

**KJ** EUROCENTRUM  
Jablonec nad Nisou

**20. 11. POSVÍCENÍ  
V MODRÉM 2021**

Vystoupí Professional Deformation, Milkeaters, Sunny Side, Modrotisk, Nová sekce a Blackjack.

**30. 11. ASONANCE**

Koncert folkové skupiny

**9. 12. ROSE MELODY  
& AMEDEUS KVARTET:  
VÁNOČNÍ KONCERT**

**15.–18. 12.  
VÁNOČNÍ SLAVNOSTI**

**18. 12. KRUCIPŮSK:  
30 KRUCILET**

**29. 12. A JEŠTĚ  
TROCHU SWINGU  
PŘED SILVESTREM**  
s velkým swingovým  
Orchestrem Rudy Janovského

**11. 2. 2022 TATA BOJS**  
open air koncert k zahájení  
závodu Jizerská 50

www.kultura.jablonec.cz, tel.: 483 704 400



## CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO? V MAHLE MÁME MÍSTO!

**MAHLE Behr Mnichovo Hradiště hledá nové kolegy na pozice:  
FINANČNÍ ÚČETNÍ, KOORDINÁTOR VÝROBY, OPERÁTOR VÝROBY,  
SEŘIZOVAČ, SVÁŘEČ, TRAINEE - PRŮMYSLOVÝ INŽENÝR**

**Můžete získat náborový příspěvek 21.000,- Kč!**

Zaujali jsme Vás? Zavolejte nám!

+420 774 773 486

prace@mahle.com

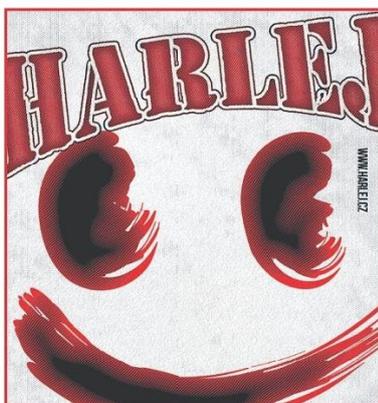
Více volných pozic naleznete na:  
www.jobs.mahle.com/czechia

**MAHLE**

## HARLEJ V BOZKOVĚ ROCKOVĚ ODSTARTUJE ADVENT!

Že vám chybí pořádný rockový koncert? Teď máte šanci doplnit svůj rockový deficit! V sobotu 27. listopadu se v oblíbené, legendární a nesmrtelné sokolovně v Bozkově u Semil rozezní písňe skupiny Harlej. O support se postará rostoucí banda Loco Loco. Rozhodně je nač se těšit! Půlnocí se navíc přehoupneme do první adventní neděle, tedy skvělé rockové Vánoce mohou začít!

Kapela HARLEJ vznikla na jaře roku 1995 v Praze. Od roku 2006 je frontmanem Tomáš Hrbáček, který spolupracoval i se skupinou Mash. V roce 2010 ke svým dovršeným patnácti rokům Harlej znovu nahrál své nejoblíbenější hity na album Harlejland. Tato přední česká rocková skupina loni slavila 25 let své existence, má na kontě několikrát vyprodanou Lucernu a jejich turné běžně zhlédne více



než deset tisíc fanoušků. Buďte mezi těmi, kdo si tenhle rockový zážitek navíc v oblíbeném rockovém „stánku“ nenechají ujít!

Vstupenky jsou k dostání v tradičních předprodejích: IC Semily, IC Železný Brod, Obecní úřad Bozkov (tel: 724 180 473) a v Trafice U Vildy Turnov. Online na www.ticketstream.cz. Vstupenky budou k dispozici také na místě. Cena v předprodeji 490 Kč, na místě 550 Kč. Využít můžete také autobus ze Semil v 19.30 hod a zpět po konci akce. Více informací ke koncertu najdete na www.obecbozkov.cz

### SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT SKUPINY HARLEJ DO BOZKOVA

Otázka:

**Kdy kapela Harlej v Bozkově u Semil vystoupí?**

Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz.

Detesk

**MUZEUM A GALERIE DETESK**

Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

#### GALERIE DETESK

Až do 16. 1. 2022 je možné navštívit retrospektivní výstavu pastelů, akvarelů a digitální kresby výtvarnice Dagmar Loumové. ↓



#### MUZEUM DETESK

Rozsáhlá sbírka převážně autorských prací slavných železnobrodských sklářů. Samostatná expozice mapuje vývoj železnobrodských skleněných figurek. →



#### REPREZENTAČNÍ PRODEJNA

Dárkový sortiment naší sklárny, rozšířený o kvalitní doplňky exkluzivně dovezené z Itálie a Francie, poskytuje ideální inspiraci pro vánoční i silvestrovské nákupy.

2

**ČESKÝ  
RAJ  
VAKCI**

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

**ODTAHOVÁ SLUŽBA**



**Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků**

**VOLEJTE NONSTOP  
736 766 357**

Protokol na počkání, odtah zdarma.  
Peníze vždy za každé úplné vozidlo.  
Odhlásíme i z registru vozidel.  
Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.  
Vaše vozidlo poslouží k záchraně života.

**Nudvojovice 1350, Turnov**  
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

**PRIVÁTNÍ  
WELLNESS  
V ČESKÉM  
RÁJI**

**OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY**

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

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12  
TEL. 602 612 674

DETESK s.r.o. přijme do svých železnobrodských provozů **nové zaměstnance**

- **OBSLUHA SKLÁŘSKÉHO SOUSTRUHU**
- **PRACOVNÍK ODDĚLENÍ DŘEVOVÝROBY**

na pozice:



Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti. Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně.

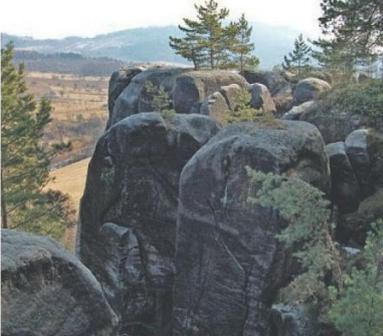
**Detesk**®

DETESK s. r. o.  
Příkrá 401  
Železný Brod  
www.detesek.cz

**Kontakt:**  
jitka.vavrova@detesk.cz  
483 389 825

**TIP NA VÝLET: Klokočské skály**

Nedaleko od Turnova, Železného Brodu i Semil můžete objevit Klokočské skály. Dá se na nich vymyslet dlouhý výlet i krátká příjemná procházka. Vše lesem. My tentokrát odstartujeme přímo z Klokočí, vezmeme to nahoru na Rotštejn – zříceninu hradu, který byl založen ve 13. století. Z něho je pak jednoduché „vyhoupnout“ se nahoru na skály, které tvoří skalní hradbu z prvohorních pískovců dlouhou asi 1600 metrů. Projít můžete rozsedlinami (Klokočskými průchody) a až nahoře po „hřebeni“ zalesněných skal dojít na hlavní cestu, kterou lze dorazit kromě mnoha dalších dutinek a jeskyní na nejrozsáhlejší podzemní prostoru – jeskyni Postojná. Jde o největší pseudokrasovou jeskyni v Českém ráji. Ze stěny skal jsou nádherné rozhledy na severní a jihovýchodní část Českého ráje.



