



ČESKÝ RÁJ V AKCI

PROSINEC 2020
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTIŠKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY
- RECEPTY & SOUTĚŽE
- RADY DO ZAHRADY
- KŘÍŽOVKA O CENY
- TIP NA VÝLET
- ...a mnoho dalšího

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

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 17.-18. 7. 2021

víkend plný relaxu, pohody, jógy, přednášek a zajímavých osobností pro začátečníky i pokročilé

TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK:
DARUJTE VSTUPENKU NA JÓGA KEMP 2021
WWW.JOGAKEMP.VCESKEMRAJI.CZ

Podívejte se na webu na fotoreport z letošního roku!

Výrobce dekoračního a technického skla nabízí ve svých železnobrodských provozech k obsazení následující pracovní pozice:

Obsluha sklářských soustruhů

Foukač technického skla

Pracovník oddělení zušlechťování skla

Provozní manipulant

Pracovník dřevovýroby



Detesk®

Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti při nezávazné návštěvě.

Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně s využitím níže uvedených možností.

DETESK s.r.o.
Příkra 401
Železný Brod

Kontakt:

jitka.vavrova@detesk.cz
483 389 825

www.detesk.cz

PF 2021.

DĚKUJEME NAŠIM ČTENÁŘŮM A PARTNERŮM ZA PŘÍZEŇ. VŠE NEJLEPSÍ V NOVÉM ROCE



PŘEJE REDAKCE NOVIN ČESKÝ RÁJ V AKCI

DĚKUJEME

VŠEM NAŠIM DIVÁKŮM ZA PŘÍZEŇ V ROCE 2020

podívejte se na fotogalerii z letošního roku na webu: www.sedmihorskeleto.cz



CO BUDETE MÍT LETOS POD STROMEČKEM?

Plný pytel zábavy po celé léto!

LIMITOVANÁ vánoční EDICE PERMANENTEK 2021

na www.sedmihorskeleto.cz



FIREMNÍ PRODEJNY SKLÁRNY DETESK

v Železném Brodě a Liberci nabízí bohatým sortiment originálních vánočních dekorací a dárků.

VINOTÉKA DETESK

Vína od pečlivě vybraných výrobců z Itálie a Francie. Představu o vhodném doplňku silvestrovských oslav splní novinka v nabídce, kvalitní PROSECCO MARCATI.

GALERIE DETESK: Markéta Urbanová – ATMOSFÉRY

Výstava obrazů významné malířky, pedagožky pražské AVU, představuje její aktuální tvorbu figurální i krajinářskou.

MUZEUM DETESK

Rozsáhlá sbírka především autorských prací nejvýznamnějších železnobrodských sklářských výtvarníků je doplněna kvalitními příklady výrobků místních sklářských firem. Samostatné oddělení mapuje vývoj železnobrodských figurek.





OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ

UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KÚRY

SEDMIHORKY U TURNova

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO - PÁ 9-15, SO 9-12

TEL. 602 612 674

Vesecká 75, 511 01 Turnov tel.: 481 322 142
elektrodruzstvo@wo.cz



- elektroinstalační práce
- opravy elektromotorů
- prodej elektromateriálu a elektromotorů
- opravy a údržba elektroinstalací
- přihlášky k odběru a revize

DARUJTE KULTURNÍ POŘAD JAKO VÁNOČNÍ DÁREK



KULTURNÍ CENTRUM GOLF
www.kcgolf.cz SEMILY



Vánoční
nadílka
dioptra optik

1+1
ZDARMA

*více info v prodejně

www.dioptraoptik.cz [dioptraoptik.cz](#)

Vážení
a milí zákazníci,
děkujeme Vám za Vaši
přízeň a přejeme Vám
do roku 2021 pevné
zdraví a hodně radosti.

Přijďte si k nám pro
nadílku a využijte
akci 1+1 ZDARMA.

TURNOV

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

ŽELEZNÝ BROD

- náměstí 3. května 201, tel.: 734 154 354

POVINKNÉ VÝMĚNY KOTLŮ SE BLÍŽÍ. VYHLÁŠKA SE DOTKNE 300 000 DOMÁCOSTÍ

Jen málokdo ví, že v roce 2022 vzejde v platnost vyhláška o ochraně ovzduší pro kotle na tuhá paliva, která velké množství domácností postaví před otázku, jak si zajistit vhodné, co možná nejlevnější a zároveň i ekologické teplo. Pojdme se tedy na tuto problematiku i její řešení podívat hlouběji. Na informace jsme se zeptali Andreje Bokoteje ze semilské firmy Sunny House.

V roce 2022 bude nutné vyměnit svůj vyhlášce nevyhovující kotel na tuhá paliva za nový. O jakou vyhlášku se jedná a co tedy bude obnášet?

Ano, od 1. 1. 2020 je již zákaz prodeje kotlů, které jsou ve IV. a V. emisní třídě. A od 1. září 2022 se už nebudou moci vůbec používat bez ohledu na to, kdy byly vyrobeny. Například kotle v emisní třídě I. a II. se nesmějí prodávat už od roku 2014. Od roku 2016 má pak každý majitel kotle povinnost pravidelných revizí.

