

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:

TIPY NA TOP VÁNOČNÍ DÁRKY • KOUTEK PRO RODIČE • AKTUÁLNÍ NABÍDKY PRÁCE • TIPY ZE ŽIVOTA REALITNÍHO MAKLÉŘE • KŘÍŽOVKA, SOUTĚŽE • PŘÍLOHA RESTART – ZDRAVÍ A LIFESTYLE • DŮM A ZAHRADA ...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

SVATEBNÍ FOTOGRAF? JAK VYBRAT TOHO SPRÁVNÉHO?

Otzáka svatebního fotografa je vždy na přelomu roku klíčová. Ladí se termíny, časy obřadů, místa... A možná to poslední, co do svatební mozaiky chybí, je svatební fotograf(ka). Zdá se být možná na posledním místě v seznamu, kdy je nejprve nutné zajistit vše tak, aby svatba klapla do posledního detailu. Ale. Fotograf je ten, kdo váš den „D“ zvěční. Zkuste mu proto dát větší vahu. Nakonec zážitky a fotografie jsou to jediné, co z vaší svatby zůstane věčné. Výběr fotografa však není jen o fotografích. Na jaké další body se zaměřit?

1) Vyberejte dle stylu fotografování – pokud se vám líbí jeho fotografická práce, je to skvělý začátek.

2) Správný svatební fotograf by vám měl nabídnout nezávaznou schůzku – probrat vaše představy, představit svou práci, popovídат vám o své nabídce (kdy jasné víte, co očekávat, jak dlouho bude fotografovat a jaký výstup vás čeká) a především ho můžete poznat osobně. Není nic horšího než svého fotografa (který vám vůbec nemusí sednout jako člověk) poznat až na svatbě.

3) Fotograf by měl být schopen poradit – některé okamžiky svatby jsou fotograficky klíčové. Zkušený fotograf

by vám měl být schopen poradit, kdy nejlépe fotit portréty, kolik času si na focení rezervovat, co je vhodné, vymyslit lokace na fotografování a může i poradit s harmonogramem dne a různými detaily.

4) Nevybírejte fotografa podle počtu nařízených svateb – určitě nechcete být první svatba nezkušeného fotografa. Druhý extrém ale je, že se stále častěji na sociálních sítích fotografových honosí, kolik svateb už mají za tuto sezónu nařízeno. Číslo sice vypadá skvěle, ale... Pokud vidíte 30, 40... spočítejte si počty víkendů... Kolik svateb takový fotograf dobře zvládne za víkend? Jestli se vám chce plně věnovat, je ideální pouze jedna svatba, maximálně s „odřenýma ušima“ dvě (pátek, sobota)... Svatební fotografování je náročná disciplína, při které je velmi důležité soustředění, bystrost i kreativita. A tyto vlastnosti s únavou a fotografickou přepracovaností slábnou...

Hledáte svatebního, rodinného, newborn, dětského fotografa...? www.jitkamaderova.com

**TIP: DARUJTE VÁNOČNÍ POUKAZY
NA FOTOGRAFOVÁNÍ**



PODLE ČEHO ROZHODNOUT, ZA KOLIK PRODAT NEMOVITOST?

Otzáky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Dříve jsem se setkával s tím, že klienti své nemovitosti spíše podhodnocovali. Dnes všedne všeobecné povědomí, že „ceny nemovitostí přece šly nahor...“, takže představy jsou někdy až naivně přestřelené. Je však pravda, že realitka umí prodat nemovitost za cenu, na kterou by klient nikdy nedosáhl, pokud by prodával sám.



Jenže dvě úplně stejné nabídky na trhu nenajdeme! Takže tu odhadnutou prodejnou cenu nemáme ve skutečnosti s čím porovnat. Z logiky tedy vyplývá, že při současné vysoké poptávce jsou tím nejspravedlivějším způsobem prodeje nemovitosti aukce.

Zeleno-červené aukce a o kolik peněz navíc klienti získali, to už asi každý viděl, to je nepřehlédnutelné. Lze aukci zařídit úplně pro každého? Všechno je možné. Moje práce je pracovat pro klienta, cílem je prodat jeho nemovitost co nejdříž. Aukce je nejjednodušší a nejspolehlivější cesta, jak zvědnotit prodejnou cenu na maximum. Tak proč jí nevyužít?

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

Kinghouse®
PRODEJ • MONTÁŽ

Interiérové dveře
Porta doors a Massonite
opět v nabídce

MASONITE PORTA DOORS

Sedmihorky 10(B), Turnov
tel. 774 709 588, partner@kinghouse.cz
www.kinghouse.cz

Detesk

MUZEUM A GALERIE DETESK

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

GALERIE DETESK

Vánoce v prostředí Naší kouzelné krajiny.
Retrospektivní výstava malířské tvorby výtvarnice Dagmar Loumové potrvá do 16. 1. 2022.



MUZEUM DETESK

Rozsáhlou přehlídku autorských prací železnobrodských sklářů doplňuje jejich pozoruhodná tvorba malířská. Betlémy byly oblíbeným tématem v oblasti skleněných figurek, sbírka muzea jich obsahuje několik.

REPREZENTAČNÍ PRODEJNA

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



SHOP RECALL • E-SHOP, NA KTERÉM POHODLNĚ NAKOUPÍTE DÁRKY PRO CELOU RODINU



Recall
e-shop

ZA BEZKONKURENČNÍ CENY

- zdravá výživa • vitamíny D, K, C a další • doplňky stravy • bestsellerové knihy
- sady pro létací jógu a aerial hoop • přírodní kosmetika a drogerie
- hořčíkový olej • Trio B - kombinace vitamínů B6, B9, B12 • keltská sůl

A MNOHO DALŠÍHO NAJDETE NA: www.shoprecall.cz

... hledejte top tipy na vánoční dárky v sekci VÁNOČNÍ TOP TIPY



OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

DOVOLENÁ 15.12. - 2.1.

PRODEJ

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

SEDMIHORKY U TURNOLA

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
na pozice:

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



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

Detesk®

DETESK s. r. o.