**2in1** Decentrální větrací a vytápěcí jednotka se zpětným získáváním tepla a vlhkosti



**XROOM**

**Kinghouse**®  
beauty of technology  
www.kinghouse.cz

**POLABSKÉ  
VÁNOČNÍ  
TRHY**

**ČTYŘNOHÉ  
VÁNOCE  
2021**

**Mikulášské  
3. - 5. 12.**

**Stříbrné  
10. - 12. 12.**

**Zlaté  
17. - 19. 12.**

VSTUP ZDARMA  
WWW.VLL.CZ

**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM**

Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: vll@vll.cz



## KOUTEK PRO RODIČE: DIGITALIZACE DĚTSTVÍ (3.ČÁST)

*Pokračování ze říjnového vydání.* Zatímco v reálném světě nemohou děti bez dozoru dospělých vystrčit nos z domu, v tom virtuálním objevují celý vesmír. Zatímco v reálném světě je stále více jejich času a aktivit strukturováno a řízeno dospělými, v tom virtuálním jim zůstává alespoň iluze, že se rozhodují samy a dělají to, co zrovna chtějí. Alespoň ve hrách a ve filmech zažívají dobrodružství a riziko, které jsme z jejich běžných životů odstranili. Podle našeho názoru tak největší problém s chytrými technologiemi nakonec není v nich samých, ale ve zbývajících oblastech dětských životů. Pokud bude život dětí celkově zábavný, podnětný a radostný, pokud bude plný zajímavých a dobrodružných her s kamarády, pokud se v něm naučí samostatně vyhodnocovat riziko a používat kritické myšlení, nemusíme se bát, že by ve světě médií ztratily cestu. Důležitá je také citlivost rodičů a kvalita jejich vztahu s dětmi. Jestliže mají zájem o to, co děti na obrazovkách sledují a hrají, jestliže

s dětmi sdílejí jejich radosti a strasti, mají možnost také v mnoha věcech projevit svůj rodičovský názor a modelovat dětem určité hodnoty a postoje k moderním technologiím. Takový přístup ovlivňuje děti mnohem účinněji než zákazy. Každopádně média proměnila a ještě promění svět dětí tak hlubokým způsobem, jaký si jen stěží dokážeme představit. Představují reálnou hrozbu závislosti, pokud nejsou vyvážena jinou aktivitou. Berou dětem mnoho času, který by mohly trávit hrou a dalšími podobnými zkušenostmi ve skutečném světě – kdyby ještě tyto zkušenosti pro ně vůbec byly možné. Ale také umožňují dětem hrát nové typy her, navazovat nové typy vztahů – vytvořit si svoji novou kulturu. Takovou, které my dospělí nikdy úplně neporozumíme.

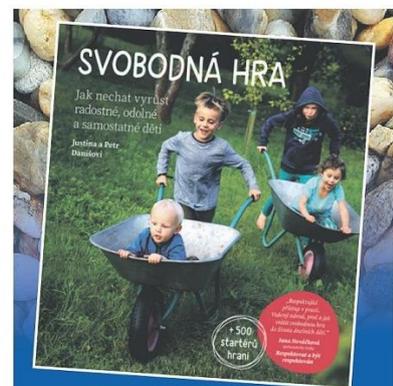
*Tomuto obsáhlému tématu se budeme věnovat dále v prosincovém vydání • Text pochází z knihy Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostně, odolně a samostatně děti autorů Justiny a Petra Danišových • www.smartpress.cz*

**TIP NA DĚTSKOU HRU: TMA** je pro někoho uklidňující, pro jiného děsivý spoluhráč. Samotná tma děti většinou nestraší. Spíš se děsí představy, které jim v hlavě rozehrají, když do tmy vkročí. Často je to tím, že dnešní děti nemají mnoho příležitostí, jak a kdy se s tmou seznámit. Téměř na každém kroku je dnes světlo. Každé dítě má jinou míru „děsivých“ strašáků ze tmy ve svých představách. Nemá smysl na děti tlačit a násilím je do tmy posílat. Lepší je nabídnout jim různé příležitosti, aby ve tmě získaly krásné, příjemné zážitky. Hra může být i ve tmě skvělou zábavou i příležitostí k rozvoji.



• Jaké hry s tmou můžete vyzkoušet?

Noční divadlo venku (stačí prostěradlo přes šňůru a silná baterka), Cesta za pokladem (děti prochází ve tmě bezpečnou trasu, pouze s baterkou nebo svíčkou, na konci je čeká ukrytý poklad), Noc pod skálou (strávit celou noc ve skalách, pod širákem), Baterkový rej (baterky do ruky a rej může začít), Přání ve tmě (v adventním čase můžeme vyrazit ven a spálit papírky nad svíčkami s přáním pro druhé).



**SOUTĚŽ O KNIHU  
SVOBODNÁ HRA**  
Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

## K OSLAVĚ 1. ROKU DÍTĚTE PATŘÍ FOTOGRAFOVÁNÍ

Svatební, těhotenské fotografie, newborn... a dál? Čas neskutečně letí. A jen se miminko narodí, uběhne pár chvil a slaví první narozeniny. Během prvních 12 měsíců života udělá obrovské pokroky. A je až kouzelné, jak z ateliéru „odchází“ novorozenátko se svými rodiči... a po roce se vrací malé úžasné stvoření, které už zcela jinak a komplexně vnímá svět. Tohle období si nenechte ujít a zvěčňte ho pro své děti i pro sebe.

**První narozeniny jsou něco extra...** Vaše dítko to sice ještě nevnímá tak, jako bude o pár let později, ale jsou jedinečné. Proč? Oslava je to i pro rodiče, pro matku, která si vzpomene na porod, první pohled na své dítě, lásku, kterou pocítila... Je to zároveň oslava rodičovství. Jde o narozeniny, které jsou jediné, jedinečné, první a už nikdy se takto nebudou opakovat. Stejně, jako je to v prvních dnech miminka, kdy se fotí newborn a kdy je všechno zcela jinak než po zbytek celého života, i první narozeniny jsou prostě JINÉ. Vnímám jejich jinou atmosféru. A vnímají to tak i šťastní rodiče.

Tuto atmosféru dní kolem narozenin je třeba zachytit. A i přesto, že už v podstatě každý fotografuje denně mobilními telefony, je připravené fotografování v ateliéru, případně venku, pokud je to v dobrou roční sezónu, něco zcela jiného. Už jen tím, že se na něj připravujete, chystáte, myslíte a těšíte se. To samo o sobě je slavnostní. A nemusí jít nutně o fotografování přesně v den narození.

Narozeninové fotografování může být dvojí. Fotografa si můžete objednat na samotnou oslavu. Získáte tak profesionální dokumentární fotografie oslavy. Druhá možnost je objednat si fotografování „o samotě“ (ateliér, příroda) v termínu kolem data narození. Jde o klidnější focení, kdy je více času a fotograf vám udělá více portrétů. Jak dítěte, tak společných. Tohoto fotografování se většinou účastní rodiče a oslavenec. Případně sourozenci. A někdy je rodina natolik semknutá, že s sebou vezme i prarodiče. Fotografie ale neopomeňte i vyvolat, nebo si (společně s dalšími fotkami z prvního roku dítěte) vytvořit fotoknihu. Není nic krásnějšího než si připomínat životní okamžiky listováním ve fotkách!

**Jak se připravit na fotografování?** Dítěti vezměte oblíbenou hračku, případně hračku, která ho uklidňuje (například hračky panenku, plyšáka apod.), na sebe zvolte neutrální barvy bez nápisů a zbytečných obrázků (jak pro dítě, tak pro sebe) a barevně se všichni sladte, sdělte fotografovi svou představu (dobrý fotograf se sám zeptá a připraví v ateliéru scénu, prostředí „na míru“) a hlavně... vyberte si fotografa, jehož práce se vám líbí a jehož projev je vám sympatický. Fotografování pro vás má být příjemný zážitek!

**Svatební a rodinná fotografa z Českého ráje s ateliérem v Turnově: [www.jitkamaderova.com](http://www.jitkamaderova.com)**

**ATELIER  
TURNOV**  
foto po celém Českém ráji

**SVATBY  
DĚTI & NEWBORN  
RODINNÉ FOCENÍ**  
V turnovském ateliéru i venku

**tip na vánoční dárek**

**DÁRKOVÝ POUKAZ  
NA FOTOGRAFOVÁNÍ**

[WWW.JITKAMADEROVA.COM](http://WWW.JITKAMADEROVA.COM)





**SUCHÉ  
DŘEVO**  
na topení  
**IHNED**

...  
**Syrové dřevo  
tvrdé a měkké**

**MĚKKÉ • TVRDÉ**  
**4 m • 1 m**  
**ŠPALKY • ŠTÍPANÉ**

Martina Vrabcová  
Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Turnov)  
tel. 603 178 964 • 732 642 353

Po telefonické domluvě nás  
můžete navštívit a dřevo vybrat.