Pokud nedojde k výměně nevyhovujícího kotle, a nebo lidé nebudou mít platnou revizi, co je čeká? Povinností majitelů na základě požadavku obecního úřadu s rozšířenou působností bude předložit revizní zprávu kotle (včetně označení emisní třídy). Aktuálně, dle platné vyhlášky od 1. ledna 2017, při nepředložení revizní zprávy na vyžádání hrozí pokuta 20 tisíc korun. Od 1. září 2022 pak při nepředložení bude hrozit pokuta 50 tisíc korun. A to i v případě, že se při revizi prokáže, že kotel nesplňuje parametry alespoň III. třídy. Dále bude hrozit pokuta 50 tisíc korun, pokud bude v kotli používáno palivo, které je zakázáno – především odpady, uhelné kaly a podobně.

Zmíněný zákaz se nebude vztahovat pro lokální topidla. Co si pod tím představí? Lokální topidla jsou krby, kamna, sporáky. A to i přesto, že mají teplovodní výměník a jsou připojena na otopenou soustavu.

Kolika domácností se tato vyhláška vlastně bude týkat? Dle aktuálních statistik by se měla týkat 300 tisíc domácností v České republice. Když si to přepočítáme, jde o 10 tisíc kotlů měsíčně, které bude třeba vyměnit, nebo pro ně zajistit jinou alternativu. A to je opravdu obrovské množství.

Jaké jsou podmínky pro revizi kotlů?

Povinná revizní kontrola je aktuálně jednou za tři roky. Pak je servisní kontrola, která je doporučena jednou za rok. Co se týká komínů, tam je zákonem dán, že musí být revize jedou za rok. Zajímavostí je, že pokud je kotel silnější než 50 kW, je povinnost čistit komín třikrát za rok, při sezonním provozu dvakrát za rok.

Pojďme tedy k otázce nového kotle...

Uživatel má možnost koupit si kotel nový, který splňuje současnou legislativu. Takový kotel aktuálně stojí cca 30 tisíc korun. Velkou neznámou ale pro každého zůstává, zda ho za deset let bude moci používat. Opět může přijít další zákon a vyhláška.

Právě z tohoto důvodu obecně klesá celkový prodej kotlů. Lidé si čím dál více pořizují zdroje tepla, u kterých mají jistotu dlouhodobého provozu bez nutnosti dokazování ekologické nezávadnosti (tedy revizí a zkoušek).

Jaká jsou možná řešení? Bud' si koupíte kotel, který je v nejlepší emisní třídě – ale neváte, zda za sedm deset let nebude muset řešit stejnou situaci. A nebo můžete přejít na nějakou jinou alternativní a ekologickou variantu vytápění. První možností je plynový kondenzační kotel, kdy ale investice do kotle je cca 70 tisíc korun, navíc potřebujete předělat komín, což je investice řádově 100 tisíc korun. Druhou možností jsou tepelná čerpadla. Pomineme-li několika set tisícovou investici, tak se rozhodně nehodí do staršího domu – a to opět z cenového důvodu. Vysvětlím. Pokud uživatelé měli například 30kW kotel na pevná paliva, logicky potřebujete tepelné čerpadlo, které vám dá stejný výkon. U takto výkonného čerpadla můžete počítat s částkou i půl milionu korun. Třetí alternativou je elektrokotel – levný na pořízení, ale velmi drahý na provoz. Navíc je velmi často nutná rekonstrukce stávajících elektrických rozvodů. Čtvrtou alternativou jsou infrapanely – v poslední době rychle rostoucí zdroj tepla, neboť kombinuje velmi nízkou investici společně s nízkými provozními náklady – reálně levnější než plyn. A to vše s jistotou, že tento zdroj můžete provozovat i za dvacet let. Neboť se dá velice jednoduše napojit i na oblíbené solární elektrárny.

Je tedy možné nahradit infrapanellem i klasické topení, aniž bychom ztratili tepelný komfort, na který jsme zvyklí? Určitě. Navíc nám s tím odpadají veškeré provozní starosti spojené se vsemi ostatními druhy topení – revize, pravidelné odvzdušňování radiátorů, péče o zdroje, čištění komínů 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.

Zůstaňme tedy stále u infrapanely, lze ještě snížit účty za elektřinu, resp. za vytápění? Ano. S jistotou lze říci, že jak elektrická energie, tak plyn cenově přejdou nahorу. Právě z tohoto důvodu stoupá poptávka – když už ne po úplné, tak alespoň po částečné nezávislosti na elektrické energii. Toho můžeme docílit pořízením již zmínované fotovoltaické elektrárny. Má to svá ale. Klasická fotovoltaická elektrárna s velkým úložištěm vás může vyjít i na půl milionu korun. Nyní ale přinášíme zásadní novinku – tzv. mikroelektrárny.

