

LEDEN 2024
 MĚSÍČNÍK
 50 000 VÝTIŠKŮ
 ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN: ROZHOVOR: Václav Vydra • TOP KULTURNÍ AKCE • NABÍDKY PRÁCE • DŮM & ZAHRADA • KOUTEK PRO RODIČE – Jak působí světlo na zdraví • RECEPTY • KRÍŽOVKA • PŘÍLOHA RESTART – spánek, jóga, zdraví... **a mnoho dalšího uvnitř novin!**
 Následující únorové vydání vychází 9.–10. 2. 2024

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



SPIRITUÁL KVARTET
úterý 23. 1. 2024
 od 19 hod
RECALL CENTRUM
 Sedmihorky u Turnova

VÍCE INFORMACÍ A VSTUPENKY
www.callcentrum.cz

Typový nízkoenergetický modulový dům STONE HOUSE



- užitná plocha 27–35 m²
- k trvalému bydlení, rekreaci, relaxační a administrativní verze, verze pro gastro provozy
- 3 varianty exteriéru a interiéru
- v základní výbavě: tepelné čerpadlo vzduch-vzduch - klimatizace, podlahy, zařizovací předměty koupelny, zásuvky, vypínače, schodiště
- dopravíme a usadíme hotový na váš pozemek

Zahajujeme sériovou výrobu od února 2024 v Radvánovicích u Turnova, dodání za 6–8 týdnů.
KOMPLETNÍ SPECIFIKACE A INFORMACE NA www.kinghouse.cz

• MŮŽE BÝT VÁŠ UŽ ZA DVA MĚSÍCE
• I BEZ NUTNOSTI STAVEBNÍHO POVOLENÍ
• pouze za 1 272 000 Kč bez DPH

Detesk
 nám. 3 května 20, Železný Brod

REPREZENTAČNÍ PRODEJNA

MUZEUM
GALERIE
VINOTÉKA
PF 2024

otevřeno denně 9–17 hodin

Penzion & Restaurant Vyskeř 1844

HODY V RESTAURANTU VYSKEŘ a akce

19.–21. 1. • Zvěřinové
 SKVĚLÉ SPECIALITY ZE ZVĚŘINY - SRNČÍ, KANČÍ, DANCÍ...

26.–28. 1. • Retro
 OBLÍBENÉ RETRO POKRMY, které vás stále baví

2.–4. 2. • Gulášové
 KANČÍ, HLIVOVÝ, HOVĚZÍ, MADARSKÝ...a mnoho dalších

9.–11. 2. • Masopust
 JELÍTKA, OVAROVÉ KOLENO, GULÁŠ, PREJT, JITRNICE...

16.–18. 2. • Rybí
 OBLÍBENÉ DRUHY RYB NA RŮZNÉ ZPŮSOBY

23.–25. 2. • Řízkové
 TELECÍ, VEPŘOVÝ, Z PANENKY, KUŘECÍ... a mnoho dalších

hudební večery
23. 2. • BODLÁCI
22. 3. • COUNTRY SISTERS

info a vstupenky na hudební večery & rezervace míst na našem webu

774 499 935 • www.penzionvysker.com

& vždy v nabídce také bezmasá jídla, jídla pro děti, cheesecake, kávačka, pečeme náš chléb...

- PRODEJ CHLEBA V RESTAURACI I NA OBJEDNÁVKU • KÁVA I S SEBOU
- VŠECHNA JÍDLA MOŽNO OBJEDNAT S SEBOU

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



Hledáme kolegu na pozici **OBCHODNÍ ZÁSTUPCE** TUZEMSKO



NÁPLŇ PRÁCE

Zabezpečení obchodně technické podpory prodeje
– komunikace s projektanty, zákazníky a investory
Účast se na výstavách, prezentacích a dalších firemních akcích
Spolupráce na prezentaci nových výrobků a školení projektantů
Příprava a prezentace energetických rozborů a finanční
návratnosti dle požadavků
Znalost navrhování osvětlovacích soustav a výpočtů
osvětlenosti výhodou
Zpracování a prezentace technického řešení osvětlení
a cenových nabídek

POŽADUJEME


- Seniorské obchodní dovednosti
- Středoškolské vzdělání s elektrotechnickým zaměřením (slaboproud, - silnoproud) výhodou.
- Znalost práce v programech BuildingDesign, Dialux, AutoCAD výhodou
- Řidičský průkaz skupiny B – aktivní řidič

NABÍZÍME

- Poskytování služebního vozu k soukromým cestám
- Zázemí české stabilní výrobní společnosti
- Moderní prostory, mladý kolektiv
- 5 týdnů dovolené
- Dotované stravování v podnikové jídelně
- Příspěvek na penzijní pojištění (po 6 měsících)
- Benefitní karty (po 6 měsících)
- Slevy na firemní výrobky
- Vzdělávací kurzy a odborná školení na danou profesi

Kontaktujte nás:

TREVOS, a.s. personalni@trevos.cz
Jitka Vodičková Tel.: 481 363 355

dioptra  optik

30+20%

sleva na **brýlové
obruby + skla** včetně
multifokálních

20+30%

sleva na **brýlové
obruby + skla** včetně
multifokálních

**Vyberte si SLEVVU
podle sebe**

*Akce platí při kompletní zakázce (skla + obruba). Více informací a podmínky na prodejně. Platí do 29.2.2024.

Sobotecká 1660
Turnov

734 154 673

náměstí 3. května
Železný Brod

734 154 354

www.dioptraoptik.cz

Rozhovor měsíce: Václav Vydra – „DALEKO OD STROMU JSEM SE NEODKULIL...“



Známy a velmi oblíbený český divadelní, filmový i televizní herec, dabér a moderátor, který 7. ledna oslavil své 67. narozeniny. Václav Vydra. Je znám také jako milovník koní, kterým zasvětil svůj život a volný čas. Ne-daleko Prahy má vlastní statek, koně a kromě starostí s nimi si rád užívá i „koňskou“ romantiku. Narodil se do herecké rodiny Václava Vydry a Dany Medřické a svou první roli dostal ve 14 letech ve snímku Zabil jsem Einsteina, pánové. V současné době ho můžete vidět v několika divadelních představeních. S jedním z nich – komedií **Nikdy není pozdě** – přijíždí společně s **Janou Paulovou** do Českého ráje. V **úterý 9. července** můžete zažít **Václava Vydra na pódiu Sedmihorského léta**. Představení s ním jsou vždy velkým zážitkem, rozhodně si ho nenechte ujít!

Jaká byla vaše cesta k herectví? Bylo pro vás herectví jasné od začátku díky hereckým rodičům a vlastně i prarodičům, nebo jste někdy směřoval i jiným směrem? Oba mí rodiče byli herci. I můj děda. Toho jsem ale, bohužel, nepoznal. Takže jsem musel tím prostředím načichnout. Ale od malička jsem měl pocit, že bych se měl nějak odlišit. Když se mě příbuzní ptali: „Vašíku, čím bys chtěl v životě být, co bys chtěl dělat.“, přišlo mi trapné říct, že bych chtěl být herec... Tak jsem začal hasičem, pak ošetřovatelem v ZOO, a když už šlo do tuhého, došlo i na malíře a spisovatele. Ale to by znamenalo absolvovat nějakou střední školu včetně matematicko-fyzikálních předmětů, které byly mou noční můrou. Takže když se mi doneslo, že na pražské konzervatoři otevřeli hudebně dramatický ročník, bylo rozhodnuto. Daleko od stromu jsem se neodkulil...

Jakou nejceněnější radu v životě jste dostal – ať už k herectví, tak i do života? Všechno se dá napravit a Vašíku, nehraj.

Věnujete se kromě herectví především koním. Jak jde skloubit tyto dvě velké a časově náročné činnosti dohromady? Ano, je to honička. Ale dá se to skloubit. A mně to vlastně vyhovuje. Jen třeba období, kdy zkouším novou hru, je hodně náročný.

Co pro vás znamená film a co divadlo? A čemu se věnujete raději? Obojí je součástí mé práce a mého života. Obecně mi divadlo ale dalo i dává víc příležitostí i radosti. Filmovou práci mám ale taky moc rád. Jen poslední dobou moc nabídek nedostávám. Sice to úplně nechápu, ale netrápím se tím. Tím by se měl trápit někdo jiný... :-) Vlastně by mi to přineslo jen další časové komplikace.

S Janou Bouškovou jste partneři už od roku 1983. Jaké to je být partnerem i na jevišti nebo v dalších pracovních projektech? Je to fajn. Společná práce nás oba moc baví. Určitě bychom nechtěli hrát jen spolu, ale tak jak to je, nám vyhovuje. Hrajeme spolu asi ve třech hrách a točíme komentáře k pořadu Prostřeno.