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

**BUĎTE  
VIDĚT**

**50 000**

VÝTISKŮ/měsíc  
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES **150 000**  
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO  
VYDÁNÍ

NOVINY ČESKÝ RÁJ  
V AKCI POKRÝVAJÍ:  
Turnov, Mn. Hradiště,  
Semily, Žel. Brod,  
Hodkovice n. M., Jičín,  
Sobotku, Bakov n. J.  
a jejich spádové obce

**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ  
PROPAGACE  
V REGIONU!**

**KONTAKTUJTE  
NÁS**

obchod@ceskyrajvakci.cz  
www.ceskyrajvakci.cz

prosperující **TISKÁRNA** s dlouholetou tradicí  
**PŘIJME PRACOVNÍKA** pro následující pozici

## Samostatný skladník

- příjem a výdej zboží, evidence příjmů a výdajů v PC, vstupní kontrola zboží, manipulace se zbožím, řízení VZV
- jednosměnný provoz
- očekáváme od Vás oprávnění na VZV (není podmínkou), smysl pro pořádek, samostatnost, spolehlivost, pečlivost
- znalost oboru je výhodou nikoliv podmínkou,
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce)

**UNIpress**  
spol. s r. o.

Svobodova 1431  
511 01 Turnov

tel: +420 481 319 414

e-mail: zuzana.kralova@unipress.cz  
www.unipress.cz



**PESTRÁ  
PRÁCE**  
v zakázkové  
výrobě  
na **HPP**

**NÁSTUP  
možný  
IHNED**

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

**MIKULÁŠSKÉ SLAVNOSTI TROCHU JINAK 2021, 27.11.2021**

Program: pohádky (filmová – 26.11., hraná, loutková – 28.11.), výstava betlémů v muzeu, Zámecký betlém, vánoční prodejní výstava v Zámecké galerii, rukodělné adventní trhy, Adventní balíček v zahradě SVČ Sluníčko, zdobení perníčků, Audience u Lucifera, Setkání s Mikulášem a anděly, ohňostroj nad městem aj.

27.11. od 16:00 – **DAVID DEYL** Mikulášské 45minutové koncertní vystoupení známého mladého zpěváka, na kterém zazní jeho hity jako Akorát, V ozvěnách, Přisahám a písně s vánoční tematikou, na open scéně na nádvoří zámku Lomnice nad Popelkou.

17.11. od 17:00 – **TRIPHONIX V KINOKAVÁRNĚ** Koncert, kino.

23.11. od 17:00 – **SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU** Hrají manželé Fajtovi, zámek.

25.11. – 6.1. – **NAŠE RUCI NA VÁNOCE** Vánoční prodejní výstava, Zámecká galerie.

27.11. – 6.1. – **ZÁMECKÝ BETLÉM** Soubor dřevěných soch nově obohatí Tři králové.

27.11. od 09:30 – **VÁNOČNÍ POHÁDKA** – Hraná pohádka Divadýlka Mrak, Tylovo divadlo.

29.11. od 18:00 – **TAJEMNÁ BARMA** Cestovatelská diashow Pavly Bičíkové, kino.

5.12.2021 – **ADVENTNÍ KONCERT SPS BOŘIVOJ + TOS TURNOV** Od 16 a 19 h., zámek.

6.12. od 19:00 – **MŮJ NEJLEPŠÍ KAMARÁD** – Aleš Háma v hl. roli komedie, Tylovo divadlo.

7.12. od 19:00 – **BENEFIČNÍ KONCERT PRO MÍŠU HOLANOVOU** Kino.

15.12. od 19:00 – **KŮSOVIC KOLEDNÍCI** Netradiční i tradiční koledy..., zámek – sklepení.

19.12. od 19:00 – **VÁNOČNÍ KONCERT – 4 TENOŘI A UNIQUE QUARTET** Tylovo divadlo.

Program kina a prodej vstupenek na [www.kino.kislomnice.cz](http://www.kino.kislomnice.cz)! Připravujeme: 4.2.2022, Zámecký ples, prodej od 1.12.2021.

Více informací: 739 568 347, [info@kislomnice.cz](mailto:info@kislomnice.cz), [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz), [www.facebook.com/kislomnice](https://www.facebook.com/kislomnice).

Změna programu a termínů vyhrazena!



*Tradice  
se nevzdáme*



**SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST**  
[WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ](http://WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ)



Firma **ProScan a.s.** autorizovaný servis vozů Scania,

*hledá do svého týmu nové kolegy na pozice:*

## **mechanik nákladních vozů mechanik elektro**

Práce na HPP, 2směnný provoz, mzda až 43.000 Kč, pracoviště Jičín  
Více informací na tel. 737 213 727 nebo e-mailu petr.sykora@proscan.cz



## **TŘI POHÁDKY O TŘECH BRATŘÍCH**

*Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha*

Bylo to už před lety. Oslovil mě nejmladší ze tří bratrů. Prý zdědili dům a rádi by ho co nejvýhodněji prodali a o peníze se podělili. Rozumné řešení, každý z bratrů bydlel ve svém a daleko. Dům na pěkném místě přilákal okamžitě dostatek zájemců. S jedním už jsme sepišovali rezervační smlouvu, když vtom si to nejstarší bratr rozmyslel a ve své zákonné lhůtě od prodeje odstoupil. Že prý neprodá rodný dům! Rodný dům, stále neobydlený, zarůstá jak v pohádce šípkovými keři a dávno už ztratil svou původní hodnotu.

Ve druhém příběhu chtěli jiní tři bratři ode mě vyřídit pouze právní servis při prodeji nemovitosti. Jednomu z nich se totiž podařilo přesvědčit své sourozence, že „prý bude pro všechny nejvýhodnější prodat dům jeho kamarádovi.“ Opravdu pro všechny...? Nejdříve kamarád dotlačil bratry ke snížení ceny, protože „dům je přece už starý, do střechy zatéká, okna je potřeba vyměnit...“. Bratrům bylo trapné se handrkovat, taky se trochu styděli za stav domu, tak prodali dům takřka „za hubičku“. Kamarád teď chodí a stěžuje si, co všechno je v domě špatně, co mu údajně zatajili, kolik

bude muset ještě investovat a že vlastně bratry dost přeplatil. Bratři zoufají nad nenapravitelnou zkušeností. A pochoptelně už je po kamarádství.

V poslední dnešní pohádce byli bratři ve skutečnosti dokonce čtyři! Čtyři bratři měli, jak jinak, společný dům. Za dlouhá léta se nedokázali domluvit, co s ním. Až jeden z bratrů zemřel. Dnes má dům kromě tří žijících bratrů ještě tři nové majitele – dědice: vdovu a dvě pozůstalé děti. Tedy už je jich na domlouvání, co s chátarajcím domem, celkem šest.

Pokud se v některém z příběhů poznáváte, vězte, že podobnost je čistě náhodná.

**Pro více informací a domluvu schůzky kontaktujte:  
Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality  
tel.: +420 604 64 84 64, web: pfriedrich.mmreality.cz  
e-mail: pfriedrich@mmreality.cz**



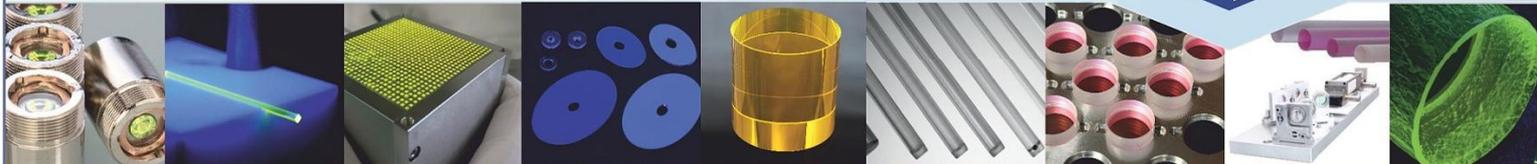
WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

## **PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI**

## **VÁNOCE SE BLÍŽÍ DARUJTE POUKAZ**

**Crytur je přední světovou společností zabývající se výrobou a opracováním syntetických krystalů pro špičkové vědecké aplikace a náročné průmyslové technologie.**

**Jsme ryze česká dynamicky a trvale se rozvíjející společnost s více než 320 zaměstnanci a ročním obrátem přesahujícím 400 mil. Kč.**