Přiblížte nám je? Jedná se o naprostě geniální a jednoduché řešení. Spočívá v tom, že se ke klasickému fotovoltaickému panelu, který vše známe, připojí taková malá krabička. Z ní již vede napětí 230 V a vy ho zapojíte rovnou do vaši zásuvky. Genialita spočívá v tom, že energie vyrobená z panelu, který je osazen tímto zařízením, je vždy stoprocentně spotřebována vašimi spotřebiči. Mikroelektrárna je tedy solární panel osazen mikroměničem.

Prosím, dejte nám pro lepší představu konkrétní příklad...

Obývací místnosti, která je běžně spojena s kuchyní, máte pro vytápění nainstalovány dva infrapanely o celkovém příkonu

1 800 W. Tyto panely běží například čtyři hodiny denně. Za den tedy spotřebujete 7,2 kW za celý rok je to asi 2,7 GW. Pokud do elektrického obvodu napájejícího dva takto vybavené solární panely o celkovém výkonu 2 000 W dáte mikroelektrárnu a budete počítat s tisíci hodinami slunečního svitu (v posledních letech je ho ale mnohem více), pak vám solární panely vyrobí 2 GW. To znamená, že skutečná reálná úspora je asi 74 % energie. Tuto energii jste si vyrobili sami a neplatíte za ni.

Kolik by tedy tento konkrétní příklad stál? Pořizovací cena mikroelektrárny je asi 45 tisíc korun.

V této částce je osm kusů solárních panelů s mikroměničem. Na vaši faktuře za elektřiku místo 6 480 Kč bude jen 1 680 Kč, protože jste odebrali pouze 26 % energie ze sítě, zbytek jste si sami vyrobili. Porovnáme-li tedy investici do klasické fotovoltaické elektrárny s úložištěm např. 5 kW, jsme na částce cca 400 tisíc korun. Tato investice se nemusí vrátit ani po 20 letech. Oproti tomu zmínované mikroelektrárny vám přináší prokazatelnou okamžitou úsporu. Pokud bychom vzali uspořené peníze, které jsme nezaplatili za tepelné čerpadlo, a koupili bychom si naše mikroelektrárny, tak se tato investice na uspořené energii vrátí již po cca 5 letech.

To zní opravdu geniálně. Kolik mikroelektráren tedy potřebuji pro dům? Počet mikroelektráren závisí kromě stavu vaši peněženky na tom, kolik energie si chcete vyrobit. Chcete-li například vyrábět 2 kW za hodinu, což je za rok asi 2 GW, potřebujete tedy pouze osm solárních panelů s jedním mikroměničem.

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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



Právě z tohoto důvodu obecně klesá celkový prodej kotlů. Lidé si čím dál více pořizují zdroje tepla, u kterých mají jistotu dlouhodobého provozu bez nutnosti dokazování ekologické nezávadnosti (tedy revizí a zkoušek).

Jaká jsou možná řešení? Bud' si koupíte kotel, který je v nejlepší emisní třídě – ale neváte, zda za sedm deset let nebude muset řešit stejnou situaci. A nebo můžete přejít na nějakou jinou alternativní a ekologickou variantu vytápění. První možností je plynový kondenzační kotel, kdy ale investice do kotle je cca 70 tisíc korun, navíc potřebujete předělat komín, což je investice řádově 100 tisíc korun. Druhou možností jsou tepelná čerpadla. Pomineme-li několika set tisícovou investici, tak se rozhodně nehodí do staršího domu – a to opět z cenového důvodu. Vysvětlím. Pokud uživatelé měli například 30kW kotel na pevná paliva, logicky potřebujete tepelné čerpadlo, které vám dá stejný výkon. U takto výkonného čerpadla můžete počítat s částkou i půl milionu korun. Třetí alternativou je elektrokotel – levný na pořízení, ale velmi drahý na provoz. Navíc je velmi často nutná rekonstrukce stávajících elektrických rozvodů. Čtvrtou alternativou jsou infrapanely – v poslední době rychle rostoucí zdroj tepla, neboť kombinuje velmi nízkou investici společně s nízkými provozními náklady – reálně levnější než plyn. A to vše s jistotou, že tento zdroj můžete provozovat i za dvacet let. Neboť se dá velice jednoduše napojit i na oblíbené solární elektrárny.

Je tedy možné nahradit infrapanellem i klasické topení, aniž bychom ztratili tepelný komfort, na který jsme zvyklí? Určitě. Navíc nám s tím odpadají veškeré provozní starosti spojené se vsemi ostatními druhy topení – revize, pravidelné odvzdušňování radiátorů, péče o zdroje, čištění komínů 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.

Zůstaňme tedy stále u infrapanely, lze ještě snížit účty za elektřinu, resp. za vytápění? Ano. S jistotou lze říci, že jak elektrická energie, tak plyn cenově přejdou nahorу. Právě z tohoto důvodu stoupá poptávka – když už ne po úplné, tak alespoň po částečné nezávislosti na elektrické energii. Toho můžeme docílit pořízením již zmínované fotovoltaické elektrárny. Má to svá ale. Klasická fotovoltaická elektrárna s velkým úložištěm vás může vyjít i na půl milionu korun. Nyní ale přinášíme zásadní novinku – tzv. mikroelektrárny.