A nedá mi se nezeptat, jaký je recept na spokojené manželství :-) Jo, tak to nevím. Asi na to ani žádný recept neexistuje. Ale pár ingrediencí bych navrhnout mohl. Lásky, vzájemný respekt a tolerance. A určitě sem tam nějaký ten kompromis.

Hodně se věnujete i dabingu, v čem je tahle práce jiná a co vás na ní baví? No, jiná je v tom, že dáváte svůj hlas postavě, kterou hraje někdo jiný. Dabing ale nikdy nebyl a ani není těžištěm mé práce. Namluvil jsem pár postav, většinou to bylo moc fajn a bavilo mě to. A těší mě, že na některé si diváci dodnes pamatují. Ať už to byl třeba Marcelus Wallace z Pulp Fiction, nebo kreslený Melmen z Madagaskaru.

Četla jsem, že se přes léto věnujete také rekonstrukcím historických bitev... Ano, před 23 lety jsme si s kamarády chtěli vyzkoušet, jaké to asi kdysi bylo jet v útvaru kavalerie. A tak vznikl Memorál generála Custer. Má za sebou už 19 ročníků. Už se nás sešlo i 200 koní a jezdců. Doufám, že na 20. výročí se nás sejde alespoň také tolik. No a pak vznikl projekt Indiánských válek a já se tam stal generálem Custerem. Ten už má za sebou taky minimálně deset ročníků. A v roce 2016 při příležitosti 150. výročí bitvy u Hradce Králové jsem dostal od organizátorů nabídku účasti jako generál Windischgraetz. Byla to úžasná akce a od té doby se účastním každý rok. A následně přišly napoleonské války, Chlumecká a Varvažov jako Karel Filip Schwarzenberg, Slavkov... Vždy s některým z mých koní. Moc si to užívám. A věřím, že diváci také.

Vy tedy v létě „držíte“ divadelní prázdniny? Ale kdepak. Pryč je ta doba, kdy můj děda odmítal nabídky k práci přes léto se slovy: „Neexistuje taková produkce, která by zaplatila jediný den z mé dovolené.“

Aktuálně vás mohou lidé vidět třeba v divadelní hře Nikdy není pozdě, kde excelujete společně s Janou Paulovou. Toto představení má krásné recenze nejen od diváků, ale i recenzentů... Můžete nám o představení něco více říct? Ano. Tu hru přinesla Jana Paulová a nabídla mi, že bychom si spolu zase mohli zahrát. Udělala mi tím fakt velkou radost. Jasně, že jsem souhlasil. Nazkoušeli jsme to a povedlo se. Hrajeme to oba moc rádi. Je to hra, kde hrajeme oba několik postav s osudy, které se prolínají v období nějakých třiceti let. Ale nechci o tom mluvit. Je lepší to vidět...

Uvidíme! Na Sedmihorském létě 2024. Co vás na tomto představení baví? Pro mne osobně je to předně spojení vás a paní Paulové... Pro mne taky :-)

Jak se vlastně učíte role? Kdy? A „lezou“ vám dobře do hlavy? Zatím díky bohu lezou. Pokud to jde, snažím se texty naučit během zkoušek. No a když už jde tzv. tlustý do tenkejch, tak si to opišu a učím se třeba v autě.

Je chvilka po Vánocích, prozradíte nám, jak u vás vypadají svátky? A jaké tradice v rodině dodržujete? Myslím, že ani jako svátky nevypadají. Spíš jako běžný život. Snad jen Štědrý večer. Večeře s rodinou, kapr, vánočka a tak. A maličko víc klidu.

Děkují za rozhovor a budeme se těšit 9. července na Sedmihorském létě na vás i na paní Paulovou. Více info na www.sedmihorskeleto.cz.

Děkují za rozhovor. Jitka Maděrová

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2024

Sedmihorky u Turnova

www.sedmihorskeleto.cz

A PONDĚLÍ 1.7. PUSŤTE MĚ VEN Iva Janžurová • Sabina Remundová	B SOBOTA & NEDĚLE 20.-21.7. JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI	C ČTVRTEK 22.8. SIMONA Silné řeči stand-up comedy speciál
A ČTVRTEK 4.7. MICHAEL JACKSON SYMPHONY Dasha • D. Wepperová • D. Kollár • D. Marko	A ČTVRTEK 25.7. PAVEL ŠPORCL: FEELING GOOD	U ÚTERÝ 13.8. HALINA PAWLOVSKÁ Manuál zralé ženy • talk show
A ÚTERÝ 9.7. NIKDY NENÍ POZDĚ Jana Paulová • Václav Vydra	A ČTVRTEK 1.8. NA ZLATÉM JEZEŘE Simona Stašová • Ladislav Frej / Jan Vlasák	Předprodej vstupenek a permanentek: sedmihorskeleto.cz a evstupenka.cz a prodejní místa evstupenka
B ČTVRTEK 18.7. RICHARD MÜLLER	A ČTVRTEK 8.8. CHUCK WANSLEY	

www.sedmihorskeleto.cz

Hledáme kolegu na pozici **TECHNIK PODPORY PRODEJE, VÝPOČTÁŘ - TUZEMSKO**



NÁPLŇ PRÁCE

- Zabezpečení obchodně technické podpory prodeje – komunikace s projektanty, zákazníky a investory
- Účast na výstavách, prezentacích a dalších firemních akcích
- Spolupráce na prezentaci nových výrobků a školení projektantů
- Příprava a prezentace energetických rozborů a finanční návratnosti dle požadavků
- Znalost navrhování osvětlovacích soustav a výpočtů osvětlenosti výhodou
- Zpracování a prezentace technického řešení osvětlení a cenových nabídek

POŽADUJEME

- Středoškolské vzdělání technického směru výhodou
- Znalost práce v programech BuildingDesign, Dialux, AutoCAD výhodou
- Řidičský průkaz skupiny B – aktivní řidič

NABÍZÍME

- Zázemí české stabilní výrobní společnosti
- Moderní prostory, mladý kolektiv
- 5 týdnů dovolené
- Dotované stravování ve vlastní podnikové jídelně
- Příspěvek na penzijní pojištění (po 6 měsících)
- Benefitní karty (po 6 měsících)
- Slevy na firemní výrobky
- Vzdělávací kurzy a odborná školení na danou profesi

Kontaktujte nás:

TREVOS, a.s. personalni@trevos.cz
 Jitka Vodičková Tel.: 481 363 355

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:

mistr oddělení dřevovýroby

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

mistr oddělení kompletace

požadujeme středoškolské vzdělání ukončené maturitou, jednosměnný provoz

pracovník oddělení dřevovýroby

požadujeme vyučení nebo praxi v oboru, 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

muže i ženy do dalších dělnických profesí

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

využit je možné i kontaktního formuláře
na našich webových stránkách



kukuDESIGN

STYLOVÉ · MODERNÍ · PRAKTICKÉ

- KABELKOBATOHY
- LEDVINKY
- PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ

NAVŠTIVTE
NÁS NOVÝ
e-shop



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

KOUTEK PRO RODIČE: Vliv světla na zdraví dětí

Většina z nás už pochopila, že nejdůležitějšími elementy života jsou vzduch, potrava, voda a světlo. Bez těchto elementů dokážeme jen stěží žít plnohodnotný a zdravý život. Od samého počátku života našich dětí je tedy třeba dávat jim do základu to nejzdravější, aby měly „tuhý kořínek“. Zaměřujeme se proto na vlastní pěstování bio zeleniny bez chemie, jezdíme na hory a k moři za čistým vzduchem a snažíme se dávat dětem pít co možná nejkvalitnější vodu. Často ale zapomínáme na poslední element – světlo. Přesněji řečeno na světlo a tmou a jejich střídání. Protože přes den máme možnost užít si denní světlo a naopak v noci bychom si měli užívat co nejvíce temné tmy bez rušivých světelných zdrojů (to je spojeno s biorytmy, pokud je ctíme, funguje mnohem lépe celé naše tělo od regenerace přes kvalitu spánku až po imunitu). Jak na nás – a tedy i na naše děti – působí světlo a které je to správné a zdravé?

Mohli bychom začít a skončit tím, že co vymyslela příroda, je to nejlepší a nejléčivější pro nás. A tak to je. Tedy pokud chcete zdravé dítě, dávejte mu co nejvíce příležitosti být venku na denním světle. Rodiče si neuvědomují, že čím dál více času trávíme uvnitř budov, děti už neběhají celý den venku a nepřichází domů s tmou, jak tomu bývalo dřív. Naopak, často musí děti vyhánět od monitorů, mobilů a dalších zářičů nezdravého modrého světla a elektrosmogu, aby vůbec ven vyšly.