Příkra 401
Železný Brod
www.detesk.cz

Kontakt:

jitka.vavrova@detesk.cz
483 389 825

**VYBERTE SI SLEVU JAKO DÁREK
PODLE SEBE NA SKLA I OBRUBY**



dioptra optik

30%+20%

20%+30% =

VAŠE SLEVA

www.dioptraoptik.cz

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

*VÍCE INFORMACÍ V PRODEJNĚ
PLATNOST OD 1. 12. 2021 - 28. 2. 2022

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

**ŽELEZNÝ
BROD**

náměstí 3. května 201
tel.: 734 154 354

KOUTEK PRO RODIČE: ZUŽUJÍCÍ SE HORIZONTY DĚTSTVÍ – I. díl

Vyřůstal jsem v Praze v klidné čtvrti na přelomu 70. a 80. let. Od první třídy jsem chodil do školy sám, bez doprovodu rodičů. Bylo to docela daleko, nejdřív ulicí přes kopec, pak po pěšině kolem lesa, muselo mi to trvat nejméně 20 minut. Od třetí třídy jsem začal jezdit do ještě vzdálenější školy, několik zastávek autobusem a potom skoro 10 minut pěšky po chodníku u rušné silnice a přes křižovatky. Cesta zpátky byla vždy o hodně pomalejší, protože jsme ji trávili hrou s kamarády. A nekončila ani potom, co jsme se dostali domů. Většinou jsme jenom hodili tašku do kouta, někdy něco snedli a zase jsme vybíhali ven. Pohybovali jsme se zcela svobodně v okruhu jednoho dvou kilometrů od domova, běhali po kopcích, lezli na stromy, hráli si na indiány, jen tak z kamarádství se prali a kutáleli po louce. Fotbal jsme hráli na ulici, a když jednou za čas projíždělo auto, prostě jsme na chvíliku hru přerušili a přenesli branky (většinou školní aktovky nebo kusy oblečení) na chodník. Vyhledávali jsme také tajemná místa a dobrodružné situace. Prozkoumávali jsme, kudy přesně vedou vlakové kolejky, které rozdělovaly naši čtvrt, ale zvenku byly schované v husté zeleni. Někdy jsme nakoukli i do vlakového tunelu. Pochopitelně jsme dávali pozor, abychom včas stihli utéct, když se začal blížit vlak, přesto nám srdce v takových chvílích divoce bušila a cítili

jsme je až v krku. Později jsme ve vedlejší čtvrti prolézali opuštěné domy určené k demolici. Zkouškou odvahy bylo jít sám a bez baterky až dolů do temného sklepa a jako důkaz odtud přinést nějaký pohozený předmět. Nezpomínám si, že by se při všech těchto hrách někdy někomu něco stalo, kromě běžných modřin a odřenin.

Pamatujete si něco podobného? A teď si vedle toho zkuste představit současnou generaci. Mohou dnešní děti prožívat podobné věci a získávat podobné zkušenosti? To stěží. Nikdo netvrdí, že jen naše dětství bylo správné nebo že dříve bylo všechno lepší. Nebylo. Měli jsme méně hraček, rodiče na nás byli přísnější, nemohli jsme rozvíjet svůj nejhlbší zájem ve specializovaném kroužku a většinou jsme poznali jen málo míst kromě svého bydliště a chalupy u babičky. Ale oproti současným dětem jsme měli daleko více času na svou vlastní hru venku a mnohem větší svobodu pohybu. Přestože jsou tyto proměny dětství dnes docela dobře známé a většina ze současné generace rodičů je mohla na vlastní kůži pozorovat, jen málokdo si opravdu dostatečně uvědomuje jejich široké souvislosti nebo pravděpodobné příčiny a dopady.



TIP NA DĚTSKOU HRU:

OHEŇ Mohlo by se zdát, že oheň do dětských rukou nepatří. Ale... Je dobré dítě s ohněm seznámit, ukázat mu, co umí a jaký je sluha či pán. Je mnoho zajímavých her, které budou kreativní a zároveň bezpečné.

Tomuto obsáhlému tématu se budeme věnovat dál v lednovém vydání • Text pochází z knihy *Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti* Justiny a Petry Danišových • www.smartpress.cz • Foto: Justina Danišová

• **Jaké hry s ohněm můžete vyzkoušet?** Vezměte děti ven a na jednoduché píce (kameny, plech, oheň) zkuste upéct třeba placinky. Nechte děti, ať si samy připraví těsto, rozdělají oheň (najdou dříví, postaví, zatopí...) a placky upečou. Adventní čtení (čtení při svících), svíčka se vzpomínkou (zapalujte pravidelně svíčky s dětmi a vzpomínejte třeba na pradědečka nebo i na to, co jste spolu s dětmi zažili), probíhání kouřem (kdo si na tuhle hru nevzpomíná?), uhel na malování (s ohořelými větvičkami můžete kreslit na dřevo, papír či chodník).

Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve o adventu...

ZÁMECKÝ BETLÉM Kulturního a informačního střediska Lomnice n. Pop.

Soubor vyřezávaných dřevěných soch řezbářky Marty Novotné s velkoformátovým obrazem v pozadí s lomnickými motivy od místního malíře Zdeňka Jiříšty.

Novinkou jsou sochy Tří králů. Pro děti je připravena malá tematická instalace s plyšovými zvířátky ze sbírky lomnické sběratelky Z. Rychlíkové.

Projekt Tovaryšem čtvera řemesel 2021 podpořený Libereckým krajem.

Přízemí zámku, do 6.1.2022.

PŘEJEME VÁM KRÁSNÉ VÁNOCE!!!

VÁNOČNÍ PRODEJNÍ VÝSTAVA NAŠE RUCE NA VÁNOCE

Prohlédnete si řemeslné výtvory autorů sdružených v projektu Naše ruce: Břetislava Jansy (krásné dřevěné lízice), Kamily Parsi (skleněné šperky),

Katky Rachmetov (štítky praktické věci), Sáji a Lukáše Černého (bubu keramika),

Petra Klímy (dřevo a kov), Silvy Kubínové (keramika), Šárky Bredlerové (mýdla) a Ivy Válkové (keramika, filc).

Projekt Léto a babí léto na zámku 2021 podpořený Libereckým krajem.

Zámecká galerie, do 6.1.2022. Otevřírací doba betlému a výstavy na www.zamek.kislomnice.cz.

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 promítání kina, prodej vstupenek i nabídka KinoKavárny na www.kino.kislomnice.cz!

Akce probíhají za dodržení aktuálně platných vládních nařízení.