Přiblížte nám je? Jedná se o naprostě geniální a jednoduché řešení. Spočívá v tom, že se ke klasickému fotovoltaickému panelu, který vše známe, připojí taková malá krabička. Z ní již vede napětí 230 V a vy ho zapojíte rovnou do vaši zásuvky. Genialita spočívá v tom, že energie vyrobená z panelu, který je osazen tímto zařízením, je vždy stoprocentně spotřebována vašimi spotřebiči. Mikroelektrárna je tedy solární panel osazen mikroměničem.

Prosím, dejte nám pro lepší představu konkrétní příklad... Obývací místnosti, která je běžně spojena s kuchyní, máte pro vytápění nainstalovány dva infrapanely o celkovém příkonu

1 800 W. Tyto panely běží například čtyři hodiny denně. Za den tedy spotřebujete 7,2 kW za celý rok je to asi 2,7 GW. Pokud do elektrického obvodu napájejícího dva takto vybavené solární panely o celkovém výkonu 2 000 W dáte mikroelektrárnu a budete počítat s tisíci hodinami slunečního svitu (v posledních letech je ho ale mnohem více), pak vám solární panely vyrobí 2 GW. To znamená, že skutečná reálná úspora je asi 74 % energie. Tuto energii jste si vyrobili sami a neplatíte za ni.

Kolik by tedy tento konkrétní příklad stál? Pořizovací cena mikroelektrárny je asi 45 tisíc korun.

V této částce je osm kusů solárních panelů s mikroměničem. Na vaši faktuře za elektřiku místo 6 480 Kč bude jen 1 680 Kč, protože jste odebrali pouze 26 % energie ze sítě, zbytek jste si sami vyrobili. Porovnáme-li tedy investici do klasické fotovoltaické elektrárny s úložištěm např. 5 kW, jsme na částce cca 400 tisíc korun. Tato investice se nemusí vrátit ani po 20 letech. Oproti tomu zmínované mikroelektrárny vám přináší prokazatelnou okamžitou úsporu. Pokud bychom vzali uspořené peníze, které jsme nezaplatili za tepelné čerpadlo, a koupili bychom si naše mikroelektrárny, tak se tato investice na uspořené energii vrátí již po cca 5 letech.

To zní opravdu geniálně. Kolik mikroelektráren tedy potřebuji pro dům? Počet mikroelektráren závisí kromě stavu vaši peněženky na tom, kolik energie si chcete vyrobit. Chcete-li například vyrábět 2 kW za hodinu, což je za rok asi 2 GW, potřebujete tedy pouze osm solárních panelů s jedním mikroměničem.

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou? Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si ji zvládne v podstatě každý.

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

Svijany

Prémiový ležák Svijany „450„,
Nejlepší ležák českého typu na SVĚTĚ.



OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: CESTOU NECESTOU OD HODKOVIC K MOHELCE A JEŠTĚ DÁL?



Minulou procházku jsme skončili na hodkovickém pravničti. No tak když už jsme tu, ještě se porozhlédneme. Silnička kolem kalvárie stoupá od hodkovického kostela sv. Prokopa a na kopci končí pravotočivou zatačkou. V ní jsou nalevo vidět dva kameny — brzdový a smířící kříž. První upozorňoval vozky na prudké klesání a použití brzdrových klínů, ten smířící mu dělá parťáka od 60. let minulého století, kdy sem byl přemístěn ze svého původního místa. Pokračujeme silničkou směrem na Vrchovinu, kde nedávno vyrostla 6metrová pidirozhlednička. Ale tam, kde se od kalvárie připojuje žlutá značka, odbočíme ze silnice dolů do Boženického údolí. Zpočátku uzounké se postupně rozšiřuje, kdysi se sem vešly i dva rybníky. Dnes zůstaly pěkné louky roubené remízky, po levé ruce se táhne dlouhé návrší končící ostrohem nad silničkou do Sedlejovic, před dvěma sty lety tady bývaly vinice, Weinberg se ty stráně nazývaly, potom velké zahradnictví s výletní restaurací U Dobré pohody. Dnes zůstalo jen zbořeniště a zpustlé ovocné sady. Nedaleko směrem k rychlostní silnici je v řídkém lesíku schován tzv. napoleonský domeček — snad domek hlídace bývalých rozsáhlých sadů.