S nedostatkem přírodního denního světla jsou spojené problémy jako deprese, nespavost nebo narušený spánek, špatná schopnost koncentrace,

zhoršená paměť, oční vady, poruchy učení, hyperaktivita, nemoci srdce a cév, zvýšený cholesterol... Mnohé tyto symptomy se dřív objevovaly jen u seniorů, nyní není výjimkou, že jimi trpí i malé děti. Prostřednictvím světla, které přichází do očí, lze přímo ovlivňovat fyziologické pochody v mozku i celém těle. Pokud jsme odděleni od slunečního záření a denního světla, zásadně si negativně ovlivňujeme vlastní zdraví. Běžné světelné zdroje v domácnosti i školách mají nižší intenzitu, než má sluneční záření, ale také odlišné spektrální složení. Tedy bylo by nerozumné domnívat se, že pokud si doma rozsvítíme, je vše vyřešeno.

V případě, že dopřejete svému dítěti (a vlastně i sobě) čas venku hraním či procházkou, docílíte (kromě fyzických benefitů, jako je budování síly, koordinace těla, sociální interakce, kreativity, fantazie a mnoha dalších) toho, že dítě nebude stresované, zlepší se mu zrak i schopnost koncentrace a vnímání – bude se mu lépe učit, zvýší se jeho výkonnost mozku (a také efektivnost práce), nebude docházet k „zimním depresím“ z nedostatku světla (často pak každý z nás sahá po sladkém, zvyšuje se chuť k jídlu...), sníží se hyperaktivita, a dokonce se působení světla přičítá i snížená kazivost zubů a také redukce tělesné hmotnosti (souvisí nejen se samotným pohybem, ale také s činností štítné žlázy při dostatku světla). Světlo bude mít jistě mnoho dalších – vědci zatím nezjištěných – přínosů pro naše tělo. Proto bylo „vymyšleno“ a stvořeno. Užijte si ho. A nechte děti, ať si ho každý den „nabírají“ co nejvíce, budete pak mít zdravé a spokojené potomky plné energie. -red

PRODEJ ŠTÍPANÉHO PALIVOVÉHO DŘEVA POBLÍŽ TURNOVA

Nabízíme tvrdé a měkké palivové dřevo



SEZAMEKO

Bližší info: cena, rozměry, doprava ...

na tel. 774 823 998 • sezamekosro@gmail.com

SEZAMKO s.r.o., Antala Staška 1859/340, 140 00 Praha

ROK ČESKÉ HUDBY 2024 V LOMNICI NAD POPELKOU

Pod záštitou náměstkyně hejtmanky Libereckého kraje Ing. Květy Vinklatové a Města Lomnice nad Popelkou

08
LEDEN

BENEFIČNÍ KONCERT IVANA ŽENATÉHO

Zahájivací koncert k Roku české hudby. Ivan Ženatý – housle, Igor Artašev – klavír.
zámek Lomnice nad Popelkou

11
ÚNOR

MISSA PASTORALIS JANA KUČERY

Lomnický chrámový sbor, Musica Cecilia a hosté.
zámek Lomnice nad Popelkou

09
KVĚTEN

SPOLEČNÝ KONCERT SYMFONICKÉHO ORCHESTRU

Konzervatoře Pardubice a pěveckých sborů Bořivoj, Hlas, Foerster a Jizeran.
zámek Lomnice nad Popelkou

KVĚTEN
/ ZÁŘÍ

GORALE – POCTA ČECHOMORU

zámek Lomnice nad Popelkou – nádvoří

04
ČERVEN

SLAVNOSTNÍ KONCERT ABSOLVENTŮ ZUŠ

s výtvarnou výstavou k Roku české hudby
zámek Lomnice nad Popelkou

ČERVENEC
SRPEN

HISTORICKÉ A SOUČASNÉ HUDEBNÍ NÁSTROJE výstava

zámek Lomnice nad Popelkou

19-28
ČERVENEC

LOMNICKÉ KULTURNÍ LÉTO

30. ročník hudebního festivalu s podtitulem Rok české hudby.
Tylovovo divadlo, zámek, kostel sv. Mikuláše z Bori Lomnice nad Popelkou, kostel Proměnění Páně na Tábore...

03
ŘÍJEN

OZVĚNY ČESKÉ HUDBY

Zareprezentují skladby od renesance po současnost. Účinkují: Barbara Dvořáková, Zdeněk Janáček, Václav Hlavina, Zdeněk Kratochvíl, Zdeněk Kratochvíl, Zdeněk Kratochvíl, Zdeněk Kratochvíl, Zdeněk Kratochvíl.
zámek Lomnice nad Popelkou

09
LISTOPAD

KŘÍŽEM KŘÍŽEM ČESKOU HUDBOU

Účinkují: Jana Šteř, Alfred Šteř, Karla Bystrová a Lomnické vokální kvinteto Carpe Musicae.
zámek Lomnice nad Popelkou

08
PROSINEC

ADVENTNÍ KONCERT SPS BOŘIVOJ

k Roku české hudby
zámek Lomnice nad Popelkou

20
PROSINEC

VÁNOČNÍ KONCERT SE SOUBOREM MUSICA BOHEMICA

Více informací získáte v našich výstavních střediscích a plánovacím Evropské ústřední knihovny Bohemica pod vedením Jaroslava Křivky.
Tylovovo divadlo Lomnice nad Popelkou

Uvedené termíny jsou bez záruky!
Více na www.lomnice.cz.



Na vybraných koncertech budou vystaveny umělecké předměty a hudební nástroje skládkového výtvarníka Jiřího Rýby.
Koordinační projekt: Kulturní a informační střediska, příspěvková organizace





Kurkumový med jako antibiotikum i pro podporu mikroflóry

Jen málokdo nezná kurkumu. Jde o jedno z nejvíce používaných koření současnosti (a velmi oblíbené v ájurvédské kuchyni). Kurkum lze koupit buď v prášku, nebo čerstvou. V obou případech si dávejte pozor při práci s ní, protože velmi silně barví a těžko se pak oranžová barva



dostává z oblečení, nádobí i rukou. To je ovšem její jediné negativum. Sama o sobě je tak zdravá, že i tu barvu jí rádi odпустíte. Pokud ji smícháte s medem (můžete využít bio koření – sušený prášek, nebo si na co nejjemněji nastrouhat „živou“ kurkumu, která krásně voní

a moc dobře chutná), dostanete skvělý elixír. V prvé řadě podporuje růst prospěšné mikroflóry ve střevech (stále více skloňovaný mikrobiom), působí proti plísním, antibakteriálně (tedy jako přírodní antibiotikum), podporuje očistu a funkci jater, dýchacích cest, mozku, zpomaluje stárnutí organismu i růst nádorů, snižuje stárnutí pokožky... Pokud smícháte kurkumu (1 polévková lžice) s medem (100 g) a ještě přidáte pepř, který několikanásobně podporuje účinky kurkumu, pak dostanete nejen vynikající, ale také přírodní prostředek, který podpoří vaše tělo. Pokud máte akutní problémy (rýma, chřipka...), doporučuje se užívat 1 čajovou lžičku každou hodinu jeden den, druhý den po dvou hodinách a třetí den 3x za den. Směs je ideální chvíli poválet v ústech než ji spolknete. V případě prevence stačí 1 čajová lžička 3x denně. -red-

Síla, pohyblivost a stabilita – tři pilíře zdravého těla

Už se vám někdy stalo, že jste po delší dobu neměli čas, chuť, motivaci a nebo podmínky, abyste pravidelně cvičili a hýbali se? Pak jistě máte zkušenost, že se po několika měsících velmi zhoršuje síla, svaly, stabilita ale i celková pohyblivost. Protože pohyb je život, pokud se přestaneme hýbat, končí i naše žití. Síly je třeba k prevenci zlomenin, zlepšuje hustotu kostní tkáně a vyrovnává hladinu hormonů. Stabilitu je třeba pro to, abychom nepadali, vyrovnávali „neočekávané“ situace (uklouznutí, zvrtnutí, složitější terén) a mobilita neboli pohyblivost je důležitá prostě proto, abychom dosáhli, kam potřebujeme, vyšli schody, zavázali si tkaničky, dostali na špičky atd.. Jak si tyto tři základní dovednosti posílit a znovu získat? Stačí začít jednoduchými cviky. Pro sílu jsou ideální dřepy, posilování vlastní vahou, mrtvé tahy a kliky. Pro stabilitu cvičte stoj na jedné noze – na každou nohu 3 minuty denně – efekt zvýšíte, pokud s druhou nohou (která nestojí na zemi) budete různě pohybovat, dělat kroužky, zakopávat, uožovat, přednožovat... A pohyblivost opět trénujte skrze dřepy a postupně se dostávat zadkem co nejnižší – až k patám. Nezapomeňte, že každodenních 10 minut může být nejen zábava, ale především velký přínos pro vaše tělo. A je jedno, jestli vám je 20, nebo 70. -red-

JAK PEČOVAT O MATRACI, ABY CO NEJDÉLE SLOUŽILA?