**S OHLEDEM NA STÁLÉ ROZŠIŘOVÁNÍ VÝROBNÍCH KAPACIT HLEDÁME NOVÉ KOLEGY NA TYTO POZICE:**

➤ **Fyzik - vývojový pracovník**



➤ **Technik výroby krystalů**



➤ **Brusička**



➤ **Laborantka chemické laboratoře**

➤ **Laborantka povrstvování optických prvků**

➤ **Kontrolor/ka kvality**

➤ **Produktový manažer**

➤ **Projektový technolog**

## **PODÍLEJ SE I TY NA PŘÍPRAVĚ TECHNOLOGIÍ PRO BUDOUCNOST!**

**Životopisy zasílejte k rukám Šárky Ševčíkové:**

📍 CRYTUR, spol. s r.o. | Na Lukách 2283 | 511 01 Turnov

☎ +420 481 319 597 | 📠 +420 481 322 323 | ✉ sarka.sevcikova@crytur.cz

ÚPLNÝ POPIS POZIC A POŽADAVKŮ NAJDETE NA

🌐 <http://www.crytur.com/career>



PŘÍLOHA O ZDRAVÍ,  
POHYBU A RELAXACI  
LISTOPAD 2021

# RESTART

**OSLAVA A PŘEDÁNÍ CEN. TAKOVÉ BYLO DESETILETÉ VÝROČÍ FIRMY MATRACE HAKEN**



*Šťastní výherci: Iva Hermannová (na fotce v zastoupení manžela), Libuše Burjánková, Václav Hoření, majitelka firmy Šárka Hakenová, Jiří Matura a Jana Večerníková.*

V říjnu proběhlo slavnostní předávání cen ve velké soutěži s firmou Matrace Haken. Výherců bylo pět a každý si odnesl velmi hodnotnou cenu. První cenou byl komplet masivní bukové postele Vykona Laura masiv 40 včetně zesílených bočnic, roštů a matrací Tropic Guard Antibacterial v hodnotě 36.000 Kč, kterou vyhrála Libuše Burjánková z Roudného. Kompletní fotodokumentaci z předávání najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). A my jsme se zeptali majitelky firmy Šárky Hakenové, jaké byly oslavy. Nezkřácený rozhovor můžete číst také na našich webových stránkách.

- **Právě proběhlo finále soutěže o velmi hodnotné ceny od vás. Jaký pocit máte ze soutěže a radosti výherců?** Soutěž měla velký ohlas a jsme rádi, že jsme se rozhodli ji uspořádat. Předávání cen jsme pojali zároveň jako malou oslavu desíletého výročí naší prodejny na Všeni, bylo to příjemné odpoledne. Výherkyně hlavní ceny zrovna zvažovala nákup nové postele a matrací, takže jsme měli velikou radost, že výhra přišla takto vhod. Ostatní soutěžící si odnesli anatomické polštáře, podkoleník a bederník. Tyto doplňky jsou u našich zákazníků velmi oblíbené, takže věřím, že udělaly radost.
- **Pro jaké zboží a služby si mohou zájemci do firmy Matrace Haken přijít?** Specializujeme se na kvalitní produkty pro zdravé spaní, kam patří matrace, masivní postele, různé druhy roštů, anatomické polštáře, přistýlky, příkrývky a další doplňky. Vše je české výroby.
- **První cenou byla masivní postel, lamelové rošty a matrace. Jaké matrace to byly a proč jste vybrali zrovna tyto?** Jednalo se o oboustranné matrace Tropic Guard Antibacterial s vysokou nosností (až do 140 kg). Tato matrace je mezi našimi zákazníky oblíbená pro svoji tužší konstrukci a především je zcela bez lepidel.
- **Pokud byste měla říci tři nejdůležitější body, které pomohou k co nejlepšímu spánku, které by to byly?** To je velmi široká problematika. Obecně jsou základem kvalitní matrace vhodné pro daný typ postavy, dobrá spánková hygiena a co nejméně stresu.
- **Mohou si zájemci o vaše zboží přijít fyzicky vyzkoušet jednotlivé produkty?** Určitě mohou a my to i doporučujeme. Každý člověk má individuální potřeby a jinou postavu. Matraci je nejlepší si předem vyzkoušet a my poradíme, zda pro vás bude vhodná. [www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)

MH

**MATRACE HAKEN**

Specialista na české  
matrace, masivní bukové  
a dubové postele.

**Showroom a prodejna**

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



Již  
**10 let**  
s Vámi!

Spěte jako miminko...

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

[www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)

telefon: 737 605 082

## DŘEPUJTE. PROČ?

Tak jednoduchý cvik, jako je dřep, dokáže zázraky. Pokud máte v pořádku kolena, neváhejte začít dřepovat. Proč?

**Pokud pravidelně cvičíte dřepy, čekají vás tyto benefity:**

prevence osteoporózy, zlepšení flexibility, snížení bolesti zad, zpomalení stárnutí. A ještě navíc je to energeticky vydatný cvik. Takže spalujeme. Důležité je i provedení – rovná záda, zpevněný střed těla, neodlepující se paty a pozor, kolena by při dřepu neměla jít před špičky. A co je na dřepování super, můžete ho dělat kdekoli a bez pomůcek!



**JÓGA KEMP**  
**V ČESKÉM RÁJI**  
**2022**

víkend plný relaxu, jógy,  
osobností a zážitků

**VSTUPENKY JIŽ V PRODEJI**

[www.jogakempvceskemraji.cz](http://www.jogakempvceskemraji.cz)

**NOVÉ  
LEKCE**

**LÉTACÍ  
JÓGY**

**V RECALL CENTRU!**

**FLY JOGA - info a rezervace:**  
[www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)

## CESTY KE ZDRAVÍ: LISTOPADOVÉ RECEPTY A TIPY PRO ZDRAVÍ

Přichází listopad, plískanice, nevlídné počasí. S tím je vhodné využít možnosti stravy, která nám dodá energii, vitalitu a podpoří imunitu. Tipy od Ivy Georgievové.

### POHANKOVÉ ZELŇÁKY S UZENÝM SÝREM

(cca na 6 kusů ve velikosti dlaně)

Pohankové vločky (1 hrnek), asi 1/2 až 2/3 hrnku horké vody, kmín, mletý koriandr, mletý pepř, 1/3 hrnku nastrouhaného kvalitního uzeného sýra, sůl, 1 hrnek nakrájeného kvašeného zelí (bez vody), olivový olej nebo ghí na maštění.

Nejprve zalijeme vločky horkou vodou (vodu přilíváme pomalu) a promícháme, pak přidáme ostatní suroviny, zamícháme a necháme chvilku odležet. Pokud by bylo těsto příliš husté, přidáme vodu, pokud řídké přidáme jemné ovesné vločky. Utvoříme asi 1 cm široké placky ve velikosti dlaně a pečeme v troubě, potíráme ghí nebo olivovým olejem. Nepoužívejte instantní pohankové vločky.

### ČOČKOVÁ POLÉVKA NA ZAHŘÁTÍ

(uvedené množství je asi na 1,5 litru polévky)

3 mrkve, celer, petržel (oloupat a nastrouhat), ghí, olivový olej, dochucovadlo bez glutamanu sodného, sůl, nové koření, pískavice, bobkový

list, cayenský pepř, 1 hrnek červené čočky, troška zakysané smetany (na zdobení).

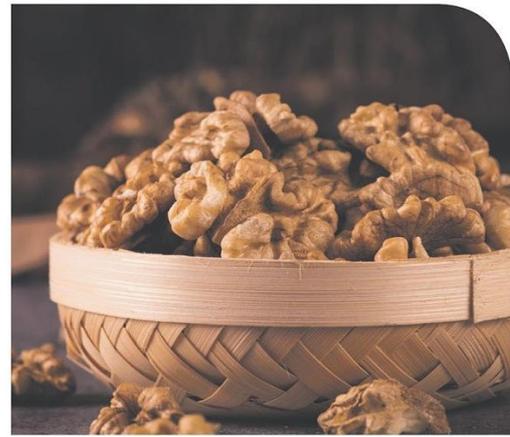
Na ghí a olivový olej dáme osmahnout nastrouhanou zeleninu, po orestování zalijeme vodou a doplníme ostatní ingredience, kromě majoránky, tu dáme až na závěr.