Stavbička je nově opravena, volně přístupná a ráda přivítá kolemjdoucí. Spodek údolí protíná sedlejovická silnička lemovaná starými ovocnými stromy. Radost nám udělala studánka s křížálově průzračnou vodou — přestože zde bývá hrneček, není pitná. Lenoši se odtud mohou vydat zpět na Hodkovice podél bývalé hodkovické cihelnny. Nás to však táhne dál — k Mohelce. Před stavbou rychlostní silnice tu bývalo krásné údolí s mokřady, rybníky i mlýny. Jdeme pěšinkou po proudu mezi vodou a lesem, snad zahledneme pstruhu, nad vodou se mihne ledňáček nebo se poštěstí vidět samotnou paní vydry? Cestička nás vede pod skalní stěnou tvořenou usazenými sedimenty české křídy. Zkoušíme obrátit spadané kameny a objevit zkameněliny plže, mlže, ježovky či amonita, dávných to obyvatel křídových moří. Pěšina podél vody pokračuje dál... My si můžeme vybrat, zda se na konci lesa vydáme vzhůru na začátek Sedlejovic, kde nás uvítá vzorně upravená socha panenky Marie s malou kašnou, či budeme pokračovat po vodě k sedlejovickému mlýnu z počátku 18. století a pak ještě dál krásným údolím až k sychrovskému viaduktu. A tam příjemně uondaní nasedneme na vlak...



ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

- posouzení situace
- výběr nejvhodnějšího řešení
- příprava dokladů k insolvenčnímu návrhu a následné sepsání
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Prozvoňte, sms:
736 610 065

Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz

TREVOS³LET

PŘIJMEME ŠIKOVNÉHO
KOLEGU NA POZICI
MONTÁŽNÍ DĚLNICE/DĚLNÍK

- montáž svítidel
- balení komponentů
- dovolená 25 dní
- dotované stravování
- dvousměnný provoz (PO – PÁ)
- příspěvek na penzijní pojištění

adresa: Nová Ves 34, Turnov
kontakt: personalni@trevos.cz, tel.: 481 363 348



DŘEVĚNÉ BRIKETY

Ekologické palivo s vysokou výhřevností

MĚJTE S NÁMI VYHŘÁTÉ VÁNOCE

tel.: 485 177 351, 602 351 158, brd@drevenebrikety.cz

www.drevenebrikety.cz



PRO TEPLO DOMOVA

BRD s.r.o.

výrobní Soběslavice 20



5

RADY DO ZAHRADY: ZELENÉ HNOJENÍ

Zajímavou a pro přírodě blízkého zahradníka velmi vhodnou metodou, jak dodat do půdy potřebné živiny a další látky, je využití zeleného hnojení. Jde o to vypěstovat rostliny, které se následně nesklidí, nýbrž celé zapracují (nejčastěji zaryjí) zpět do půdy. Jak na to? Rostlinky pro zelené hnojení vyséváme na záhon vždy, když víme, že bude plocha po nějakou dobu prázdná. Například tedy brzy na jaře, než vysázíme teplomilnou zeleninu, nebo naopak na začátku podzimu po sklizni ostatních plodin. Nejčastěji se používají tyto rostlinky: hrášek, svazanka vratičolistá, jetel, hořčice, pohanka a nejrůznější směsi. Jak vidíte, najdeme mezi nimi mnoho rostlin, které mají schopnost poutat na kořenových bakteriích vzdušný dusík a které zároveň koření hlubokým kořenem s rozsáhlým kořenovým vlášením. Pokud máte méně času, nechte rostlinky narůst jen trochu a rovnou je celé zaryjte do



**SOUTĚŽTE O KNIHU
PĚSTUJEME VE MĚSTĚ**
Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz

záhonku, můžete je ale také nechat vykvést. Tím podpoříte i v okolí se vyskytující hmyz. V tomto případě následně rostlinky posekejte a poté zapravte do půdy. Pozor, nedovolte semenům uzrát, aby nezačala na záhoně klíčit jako plevel v nevhodnou dobu. Pokud jste na podzim rostlinky zarýt nestihli, nevadí. Záhonny budou přes zimu dostatečně ochráněné a zbylé rostlinky zapravíte pod zem hněd, jak to brzy zjara počasí umožní.

A jakým způsobem nám zelené hnojení pomáhá?

Rostoucí rostlinky ochrání půdu na záhonku před vysoušením a erozí. Kořenový systém provzdušní a prokypří půdu, čímž se zároveň zvýší i schopnost půdy zadržet vodu. Zapravené části rostlin se stanou potravou pro půdní organismy a stanou se přirozenou součástí nově vznikajícího půdního humusu.

- Text pochází z knihy PĚSTUJEME VE MĚSTĚ – Zelené balkony, sousedské záhonky a komunitní zahrady, Autorský tým Kokoza, nakladatelství Smart Press.



DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

**Palivové dřevo štípané
Akce na smrkové dřevo!
Zaváděcí cena – 700 Kč/prms**

NOVĚ – smrkové dřevo suché 7000,- za 9 prms a tvrdé dřevo listnaté 1200,- Kč/ prms.
Suché smrkové a listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob.

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

CELKEM 6 300 Kč

Cena platí při odběru 8prms a více. Doprava nad 10km = 25Kč/km

www.drles.cz



BONUS

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

koberce,
sedačky,
okna,
dveře,
sanitu,
radiátory,
podlahy,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...