- Při každém převlékání povlečení přetočte matraci tak, aby část, kde jste měli nohy, byla v části, kde je hlava. Pokud je matrace oboustranná, otáčejte ji navíc 1x za půl roku ještě úplně, to znamená, že spodní část se dostane nahoru, kde spíte.
- Při pořízení matrace si vybírejte takovou, která má potah na matraci snímatelný a prateľný. Doporučuje se pak minimálně 1x za půl roku prát (vždy dle návodu na štítku). Ideální (pokud není určeno jinak) je teplota 60 stupňů, při které dochází k likvidaci roztočů.
- Až budete prát, zaměřte se také na jádro matrace, které alespoň jednou za rok vysajte – zbavíte se odumřelé kůže, vlasů i roztočů.
- Matraci alespoň 2x do roka vyvětrejte na čerstvém vzduchu. Rozhodně ale pozor na přímé slunce, které matraci nesvědčí. Některé zdroje uvádí, že je vhodné nechat větrat matraci i několik hodin v zimě v době velkého mrazu. Tím se dokonale zbavíte roztočů.
- Jako podložku pod matraci je vhodné použít spíše lamelový nebo laťový rošt, které umožňují matraci lépe dýchat a udržovat ji čistou. S tím souvisí i prostor pod postelí, který má být volný, bez šuplíků a věcí.
- Průměrná životnost matrací se udává kolem sedmi let. Výrazně můžete tuto dobu prodloužit, pokud se o ni budete dobře starat. Nejde ale jen o proležení a snížení správné funkčnosti matrace, ale také o hygienické důvody výměny. Svou velkou úlohu sehrávají také chrániče matrací, které téměř nic nestojí a mohou významně pomoci s oddálením nutnosti koupit nové matrace.

Pokud cítíte, že se ráno budíte unavení, rozlámaní a nevyděláte, pak se určitě kriticky zaměřte na svou matraci a zhodnoťte nezávisle její stav. Stále platí, že do spánku se vyplatí investovat.

TIP: Pokud chcete poradit s výběrem matrace, ale také příkrývek, polštářů či chráničů, obraťte se na největší profesionály v našem regionu. Matrace Haken najdete ve Všeni.

MASÁŽE A MOKRÁ PEDIKÚRA

I V POKODLÍ VAŠEHO DOMOVA

- RELAXAČNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE
- LÁVOVÉ KAMENY
- BAŇKY
- REFLEXNÍ MASÁŽE
- LYMFATICKÉ MASÁŽE
- KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE
- MOKRÁ PEDIKÚRA

IVETA VESELÁ • 736 264 453

NEVÁHEJTE SI OBJEDNAT MASÁŽ
NEBO PEDIKÚRU K SOBĚ DOMŮ.
PŮSOBÍM PO CELÉM ČESKÉM RÁJÍ.





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

CESTY KE ZDRAVÍ: Lednové snídaně • Kaše a polévky

V zimním chladném čase potřebujeme zahřát, posílit tělo, ale i ducha. V dřívějších časech se k snídani často podávaly kaše, ale i polévky. Jaké jsou právě teď vhodné?

KAŠE Z JEMNÝCH OVESNÝCH VLOČEK • Jemné ovesné vločky s klíčky, Iněně čerstvě nadrcené semínko, skořice, hřebíček, kardamom, mléko nebo rostlinné mléko, na doslazení javorový sirup nebo med. Kaši připravíme obvyklým způsobem. Je velmi vhodná na podporu správného vyprazdňování, obnovu vnitřních sliznic a udržení zimní vitality.

POHANKOVÁ KAŠE • Pohanka lámanka, slunečnicová semínka, nakrájené sušené, nesířené meruňky, skořice, ghí nebo kokosový tuk, kardamom, voda • Nejprve si na tuku orestujeme nakrájené ovoce, přidáme kardamom, skořici. Po chvíli zalijeme troškou vody a přidáme slunečnicovou semínka. Chvilku vaříme. Nakonec dáme pohanku lámanku a pár minut povaříme. Necháme chvilku odstát. Je možné přidat nadrcená lněná semínka. • Je výborná na zahřátí, podpoří kvalitu žilního systému a dodá potřebné živiny

ČOČKOVÁ SLANÁ KAŠE (možno jíst kdykoliv i jako večeři)

1 hrnek loupané červené čočky, sůl, majoránka či saturejka, voda, 1 lžice olivového oleje, ghí, kmín, pískavice, voda • Vše pomalu vaříme. Na večere lze přidat i kysané zelí a orestovaný pórek. Výborně k ní chutnají pečená jablka. Červená čočka spolu s kvašeným zelím pomáhá normalizovat hladinu cukru v našem těle. Dodává živiny a potřebnou energii.

ZIMNÍ POLÉVKA (cca 1,5–2 litry polévky) • 1 celer, 1 kořenová petržel, zelená petrželka, 1 hrnek quinoi, 1/3 hrnku jemných ovesných vloček, 2 střední mrkve, olivový olej, ghí, pískavice, bobkový list, ml. koriandr, cayenský pepř, solčanka, sůl, kmín • Na olivovém oleji a ghí mírně osma-

heme nakrájenou zeleninu (mimo natě, tu dáváme až nakonec), zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience.

VLOČKOVÁ POLÉVKA S ŘAPIKATÝM CELEREM (cca 1 litr) • 1–1,5 hrnku jemných ovesných vloček s klíčky, ghí, ochucovadlo bez glutamanu sodného, pískavice, jemné kari, sůl, 1 mrkev, 1 kořenová petržel, 1 hrnek nakrájeného řapíkatého celeru, majoránka • Zeleninu nastroháme, nakrájíme a orestujeme na ghí. Přidáme koření (kromě majoránky), lehece orestujeme, zalijeme vodou a přidáme ostatní suroviny. Vaříme. Majoránku přidáme až před koncem vaření.

Řapíkatý celer je zdrojem vitamínu skupiny B (B1, B2 a B3) a vitamínů A, K a E a velmi bohatý na vitamín C. Z minerálních látek obsahuje zejména fosfor, vápník, draslík, hořčík, železo, sodík a zinek. Nerozpustná vláknina v něm obsažená dodává pocit sytosti a podporuje správnou funkci trávicího systému. Dále zlepšuje pohyb střev, pomáhá při zácpě, nadýmání a průjmům. Pomáhá vylučovat škodlivé toxiny z těla ven, posiluje činnost ledvin, snižuje zahlešení a pomáhá snížit růst nádorů. Podporuje tvorbu žluče a brání vzniku žlučnickových kamenů, pozitivně ovlivňuje nervový systém, uklidňuje nervy a snižuje nespavost. Bojuje proti stresu a depresi. Zmírňuje bolesti hlavy – migrény. Je vhodný při revmatismu, dně a artritidě (odstraňuje přebytečnou kyselinu močovou usazující se v kloubech).

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 Jídelník rovnováže.

CESTY JÓGY – hathajóga

Hathajóga jako celistvý systém se objevuje již v díle Hathajógapradipiká a obsahuje ásany – tělesné pozice, pránájámu – techniky dechu, mudry – symboly, gesta i očistné techniky. Jejím účelem bylo dosáhnout fyzické i psychické očisty a rovnováhy. Tomu napovídají i sanskrtské slabiky „ha“ a „tha“ s významem vyvažování dvou protikladných principů, ale překládá se i jako spojení, cesta nebo způsob, jak si uvědomit svoji vlastní podstatu, jak dojít k seberealizaci. Protože západní člověk je více zaměřen na zdraví fyzického těla, byly upřednostňovány ásany na úkor ostatních metod.

Ásany jsou polohy těla, které jsou většinou tím prvním, co z jógy poznáváme a praktikujeme. Existuje celá dlouhá řada jógových technik, které činí tělo pružnější, navodí soulad pohybu s dechem a s dechem vědomě pracují, zklidňují mysl, aktivují lymfatický systém a peristaltiku. Ásany jsou prováděny buď samostatně, nebo se řadí do sestav. Mezi nejznámější sestavy patří súrja namaskár neboli pozdrav slunci, který má pravděpodobně svůj původ v rituálech, tedy k vzdání holdu slunci jako zdroji životodárné energie. Původně ve védách (starých textech) byl pozdrav slunci metodou, která spojovala jen statické pozice s recitací manter. V dynamické podobě se objevily až mnohem později. Existuje řada různých variant pozdravů slunci, které se liší jak počtem pozic, tak způsobem dýchání. Nejrozšířenější je tzv. rišikésský pozdrav slunci o dvanácti pozicích, který bude podrobněji popsán v únorovém vydání.