**Čočka** – pomáhá normalizovat hladinu cukru v krvi, dodává železo pro krvetvorbu, nasytý s menším množstvím kalorií. Velmi vhodná je červená čočka, která nejméně nadýmá a velmi rychle se uvaří.

### KŘENOVÁ POMAZÁNKA S JABLKEM A OŘECHY

1 tvaroh, 1 kvalitní pomazánkové máslo, 1 nastrouhané jablko, 3 lžičky nadrcených ořechů, nastrouhaný křen, olivový olej, sůl. • Vše dobře propracujeme a smícháme. Pomazánka se velmi dobře hodí v chladném počasí, uklidní a zahřeje.

**Křen** – velmi dobrý pomocník naší zimní vitality a obranyschopnosti. Dokáže v našem těle účinně snižovat infekce, je výborným doplňkem léčby při nachlazení, angíně, chřipce a celkovém zahlazení. Je však potřeba, aby byl čerstvý, neoschlý. Nakopaný křen omyjí a skladují v temnu a ve vlhké utěrce (pravidelně proplachují).



**Ořechy** – pomáhají nás chránit před rakovinou, infarkty a nemocí srdce. Ceněné jsou zejména kvůli vit. E. Zlepšují psychickou odolnost jedince. Měli bychom je správně rozkousat a pozor bychom si měli dát i na plísně.

*Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a aktuálního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.*

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

Recepty pochází z publikace Ivy Georgievové Jídlem k rovnováze.

## VÍŘIVKA? ÚŽASNÝ PŘÍNOS PRO NAŠE TĚLO I SMYSLY

Hydroterapie neboli vodoléčba je známá asi každému z nás. Už jen vlézt do vany či pod sprchu a užít si ten příjemný pocit po náročném dni. Hydroterapie ve vířivce jde ale mnohem dál. Je to způsob, kterým můžete zlepšit své zdraví i tělesnou kondici. Relax ve vířivce totiž pomáhá. Po celá staletí lidé využívali sílu teplé vody jako způsob léčby celé řady potíží, duševních i fyzických. Jaké jsou přínosy vířivky?

1. **Snižuje a odstraňuje stres** – pobyt ve vířivce pomáhá snižovat hladinu stresových hormonů a působí na náš nervový systém, pomáhá k uvolnění mysli a dokáže podpořit lepší usínání.

2. **Uvolňuje ztuhlé svaly** – at už je to následek stresu, nebo fyzické práce, koupel v teplé vodě spojená s masáží tryskami vaše svaly relaxují, to má za následek lepší flexibilitu a hybnost.

3. **Pomáhá kloubům** – dochází ke stimulaci lymfatického a krevního systému, tedy může pomoci s oteklými a špatně hybnými klouby.

4. **Podporuje imunitu** – výzkumy ukázaly, že už jedna koupel, a o to více pravidelná vířivá koupel, má velmi pozitivní vliv na naši imunitu. Teplá voda a „víření“ pozitivně působí na hojení pokožky, díky páře navíc dochází ke zklidnění plic a srdce.

5. **Může pomoci při redukci hmotnosti a celulitidě** – sama vířivka za nás sice kila neshodí, ale dokáže při snaze výrazně pomoci. Hydroterapie podporuje zvýšení metabolismu, snížení ukládání podkožního tuku a zároveň podporuje elasticitu a pevnost pokožky.

### Pozitivní a relaxační účinky vířivky lze umocnit...

- **aromaterapií** – voňavý rituál, kdy použijete vonný olej v aromalampě a působíte relaxačně na všechny smysly.
- **světelnou terapií** – lepší vířivky mají možnost svícení různými barvami. Docílíte tak dokonalého pozitivního účinku na psychiku.
- **hudbou** – pokud chcete mít prožitek dokonalý a všestranný, podpořte svůj odpočinek relaxační hudbou. -red-

## UŽIJTE SI SOUKROMÝ RELAX V APARTMÁNU WELLNESS V ČESKÉM RÁJI



Nádherné a romantické prostředí Apartmánu wellness pro váš odpočinek a dokonalý relax v soukromí...

## PRIVÁTNÍ VÍŘIVÁ VANA A SAUNA

DOKONALÝ ODPOČINEK

PRONÁJEM: 2 HODINY • NOČNÍ • DLOUHODOBÝ POBYT

Doplňkové služby: čerstvé ovoce, víno či šampaňské a čokoláda...

Rezervace a více informací na [www.apartmanwellness.cz](http://www.apartmanwellness.cz)

DARUJTE ZÁŽITEK  
DARUJTE RELAX

DARUJTE DÁRKOVÝ POUKAZ  
DO PRIVÁTNÍHO  
APARTMÁNU WELLNESS

## ENERGETICKÝ KOUTEK

Ceny energií pokořily historická maxima někteří dodavatelé zdražují až o 200 % na fixních cenících.

### TÝKÁ SE TO I VÁS!

Jedna z posledních možností vyřídit si změnu dodavatele ještě před topnou sezónou  
Minimalizujte nárůst výdajů za energie

Využijte nový dotační program pro **FOTOVOLTAICKÉ ELEKTRÁRNY**

až 200 tis. Kč od projektu po realizaci 25 let záruka na panely

Pokud používáte hlavu, řešte tuto problematiku včas, ať se u další faktury nedivíte!

V PŘÍPADĚ ZÁJMU MNE KONTAKTUJTE:

**Mgr. Miloslav Skrbek**  
Kancelář: Tyršova 341, Semily  
tel: 775 412 252  
email: milda.skrbek@email.cz

10 let praxe a zkušeností v oboru stovky spokojených zákazníků miliony ušetřených korun

# STAVEBNÍ STROJE JIČÍN s.r.o.

provádí

- Zemní a výkopové práce
- Jeřábnické práce
- Demolice objektů
- Odtahová služba
- AUTODOPRAVA:



- STAVEBNÍ STROJE JIČÍN
- kontejnerové vozy, sklápěče, cisterny
- Pronájem kontejnerů na stavební odpad
- Pronájem stavební mechanizace
- Recyklace stavebních materiálů
- Kompletní STAVEBNÍ PRÁCE: zpevněné plochy, dlažby, septiky, ČOV
- Vyvážení septiků a jímk
- Nadměrné přepravy

tel. 776 639 776 • [stavebnistrojejcicin.cz](http://stavebnistrojejcicin.cz)

## HLEDÁTE KÁMEN NA VENKOVNÍ (ale i vnitřní designový) OBKLAD? PŘÁVĚ JSTE HO NAŠLI

*Najít vhodný kámen na venkovní dlažbu je docela oříšek. Kdo se nespokojí se zámkovou dlažbou, ale chce opravdu něco krásného, funkčního, přírodního a navíc za přijatelnou cenu, je mnohdy postaven před neřešitelný úkol. Častou volbou je klasický pískovcový kámen, zvláště pak v lokalitách, kde se vyskytuje. Díky jeho oblíbě dnes patří do vyšší cenové kategorie. Nevýhodou je nasákavost a např. při využití pro přístřeškem nechráněné venkovní dlažby, se musíme smířit s tím, že bude permanentně „nacucaný“ vodou a ideálním prostředím pro růst mechů a tvorbu dalšího přírodního i mechanického „znečištění“. Zvláště pak s orientací na světové strany bez slunečního svitu. Elegantním a praktickým řešením je pískovcový kámen od firmy Kinghouse, který je díky svým vlastnostem a rozsahem využití ideální pro široké spektrum realizací. Přesvědčit se můžete po domluvě osobně na realizacích. Navíc jen do 15. prosince můžete zakoupit za letošní ceny. Více o něm nám řekl Josef Šorm.*

*Jaké jsou vlastnosti kamene od firmy Kinghouse? Námí dovážený originální pískovcový kámen je sedimentární hornina s deskovitou odlučností, která vznikala již před 60 miliony let. Specifické složení, původ, vysoká pevnost a značný obsah křemene mu dávají jednu důležitou vlastnost, kterou je velmi nízká, naprosto minimální, povrchová nasákavost. Na rozdíl od klasického pískovce jej lze považovat za voděodolný a v kombinaci s doporučenou spárovací hmotou s malou nasákavostí způsobuje rychlé vysychání povrchu. A co je důležité, doporučujeme aplikovat v místech, kde je třeba uchránit stavby před pronikáním vody. Jde*

např. o pochozí plochy kolem domu, zvláště pak u starších neizolovaných staveb, kolem sklepů apod.