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

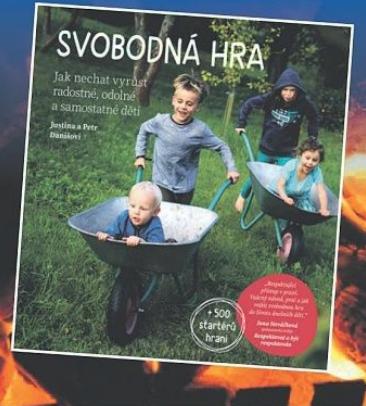


SOUTĚŽ O KNIHU

SVOBODNÁ HRA

Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na

www.ceskyrajvakci.cz



PF 2022

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



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 nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz



TIPY NA VÁNOČNÍ POHODOVÉ ČAJE

JABLEČNÝ S HŘEBÍČKEM

1 nakrájené jablko, 1 nakrájená hruška, hrst drcených šípků, 1 celá skořice, 2 hřebíčky, šťáva z 1 pomeranče. Můžete přidat ještě kardamom. Zalijeme horkou vodou a 15 minut louhujeme. Poté přilijeme pomerančovou šťávu a dosladíme.

HŘEJVÝ

Hrst okvětních lístků růže, 1 lž malinového listí, kousek kardamomu, 1 hřebíček, skořice.

Zalijeme, louhujeme 10 minut a při pohádkách popijíme.



TIP NA ADVENTNÍ VÝLET Z JIČÍNA A ZPĚT

Ať už si zpríjemníte advent nebo rovnou Štědrý den či si necháte výlet na novoroční výslap, užijte si ho na čerstvém vzduchu a s lidmi, které máte rádi. Přinášíme tip na cca 12 km dlouhou „procházku“. Trasa: Jičín – Rybníček – Brada – Prachov – Lochov – Holín – Jičín.

Cestou vás čeká několik krásných výhledů a hlavně spousta přejemných, klidných a výletních míst. Brada – zřícenina hradu poblíž vsi Brada, od roku 1964 je chráněna jako kulturní památka. Výrazné poškození utrpěla kamenolomem, dochovaly se pouze fragmenty parkánové hradby a několika zdí. Prachov – v jeho blízkosti se rozprostírá přírodní rezervace Prachovské skály. Vyběhnout ale můžete také na nedaleký vrch Přivýšina (464 m) – jde o nejvyšší vrch Prachovské pahorkatiny. V Horním Lochově stojí za zmínku pomníky padlým v bitvě u Jičína (1866). Přes Holín se vracíme do Jičína. Krásného města plného historických památek od gotických až po prvorepublikové.



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



POKUD NÁS NEZNIČÍ ZMĚNY KLIMATU, ZNIČÍ NÁS GREEN DEAL?

Žurnalistika by měla být nezávislá a chovat se jako otevřená mysl. Žijeme v době, kdy oficiální názorový proud je „IN“ a odnaučili jsme se nad různými ideologiemi přemýšlet hlouběji, ptát se, věřit svým smyslům a od těch, kteří byli národem zvoleni a tyto ideologie a vize prosazují, požadovat předem jasné odpovědi. Stal se svět místem pro experimenty vlivných, a to dnes již ve všech oblastech? Jsou národy celého světa těmi, kdo bude za tato rozhodnutí sklízet úrodu nebo strach, deziluzi a zklamání?

Jedním z aktuálních témat je „Zelený úděl“ – European Green Deal (GD), který čím dál agresivněji prosazuje EU. Vzhledem k tomu, jak hluboce zasáhne více než 90 % populace na celém světě, je na místě se ptát. Je skutečně vize GD, tak jak je koncipována, cestou k čistější planetě Země? Není to ideologie, v níž zбудuje místo jen pro stále se zužující vrstvu bohatých elit, ne pro obyčejný, důstojný lidský život národů? Je, nebo není na místě připustit, že se jedná o zdánlivě ušlechtilé ekologické vize, jimiž Brusel doslova zaplavuje celou Evropu, vize, které zaplatí ti, kteří už dnes sotva živoří na tom, co spadlo ze stolů globálních korporací a globálně smýšlajících politických elit? Je na místě ptát se, kolik elektrické energie je potřeba pro provoz veškerých automobilů, pokud by byly nahrazeny elektrickými? Již několikrát toto bylo spočítáno a spotřeba je astronomická. Výpočet není složitý a dříve by jej zvládnl žák 9. třídy. A třeba i dnes. Nebo se předpokládá, že automobil již nebude pro každého, ale bude jen majetkem „vyvolených“? Je namísto přirovatn plány EU k požáru domu, kdy hasičské auto přijede na křížovatku s mnoha možnostmi, bez navigačních cedulí a nezbývá než zkoušet jednu cestu za druhou, dokud nenajde správnou? Nebo opět zafunguje Murphyho zákon, a než cestu najde, bude po požáru? Ptejme se, kde roste počet obyvatel, zda jsou navrhovaná řešení v mno-

pokračování na str. 8

CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO? V MAHLE MÁME MÍSTO!

MAHLE Behr Mnichovo Hradiště hledá nové kolegy na pozice:

**FINANČNÍ ÚČETNÍ, KOORDINÁTOR VÝROBY, OPERÁTOR VÝROBY,
SEŘIZOVÁČ, SVÁŘEC, 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

JAK SI ZPŘÍJEMNIT VÁNOCE? TIPY NA TOP VÁNOČNÍ DÁRKY

Hledáte inspiraci, co letos koupit pod stromeček, abyste opět udělali radost? Máme pro vás tipy na top dárky!

Muzeum, galerie a vinotéka Detesk – Železný Brod

Kromě kulturního zážitku vás čeká nabídka kvalitních francouzských a italských vín a v prodejně vyberete i mnoho krásných dárků ze skla.

• galerie.detesek.cz

Dioptra Optik – brýle i servis – Turnov, Železný Brod

Udělejte radost brýlemi nebo dárkovou poukázkou. Na všech optikách se těšte na špičkový servis pro zákazníky i jejich brýle (značkové dioptrické i sluneční). A rovnou si nechte změřit i svůj zrak. • www.dioptraoptik.cz

Matrace Haken – Všeň u Turnova

Spánek je základ, pokud někdo z vaší rodiny špatně spí, nebo mu matrace doslužila, rozhodně je nutné s tím něco udělat! Vybírat můžete také z široké nabídky polštářů, přikrývek i postelí. Samozřejmostí je profesionální poradenství.

