekutin, které potřebuje pro svůj start.

4. Věnujte čas pohybu – nemusíte podávat kdovíjaké výkony, dejte tělu klidně pomalý pohyb – protažení ztuhlých kloubů, strečink celého těla s vědomým dýcháním, jógový pozdrav slunci nebo Pět Tibeťanů. A nebo se věnujte jinému pohybu, který máte rádi.

5. Pokud to vaše tělo zvládá, nabudí ho to a není to spouštěč nachlazení (protože ne pro každého je to vhodné), dejte si vlažnou či studenou sprchu.

6. Na závěr můžete vyzkoušet uvolnění a proklepávání celého těla. Nejprve se vstojte uvolněte jako hadrový panák, vyvěste ruce a rotujte trupem. Poté tělo zpevněte a celé ho jemně proklepejte svými rukama (lze využít ruce v pěst) – od hlavy až po chodidla. Tato technika krásně aktivuje celé tělo i mysl.

TIP: Pro správné spaní požádejte o radu profesionály - firma Matrace Haken se vám ráda bude věnovat.

Foto: **DEEVANA**. 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 profilů vypalovaných laserem. Přírodní olejování nebo moření a lakování dle výběru. Doprava, výnos a montáž zdarma. Ceny, popis, katalog ke stažení, foto postelí a realizací na www.matrace-haken.cz nebo osobně v prodejně Matrace Haken, Všeň čp. 40 (neděle 9.30–13 hodin, telefon 737 605 082).





MATRACE HAKEN

Spíte 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

MÁTE KARAVAN NEBO OBYTNÝ VŮZ?

BUĎTE SOBĚSTAČNÍ

Pokud chcete být nezávislí i ve svém karavanu nebo obytném autě, jedním z kroků vpřed k soběstačnosti je zajištění elektrické energie. Nemnoho firem se zabývá prodejem a instalací fotovoltaických panelů (FVP) na střechy těchto pojízdných „domovů“. Firma SunnyHouse ze Semil je však jednou z mála, která tomu rozumí, službu nabízí a hlavně ji sama využívá. Tedy vyzkoušeno na vlastní kůži, což znamená tu nejlepší přenesenou zkušenost.

Jaké FVP pro karavany a obytné vozy nabízíte? Pro karavany se v podstatě nabízí stejné panely jako pro běžné fotovoltaické elektrárny (FVE), které jsou na domech. Liší se pouze ve velikostech, které jsou dány prostorem na střechě karavanu nebo obytného auta.

Kolik je FVP na jeden karavan/obytný vůz třeba? Z 90 % instalujeme jeden panel o výkonu 170–280 W, což je dostačující. Při specifických požadavcích našich klientů připojujeme paralelně další panely.

Jak to je s připojením a připevněním na střechu vozidla? Panely se na střechu lepí speciálním lepidlem. My je ještě dále zajišťujeme dalším jisticím prvkem. Kabele jsou pak vedeny pod panelem skrz střechu do regulátoru a následně do nastavbové baterie. Panely neslouží pouze pro napájení 12W spotřebičů, ale i pro napájení 220 VAC. V praxi to znamená, že si připojíte jakýkoliv běžný elektrospotřebič – notebook, nabíječky a další.

A jak je to s baterií na kumulaci energie? Baterie je nezbytná. Jedná se o 12W systém – jedna baterie, do které se kumuluje energie z panelů a využívá se dále pro spotřebiče – i když nesvítil slunce. Jedná-li se o obytné auto, umíme spojit dobíjecí baterie s nastavbovou baterií.

Jaké jsou přínosy, pokud si na svůj obytný vůz či karavan pořídíme FVP? Určitě nezávislost. A také zmíněné napájení spotřebičů na 280 W.

Jak dlouho trvá instalace? Pokud se jedná o běžnou instalaci, je za cca šest až osm hodin hotová.

Více informací na www.sunnyhouse.cz



DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

Objednávky po až pá od 7:00 do 16:00 hod. Tel. 777 081 640

Palivové dřevo štípané

Smrk 1 250 Kč/prms

Listnatá směs 1 690 Kč/prms

(pouze do vyprodání zásob)



UDĚLEJTE SI ZÁSoby NA ZIMU!