*Na kameni je skvělé, že jeho využití je velmi rozmanité, od stavebnictví po architekturu...* Ano. Kámen těžený na povrchu lomu tvoří velmi tenké obkladové desky, které jsou vhodné pro obklady koupelen, plotových korpusů, soklů staveb a dalších rozličných stavebních prvků. Využití je ale mnohem širší. Od obkladů a zídek přes jezírka a dlažby až ke gabionovým sítím a košům. Unikátní je také téměř vodorovný povrch, který ho předurčuje k použití na přírodní šlapáky, speciální formátované dlažby a schody. Pro tento typ výrobků je více vhodný kámen z vnitřní části těžební stěny, který má vyšší obsah křemene. Používá se také pro dlažbu okolo bazénů, protože je protiskluzový. V poslední době se na trhu začaly prosazovat i opracované, štípané nebo částečně řezané výrobky a oblíbená kamenná kůra v několika frakcích.

*Určitě je důležitá i barevnost kamene...* Samozřejmě. Tento kámen svou barevností vyniká. Z pískovcové okrové barvy přechází velmi jemně a nenásilně v barvu šedou až šedomodrou. Každý kámen má svůj specifický tón, přesně jak to zařídila příroda. Tyto jedinečné mutace a barevné přechody tak vaši realizaci učiní naprosto výjimečnou, ojedinělou a originální. A co je podstatné, naprosto dokonale ladí a zároveň vytváří nenásilný kontrast s pískovcovým kamenem pocházejícím z Českého ráje a vytváří tak dokonalý celek.

Pro více informací: [www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz)  
tel. 774 709 588 – osobní schůzka po domluvě

**ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN** pro exteriér i interiér  
DOPRODEJ SKLADOVÝCH ZÁSOB • DO 15. 12. ZA LETOŠNÍ CENY!

Kinghouse®

Kinghouse • Sedmihorky 10, 511 01 Turnov  
[www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz) • [info@kinghouse.cz](mailto:info@kinghouse.cz) • 774 709 588





**DRLES**  
CZECH WOOD SYSTEMS

Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.  
777 081 640 • [zuzana.havrankova@drles.cz](mailto:zuzana.havrankova@drles.cz)  
Závoz dle dohody bez omezení.

## Palivové dřevo štípané Akce na smrkové dřevo!

**700 Kč/prms**

Listnaté dřevo pouze do  
vyprodání zásob, 1200 Kč/prms

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

**CELKEM**  
**6 300 Kč**

Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km

[www.drles.cz](http://www.drles.cz)



### PŘEMÝŠLÍTE, KAM USKLADNIT POTRAVINY?

**SKLEP?**

### ŽE HO NEMÁTE? ALE MŮŽETE MÍT... UŽ ZÍTRA

Doba je nejistá. Často se potýkáme se strachem o budoucnost naši i našich dětí. Nevíme, zda nás čeká příjemná stabilita, nebo naopak krize a nedostatek potravy... To nejsou jen sci-fi scénáře, ale realita, kterou každý z nás může z hodiny na hodinu začít zažívat. Bohužel.

Protože se sklepy v novostavbách přestaly již před lety zcela realizovat – z finančních i „nepotřebných“ důvodů – přichází velmi často problém, kde potraviny uskladnit. Mnoho lidí totiž ve svých velkých domech nemyslí ani na malé spiže, natož na celý sklep!

Máme pro vás velmi jednoduché, stabilní a levnější řešení!

**Mít svůj vlastní bezpečný podzemní sklep plný potravin. To je v dnešní době nutnost!**

### PODZEMNÍ SKLEPY od firmy Kinhgouse.cz

nejsou tak drahé jako běžná stavba betonového sklepa a jsou certifikované pro styk s potravinami a pitnou vodou.



**VÍCE INFO:**

[www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz)

## RADY DO ZAHRADY: Máta peprná – úžasná rostlina v naší zahradě

**Máta (Mentha piperita). Kdo by ji neznal. V létě ji dáváme do osvěžujících drinků, v zimě si vaříme mátový čaj. Její typickou vůni poznáme i se zavřenými očima. A nezřídka je obyvatelkou našich zahrad.**

Pokud tato aromatická léčivka na vaší zahradě chybí, rozhodně si ji dejte na příští rok jako úkol. V létě ji utrhnete do ledového pití (či mojity), na zimu jednoduše nasušíte či zamrazíte a můžete využít na mnoho zdravotních neduhů. Znáte ji můžete i pod názvy pepřová máta, balšám či větrové koření. Jde o vytrvalou bylinu. Její původ je přisuzován Anglii, případně celé západní Evropě. Postupně se však rozšířila do celého světa a můžete najít až 40 druhů.

Chuť a vůně je peprmintová. Její pozitivní účinky jsou především na trávení, je tak často součástí žaludečních čajů. Podporuje tvorbu žaludečních šťáv a žluči. Pomáhá při problémech s nadýmáním i nechutenstvím. Upravuje funkci střev a dokáže uvolnit křeče. Zároveň zlepšuje chuť k jídlu. Klasicky je také doporučována při nachlazení, rýmě, kašli, bolesti v krku a hlavy. Vhodné je ji pít i inhalovat. Dále podporuje funkci jater, slinivky břišní a žlučníku, působí protizánětlivě, zklidňuje, působí na nespavost, stres či migrény a snižuje krevní tlak. Mentol, který máta peprná obsahuje,



chladí a znecitlivuje. I proto se přidává do různých mastí a balzámů. Pomáhá tedy od bolesti, podráždění či svědění. Ve formě oleje či masti ji můžeme použít na svaly a klouby. Pokud nás bolí zuby či dásně, stačí připravit odvar, který užíváme jako ústní vodu (mimochodem ústní voda z drogerie našim ústům může spíše uškodit, volte proto raději přírodní cestu). Dezinfikuje, a pokud si dáte lístky do koupele, dokáže osvěžit. V podstatě to vypadá, že máta je všestranný zázrak. A je to tak! Lístky máty obsahují až 2 % silic mentolu a menthenomenu, dále také třísloviny, flavonoidy a kyselinu octovou. Dohromady má asi čtyřicet účinných látek.

Její pěstování je poměrně jednoduché, nedoporučuje se setí, ale spíše sázení malé sazeničky. Je citlivá na chlad a měla by být chráněna před větrem. Nemá ráda ani ostré sluneční paprsky, vyhovuje jí polostín a pravidelná závlaha. Pokud má vhodné podmínky, sama se rozrůstá a velmi aktivně bují. Sbíráme z ní pouze nať s listy. Sušíme do 40 stupňů.

**TIP:** Domácí mátový olej vytvoříte jednoduše, kdy mátu smícháte s rostlinným olejem a necháte týden odstát na slunci. Vhodný je pro inhalaci, při nachlazení, na bolavé svaly a pohmožděníny.

## Agropodnik a.s. Jičín

Firma Agropodnik a.s. Jičín středisko Kovos hledá do svého týmu nové

### kolegy pro obsluhu CNC strojů

Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín.