PARNÍ I UV STERILIZACE KOMPLETNÍ UKLID

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

www.cisteniuklidzajicek.webmium.com



SEMILY

Jiráskova 519 tel.: 608 073 379 semily@jamall.cz

Jsme tu stále s Vámi

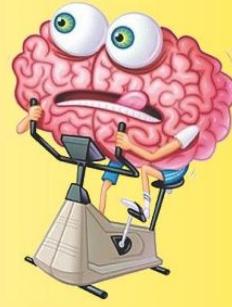
**Naše prodejny jsou s Vámi stále ve spojení
jak online tak na telefonu**

www.jamall.cz



PŘEPOČÍTÁVÁNÍ ČASU:

- 1) Jako zaměstnanec pracujete na směnu od 22:15 do 05:45 hod. Kolik je to minut?
- 2) Přečítejte 2000 sekund na minuty a sekundy.
- 3) Kolik sekund má 8,75 hodin?
- 4) Kolik hodin má měsíc září?
- 5) Je 19:20. Za kolik sekund bude 20:45?
- 6) Přečítejte 565 hodin na dny a hodiny.



6 – 23 dny a 13 hodin
5 – 5100
4 – 720
3 – 31 500
2 – 33 minut a 20 sekund
1 – 450
Různe

SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

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

KLIDNÝ BUDDHA NA DOBROU NOC

Dharmachari Nagaraja

Příběhy moudrosti, soucitu a bdělé pozornosti, které inspirují a obohatí vás i vaše děti.



Kniha a vložené mp3 CD.

**REDAKČNÍ TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY**

najdete už nyní ve speciálním článku na www.ceskyrajvakci.cz

NECHTE SE INSPIROVAT TIPY NA SKVĚLÉ VÁNOČNÍ DÁRKY PRO VAŠE BLÍZKÉ

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

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 75 – prosinec/2020, výšlo 7.–18. 12. 2020. • Výherci soutěží z č. 75: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz

MOZKOVNA	MLUVA	1. ČÁST TAJENKY	ČÍSLOVKA ŘÁDOVÁ	ZN. ANTIMONU	ČESKÝ ARCHITEKT	CITOSLOVCE POCHOPENÍ	NĚM. ANO	2. ČÁST TAJENKY	S RADOSTÍ
DRŽADLO, RUKOJEŤ				ODSTŘELO-VAČ					
POBÍDKA				ČÍPERNÁ ZASTA-VÁRNA (ZAST.)					
MENŠÍ VOJENSKÁ JEDNOTKA					UKAZOVACÍ ZÁJMENO OCHOTNĚ			ŘÍMSKY 495 OPAK SILNÉ	
PŘEDLOŽKA	UMRZLÁ VRSTVA PUDY PATLANINA		ZVUK TROUBENÍ TRUBKY BAVL. LÁTKA NA PLÁSTĚ		ARAB. MUŽSKÉ JMÉNO PŘEDLOŽKA S 2.PADEM	VIDINY VE SPÁNKU ČLOVĚK TRPÍCÍ ALERGIÍ			DIOVA DCERA
MĚKKÁ SVRŠKOVÁ USEŇ				KRÁTKÝ JIHOĽOVAN-SKÝ KABÁT NAZEV HLÁSKY L					
ÚPLNĚ					PRVNÍ UVERĚJNĚNÉ DILO PRODÁVAT V DRAŽBĚ				
POMŮCKY: DOLAMA, RAG, NY, NUTZ, ATE	MZDA VOJÁKA POPLETL				KALIBR ZÁPADOCESKÉ MĚSTO				
ZASÉVAT				ANGL. HADRA PÍSMENO RECKÉ ABECEDY			KUS LEDU	3. ČÁST TAJENKY	OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)
ADRESNÍ ZKRATKA			NAKOSO PROČ						
VŘECKOVÍ TRUSÁ HOUBA					MAST NA OBLÍCEJ ELEKTR. NABÍTÁ ČÁSTICE				
DOMÁČKY EDUARD				ŘÍMSKY 2			ČASOVÁ SPOJKA BEZKMENNÁ DŘEVINA		JÍZDA PLACENÁ
BIDLO				PROUD	NEONOVÉ NÁPISY LESK		POLOMĚR OPICE		

Na hřbitově naříká muž hlasitě nad hrobecm: „Tys neměl zemřít, tys neměl zemřít!“ Soucitný kolemjdoucí se přiblíží a ptá se s účastí: „Někdo z vaší rodiny?“ „.... TAJENKA.“



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

DOMÁCÍ ČOKOLÁDA ZDRAVĚ (nebo čokoládová poleva)

Přichází doba vánočního pečení a mlsání. Každý rok pečeme naše tradiční cukroví a mnohdy se snažíme „zkusit i něco nového“. Co tentokrát udělat čokoládu trochu jinak? Pokud do ní nepřidáte poslední uvedené ingredience, je to i skvělá poleva na perníčky a další druhy vánočního cukroví. Pro výrobu čokolády (a jakéhokoliv jídla obecně) je vhodné volit ty nejlepší a nejkladnější suroviny, protože to, co jíme se nám vraci v podobě zdraví, nebo nemocí.