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

solární elektrárny

...do zásuvky

- okamžitá instalace
- okamžité spuštění
- bezúdržbový provoz
- bez zásahů do elektriky
- bez byrokracie
- bez povolení
- bez projektů
- bez přetoků do sítě

program zelená úsporám light spuštěn

1kW	-	33.900 Kč
4,5kW	-	99.000 Kč
6kW	-	139.000 Kč
11kW	-	220.000 Kč

cena nezahrnuje kotevní a instalační materiál

SUNNYHOUSE Semily
Nádražní 214
Semily
608 066 955

stavebnice FVE 2 kW

62.840,- Kč



RADY DO ZAHRADY: JAK SI PRODLOUŽIT ÚRODU NA ZAHRADĚ

Pomalu se schyluje k podzimu. Uprostřed léta se to špatně píše, ale čas je neúprosný a ze zahradnického hlediska je jen krůček k přípravě na podzim a novou sezónu za rok. Svou sezónu a domácí úrodu si ale můžeme prodloužit. Existují totiž rostliny, kterým vyhovuje kratší sluneční svit a nepotřebují ani tak vysoké teploty. Mohou tak znovu obsadit prázdné záhony, ze kterých jsme sklídili letní zeleninu. Plodiny s krátkou vegetační dobou nám dají úrodu velmi rychle, v řádu několika týdnů. Dočkáme se tak pořádné domácí dávky dalších vitamínů. Vhodné je osít záhony, které jsou na slunném místě,

případně jim můžete věnovat prostor v truhlících, kde také budou prosperovat. Semínka vysévejte do hloubky 2-3x větší, než je jejich velikost. Povrch jemně přitlačte a zalijte. **JAKÉ ROSTLINY JSOU VHDNÉ?**

Kozlíček polníček, listové a hlávkové saláty, špenát, mangold, ředkvičky. Pokud máte rádi výhonky (využití do salátů, zajímavá a křehká okrasa talíře, doplnění vitamínů), pak můžete vysít hrášek. Nevytvorí se lusky, ale na výhoncích si rozhodně pochutnáte.



ZAHRADNICKÉ TIPY – HNOJIVA A POSTŘIKY

Levné, přírodní a účinné. Co víc si přát! Jednu kostku droždí (může být i prošlé) rozpusťte a rozmíchejte v 10 litrech vody. Důkladně promíchejte a nechte hodinu odležet. Poté znovu zamíchejte a zalévejte okurky.

TIP NA POSTŘÍK PROTI PLÍSNÍM A NA VYŽIVENÍ

Opět vezměte 1 kostku droždí, rozpusťte v půl litru mléka a naředte 10 l vody. Pořádně promíchejte a dejte do rozprašovače. Stříkáme na vrchní i spodní stranu listů – vhodné pro rajčata a okurky. Dále se jako postřik proti plísním na rajčatech používá velmi efektivně mléko. Stačí smíchat s vodou 1:1 a stříkat. Ideální je využít postřiky preventivně už od počátku pěstování. Stříkáme z obou stran listů každých 14 dní. Jakmile se již plíseň objeví, ztrácí tyto postřiky bohužel svou efektivnost.

CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V SRPNU

- Mangold vysejte na již sklizené záhony. Nečeká vás sice velká úroda, ale pokud si dáte práci a na zimu ho přikryjete, vyraší už brzy na jaře. Budete tak mít náskok a čerstvou zeleninu dřív.
- Špenát a červenou řepu intenzivně zalévejte a dopřejte jim přírodní živiny, budete tak mít během srpna dobrou úrodu.
- Nať raných brambor napadenou chorobami po sklizni spalte. V opačném případě by se vám mohla pustit do plodů a listů rajčat.
- Hned počátkem srpna uřezejte rajčatům vrcholy hlavních stonků – nad posledním dobře vyvinutým květenstvím nechte jeden list. Zaručí to dozrání plodů. Také odstraňte spodní listy rajčat, pokud jsou napadené chorobami.
- Cibuli na uskladnění sklízíte teprve po odumření listů a dobrém zatažení.
- Do půlky srpna sestříhnete levanduli. Nezasahujte do dřevnaté části. Stihne se zacelit a zvládne zimu. Pozdější stříh už by levanduli mohl uškodit.
- Tymián sestříhnete a usušte nejpozději do konce měsíce. Nové výhony by pak nemusely přečkat zimu.
- Do poloviny srpna zasadte jahodníky. Příští rok si tím zajistíte bohatou úrodu. Jahodníky vytváří koncem září a začátkem října základy květních pupenů pro příští rok. Jejich tvorbu podpoříte vydatnou závlahou koncem srpna a začátkem září. Aby byla sklizeň jahod delší, zkombinujte více odrůd jahodníků.
- Staré keře rybízu a angreštu můžete prosvětlit.
- Těsně u země odstraňte odpložené výhony maliníku a ostružiníku.
- Pod stromy vysévejte zelené hnojení (ideální je hořčice). Odumřelé rostliny v zimě stromy ochrání před mrazem a přemění se ve výživný humus.
- Dělte a přesazujte odkvetlé trvalky.
- Jiřinám odstraňujte odkvetlé květy, budou bohatěji kvést.



- montáže solárních panelů na karavany a obytná auta
- montáže FVE od 1-50 kW



SUNNYHOUSE

Nádražní 214

Semily

608 066 955

www.sunnyhouse.cz



8. - 10. 9.

2023

**VÝSTAVIŠTĚ
LYSÁ NAD LABEM**

**ŠTÍPACÍ
AUTOMAT
PŮJČÍME**



Na řezání a štípaní dřeva, bez dřiny, šetřete čas a svá záda, velmi rychle zpracujete 3-5 m³ dřeva za hodinu, štípací automat přivezeme k vám a zaučíme...

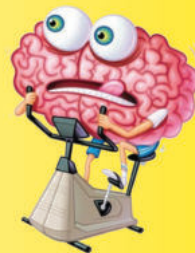
Cena pronájmu je 3 000 Kč/den

tel. 702 160 553

www.stipanijicin.cz

Podle indicií uvedených níže se pokuste určit, o jaké české nebo zahraniční město se jedná.

1) Řízek, valčík, káva 2) Aréna, balkon, Romeo a Julie 3) Karneval, gondoly, laguna 4) Rybářská bašta, ulice Váci, termální lázně 5) Lenin, Kreml, obchodní dům Gum 6) Dudácká muzika, Rumpál, Fezko 7) Lední hokej, dostihový sport, perník 8) Špilberk, veletrhy, Masarykův okruh 9) Masné krámy, Budvar, Koh-i-noor 10) UNESCO, otáčivé hlediště, Vltava 11) Jirásek, divadelní festival, Metuje 12) Rumcajs, Český ráj, Albrecht z Valdštejna 13) Becherovka, Vřídlo, filmový festival 14) Chrám sv. Barbory, stříbro, Unesco



Řešení: 1) Vídeň 2) Verona 3) Benátky 4) Budapešť 5) Moskva 6) Strakonice 7) Pardubice, 8) Brno 9) České Budějovice 10) Český Krumlov 11) Hronov 12) Jičín 13) Karlův Vary 14) Kutná Hora

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

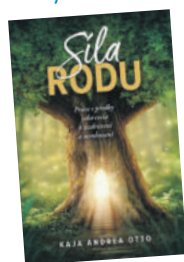
Zašlete vylouštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SYNERGIE

SÍLA RODU

Práce s předky jako cesta k uzdravení a osvobození

Kaja Andrea Otton

Proč se často cítíme nezakatvení a vyhořelí, bezradní, když se máme rozhodnout? Proč říkáme ano, když myslíme ne? Důvodem je ztráta spojení – s námi samotnými i s naším nejcennějším potenciálem: našimi předky.