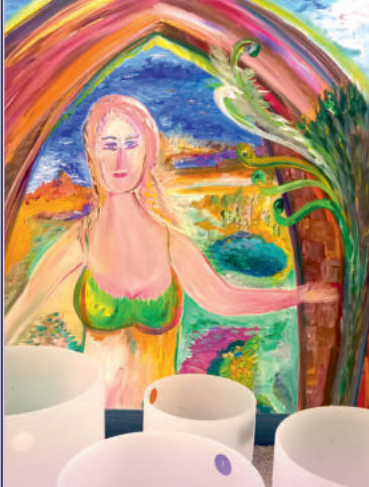
autor: Jiří (Mitra) Hájek, dlouholetý praktik a učitel jógy

TEPLO, TRÁVICÍ OHEŇ A ŽIVOTNÍ SÍLA

S pojmem trávicí oheň se setkáváme stále častěji. Věnují se mu především východní nauky (ájurveda – ágni, čínská medicína – teplo ledvin), naše medicína mu příliš prostoru nedává. Nicméně pokud vnímáte biologické rytmy a cykly roku, jistě pro vás není problém tuto problematiku rychle pochopit. Trávicí oheň v našem těle nejen tráví stravu, ale dodává energii. V létě „oheň“ díky počasí bývá vysoký (někdy až moc = přehřívání), proto nám příroda dává ochlazující potraviny (okurky, rajčata...) a v zimě naopak potřebujeme často oheň a teplo dodat, proto využíváme hůtější a zahřívající potraviny (ostré koření, hřebíček, skořice, čili, zázvor, polévky...). Pokud máme správně „vyladěné“ tělo, na studený podnět reaguje zvýšením tělesného tepla (příkladem je v parném létě studený nápoj, kdy nejprve pocitově ochladí, ale záhy je nám ještě větší horko a navíc tělo dostalo teplotní šok, je proto lepší i v létě pít teplé nápoje). Pro podporu našeho životního tepla je vhodné popíjet teplou vodu (dle některých studií se při pravidelném popíjení teplé vody po doušcích i hubne), má pozitivní účinky nejen na naši vnitřní stálost, trávení, ale i na ledviny. Občas se ale stane, že na studený podnět tělo teplem nezareaguje. To může být v případech, že jsme unavení, máme málo pohybu, jíme jednostrannou stravu či zažíváme stres. V takovém případě jsou dvě významné metody, které mohou pomoci. První je přehřívací koupel, která začíná na 37 stupních a postupně se připouští teplejší a teplejší voda, dokud je to příjemné. Trvá 20 minut a můžete si ji připravit i doma. Do vody lze přidat i mletý zázvor, který prohrátí podpoří. Druhou efektivní metodou je saunování. Horký vzduch působí stejně jako koupel, jen má o něco pomalejší nástup. U sauny je navíc zajímavé, že působí u obou pohlaví na produkci noradrenalinu až o 310 % (hodnota u mužů) a prolaktinu až o 510 % (hodnota u žen). Tyto dva hormony mají vliv na naše funkce mozku – paměť, pozornost a soustředění. A také se ukazuje, že má přehřátí těla efekt na aktivaci mitochondrií. Ty bývají narušené v mozku v případech depresí, jejich aktivace teplem vede k dobré náladě, snížení depresí a také se jim připisuje zásadní zodpovědnost za procesy stárnutí. Pokud tedy své tělo vystavíte „horké proceduře“ a dodáte si životní teplo, rozhodně se můžete těšit ze samých přínosů pro mysl i fyzickou schránku.

TIP: Využijte krásnou privátní saunu na hodinu či celý den na www.apartmanwellness.cz

ÉTERICKÉ LÉČENÍ ZVUKEM A BARVOU



OBJEDNÁNÍ A VÍCE INFORMACÍ:
WWW.LECIVE-TERAPEUTICKE-OBRAZY.CZ
 TEL.: 604 745 956

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.jogakempceskemraji.cz



JAK NA ÚSPORU ELEKTRICKÉ ENERGIE, ANIŽ BYCHOM SI ZÁSADNĚ SNIŽOVALI KOMFORT?

Bez elektrické energie (EE) si lze v dnešní době jen těžko představit moderní život. Kromě běžných spotřebičů využívá mnoho EE i k vytápění v chladných měsících. Poslední roky se energie velmi zdražují, a pokud nechceme výrazně snížit svůj životní komfort, energii stále potřebojeme. Pojdme se podívat, jak spotřebu energie snížit a nebat se jí dále využívat pro naše příjemné žití.

Samostatnou kapitolou by bylo zateplování a snížení celkových ztrát – to ovšem nechme na jindy. Používáme-li plyn nebo EE k ohřevu místností, pak dle typu zateplení každý stupeň nad 20 °C znamená zvýšený energetický výdaj o cca 6 %. Například při topení v obýváku o běžné velikosti to znamená vyšší spotřebu o cca 150 kWh, což při ceně 7 Kč za kWh znamená 1050 Kč za rok – a to je pouze jedna místnost. Jaké je řešení?

JAKÝ ZDROJ TEPLA?

Zásadní otázkou je, jaké zvolit topení, aby bylo co nejúčinnější. To znamená, abychom měli co nejvíce tepla za jednu vloženou kWh. Opravdu je velký rozdíl, topíte-li elektrickým kotlem nebo akumulacími kamny, které jsou v současné době nejhorší na poměr vložené energie a získaného tepla, nebo moderními topnými systémy, jako jsou infrapanely (IP), které mají až o 60 % menší spotřebu než uvedené zdroje a jsou v podstatě doživotní. Za zmínku



jistě stojí v současnosti hojně skloňovaná tepelná čerpadla (TČ). Ačkoliv jsou nám TČ nabízena v podstatě na každém kroku, realita přínosu bývá velmi často zcela jinde. Pokud se rozhodnete pro TČ, potencionální dodavatel v 98 % případech váš dům označí za vhodný pro instalaci, a to bez ohledu na stav izolace, dveří nebo oken. Z tohoto pohledu váš dům nemusí být pro TČ vůbec vhodný. Před instalací čerpadla někdy může být potřeba přizpůsobit celý systém. Někdy může být nutná i výměna radiátorů po celém domě. Pokud budete chtít TČ zároveň v létě chladit, připadá v úvahu zejména podlahové topení či náhrada radiátorů vhodnými konvektory. Dále je obvykle třeba provést řadu přípravných prací (demontáž starého topného systému, stavební úpravy, elektroinstalace, uložení vodovodních trubek a ventilů pro nový systém, nové radiátory, provedení závěrečné revize apod.). Pokud nejsou zahrnuty v konečné nabídce, je třeba počítat s časovými a finančními rezervami na jejich provedení, řádově se jedná o statisíce. Zároveň nezapomínejte, že ne všichni dodavatelé mohou přípravné práce provést nebo nabídnout. Největším otazníkem potom zůstává tzv. „úspora“. Realita však bývá taková, že aby TČ bylo efektivní, musí „pracovat“ po nějakou minimální dobu – v zimě typicky i 16 až 20 hodin denně, což může znamenat spotřebu 30 až 80 kWh za jeden den. V cenách to znamená opět 210–560 Kč za jeden jediný den provozu.

Dalším typickým velkým žroutem je elektrický ohřev vody – tzv. bojler. Voda v bojleru se ochlazuje, aniž byste ji spotřebovali a tím pádem

neustále dochází k dohřívání na nastavenou teplotu. Dle velikosti bojleru to může být denně i 3 kWh, což za rok činí dalších 1095 kWh, to znamená 7665 Kč. A to jsme si ještě nepustili teplou vodu. Investice cca 60 tisíc Kč do slunečního ohřevu teplé užitkové vody (TUV) se vám vrátí během dvou až čtyř let.

INFRAPANELY

Zmiňovali jsme IP, v současné době se jedná o moderní zdroj vytápění, kdy za málo peněz máte hodně muziky. Uděláme-li rychlé srovnání s TČ na stejném vzorovém domě, tak do tohoto našeho domu si můžete pořídit TČ za cca 250 tis. Kč, nebo si za 40 tis Kč koupíte infrapanely a za nevydaných 210 tis Kč můžete mít i 8 kWh FVE. Ta vám může – kromě zmiňovaných IP – napájet veškeré ostatní spotřebiče ve vaší domácnosti, čímž se výrazně méně stanete závislími na veřejné EE. Pro co byste se rozhodli vy? Pro takovou technologii, která vám zvýší výdaje, a nebo pro takovou, se kterou ušetříte a zároveň se stanete méně závislími?