Více informací na e-mailu: [v.vojtech@kovosjicin.cz](mailto:v.vojtech@kovosjicin.cz) nebo na tel. 737 213 700



[www.kovosjicin.cz](http://www.kovosjicin.cz)

# ZRUŠIL JSEM RADIÁTORY A PŘEŠEL NA INFRAPANELY. PROČ?

*Doba je překotná, a co jsme včera nemysleli, že se nás může týkat, dnes se stalo realitou a zatím to bereme jako nepříjemný fakt. Možná až příliš jednoduše a bez „protestů“. Zdražení elektrické energie se – a to už víme zcela jistě – výrazně dotkne každého z nás. Přišel pád Bohemia Energy a mnoha jejích dceřiných společností a bůhví, jestli to je konec. Proto ti nejzarytější příznivci „klasiky“ začínají přemýšlet, jak ušetřit nebo kam chytře investovat. Nyní je čas přemýšlet nad efektivnější a ekonomičtější variantou vytápění – infrapanely, ale také nad vlastními zdroji energie – fotovoltaickými elektrárnami. Není to bláznovství. Je to chytrost a předvídavost. Obojí můžete pořídit u největších profesionálů v našem regionu a možná i v celé ČR. Firma Sunny House v Semilech vám dokáže zajistit komplexní řešení. A protože jsou osobní zkušenosti nejlepší, přinášíme zpětnou vazbu jednoho zákazníka firmy Sunny House.*

## Zrušil jsem radiátory a přešel na infrapanely. Proč?

Rád bych zájemcům o ekonomické a ekologické vytápění domu popsal své zkušenosti. Po dlouhém uvažování jsem konečně nainstaloval infračervené topné obrazy jako hlavní zdroj vytápění našeho domu a postupně jsem tak nahradil krbová kamna s výměníkem, kdy jsem topil briketami, které mě ročně stály cca 11 tisíc korun.

Na svém domě mám různé ekologické technologie, jako jsou horkovzdušné solární panely, FVE gridfree elektrárna s připojením do zásuvky (dvoufázová – 2 x 1,5 kW) s akumulací do akumulární nádrže – přebytky jdou do auta, jakmile je auto nabitě, pouštíme přebytky dále do akumulární nádrže pro bazén, která je zakopaná v zemi (3 m<sup>3</sup>), dále infračervené topné obrazy, vakuové solární trubice pro ohřev TUV (cca 50 ks), akumulace do beztlakové nádrže 500 l, vakuové solární trubice pro ohřev celoročního bazénu (cca 180 ks) se zmiňovanou akumulací do nádrže, rekuperace vzduchu, malá větrná turbína 0,6 kW a pro bazén malé tepelné čerpadlo vzduch/voda – 7 kW.

## Jaké byly mé pohnutky k rozhodnutí změnit hlavní zdroj tepla za infrapanely?

Poprvé jsem o této technologii slyšel asi před 8 lety. V té době jsem to bral jako novinku, která pro mě neměla smysl, a v podstatě jsem jí vůbec nevěnoval pozornost. Zrovna jsme zcela rekonstruovali domek, a tak jsem – jako mnoho lidí – pořídil krbová kamna se 14kW výměníkem. Postupně jsem ale začal „zelenat“...tedy přemýšlet více ekologicky. A samozřejmě i ekonomicky. Navíc přišly děti a ty jsem se snažil vychovávat k odpovědnosti za naši matičku Zemi. Skrze ka-

maráda, který měl doma na stěně topící infraobraz, jsem se dostal reálně k infrapanelům. Kamarád mi tento způsob vytápění velmi vychválil a především jsem sám pocítil za příjemné sálavé teplo. A přišla změna. Začal jsem uvažovat o pořízení. Levnou sazbu na elektřinu jsme již měli a navíc jsem v roce 2016 postavil fotovoltaickou elektrárnu. V roce 2018 jsem zašel do Letňan na výstavu a seznámil se se všemi nabídkami v té době několika dodavatelů této technologie. Zjistil jsem, že ve funkcčnosti různých dodavatelů byl obrovský rozdíl. Na jedné straně firma,

krbovek, neřeším komín a samozřejmě rozvody OV, radiátory jsem odinstaloval a nyní jsou v garáži...

6) Doposud jsem spotřeboval cca 6 MW na levnou sazbu, a to je SUPER, SUPER SUPER, ještě to ale malinko vyjede.

7) Díky obrazům jsem si pořídil i Homekit /kontrolu domácnosti na dálku, oceňuji, že mohu zapnout topení, než přijdeme domů nebo než se vrátíme z dovolené.

## Jaký je můj závěr?

1) Nyní vidím, že jako asi většina nás – skeptických Čechů jsem nechal za sebe mluvit předsudky ohledně vytápění elektřinou (rodiče měli přímotopy, které se instalovaly po revoluci, pak se vyhazovaly) a automaticky se domníval, že je to nesmysl.

2) Firma mi dala 5 let záruku, životnost uvádějí 20 let – tedy uvidíme, na trhu jsou od roku 2004.

3) Stálo to necelých 70 tisíc, což byla absolutně nejlevnější investice do topení bez víceinvestic. Když mi někdo začne vysvětlovat, jak je skvělé tepelné čerpadlo – pro mě totální nesmysl z ekonomického i funkčního hlediska – milion součástek, vysoká pravděpodobnost, že se rozbije – a dle informací od přátel se opravdu rozbíjí. A navíc vysoké náklady na pořízení.

4) Co je jednoduché, bývá i nejlepší – infrapanely jsou bez jakýchkoliv součástek, tedy nemá se v nich co rozbít – nic nezapáchá, nic necvaká.

5) Neřeším revize, že něco netopí, studené radiátory, úniky tlaku, odzdušnění apod.

6) Jako bonbónek jsem si od nich nechal vyrobit obrazy 2x 360W s motivem oblohy, které máme na stropě u bazénu a přináší nám špičkový komfort při koupání a následném „slunění se“ na lehátku.

7) Dle mého je v elektřině prostě budoucnost – ta firma má dnes v nabídce i infrapanely na 24 V, což je naprostá paráda – píchnete napřímo na FV panel.

## Můj spekulativní subjektivní závěr:

Elektřina má budoucnost – proč? Velice levná na výrobu (sám jsem si postavil FVE), v porovnání s jinými zdroji tepla, zejména s plynem, velmi bezpečná.

## Moje vyhlídky:

Na to, abych vše napájel pouze z FVE, ještě nemám dostatečnou kapacitu FVE, ale udělalo mi to asi 1 MV výkonu. A budu pokračovat ve svém vývoji.

**Pro více informací o mikroelektrárnách a infrapanelích neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu Sunny House v Semilech**

## POPIS ENERGETICKÉHO ZABEZPEČENÍ PROVOZU CELOROČNÍHO BAZÉNU:

vyhřívání vzduchu  
elektr. podlaha 0,9 kW  
infračervené panely na stropě - 720 W  
vyhřívání vody  
- cca 8 měsíců solárko - 180 vakuo. trubice,  
zbytek tep. čerpadlo vzduch / voda,  
akumulační nádrž cca 3m<sup>3</sup>, přebytky z FVE



maráda, která si panely sama vyráběla a při stejném příkonu jejich „hrubé“ obrazy topily o pocitivých 50 % více. To mě samozřejmě zaujalo. Rozjel jsem se tedy za nimi do Semil, kde měli a mají galerii, spočítali mi doporučené výkony pro jednotlivé místnosti a domluvili jsme se. Tři týdny na to jsem doma montoval obrazy. Nyní mám za sebou už druhou topnou sezónu a musím konstatovat, že jsem měl na sebe vztek, že jsem před X lety tolik investoval, dělal rozvody z mědi a instaloval krbovky...

## Jaké jsou mé reálné subjektivní pocity a zkušenosti?

1) Máme doma krásné obrazy, které topí jako slunce.

2) Teplo je v podstatě stejné jako od krbovek.

3) V hlavní místnosti – obývák plus kuchyň – mám nainstalované tři obrazy – 720 W a 2x 360 W. Termostaty mi ovládají dva z nich (70 a 360), kdy tuším, že pouze čtyřikrát za celou zimu jsme ručně zapnuli třetí obraz (venku bylo -26 °C). V koupelně mám bílé panely s uzemněním, v dětských pokojích fotoobrazy.

4) Na komíně v chodbě je topný obraz 540 W, který mi hlídá teplotu na chodbě (uprostřed v přízemí a v 1. NP).