• www.matrace-haken.cz

SunnyHouse – Infrapanely, infraobrazy – Semily

Teplo jinak, efektivně. Infrapanely, které hřejí a zároveň mohou vypadat jako obraz nebo vaše oblíbená fotografie. Hodí se do všech objektů. • www.sunnyhouse.cz

Shop Recall – e-shop pro váš domov, relax, zdraví a pohodu

Dárky, které mají smysl. Jógamatky, vybavení na aerial hoop a létací jóga, kvalitní doplnky stravy, zdravá drogerie, přírodní kosmetika, keltská sůl, bestsellerové knihy za skvělé ceny... • www.shoprecall.cz

Svijanský pivovar

Pivo Svijany ve všech podobách – 2l plechovky, 5l látky soudky, 15l sudy a dárková balení. Připravte se na dlouhé zimní večery a nakupte přímo od pivovaru Svijany. • www.eshop.pivovarsvijany.cz

Cestovní kancelář Fischer Jičín

Zajistěte sobě a celé rodině skvělou dovolenou. Nyní za nejlepší ceny. FIRST MINUTE LÉTO 2022 můžete zakoupit až do 31. 12. 2021.

• tel: 739 61 00 06; e-mail: jicin@fisher.cz

Kinghouse.cz – Sedmihorky u Turnova

Chcete konečně dodělat dlažbu, lépe spát, doma lépe dýchat, pořídit si nové interiérové dveře, sklep, nádrž na vodu nebo dokonce nový dům? • www.kinghouse.cz

M & M reality – Petr Friedrich

Hledáte dům, pozemek, byt? Nebo chcete nemovitost prodat? Sice to už asi nestihnete do Vánoc, ale určitě se inspirujte a obraťte na profesionály.

• web: prfriedrich.mmreality.cz

Kulturní a informační centrum Lomnice nad Popelkou

Darujte poukaz na kulturu, kterou může obdarovaný využít dle svých představ – kino, divadlo, hudba, výstavy...

• www.kislomnice.cz

Wellness Recall centrum – Sedmihorky

Co může být lepšího než darovat poukaz do privátního wellness? Relax, klid, soukromí a absolutní odpočinek.

• www.recallcentrum.cz

Jóga kemp v Českém ráji – Troskovice

Víkend plný relaxace, jógy, inspirace... pro začátečníky i ostřílené joginky. Darujte svým blízkým víkend v Českém ráji, který si dokonale užijí.

• www.jogakempceskemraji.cz

TIP, aby vám bylo teplo: uhlí nakoupíte

od www.miroslavstrojsa.cz (Sedmihorky),
dřevo od www.drles.cz (Lomnice nad Popelkou)

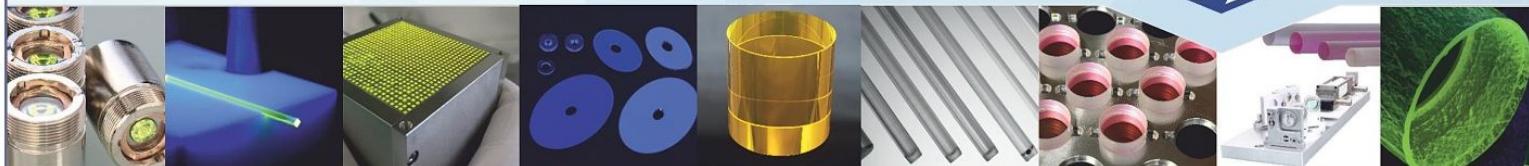
MÁME PRO VÁS STYLOVÉ JMENOVKY NA DÁRKY.

KF STAŽENÍ NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



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 obratem 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>



CESTY KE ZDRAVÍ: ADVENTNÍ POHOŠTĚNÍ

Blíží se konec roku. Na stolech hodně jídla. A i přesto, že si mnoho z nás právě o Vánocích dovolí spoustu jídla a pochutin navíc, pamatujte, že i v tomto období na nás vše, co sníme, působí. Jak na fyzické, tak na psychické úrovni.

Jablečnice s hruškou

1 hrnek čerstvého jablečného moštua nebo čerstvě vymačkané jablečné šťávy, 1/2 hrnu vody, 1 lžice třtinového cukru (dle kyselosti moštua), skořice, hřebíček, kardamom, vanilkový cukr, badyán a nakrájená hruška. • Vše necháme chvilku povařit. Nápoj vypijeme, hrušku sníme.

Jablečný kompot se sušenými švestkami a mandlemi

Zralá jablka oloupeme, zbabíme jádřinců a nakrájíme na menší kousky. Spolu se skořicí, hřebíčkem, kardamomem a třtinovým cukrem dáme vařit do hrnce, mírně podlijeme vodou. Po chvilce přidáme sušené švestky (vyberte dobré kvality) a oloupané a nakrájené mandle. Chvilku povaříme a rozlijeme do misek. Dle našeho zdravotního stavu můžeme použít i trošku ghí (posiluje nervovou soustavu, uklidňuje, dodává vitalitu, pomáhá přibrát). Pokud možno použijeme jablka dobré kvality (nechemická).

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda

ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu • Recepty pochází z publikace Ivy Georgievové Jídlem k rovnováze.

Mrkvová pomazánka s petrželí

2 větší mrkve, 1 kořen petržele, 1/2 pomazánkového másla, sůl, jablečný ocet. • Zeleninu oloupeme a nastrouháme najemno, dochutíme, přidáme pomazánkové máslo. Pomazánkové máslo je možné zaměnit za trošku tvarohu nebo čerstvého sýra (i kozího). Lze jist s lehce orestovaným žitným chlebem.

RADA: JAK SE CHOVAT A CO DĚLAT, KDYŽ SE CÍTÍME NEMOCNÍ

Pokud je to jen trošku možné, tak si dopřát klid. Neřešit složité záležitosti, počkají. Uvědomit si, že tělo je zaplaveno odpadem a trávicí oheň s ním má práci a také nemusí fungovat na plný výkon. Tedy si dopřát lehký a plnoodnodnou stravu dle svého stavu a ročního období. Ideální jsou polévky. Hodně pít, klidně po douškách, teplou nebo fenyklovou vodu. Pokud se nám chce spát, věnovat se této činnosti, z mnoha potíží se můžeme tzv. vyspat. Udržovat dobrý psychický stav, nenechat na sebe navalovat těžkosti druhých, sami toho nyní máme dost.

Krátké upozornění – jedná se o přirodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolnosti a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.



JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 2022

víkend plný relaxu, jógy, osobnosti a zážitků

VSTUPENKY JIŽ V PRODEJI
www.jogakempvceskemraji.cz

TÉMA: IMUNITA A DOBRÝ PSYCHICKÝ I FYZICKÝ STAV

Velkým tématem pro podzimní a zimní měsíce je každý rok imunita. A co si budeme povídат. Imunita se musí budovat. Záleží na kondici našeho těla, jak rychle se buduje a v jakém je stavu. Proto je velice důležité se hýbat a nemít nadíváhu, dávat do těla kvalitní jídlo a přijímat vitamíny, minerály a další prvky, které jsou pro tělo velmi důležité. Nejlepší cesta je přirozený příjem právě skrze kvalitní jídlo. Někdy ale strava nestáčí, nebo prostě není natolik pestrá. Mnoho lidí totiž stále kupuje stejně potraviny a jí stále dokola stejná jídla, která potřebné prvky nedodájí. Pak je třeba využít kvalitní doplněk stravy. My se nyní podíváme na několik prvků, které často ve stravě chybí a mohou nám vyřešit mnoho problémů.

Vitamin B12

Přispívá k tvorbě červených krvinek, nezbytný je také pro funkci nervového systému a tvorbu buněčných membrán (zdroj: maso, vejce, mléčné výrobky).

Vitamin B9 (kyselina listová)

Potřebujeme spolu s vitamínem B12 při krvetvorbě, bez ní by byla poškozena tvorba červených krvinek. Dále je důležitá v procesu buněčného dělení a tvorba nukleových kyselin, nositelů genetické informace. Je nezbytná pro správný růst a vývoj plodu. A nefungovala by nám bez ní pořádně nervová soustava (zdroj: brokolice, zelí, kapusta, špenát, řepa, ořechy, pivovarské kvasnice).

Vitamin B6

Vitamin B6 se podílí na metabolismu homocysteingu, bílkovin a glykogenu a hraje roli při tvorbě červených krvinek. Je nezbytný pro funkci imunitního systému. Nejčastěji lidé sahají po vitaminu B6 v kombinaci s hořčíkem kvůli podpoře

normální psychické činnosti a funkci nervové soustavy. Ve stresovém období, kdy vás čeká příliš mnoho úkolů, oceníte i snížení míry únavy a vyčerpání (zdroj: kysané mléčné výrobky, rýže, ovoce a zelenina, obiloviny).

Hořčík

V těle je obsažen jako čtvrtý nejčastější minerál a jeho hladina má velký vliv na naše fyzické i psychické zdraví. Je nepostradatelnou součástí každé buňky lidského těla. Podílí se na mnoha procesech včetně metabolických. Zodpovídá za svalové stahy nejen v srdečním svalu, ale i ve všech dalších svaloch, a to nejen při sportovní záťaze. Významně se spotřebovává při stresu. Při jeho nedostatku jsme unavení, nervózní, podráždění. Mnoho žen ho prý užívá pro snížení příznaků PMS (zdroj: banány, datle, sušené meruňky, mandle, čočka, hrášek, špenát).

Vitamin D3

Vitamín D je důležitý pro naše kosti i imunitu, přesto ho většina z nás má nedostatek. Organismus si ho sice dokáže – jako jeden z mála – vytvářet, potřebuje k tomu ale dostatek slunečního svitu. Když slunce ubývá, klesá i produkce vitamínu D a nám se mohou projevit zdravotní obtíže (zdroj: tučné mořské ryby, vaječné žloutky – museli bychom ale snít velké množství pro doplnění celkové potřeby).

Vitamin K

Je důležitou součástí procesu srážlivosti krve, přispívá k mineralizaci kostí, proto je potřebný pro tvorbu a udržení normální struktury kostí. A je doporučován ve spojení s vitamínem D3, protože společně jsou v těle efektivnější a dochází k lepšímu vstřebávání (zdroj: špenát, brokolice, luštěniny, kimči, kvašené zelí).

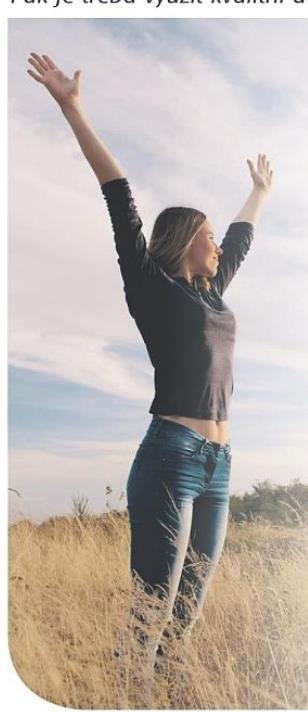
Vitamin C

Je jedním z nejdůležitějších vitamínů pro naše tělo. Má antioxidační účinky, podílí se na tvorbě hormonů, snižuje hladinu cholesterolu, je nezbytný pro svaly, kosti, cévy i kůži. (zdroj: čerstvé ovoce a zelenina).

Nezapomeňte, že na imunitě a dobrém fyzickém stavu se velmi zásadně podílí také náš psychický stav. Pěstujte dobré vztahy, vypněte televizi a zprávy, buďte se svými blízkými, hrajte hry, čtěte si, chodte ven a svobodně dýchejte...

-red-

TIP: Doplňky stravy a vitamíny hledejte na www.shoprecall.cz.



LOŽNICE. MÍSTO, KTERÉ STARTUJE VÁŠ DEN

Je čas bilancování, vyhodnocování a ohlédnutí. Proč to tentokrát nezkusit i trochu jinak, než jsme zvyklí? Zaměříme se na ložnici, prostor v ní a její působení na nás život. Proč?