synergie

RECEPT: CUKETOVÁ OMÁČKA NA TĚSTOVINY

Ingredience: 3 menší cukety, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 1 zakysaná smetana nebo smetana na vaření, sůl, pepř, zeleninový bujón, bazalka, oregano, sýr na posypání

Postup: Očištěné cukety nastrojíme na jemném struhadle. Cibuli orestujeme na oleji do sklovata, poté přidáme prolisovaný česnek a cukety. Cca 10 minut restujeme do změknutí cukety. Přidáme smetanu a koření, dochuťme. Chvilku povaříme a hotovo. Můžeme nechat takto, nebo rozmixovat do hladka. Podáváme s těstovinami



Když se ti nedaří v manželství, vezmi si video ze svatby a pusť si ho pozpátku. Potřeše si rukou s tvými rodiči, políbí tě, stáhne ti svatební prsten, naskočí do auta a za...					ČESKÝ HUDEBNÍK RUDOLF ???	SPOJKA	INICIÁLY TENISTKY NAVRÁTILOVÉ	1. DÍL TAJENKY	CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY
					ČÁST JEVÍŠTĚ				
POMŮCKA: IT, SONP	GYMNASTICKÝ CVIK	OSTŘÍ	ZVUK TROUBENÍ	I TAK DÁLE ZKR.	ČÁSTKA PENĚZ SENOŠEČE MN. Č.				
VELIKONOČNÍ NÁLEPKY							INIC. HERCE TÖPFERA ŘÍMSKÝCH 107		
2. DÍL TAJENKY						HRANIČNÍ POPLATEK NÁSTROJ NA SEČENÍ			
OBCHODNÍ INSPEKCE ZKR.			DIVADELNÍ NOVINY OVOCE Z ČINY		PUŠKA HOVOR. LUMP				
LUCEMBURSKÁ TV STANICE				JMÉNO SPIS. JIRÁSKA JEDNOTKA DUTÉ MÍRY					DRUH PEPŘE
AMERICKÝ HEREC	INIC. TENISTY LENDLA 3. DÍL TAJENKY				LISTNATÝ STROM BÝV. PODNIK V Kladně				
ÚPLNĚ							ULTRAFIALOVÝ ZKR. SYN BRATRA		
VYDAVATEL						STOVKY BÝČÍ ZÁPAS			
ZKRATKA NA NOVO-ROČNÍM PŘÁNÍ			IN. HERECŮKY NASKOVÉ TUREK		POLOVINA KMITU TO ANGLICKY				HEYERDAHLUV ČLUN
PŘEDLOŽKA				MLÁDEŽ. ORGANIZ. ATL. KLUB ANG. ZKR.					
ČESKÉ AEROLINIE ZKR. SLANISKO					NEMNOHO ELEKT. POŽÁRNÍ SIGNALIZACE				
ČÁSTI KOŠIL					INIC. HERCE VYSKOČILA INIC. HERCE PELLARA			ZESÍLENÝ POPĚVEK	INICIÁLY HERCE KOHOUTA
BĚLOVESKÁ KYSELKA				4. DÍL TAJENKY					
ZNAČKA LIMONÁD				SPACÍ PYTEL					

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 inzercí 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. 108 – srpen/2023, vyšlo 14.–17. 8. 2023. • Výherci soutěží z č. 107: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



JAK VYŘEŠIT TOPNOU SEZÓNU? NAVŽDY!

Topná sezóna je za dveřmi, a i přesto, že si ještě užíváme léto, nebude to dlouho trvat a opět se budeme intenzivně zabývat co možná nejlevnějším a neefektivnějším teplem v našem domově. Cen elektrické energie se už bát nemusíme, trh se stabilizoval a to nehorší „jsme přežili“. A protože nejlepší strategií je připravit se a pak jen otočit vypínačem a začít topit, je právě teď nejvyšší čas tuto otázku vyřešit. Nejen na jednu sezónu, ale pokud možno navždy. Je vhodné například tolik protěžované tepelné čerpadlo, nebo může napáchat více finančních škod, než teplotního užítku? Proč se nebát topných infrapanelů a jak je propojit s fotovoltaickou elektrárnou jsme si povídali s **Andrejem Bokotajem ze semilské firmy SunnyHouse, který se otázkou tepla v našich domovech zabývá několik let.**