Ingredience:

1 hrnek kakaa (doporučujeme nepražené kakao Criollo RAW BIO), 1/2 hrnku kokosového oleje (doporučujeme kokosový olej 100% RAW BIO), 3 lžíce medu, špetka vanilky – v prášku nebo z lusků (nemusí být), fíky, datle, rozinky, mandle, oříšky, kokosové lupinky, skořice, maliny, borůvky, kakaové boby... – prostě cokoliv, co máte rádi, na dochucení a ozdobu.

V kastrůlku si na mírném stupni rozehřejte kokosový olej s medem a přidejte kakao. Pokud máte, přidejte vanilkou a pečlivě promíchejte. Hotovo. Pokud použijete jako polevu, zdobte. Tekutou čokoládu nalijte na tál s vyššími okraji vyložený pečícím papírem. Posypeť ingredencemi. Čokoládu dejte ztuhnout do lednice. Po ztuhnutí nakrájejte na kousky, uchovávejte v lednici.

TIP: všechny ingredience zakoupíte výhodně na www.shoprecall.cz



MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné postele.

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



Doprava, výnos i montáž zdarma
Akce 1+1, rychlé dodání

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

DESATERO ODOLNOSTI PRO KAŽDÝ DEN aneb COŽ SI DÁT PŘEDSEVZETÍ TROŠKU JINAK?

Zapojte toto desatero do svého každodenního života. Kromě toho, že budete odolní fyzicky a posilněte imunitu, odvděčí se vám tělo i mnohem lepším psychickým stavem. Budete se cítit silní, energičtí a hlavně spokojení. A kdy jindy s tím začít, když ne s příchodem nového roku... Rok 2020 byl pro nás všechny velmi silný a těžký. Proto pojďme některé věci dělat jinak a lépe, ať se zase o další krok posuneme.

1. Spánek – minimálně 8 hodin, dodržujte také předspánkové okno 90 minut před tím, než ulehnete (nedívajte se na televizi, nesledujte mobilní telefon, zprávy, udělejte si pohodu, klid, relax, zkuste se zklidnit dobrou knihou nebo třeba meditací).

2. Pitný režim – doporučuje se pít 4 dcl/10 kg váhy/den, omezte sladké pití, alkohol a nápoje obsahující kofein a tein.

3. Kvalitní strava – jezte skutečné a kvalitní potraviny. Pokud máte možnost, využívejte bio kvalitu a dopřejte si klid u jídla. Jídlo je rituál. Dobré je si to uvědomit a tento rituál dodržovat i se svou rodinou – každý den se spolu sejít alespoň u jednoho jídla, nejist v obýváku a u obrazovek...

4. Slunce – dopřejte si vědomý pobyt na slunci, ideálně 20 minut za den. Dostanete do sebe nejen tolik potřebný vitamín D, ale také si dokonale užijete terapii tím nejkrásnějším světlem.

5. Omezit čas u obrazovek – vyhýbejte se co možná nejvíce mobilům, tabletům, televizím, počítačům... Prostě všem zdrojům modrého světla.

6. Vitamín C – využívejte ideálně naše místní

zdroje, protože to, co roste u nás, je nám nejbližší. Skvělým zdrojem vitamínu C je po celou zimu kysané zelí.

7. Zinek – najdeme ho ve fazolích, čočce či cizrně. Podporuje imunitní systém a naši energii.

8. 10 000 kroků – každý den je důležitý pohyb. Jděte na procházku, nebo se zapoťte a protáhněte. Denně alespoň 10 minut. Budete se cítit skvěle a posilní to jak vaši psychickou, tak fyzickou stránku.

9. Přijímat své strachy, kultivovat vděčnost a radost – pracujte na sobě, alespoň 10 minut denně věnujte čas jen sobě, přemýšlejte nad těmito emocemi, udělejte si pro sebe součet věcí, za které jste vděční a které máte rádi (ať už je to to, že máte kde bydlet, že máte co jíst, že máte rodinu kolem sebe, že máte lásku, že venku svítí slunce, že vás nic nebolí, že jste zdraví...), meditujte, žijte přítomností a bdělou pozorností.

10. Pustit všechny negativní emoce – závist, křivda, nepřejícnost... Všechny tyto emoce vám velmi škodí. Vyměňte je za lásku a porozumění. Budete se cítit skvěle.

**VELKÁ VÁNOČNÍ SOUTĚŽ
O KUPU KRÁŠNÝCH
KNIH**

Odpovězte na jednoduchou otázkou a vyhrajte jednu z krásných knih.
Podrobnosti na www.ceskyrajvakci.cz

SNY

Staří psychologové považovali sny za obrazy myšlenek, které zavrhuje me, a proto jsme je vytěsnili do nevědomí. Aktuální psychologové je po-važují za vedlejší produkty třídění informací a zapomínání nepodstatných podrobností. Podle některých fyziologů jde o způsob, jakým si mozek vysvětluje vlastní činnost ve spánku. Snaží se z náhodné činnosti neuro-nu vytvořit co nejpravděpodobnější příběh, k čemuž využívá informace z paměti.