IP fungují podobně jako krbová kamna, kdy cítíme příjemné sálavé teplo. Princip ohřátí je, že neohřívají vzduch, ale přímo nás samé a předměty kolem, proto je nám teplo velmi rychle a beze ztrát. IP jsou vhodné do všech prostor včetně venkovních – do koupelen, ložnic, obývací, ale třeba i pro kůtly

do studené dílny. Existuje také menší varianta vhodná do kanceláří instalovaná pod stůl, aby nezabýly nohy. A skvěle se hodí i pro vytápění do skleníků, ale také do výrobních prostor, komerčních prostor a obchodů, kde není tolik místa. IP nedoporučujeme do prostor, kde potřebujeme dodat rychle teplo na krátkou dobu. Tedy tam, kde netopíme a pohybujeme se zde krátkodobě a nárazově. Nejběžnějším místem instalace je zeď (nejčastěji jako fotoobraz z dodaných nebo vybraných fotografií, vlastní malba, ale i čistě bílá). Na strop se nejčastěji používají bílé panely nebo infravětla, což je kombinace topení a světla v jednom výrobku. Samozřejmě je možná kombinace obou variant. IP vytlačují rosný bod z domu, tedy vysouší stěny a působí tak i proti plísním. Zároveň při chodu nevíří prach. I z těchto dvou důvodů je to tedy skvělá alternativa topení pro alergiky a nachází využití i ve zdravotnických provozech.

INFRAPANELY A SPOTŘEBA EE

Náklady na provoz vychází v porovnání s ostatními druhy elektrického vytápění velmi vlídně. Proto IP lze použít i jako hlavní zdroj vytápění. Mezi množství výhod patří velmi nízké investiční náklady, nízké provozní náklady, nulová poruchovost – z důvodu absence jakýchkoliv součástí není nic, co by se mohlo porouchat (u IP od firmy SunnyHouse). Kontrastem k tomu mohou být zmiňovaná TČ, která mají velké množství součástí, jejich provoz je komplikovaný a často jejich majitelé musí řešit poruchy a opravy a nezbytné, zárukou podmíněné placené servisní prohlídky... U IP odpadají provozní sta-

rosti jako revize, pravidelné odvězdušňování radiátorů, péče o zdroje, čištění komínu a mnoho dalších... V případě rekonstrukcí nebo starých kotlů, které by již neprošly revizí, je to navíc vhodná alternativa, která je levnější a bez starostí. Jedná se o logickou volbu, neboť se velmi jednoduše dají připojit na stále více se rozšiřující domácí fotovoltaické elektrárny.

VELIKOST INFRAPANELŮ A MATERIÁLŮ

Pro kalkulaci optimálního panelu vycházíme z kubiků, kdy na jeden m³ počítáme průměrně 24 Wattů. Například pro místnost o rozměrech 5 x 4 m, s výškou 2,5 m = asi 50 m³ bychom potřebovali IP o příkonu 1200 Wattů. Abychom dosáhli požadovaného výkonu díky různé velikosti a různým výkonům panelů, můžeme jejich výkon sčítat. Pro lepší představu: máme-li například velký obývací o ploše 30 m² a výšce 2,5 m = asi 75 kubíků, je požadovaný výkon 1800 Wattů. Tento výkon dostaneme osazením třech panelů o výkonech např. 720 W a máme ještě značnou rezervu, nebo dvou panelů o výkonu 1000 W, též s rezervou. Velikosti IP jsou dané, ale v rámci požadavků zákazníka se dá seskládat jakákoliv velikost. Co se týká bezpečnosti, je topení IP jednou z těch bezpečnějších variant vytápění. Povrchová teplota je v rozmezí od 85 do 100 °C. V rámci toho záleží, jaký je zvolen povrchový materiál. Čím hrubší, tím bezpečnější a účinnější.

PŘIPOJENÍ INFRAPANELŮ NA FOTOVOLTAICKOU ELEKTRÁRNU (FVE)

Dnes máte více možností. Buď si FVE postavíte sami z dostupných dílů, nebo si pořídíte dnes velmi oblíbenou tzv. dotovanou předdraženou elektrárnu. Třetí možností je – a tu nabízí SunnyHouse – zvolit variantu mikroelektrárny, která je geniálně jednoduchá. Celá mikroelektrárna se zapojí do vaší současné domácí zásuvky, ze které napájíte jakýkoliv elektrospotřebič, například IP. K této variantě nepotřebujete žádný projekt, žádnou dokumentaci, revizi ani technickou zprávu. Nepotřebujete ani dělat žádné zásahy do vaší stávající elektroinstalace. Úplně v pohodě stačí pouze jednofázová elektrárna, protože typický celkový instalovaný příkon IP je 3-4 kW na byt/dům.

Pro ilustraci se pojdme podívat na praktický příklad. Rodinný domek částečně zateplený s roční spotřebou 5 MWh, tzn. vaření na elektrice a ohřev teplé vody v bojleru plus veškeré běžné spotřebiče jako lednice, mrazák, TV apod. FVE pro tento dům by obsahovala například 8 ks panelů (cca 9,2 m²) na střeše. Z těchto panelů by vedly dva kabely k mikroměničiči a tento mikroměničič je připojen přes standardní zásuvku do vaší sítě. Takto jednoduchá je typická instalace.

Firma SunnyHouse navíc vyvinula a již nabízí a prodává IP, který se zapojí přímo na solární panel, tzn. na stejnosměrné DC napětí – bez jakékoliv elektroniky. Stačí jeden solární panel s přímým zapojením na IP, a když slunce svítí = topí hodně, svítí méně = topí méně. Máte něco jako perpetuum mobile.

VÝROBCE INFRAPANELŮ KOUSEK OD VÁS SunnyHouse Semily

Pokud hledáte komplexní ideální řešení, firmu, která vám vyřeší dotaci i instalaci, neváhejte se osobně, telefonicky nebo e-mailem spojit s firmou SunnyHouse, kterou najdete hned u vlakového nádraží v Semilech.

SunnyHouse • www.sunnyhouse.cz
800 100 979 • info@sunnyhouse.cz

RADY DO ZAHRADY: POHLED NA PŮDU

V lednu není příliš mnoho práce venku na zahradě, a tak je čas plánovat nové záhonky a plodiny, připravit si na papíře a v hlavě novou sezónu. S tím souvisí i to nejdůležitější, kde a v čem naše plodiny budeme pěstovat. Půda, zemina, hlína, substrát... Půda je černé zlato. Tohle rčení není nové, ale je pravdivé. Půda totiž nese život, začíná u toho nejmenšího mikroorganismu v „hlíně“ a končí u nás. Mnoho lidí si není schopna propojenost uvědomit, nebo je možná ani nikdy nenapadlo se



nad hnědou hroudou plnou života zamyslet, a proto se k vlastní půdě chová macešsky. S půdou je ale spojena i voda. Má na starost její filtrování, průsak do spodních vod a zásobování Země čistou živou vodou, která ale nakonec končí také u každého z nás. Mnoho z nás miluje práce na zahradě, ponořit se rukama do hlíny a užívat si na konci dne ten pocit – sednout si a sledovat vykonanou práci v plné parádě. Zahradka je tak živý

organismus, že se stačí jen dívat a žasneme. Myslíte ale někdy na to, co taková půda obsahuje a proč na nás tak dobře působí? Říká se, že je to tím, že půda uzemňuje – proto se doporučuje „hrabat se v záhoncích“ a chodit v trávě naboso (snižuje deprese, zlepšuje náladu, zlepšuje zdravotní stav, působí velmi osvěžujícím efektem). Opakem k uzemňování je pak vůně květů, která povznáší a pozvedá. Na zahradě najdeme obojí. A pokud propojíme i vizuálním vnímáním a užíváme si barvy zahrady, máme dokonalý terapeutický koutek. Pojdme se ale vrátit k půdě. Je více než nutné, aby každý z nás začal na svém kousku země fungovat tak, aby podporoval život v ní. Zkuste se letos zaměřit na to, co všechno půda obsahuje, jak funguje koloběh v přírodě (ostatně mnoha tématům se budeme věnovat i v našich novinách po celý rok) a jak ho přenést do našeho království. Zkuste NESáhnout po tom zdánlivě nejjednodušším – po chemii (která ničí život v půdě, zhoršuje stav zeminy, decimuje vodu...). Leden je čas plánování, a tak máte možnost hledat nové cesty – jak přírodně zlepšit stav půdy, čím hnojit, čím odpuzovat škůdce, kde vzít substrát bez chemie na pěstování? Vše má svou funkční přírodní alternativu, kterou si navíc můžete v mnoha případech i sami vyrobit. A tedy významně ušetřit. Zároveň získáte mnohem lepší a výživnější prostor pro vaše rostliny. Protože už na začátku 20. století ikonický Rudolf Steiner upozorňoval, že naše půda ztrácí svou výživovou hodnotu. Jde o velký problém, kdy lidstvo přichází o minerály, vitamíny a stopové prvky právě ve vypěstovaných plodinách. A kde jinde tělo získá vše, co potřebuje? Pouze ze stravy! Ne z doplňků stravy, které přírodu mnohdy vůbec neviděly... je to to, co si vypěstujeme a sníme. Jen to je pro naše tělo komplexní a nejjednodušší. Ale nezapomeňte, vše začíná právě u půdy. -red-