Jaká je tedy současná situace? Vzhledem k situaci, kdy spouště lidí skončila fixace na plyn i elektřinu, je mnoho lidí nuceno řešit tuto zapeklitou otázku, tzn. čím topit? Na co přejít? Co mám dělat? Vypadá to, že stále více z nás bude muset řešit alternativu ke svému zaběhlému systému... Pokud tedy i vy zvažujete přechod na ekonomičtější vytápění, následující řádky jsou určeny právě vám.

Jaké tedy máme možnosti a zdroje? Nejpraktičtější je mít vlastní les, kdy máte dřevo, tedy topení zdarma, tím i teplou užitkovou vodu (TUV). Ale to samozřejmě většina lidí nemá. Velice rozšířené je plynové topení. Z mého pohledu se jedná ovšem o neperspektivní zdroj tepla, a to z důvodu nemožnosti vlastního plynu (plyn ve vrtu na zahradě nenajdete), mizerné efektivity a nízké míry bezpečnosti. Dalším hřebíkem do rakve je u plynu diskutované legislativní ukončení topení pomocí plynu v blízké budoucnosti. Velice diskutovaná a proklamovaná 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). Získává tak velmi jednoduché, vysoce účinné topení, které si zároveň sám napájí, se zárukou 25 let. V posledních dnech k nám neustále proudí lidé s tím, že jim skončila fixace na el. energii, mají TČ, ale obrovské náklady na provoz.

Upřesněte nám, jak je to tedy s TČ, když s tím má problém stále více lidí... Snad nejhorší varianta je TČ ve starém domě. Ze zkušenosti těchto lidí vyplývá, že ve starším domě jim TČ vezme 50–70 kW za jeden jediný den provozu, a při ceně např. 8 Kč/kW jsme na částce 450–560 Kč za jeden jediný den provozu TČ, měsíčně jsme potom na částce až 16.000 korun. Jako zcela nelogické mi potom přijde, že tím stejným TČ lidé v létě a mimo topnou sezónu ohřívají TUV. Do nových domů se hojně též instalují TČ. Jedná se ale v podstatě o totožný

U infrapanelů dochází k ohřátí přímo nás mých, i proto je nám teplo velmi rychle a bez ztrát.

Do jakých prostor jsou infrapanely vhodné? IP jsou vhodné do všech prostor včetně venkovních. Důvodem je totiž, že neohřívají vzduch, ale předměty, respektive nás. Díky tomu veškeré předměty včetně zdí mají vyšší teplotu oproti konvenčním druhům vytápění – tj. vytápění plynem, uhlím, dřevem. Díky zmiňovanému efektu ohřevu předmětů nedochází k tak rychlému ochlazení prostoru, který všichni velmi dobře známe u klasického vytápění radiátory. Když přestaneme topit, velmi záhy cítíme nekomfortní zimu.

Řekl byste nám 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. U novostaveb je to do 2 kW.
- 3) Jedná se o absolutně bezúdržbový provoz – díky absenci jakýchkoliv součástí 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 nainstalován během cca 2 hodin.
- 6) Velmi jednoduše se dají napojit na FVE.

Když zmiňujete FVE, nabííte je i ve vlastním portfoliu. Ano, zajišťujeme kompletní dodávku FVE do zásuvky, které jsou zprovozněny během 1–2 dnů, a to vše bez jakékoliv byrokracie. To je zásadní rozdíl oproti dotovaným FVE, které jsou právě zatíženy velkou mírou byrokracie. Naše elektrárny se dají velmi jednoduše propojit s infrapanely a ohřevem teplé užitkové vody. Cenově naše FVE vyjdou levněji než klasické po odečtení dotace...

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



problém, neboť do novostavby stačí levnější TČ, protože není potřeba takový výkon, ale pořád investujete třeba 200.000 Kč s denní spotřebou cca 10–20 kW. U infrapanelů jsme na investici cca 30.000 Kč (rozdíl 170.000 Kč) a provozní náklady jsou max. stejné.