V ložnici – spánkem – trávíme třetinu života. Pokud člověk žije 90 let, celých 30 let prospí! V domově je to tak místo nejintimnější, kde navíc trávíme nejvíce času z celého domu. Promítáme do ní své přesvědčení o životě a svých hodnotách. Naše ložnice často vypovídá i o tom, jací jsme a jak se vnímáme. Dostatek příjemných věcí, které nám navozují pohodu, nebo naopak přehršle různorodých věcí, jež naopak vytváří chaos i v naší psychice. Může vám to připadat extrémní. Stačí se ale podívat například na feng-shuej, které radí pořádek a lad. Nicméně, abyste si udělali vlastní obrázek, zkuste experiment. Vejděte do své ložnice a představujte si, že neznáte osoby, kterým patří. Už od dveří se postupně podívejte „cizíma očima“ na celou místnost, jako byste ji viděli poprvé. Všimejte si atmosféry, barev, materiálů, nábytku... zda na vás pokoj působí příjemně a uklidňujícím, harmonickým dojmem, nebo vám oči a mysl strhávají určité předměty, prostory, místa... A zkuste si odpovědět: Co může vaše ložnice vypovídat o vašem aktuálním životě? Jak by si vás představil člověk, který vás nezná, ale viděl by pouze vaši ložnici? Přes tyto otázky můžete zjistit, zda jste s ložnicí spokojeni a vše je tak, jak má být... anebo naopak, zjistíte, zda je čas něco změnit, uklidit, vyhodit, přestěhovat, vyměnit. Velmi důležité je totiž to, kde spíte, na čem spíte a pak zmíněná celková atmosféra pokoje. Pokud máte příliš mnoho věcí, je to špatně. A druhý extrém také vede k neharmonii. Pokud máte u hlavy v ložnici štosy rozečtených knih, odložené práce, kolem pohrozené oblečení a spoustu dalších věcí, pak i na vás život bude tento prostor velmi silně působit a ovlivňovat vás. Pamatujte, že základem je dobrá postel, kvalitní matrace vybraná individuálně dle vašich potřeb, pokud spí v ložnici dva lidé, pak dva stolky, dvě lampy. Ostatní už laděte dle svého vkusu a pocitu. Zbytečné věci v ložnici nesoustřďte, mějte stále uklizeno a hezky ustláno. Do ložnice se musíte těšit. A ráno se přeče chcete probudit nejen skvěle vyspalí, ale také do krásného prostředí, které nastartuje vás den. -red-

TIP: Postel a matraci doladíte nejlépe s těmi největšími profesionály v regionu. Matrace Haken jsou tu pro vás!

Tipy: JAK NA NACHLAZENÍ A POVZBUZENÍ DÝCHACÍCH CEST

Když na nás „něco leze“, je třeba vyzbrojit tělo nejen spoustou vitamínů, ale můžeme mu pomoci ho „nastartovat“ i dalšími „babskými“ radami. Následující tipy jsou opravdu babské rady, proto užívajte jen tehdy, pokud si jste jisti, že to váš zdravotní stav dovoluje.

KŘENOVICE

Křen pozitivně působí na záněty močových a dýchacích cest, zažívací potíže a povzbuzuje celý organismus. Má silné antibiotické a antiseptické účinky. Křenovici vyrobíte velmi jednoduše. Křen nastrouhejte, dejte do sklenice a zalijte vodkou nebo slivovicí. Musí být celý ponořený. Louhujte minimálně týden. Křen však můžete nechat v lihu stále. Užíváme po lžičkách.

BOROVICOVÝ ČAJ

Borovice obsahuje silice, které působí blahodárně na dýchací cesty, při chřipce a nachlazení, proti stresu a špatné náladě. V koupeli odstraňuje psychickou a fyzickou únavu. Borovicový čaj se připravuje z jehličí borovice lesní. Stačí jich trochu (nebudeme samozřejmě ničit celý strom!). Hrstku jehličí nakrájíme, dáme do hrnce a přivedeme k varu. Necháme půl hodiny louhovat. Pijeme po šálkách (můžeme s medem). -red-



DÁŠA TROPICO

Když si natlučete na skejtu, použijte měkkou stranu matrace.

Na spaní.
Na valení.
Na nicnedělání.

Skvělá.
Ale známky z matiky ti asi nevylepší.

Pro koho je?
Pro milovníky pružných matrací, pro ty, jenž se potí, a pro milovníky pohodlí bez paměťové pěny.

18 cm
135 kg

AKCE NYNÍ 5.495 Kč

PŮVODNÍ AKCE 5.995 Kč

STANDARDNÍ CENA 11.990 Kč

ÚSPORA DO KASIČKY 500 Kč

"na nový mobil":

záruka 4 roky
zdravotní prostředek

- tuhost +

HORNÍ PLOCHA MATRACE
Pružná tužší studená pěna klasického střihu. Dýchá, nese, baví.

SPODNÍ PLOCHA MATRACE
Měkká, sametová hybná pěna s dokonalým pohodlím, vzdūšnosti a tuhostí, která potěší i princezny na hrášku.

POTAH Aegis®
Roztočné a plísňe ho budou nenávidět. Spojení prvotřídních vláken na bázi bambusové a eukalyptové celulózy (termoregulace, omezení pocení) a polyestera (odolnost, praní). Dvojdílný, pratevný (60 °C).

ZÓNY 5 vnitřních zón, které fungují při zatištění dospělákem, a prckové ti budou jak ve vatičce. Celé jádro zcela bez lepení. Rozvří a vyvětrej.

HYbrid
HR studená

nelepené jádro
technologie využívané pro zdravotní matrace
vhodné pro alergiky

prodyšné
thermo regulace
pratevný potah
dvojdílný potah

prodejně ZAKOUPÍTE V PRODEJNĚ MATRACE HAKEN Všeň u Turnova, č. p. 40 a na webových stránkách www.matrace-haken.cz • telefon: 737 605 082



CO DĚLAT PRO ZAHRADU V PROSinci

Mohlo by se zdát, že zahradníci mají volno... ale ne. Je čas si dělat plány na jaro a:

- kontrolovat zazimované květiny
- zalévat rostliny v nádobách, které zůstaly venku, a chránit je proti mrazům
- nahrnout sníh na záhony (izolace, vláha)
- nezapomenout na krmítka a pravidelně ho doplňovat
- naplánujte si a nakreslete zahradu pro příští sezónu – rostliny, plody, úpravy, plány...



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

INZERUJTE S NÁMI

BUĎTE VIDĚT

50 000
VÝTIKŮ/měsíc
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PRES 150 000
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ

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

**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!**

KONTAKTUJTE NÁS
obchod@ceskyrajvakci.cz
www.ceskyrajvakci.cz

pokračování ze str. 4 A to i přesto, že jeho prosazení bude mít pro občany, Českou republiku a celou Evropu v mnoha ohledech stejně brutální, ne-li brutálnější důsledky než neefektivní boj s pandemii.