Prodej a servis přívěsů

Ostašovská 73/31,
Liberec XI-Růžodol I,
460 01

Náhradní díly a
příslušenství
více info

+420 724 044 811

 www.autovoziky.cz



DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

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

Palivové dřevo štípané

Smrkové souše 1 250 Kč/prms

(do vyprodání zásob)

Listnatá směs 1 690 Kč/prms

(směs měkkého a tvrdého listnatého dřeva)



**AKCE NA
SMRKOVÉ
SOUŠE**

**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 NA ZAHRADĚ V LEDNU

- Sypejte popel (pouze!) ze dřeva a také logr z kávy do kompostu. Zlepšují kvalitu půdy a logr chutná žížalám.
- Trávníku dopřejte cca 2cm vrstvu kompostované zeminy. Rozhodte ji po celém trávníku v době, kdy je sucho a nemrzne.
- Angrešt a rybíz prosvětlete během ledna, maximálně do půlky února.
- Z keře lísky odstraňte většinu mladých výhonů vyrůstajících ze země. Keř by byl příliš hustý a plodil by pouze na větvích na okraji. Nechte jen ty výhony, které nahradí přestarlé větve.
- Rostliny, které přezimujete v chladné místnosti, nezapomeňte zalévat. Vždy až po proschnutí zeminy. Pravidelně větrejte.
- Macešky a růže ochraňte před holomrazy chvojím.
- Rebarbora nemá ráda promrzání. Aby brzy vyrašila, přikryjte ji vrstvou nastýlky nebo papírovou krabicí.
- Pokojové rostliny nepřesazujte ani nehnojte. Ideálně vyčkejte až do dubna.
- Nezapomínejte krmit ptáky v zahradě. Nutná je pravidelnost. Pokud máte krmítko a sypete pravidelně, ptáci na vás spoléhají. Výpadek pro ně může mít fatální následky.

CO MÍT V ZAHRADĚ - Brutnák lékařský

Nenáročná krásná drsnolistá rostlina, která potěší malými hvězdicovitými květy naše oko a především včely (medonosná rostlina). Je velmi dekorativní, ale také ji využijeme jako léčivku i do kuchyně. Do pokrmů se sbírají mladé listy (chuť po okurkách – využívá se do salátů, zeleninových polévek, bylinného másla, smoothie, pomazánek či jogurtu) a květy. Kulináři doporučují osmažit listy na másle a použít jako přílohu nebo pro plnění do pirohů. Květy můžete také aromatizovat ocet, využít na zdobení či kandovat.

Brutnák obsahuje vitamín C, karoten, kyselinu jablečnou a citronovou, vápník, draslík, křemík, sílice. Čerstvá jarní šťáva z listů pomáhá léčit kašel a revmatismus, působí močopudně a protizánětlivě. -red-



PROGRAM AKCÍ 2024 V RECALL CENTRU • Sedmihorky u Turnova



úterý 23. 1. • SPIRITUÁL KVARTET • Nenechte si ujít ojedinělý, velmi komorní koncert skvělého uskupení Spirituál kvartet. Znamé písně v komorním sále Recall centra budou dokonalým zážitkem pro hrstku posluchačů, kteří budou mít šanci si tento koncert vychutnat mnohem více a lépe než kdekoliv jinde! Spirituál kvartet je skupina přímo navazující na legendární československou folkovou kapelu Spirituál kvintet. Kontinuitu s tímto souborem, významně ovlivňujícím domácí hudební scénu více než šedesát let, zaručuje nejen návrat k původnímu historickému názvu, ale především účast Jiřího Holoubka a Veroniky Součkové, dlouholetých členů Spirituál kvintetu.

úterý 30. 1. • FUNKČNÍ MEDICÍNA – MEDICÍNA BUDOUCNOSTI • Co je funkční medicína? Přijďte si poslechnout přednášku, ze které se dozvíte, co nabízí a jak vám může pomoci. Zjistíte, jaké jsou rozdíly mezi funkční medicínou a běžnou lékařskou péčí. **Jeden z příchozích získá dárkový poukaz v hodnotě 5000 Kč na služby kliniky Inoclinic.** Přednáška je vhodná pro všechny, kteří se zajímají o své zdraví ať už z hlediska prevence, či již vzniklých zdravotních problémů. Hledáte víc, než vám může nabídnout běžná západní medicína?

úterý 12. 3. • FUNKČNÍ LÉKAŘ JAN VOJÁČEK – JAK SI UDRŽET ŽIVOTNÍ SÍLU • Téma životní energie je naprosto zásadní pro kvalitní život a zdraví. Máte ponětí, jakým způsobem funguje tělo a mysl stran tvorby a ztráty energie? Měli byste, pokud se chcete vyhnout nemocem, vyhoření a zdravě stárnout. Na přednášce probereme, jaké jsou skutečné energetické zdroje pro naše buněčné palivové články a jakým způsobem nejčastěji ztrácíme energii skrze svoji vlastní mysl. Tato přednáška je pro všechny, kteří se chtějí ve svém životě cítit lépe, protože více energie vám takový pocit zprostředkuje.

čtvrtek 21. 3. • PETR KLÍMA – PROČ A JAK DO SVÉHO JÍDELNÍČKU ZAŘADIT LUŠTĚNINY A OBILOVINY • Autor bestsellerových knih – kuchařek na téma luštěnin a obilovin přijede do Recallcentra povídat o zdravotních benefitech těchto pokrmů, dozvíte se jejich rozdělení, jak je nakupovat a kde nejlépe, jak se připravují, aby byly chutné pro vás i vaše děti, jak s nimi

dobře hospodařit a vhodně je uchovávat. Zažijete inspirativní přednášku plnou tipů, zajímavých informací a inspirace. Čeká vás také skvělá ochutnávka zdarma! Přijďte přijít na chuť luštěninám a obilovinám!

úterý 9. 4. • PROF. ANNA STRUNECKÁ & RADOVAN DLUHÝ-SMITH – CO SE DĚJE NA OBLOZE, KOLEM A UVNITŘ NÁS • V současné době je kolem nás mnoho látek, které narušují naši pohodu i zdraví. Setkáváme se s nimi venku, doma i na pracovištích. Vyskytují se ve vzduchu, v potravinách, bytovém zařízení a oblečení, mnohdy i v lécích a v prostředcích medicíny. Lidem jsou nabízeny jako prostředky prevence způsobu, které mají mnoho nežádoucích účinků. Jejich výsledné působení se může projevat ve vzniku různých potíží a poruch, metabolického syndromu a civilizačních nemocí. Zkušenosti a oblíbení přednášející ukážou, jaký je jejich původ. Budou mluvit o chemtrails, hormonálních disruptorech i o mRNA vakcínách. Budou diskutovat o tom, zda se těmto škodlivinám můžeme vědomě vyhýbat a jak se proti nim bránit s použitím jednoduchých, dostupných a účinných možností v každodenním životě. Velmi zajímavá a přínosná přednáška pro každého, koho zajímá zdraví v širších rozhledech.

úterý 16. 4. • HANKA ZEMANOVÁ – PROČ JE ŽIVOT PODLE RYTMŮ PŘÍRODY LÉKEM A ZDROJEM ŽIVOTNÍ SÍLY • Proč je život podle rytmů přírody lékem a zdrojem životní síly? Jaké lokální superpotraviny máme během jara k dispozici? Jak si připravit nejlépejší elixýry na podporu zdraví? A jak sladit životní styl i jarní vaření s rytmy přírody? Jaká jídla patří do jarního jídelníčku? Jak vypadá zdravý jarní jídelníček? Potřebujeme jarní půsty a detoxy? Jak jednoduše využít divoké jarní byliny v každodenním vaření? A jak to udělat, když žijeme ve městě?

úterý 21. 5. • SANDRA POGODOVÁ – ÚHEL POHLEDU • Sandra se po roce vrací do Recall centra! Dvě vyprodané přednášky u nás v roce 2023 mluvily za vše! Pobavíte se, zamějete, zahloubáte a odejdete s hlavou plnou nových myšlenek! Jak změnit úhel pohledu na život, aby si člověk užíval každý den, radoval se z maličkostí a našel cestu sám k sobě. S humorem sobě vlastním vás na tuto cestu ráda zavede Sandra Pogodová. Na závěr bude i autogramiáda a možnost se Sandrou podebatovat.