Jaké je tedy podle vás nejlepší řešení? Jak jsem zmiňoval, podstatně efektivnější a za zlomkovou pořizovací cenu jsou infrapanely, které mají min. srovnatelné provozní náklady a za ušetřené peníze si lze postavit FVE, kdy tato elektrárna vám bude napájet klidně veškeré spotřebiče v domácnosti a navíc 7–8 měsíců v roce budete mít zcela zdarma TUV.

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 čerpadlo) dochází hned ke dvěma ztrátám: ohřevem vody v kotli (v tepelném čerpadle) a druhá ztráta je pak v radiátoru nebo podlahovém vytápění ohřevem vzduchu, od kterého se my hřejeme.



sunnyhouse
kapla jíná a více...

ZELENÁ LINKA

800 100 979

Nádražní 214

Semily



MIKROELEKTRÁRNA

3 kW

8x panel 380Wp
mikroměnič 2000W

60.078,-Kč

www.sunnyhouse.cz



...napáíte infrapanely
přímo ze sluníčka

vyrobeno v Semilech



**NOVÝ DOMOV
INVESTICE
WELLNESS
APARTMÁN
GLAMPING
CHATA
KANCELÁŘ...?**

Tiny house

od značky Mooble house



**mooble
house**

variabilita
mobilita
svoboda
komfort
pro rodiny i single
celoroční užívání

**PŘEDVÁDĚCÍ DOMY JIŽ
v Sedmihorkách u Turnova**

www.stylovytinyhouse.cz
www.stylovedomy.com
www.kinghouse.cz

Poslouchejte

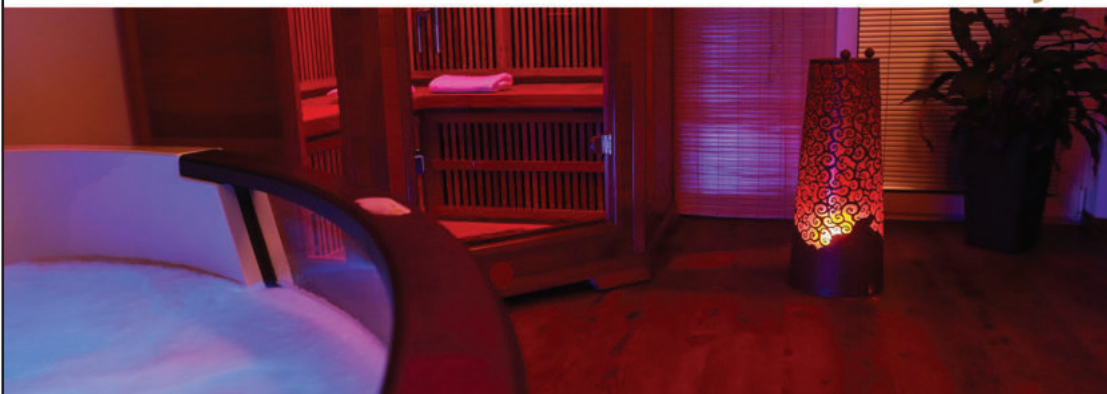
HITRÁDIO 
CONTACT

**POHODOVÉ
LÉTO!** 

97,0 FM... Turnov, Mnichovo Hradiště, Bakov n/J
98,8 FM... Český ráj
99,6 FM... Železný Brod

TADY JSME DOMA, KAŽDÝ DEN S VÁMI... :-)

PRIVÁTNÍ WELLNESS v centru Českého ráje



PRIVÁTNÍ SAUNA • VÍŘIVKA • SVĚTELNÁ TERAPIE
SOUKROMÍ & RELAX • k objednání: sekt, víno, sýrová či ovocná mísa...

pronájem od 2 hodin • www.apartmanwellness.cz

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

**BUĎTE
VIDĚT**

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

PŘES **150 000**
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ



**NEJEFETIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!**

INZERUJTE S NÁMI

Tradiční pivo bez pasterizace



450



PREMIUM

WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