Česká republika, a především voliči, kteří se rozhodovali, komu svěřit ve volbách do Poslanecké sněmovny ČR svůj hlas, si jistě kladli mnoho otázek, pravděpodobně si položili i otázku, jestli se nakonec sami nestanou oběti boje proti změnám klimatu. Dle tvrzení předních světových odborníků se přesně to stát může, podaří-li se probruselským politikům GD uvést do praxe. Kde je tedy pravda? Uvědomují si ti, kteří tento svět řídí, zodpovědnost nejen k planetě, ale také k lidem, kteří na ní žijí? Nebo se jedná pouze o mocenský boj, který naznačuje i vývoj v souvislosti s „pandemii“ C-19? Ve světle nových zjištění, jak se desítky let uměle ovlivňuje počasí, je namísto otázka, co více škodí planetě, zda dnes již průkazné geoingenýrství, nebo působení lidstva v průmyslové oblasti a životní styl konzumní společnosti. Více o fenoménu geoingenýrství si můžete přečíst na webu www.radovan.org. Na tomto webu najdete věcnou analýzu založenou na odborných studiích a ověřená fakta bez vedlejších zájmů.

Dnes si pravděpodobně již jen málokdo myslí, že svět řídí politikové. Než si položíme pář zásadních otázek, co nám hrozí v případě vize GD tak, jak je dnes koncipována, odpovězme si na otázku, kdo je ve skutečnosti autorem této vize. Ti, kteří desítky let znečišťují planetu průmyslem, chrlí tisíce tun nepotřebných věcí, nastavují světové normy tak, aby se neustále, až neúměrně následnému efektu zvětšovala spotřeba materiálů, prostřednictvím reklam a dalších podpраhových aktivit motivují lidi ke stále větší spotřebě? Ti, kteří opět budou profitovat z ideologie GD? Pokud vás zajímá provázanost ekonomiky, pokud se zajímáte o podstatu toho, jak je nastaven chod světa, pak mnoho odpovědí najdete v tomto článku a videu: <https://otevrisvoumysl.cz/mop>

nopol-dokument-o-tom-jak-funguje-svet/

Jsme schopní odpovědět si na otázky, co nám hrozí? Snížení konkurenční schopnosti, ztráta pracovních míst, likvidace malého a středního podnikání, další nesmyslné výdaje a prudký pád životní úrovně? Budou takové důsledky GD pro většinu občanů? Pomyslný objem peněz ženky každého z nás se během agendy C-19 citelně zmenší - kvůli inflaci, snížení či dokonce ztrátě příjmů, zdražování potravin i výrobků běžné spotřeby. A ekonomické nás ujišťují o tom, co stejně už všechni víme, že totiž inflace dále poroste, a s ní i ceny výrobků, služeb, energií atd. Je to zbytečné strašení, nebo realita, která nás čeká? Je skutečnost, že Česká republika slepě kopíruje direktivy EU rizikem, že se v nejbližších letech situace bude jen zhoršovat? Stane se pravdou, že tvrdě prosazovaný přechod na obnovitelné zdroje, které mají omezit využívání fosilních paliv, ceny energií výrazně zdraží? Je pokrytí dodávek elektřiny z větrných a solárních elektráren jen zbožným zeleným přáním unijních úředníků, kteří se na svých jednáních zřejmě vzájemně ujišťují o tom, že větr bude foukat a slunce bude svítit podle bruselských not? Přibudou k pandemickým lockdownům ještě blackoutu (masivní výpadky elektrické přenosové soustavy)?

Co nám přinese nadcházející zima?

Pro mnohé likvidační zdrožní plynu a elektrické energie, k němuž došlo během posledních několika týdnů, nejspíš pocítí mnoho z obyvatel planety i fyzicky.

Je pravdou, že za několikanásobný růst cen plynu vděčíme opět Bruselu, který v minulých letech přiměl dodavatele plynu v členských zemích EU, aby neuzavírali dlouhodobé kontrakty na dodávky ruského plynu? Děkovně dopisy za zásluhu o zdražení tepla i energií pro miliony domácností a statisíce firem v EU si tedy opět zaslouží europarlament? Myslíte, že evropský zelený úděl v podobě, v jaké je zamýšlen, je dobrý plán?

Josef Šorm, www.recallcentrum.cz

ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN

**Přírodní unikátnost, výjimečné
vlastnosti, všestranné využití**

Specifické složení, vysoká pevnost a značný obsah křemene = velmi nízká nasákovost. Unikátní je také téměř vodorovný povrch.

**Realizace interiérů i exteriéru, luxusní design,
úžasný architektonický prvek**

- pro obklady koupelen, plotových korpusů, soklů staveb
- pro zidky, jezírka, gabionové sítě a koše
- pro dlažby, přírodní šlapáky, speciální formátované dlažby a schody

Svými vlastnostmi se řadí mezi nejkvalitnější stavební kámen na trhu. Jednotlivé desky jsou v tloušťce od 1 do 40 cm.

Nejenčí s tloušťkou do 3 cm se používají na obklady, kameny od 3 do 15 cm na zdivo a přírodní šlapáky.

**po domluvě
MOŽNOST
OSOBNÍHO
ZHLÉDNUTÍ
REALIZACE**



Kinghouse®

tel. 774 709 588

Sedmihorky 10(B)

Turnov

Více info a fotografií na www.kinghouse.cz

Palivové dřevo štípané Akce na smrkové dřevo!

800 Kč/prms

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

**CELKEM
7 200 Kč**

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

www.drles.cz



Listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob, 1300 Kč/prms



RADY DO ZAHRADY: Dobromysl – posílí nervy i mysl

Dobromysl obecná (známá také pod názvem oregano) je příbuzná majoránky a velmi často se používá jako koření pro dochucení především středomořských jídel (typické koření pro pizzu). Velmi příjemně a specificky chutná a také má pozitivní účinky na lidský organismus.

V zahradách či květináčích se u nás pěstuje již dlouhá desetiletí. Dobromysl má domovinu v oblasti Středozemního moře, ale roste téměř po celém světě. Již staří Egypťané využívali oregano jako lék proti křečím a bolestem. Ve středověku se věřilo, že symbolizuje ochranu před zlou mocí, a tradičně se trhalo 24. června, kdy mělo údajně magickou moc a lidé tak získali ochranu sebe i celé domácnosti.

U nás se dobromysli daří na pasekách a slunných stráních, tedy kromě zmiňovaných zahrádek ji můžete potkat i ve volné přírodě. Rostlina je vytrvalá a v dobrých podmínkách může dorůst až do výšky 60 cm. V květináči však bude postrádat prostor, a tak očekávejte výšku jen kolem 20 cm. Kvete drobnými fialovými kvítky během letních měsíců. Příjemně voní. Pěstujeme ji ze semínek nebo sazenic na teplém a suším místě v dobře propustné půdě. Bylinky se daří v zemině bohaté na vápník, kterou nemusíte příliš zalévat. Sbírá se celá nať v průběhu zejména června a července. Bylinky můžete až třikrát za rok seříznout a znova obrazí. Seříznutý svazek nati nechte uschnout ve stínu.