Snění je jedním z myšlenkových procesů během spánku; liší se od myšlení za bdělosti a je závislé na aktuálním stavu centrální nervové soustavy. Biologické sledování podstaty snění začalo v polovině 20. století objevením REM spánku (fáze, kdy dochází k rychlému pohybu očí během spánku). Podsta-ta snů a jejich význam nebyly dosud zcela objasněny. Víme, že vzpomínky na lidi, na známá místa a city projevující se v každodenním životě jsou odráženy v našich snech, které jsou jen útržkovité a těžko předvídatelné. Mezi nejčastější sny, které se lidem obecně zdají, patří padání, pronásledo-vání, člověk nahý mezi ostatními lidmi, létání, sexuální fantazie či zkouška ve škole. Vzpomeňte, když se vám něco z toho zdálo naposledy?

Mechanismy, které překládají naše vzpomínky do snů, zůstávají stále ne-známé. Podle Freuda jsou právě vzpomínky nástrojem k utváření snů. Sny se vyskytují ve všech spánkových stádiích. Ty, které se nám zdají v NREM fázi, jsou méně vybavitelné a po probuzení si je nepamatujeme. Naopak sny, které se nám zdají v REM fázi, mohou vytvořit výraznější vzpomínku a po probuzení si je dokážeme vybavit.

Pro výklady snů existuje mnoho snářů i teorií. Je na každém z nás, co si vybere a čemu bude věřit. Pokud si své sny nepamatujete a chcete to změnit, zkuste si k posteli připravit papír a tužku a než usnete, řekněte si „Až budu mít sen, probudím se“. Když se to podaří, sen si zapište. Časem byste si měli být schopni své sny pamatovat i bez této pomůcky.

TIP: SPLŇTE SI SEN A SPĚTE SLADCE – s výběrem matrací či po-stelí vám pomohou experti z českorajské firmy Matrace Haken. Udělejte sobě nebo svým blízkým komfortní Vánoce i další roky.



SHOP RECALL



Recall
e-shop

váš e-shop pro zdravý životní styl
www.shoprecall.cz

NEPRAŽENÉ KAKAO CRIOLLO RAW BIO
Chutově a nutričně výjimečné nepražené kakao z přirozených plantáží Amazonie. Používá se primárně na výrobu nejlepších kakaových delikates. Využijte (nejen) na Vánoce!

PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL
bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě!

KOKOSOVÝ OLEJ 100% RAW BIO
Olej lisovaný za studena plný života a zdraví. Využití k vaření, pečení, péči o pokožku, vlasy...

AGÁVÉ NEFILTROVANÝ SIRUP RAW BIO
Sirup má nízký glykemický index (30), tzn., že nezvedá prudce hladinu cukru v krvi a nezatěžuje tak slinivku břišní a játra. Použití místo cukru.

BÍLÝ A MODRÝ MÁK OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ
Mák je od českých zemědělců, sklízený tak, aby nemusel být dosušován nad 42°C, proto neztráci své cenné látky.

JERKY
Stále oblíbenější lehký snack s nízkým obsahem tuku zahrnující kvalitní bílkoviny z masa. Různé příchutě a balení.

TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ B6, B9, B12
Receptura dle Prof. RNDr. Anny Struneké, DrSc..

ALAVIS MAXIMA Triple Blend Extra silný 700g
Prémiový produkt pro vaše klouby. Vhodné pro dlouho-dobé podávání, při počínajících až středně těžkých obtížích, pro sportovce, těžce fyzicky pracující a pro osoby s nadměrně zatěžovanými klouby (např. nadváha).

SET SLACKLINE
Ideální set pro začátečníky, školy, lezecké stěny nebo pro speciální tréninkové účely. Skvělý dárek, výhodná cena, 15m nebo 25m set.

BARNY'S INOVO 5
Unikátní složení přípravku, obsahuje všechny důležité látky, které se v kloubech, pojivo-vých tkáních a v chrupavce běžně vyskytují.

KOMPLETNÍ SADA PRO AERIAL HOOP
Sada pro vzdušnou akrobaci a cvičení v kruzích obsahuje kruh, pásku, závěsný systém.

KOMPLETNÍ SADA PRO LÉTACÍ JÓGU
Sada pro létací jógu a cvičení v šálách obsahuje šálu a závěsný systém. Kompletní sada bez starostí.

- zdravá výživa • doplňky stravy • knihy • sady pro létací jógu
- sady pro aerial hoop ...a mnoho dalšího

NAKUPTE DÁRKY POHODLNĚ PRO SEBE I SVÉ BLÍZKÉ
[WWW.SHOPRECALL.CZ](http://www.shoprecall.cz)