DALŠÍ PŘEDNÁŠKY PŘIPRAVUJEME! AKTUALIZACE NA NAŠEM WEBU! VÍCE INFORMACÍ K JEDNOTLIVÝM AKCÍM A PRODEJ VSTUPENEK POUZE NA www.recallcentrum.cz



**OPTO-ELEKTRONICKÁ ŘEŠENÍ PRO VĚDU,
VÝZKUM A ŠPIČKOVÉ TECHNOLOGIE**

Nasměřujte svou kariéru do **TURNOVA:**

**SEŘIZOVÁNÍ/OBSLUHA PŘESNÉHO
CNC STROJE
TECHNIK/TECHNIČKA VÝROBY
KRYSTALŮ**

hrubá mzda **35.000 - 46.000 Kč**

dle dosažených zkušeností a mnoho
benefitů k tomu

více na  WWW.CRYTUR.CZ



career@crytur.cz



+420 481 319 597



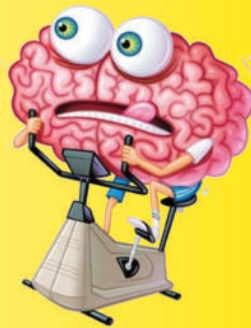
PwC

FIRMA ROKU 2023

1) Utvořte co nejvíce slov ze základů –hra- a –sto.
Příklad: těstoviny, prohraný, atd.

2) Tvořte co nejdelší věty od jednoho písmene.
Příklad: Babička bledé Barborky bydlela blízko Budějovic.

3) Utvořte co nejvíce slov pomocí písmen ze slova PAMPELIŠKA. Příklad: šle, lep, liška atd.



Chlápek přijde na poštu a všimne si, že u jedné přepážky stojí proplešatělý padesátník a má před sebou hromadu růžových obálek polepených srdíčky. Na každou stříkne z lahvičky parfém a dá ji na vedlejší hromadu. Chlápek vyvalí oči a ptá se ho, co to dělá. Padesátník odpovídá: „Rozesílám tisíc valentýnek podepsaných Hádej kdo!“ „Ale proč to děláte?“ „Jsem právník se...!“

POMŮCKA: AKAI	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	INICIÁLY SPISOVAT. KRÁSNOHORSKÉ	2. DÍL TAJENKY	VZPĚRAČSKÁ NÁČINNÍ MN. Č.
ČESKÝ REŽISÉR FILIP ???				
FIRMA ZVLKOTECHNIKY				
NÁZEV PÍSMENE V				
SPOLEČENSTVÍ HMYZU	1. DÍL TAJENKY	ZDRHOVADLO	ZÁJMENO LÉKAŘSKÁ KOMORA ZKR.	CHEM. ZN. RADONU KOSTKOVANÝ VZOR
INICIÁLY HERCE SKAMENE	NEDOBRÉ PULZ			KULOVITÁ BAKTERIE PRODUKTY VČEL
VÝROBCE BRYLÍ			ST. JEDNOTKY OBJEMU ŠÍČÍ POTŘEBY	
TERÉNNÍ VUZ			ČIVA DŘEVĚNÉ TYČE	AROMA
CENNÝ PAPIR ZKR. CHUCHVALEC		PRIMÁT VLASTNOSTI JÍDEL MN. Č.		
INIC. HERČ. ISSOVÉ		VIKENDOVÁ OBYDLÍ CITOSL. ÚDE- RU DĚTSKY		RUSKÝ SOUHLAS JEDNOTKA TÍHY
VODNÍ PTÁCI				POLNÍ KRÁDEŽ CHEM. ZN. VÁPNIKU
PROKLATÉ ŘÍDCE			COPAK JIHOMORAVSKÁ ENERGETIKA	OPAK ZLA ČESKÁ ZPĚVAČKA
TADY FRANC. FOLKAŘ VLASTA ???			ZAKLADATEL OLYMPICU BUNKR	
PROJEVY KORÓZE MN. Č.		ZNAČKA KILOMETRU TŘI SLOVENSKY		RUSKÁ ŘEKA ZVÝŠENÝ TÓN F
SUMERSKÝ BŮH ZEMĚ		BARVA V KARTÁCH INIC. HER. BALZEROVÉ		INIC. SPISOV. NĚMCOVÉ INIC. SPIS. KLOSTERM.
POTOMCI			ZÁRODEK RYBY SLOVEN.	
MÍT ZALIBENÍ			POHYB PO ODRAZU	

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylustění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství **PORTÁL KDYŽ VYLÉTNOU DĚTI Z HNÍZDA**

autor **Adelheid Müller-Lissner** Okamžik, kdy děti dospějí, osamostatní se a opouští domov a rodiče, patří v životě k těm přelomovým.

Kniha známé německé psychologičky otvírá témata, která se v souvislosti s touto situací objevují, a nabízí konstruktivní řešení.



RECEPT: DOMÁCÍ GRANOLA S DŽEMEM

- 150 g ovesných vloček
- 60 g arašidového másla
- 4 lžice kokosové mouky
- 60 g vlastního domácího džemu nebo marmelády
- špetka soli
- lžička skořice

Vše kromě džemu společně důkladně promícháme a nasympeme na pečicí papír na plech. Poté jemně zapracujeme ještě džem (skvělé je, když obsahuje velké části ovoce). Snažte se, aby vločky s džemem vytvořily malé hrudky. Pečeme 12-15 minut na 180 stupňů. Pokud máte chuť, můžete přidat oříšky nebo rozinky. • Granola je skvělá do jogurtu, tvarohu a nebo jen tak samotná na mlsání.

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

Nechte si noviny zasílat zdarma také elektronicky do vaší e-mailové schránky. 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 distribuční k.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a 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. 113 – leden/2024, vyšlo 19.–20. 1. 2024.

Výhercům soutěží z č. 112 byly výhry již rozeslány.





WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



PRODÁM VÝROBNĚ - OBCHODNÍ FIRMU S CERTIFIKOVANÝM ČESKÝM VÝROBKEM

obrat - cca 10.000.000,-Kč
poměr prodeje - 90 % e-shop, 10% kamenná prodejna
marže 30 - 180% po odečtení přímých nákladů
průměrný měsíční zisk - cca 90.0000,-Kč

registrovaná ochranná známka a patent
nároky na výrobní prostor cca 80m²
zavedený e-shop i prodejna v Semilech
možno prodat i s kamennou prodejnou

ZAŠKOLENÍ cca 2 dny bez přerušení provozu, rychlé jednání - sleva

kontakt 777 258 953

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

**Nevíte, kam přes zimu zaparkovat
svého veterána, motorku či čtyřkolku?**



Nabízíme zabezpečený suchý objekt.
Dlouhodobé i krátkodobé uskladnění.
Lokalita: Turnov • www.dodavkyturnov.cz

**NABÍZÍME
KRÁTKODOBÝ
I DLOUHODOBÝ
PRONÁJEM
SKLADOVACÍ
PLOCHY
& logistické
služby**

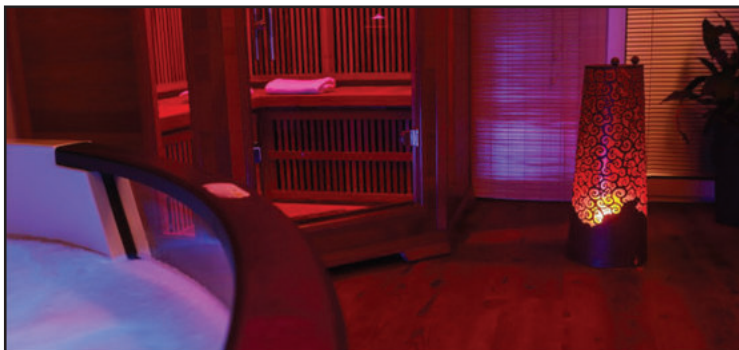


SPECIFIKACE SKLADU:
kompletní security systém,
moderní, temperovaný,
zateplený sklad, lité podlahy
ROZMĚRY VRAT: 3,8 x 3,3 m
LOKALITA: Radvánovice,
15 minut od dálnice
Praha-Liberec

K DISPOZICI IHNEDE!

VÍCE INFO:

- www.kinghouse.cz
- info@kinghouse.cz
- 774 709 588



**PRIVÁTNÍ WELLNESS
SAUNA • VÍŘIVKA
SVĚTELNÁ TERAPIE
v centru Českého ráje**

PRONÁJEM OD 2 HODIN
REZERVUJTE SI SVŮJ RELAX:

+420 774 709 588

www.apartmanwellness.cz

SOUKROMÍ & RELAX

k objednávce: sekt, víno, sýrová či ovocná mísa
DÁRKOVÉ POUKAZY