5) Je skvělé, že ráno nemáme v domě zimu, nemusím tahat brikety, odpadla mi povinná revize

# INFRAPANELY A SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNY

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



**MIKROELEKTRÁRNA**  
**3 kW**  
**8x panel 385Wp**  
**mikroměnič 2000W**  
**54.900,-Kč**



...napájte infrapanely přímo ze sluníčka

vyrobeno v Semilech

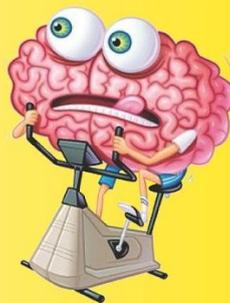
www.sunnyhouse.cz



**CVIČENÍ KREATIVITY**

**VeźmĚte si papír a odpovĚzte na následující otázky:**

- Koho si vezmete na pustý ostrov?
- Co si vezmete s sebou na pustý ostrov?
- Co udĚláte s 10 miliony korun?
- Které lidské vlastnosti nemáte rádi?
- Pokud byste si mohli vybrat, kde byste – kromĚ ČR – chtĚli Źít?
- Co je pro vás nejdůležitĚjší?
- Které období Źivota pokládáte za nejkreativnějšĹ?



**11**

**ESKÝ  
RÁJ  
V AKCI**

[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

<p><b>Tati, už mě to sáňkování nebaví.” „Ale synu, jsi na čerstvĚm vzduchu, ...</b></p>					OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	MÍSTNÍ ČAS ANG. ZKR.	DVOULIT- ROVÁ NÁDOBA		2. DÍL TAJENKY	PŘADNÁ ROSTLINA
				ZPĚVNÍ HLAS				CHEM. ZN. HLINÍKU		
POMŮCKA: AHO, MNATA, ORGAND, RKB	CITOSLOVCE VÁHAVĚHO SOUHLASU	1. DÍL TAJENKY	POZVÁNÍ KE VSTUPU SARMATĚ					VOJ. TECH. AKADEME		
BÁJNÝ ČESKÝ KNIŽE					POPIS POSTUPU					
JMĚNO HEREČKY BOUDOVĚ					ORÁČŮV NÁSTROJ					PRACOVAT S PLUHEM
OSOBNÍ ZAJMENO				NIT						
	VĚTROVKA VOJENSKÁ HODNOST ZKR.			BARVIVO NA VEJCE					OBYVATEL ČÁSTI BRITÁNIE	
PŘÍFOUKAT							STAV BEZ SVĚTLA ODCHYLKA STŘĚLY			
LUDOLFOVO ČÍSLO			OSOBNÍ ZAJMENO		ZEMĚ					
SPZ RYCHNOVA N. KNĚŽNOU			CITOSLOVCE ODPORU		ZNAČKA KILOMETRU					
STARÁ ZNAČKA ČESKÝCH AUT			VYRÁŽKA					3. DÍL TAJENKY	CIZÍ ŽENSKÉ JMĚNO	
INICIÁLY ZPĚVÁKA JANDY			MUŠELÍNO- VÁ TKANINA		MINIST. OB- RANY ZKR. JÍD. A LŮŽ. VOZY ZKR.			ZÁPORKA		
	ÚDER NOHOU	ESKYMÁČKĚ OBYDLÍ	INICIÁLY POLITIKA JOHNA		SROČENÍ ÚSTŘEDNÍ AUTOMOTO- KLUB ZKR.			EGYPTSKÝ BŮH SLUNCE		
OBYTNÝ PŘÍVĚS		FINSKÝ POLITIK	ČISTIČ SKLA				CITOSLOVCE POCHOPENÍ			SIBÍŘSKÝ VELETOK OBCHODNÍ AKADEMIE
OCAS					JMĚNO HEREČKY DEMI ???					
JEDNOTKA TÍHY					PLAVEČKÝ STYL					

**SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU**

Zašlete vyluštěnĚ křÍžovku přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu od nakladatelství Synergie

**TAJNÁ MANTRA**  
autor: David Michie

Tajná mantra spojuje v napínavĚm příběhu průlomovou vědu, spiritualitu a hloubku mysticismu tibetského buddhismu. MůĹe tak zcela otrástit vaši představou toho, kdo jste a jakých promĚn jste schopnĹ.

s y n e r g i e

**RECEPT: EXTRA  
ČOKOLÁDOVÁ BÁBOVKA**

1 hrnek kefiru, 4 vejce, ½ hrnku oleje, ½ hrnku vody, 1,5 hrnku třtiny cukru, 2 hrnky hladké mouky, ¼ lžičky jedlé sody, ½ hrnku kakaa, 100 g čokolády na vaření.

Na potření: 2 panáky rumu, 80 g másla, 100 g čokolády na vaření.

Prosejeme mouku, kakao a sodu. Přidáme ostatní sypké ingredience a promícháme. Všechny „makré“ ingredience dáme do misky a pořádnĚ prošleháme. Přisypeme mouku a spol. a vyšleháme hladké lesklĚ těsto. Nasekanou čokoládu vsypeme do těsta. Ve vymazanĚ a vysypanĚ formĚ pečeme 40-45 min., na 180 °C. JeštĚ vlaĹnou bábovku polijeme polovinou smĚsi z roztavenĚho másla a rumu. Do druhé poloviny nalámeme druhou čokoládu, rozpustíme ve vodnĹ lázni a také polijeme.

**Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědĚt! [noviny@ceskyrajvakci.cz](mailto:noviny@ceskyrajvakci.cz)**

Nechte si noviny zasílat také pohodlnĚ e-mailem. Stačí se zaregistrovat na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na [www.ceskyrajvakci.cz](http://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](mailto:obchod@ceskyrajvakci.cz), [www.ceskyrajvakci.cz](http://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 ČeskĚm ráji (Turnov, Źelezný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo HradištĚ, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Źizerou 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](http://www.ceskyrajvakci.cz). MĚsíčník. Zdarma. Vydání č. 87 – listopad/2021, vyšlo 15.–18. 11. 2021. • Výherci soutĚží z č. 86: výhry ze všech soutĚží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



# DEJTE SVÉMU TĚLU TO, CO PŘÁVĚ TEĎ POTŘEBUJE!

## SHOP RECALL

[www.shoprecall.cz](http://www.shoprecall.cz)



### VÍTAMÍN D 3 + K2

Kombinace vitamínů, které se skvěle doplňují, za výhodnou cenu. Vitamínu D v našem těle s podzimem začíná ubývat a 9 z 10 Čechů trpí nedostatkem vitamínu D3! Doplněte ho pro podporu imunity a v boji proti virům kvalitními kapkami s vysokým obsahem D3 (2.000 I.E.) ve světelně stabilní lahvičce z jantarového skla. Balení 50 ml (1800 kapek – dávka na 3600 dní – pro celou rodinu).



Recall  
e-shop



### HOŘČÍKOVÝ OLEJ

Vysoce kvalitní hořčíkový olej z čistě přírodního zdroje Zechstein, který je nejvíce doporučovaným hořčíkovým olejem na světě. Nejlepší způsob, jak pravidelně zvyšovat hladinu hořčíku, je přes kůži. Hořčík pomáhá proti stresu, bolestem hlavy, při regeneraci...



### TRIO B – KOMBINACE VÍTAMÍNŮ B6, B9, B12

Receptura dle prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc., skvělá aplikace ve spreji.

- zdravá výživa
- doplňky stravy
- knihy
- sady pro létací jógu
- sady pro aerial hoop
- stylové podložky na jógu
- ekologická kosmetika a drogerie
- ...a mnoho dalšího



### PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL

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



dioptra optik

# 1+1 ZDARMA NA ZTENČENÁ - - PRÉMIOVÁ SKLA PLATÍ I PRO MULTIFOKÁLY

[www.dioptraoptik.cz](http://www.dioptraoptik.cz) [dioptraoptik.cz](https://www.facebook.com/dioptraoptik.cz)

## NOVĚ - KONTAKTNÍ ČOČKY ZA INTERNETOVÉ CENY

Platí pro Nulux, Hilux v indexu lomu 1.6, 1.67, 1.74 s povrchovou úpravou HVLL, BC, UVC a prémiové multifokální br. čočky také v těchto výše uvedených indexech lomu a povrchových úpravách. Vztahuje se na kompletní zakázku s obrubou.

Více informací v prodejně. Platí od 1. 9. - 30. 11. 2021.

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

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