Dobromysl obecná se řadí mezi skvělá přírodní antibiotika. Její

silice uvolňují křeče při kašli, působí dezinfekčně a usnadňují odkašlávání. Rostlina má protizánětlivé účinky a pomáhá upravovat trávení. Podporuje tvorbu a vylučování žluče a tím eliminuje různé žlučníkové problémy. Dále působí na naši psychiku. Už svým jménem nám to ostatně dává jevno dobro-mysl totiž působí mírně antidepresivně, doporučuje se při problémech se spánkem či na jaterní potíže. Oregano navíc pomáhá harmonizovat ženský cyklus, pomáhá na revmatické bolesti a posiluje srdeční sval. I proto ho odborníci doporučují užívat například při angínách, které jsou velkou zátěží pro srdce. Dobromysl můžete použít na podporu při migrénách či bolestech zubů, zánětu dásní a onemocnění krčních mandlí.

Dobromysl se užívá vnitřně i zevně. I přesto, že se může užívat dlouhodobě, vždy raději zkonzultujte se svým lékařem, zda i pro vás je tato bylina vhodná. Dlouhodobě by ji neměli užívat lidé s problémy se štítnou žlázou. Nejčastější použití dobromysli je pro vaření (masové a zeleninové pokrmy), pití čaje (2 lžíčky sušené natě na 250 ml vody, pít 3x denně před jídlem. Pro uklidnění můžete doplnit meduňkou a třezalkou. Bylinku 2–4 minuty povařte, odstavte a nechte 15 minut louhat). Při nachlazení nebo střevních problémech můžete kombinovat s mátou, mateřídouškou a šalvějí. Získáte i výraznější aroma. Zevně pak lze silnější odvar z oregana užívat na výplachy úst či pro napařování horních cest dýchacích. V poslední době se o oreganu mluví i jako o dobrém bojovníkovi proti virům.

*Tradice
se nevzdáme*

SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST
WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



ODTAHOVÁ SLUŽBA

Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

VOLEJTE NONSTOP
736 766 357

Protocol na počkání, odtaž zdarma.
Peníze vždy za každé úplné vozidlo.
Odhlasíme i z registru vozidel.
Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.
Vaše vozidlo poslouží k záchranné životu.

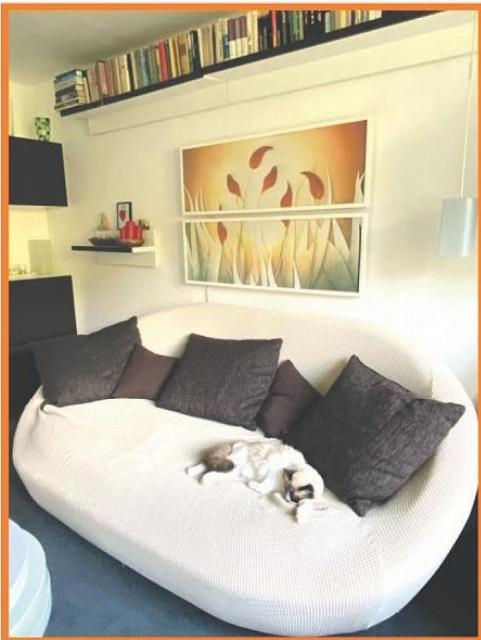
Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanici technické kontroly, RESIM

INFRAPANELY

jako hlavní zdroj vytápění



Certifikovaný český produkt



- jsou krásné
- nezabírají místo (radiátory, vedení, tech. místnost)
- levné na pořízení
- průměrné až podprůměrné provozní náklady
- snadno přenositelné a modifikovatelné
- nulová poruchovost díky absenci součástek
- životnost 20 let bez servisu a dalších nákladů
- bez revizí
- přenositelné
- nevysušují vzduch
- bez emisí
- snadné připojení na FVE
- standardní elektrické rozvody

výroba - projekce - prodej - montáž

prodejna a galerie

SUNNYHOUSE

Nádražní 214

51301 Semily

otevírací doba

po - čt 8 - 15:30 hod
pá 8 - 12 hod

tel: 737 451 167



**MINIELEKTRÁRNY PŘÍMO
DO ZÁSUVKY**

...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR !!!

...Ize i bez předražené dotace :

- okamžitá a jednoduchá instalace do Vaší zásuvky
- automatický zcela bezobslužný provoz
- bez revizí a papírování



4,5kW - 122.318,-Kč



zelená linka 800 100 979

www.sunnyhouse.cz

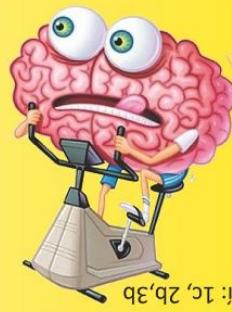
MOZKOVNA

KVÍZ

Země vznikla před
 a) 3,5 miliardy let
 b) 4,2 miliardy let
 c) 4,6 miliardy let
 d) 5,1 miliardy let

Lidé se naučili vyrábět kovové nástroje před
 a) 18 tis. lety
 b) 15 tis. lety
 c) 9 tis. lety
 d) 6 tis. lety

Slovo menhir znamená
 a) vysoká budova
 b) dlouhý kámen
 c) velký kopec
 d) široká mohyla



Řešení: 1c, 2b, 3b

11

		PŘÍSTAV ZASTAR.	ODTĚKÁNÍ	ČESKÝ DRAMATIK	INFORMAČNÍ SYSTÉM ZKR.	2. DÍL TAJENKY	PEVNĚ SEMKNUTÁ SKUPINA
POMŮCKA: KOMŽE, OTS	MUŽSKÉ JMÉNO 26. 4.	1. DÍL TAJENKY	ODVÁŽNÉ SLOVENSKY	DLOUHÉ PUTOVÁNÍ	POTIŠTĚNÍ		
ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC				LUCSEMBUR. TV STANICE ARMÁDNÍ TĚLOV. KLUB		INIC. HERCE SVĚRÁKA ČÍSLOVKA RADOVÁ	
RAJSKÉ JABLKO						REMÍZA V ŠACHU FRANCOVKA	
OPOTŘEBIT JÍZDOU				HASNICE OTEVŘENO ANGLICKY			
	NÁZEV PISMENE L OVANUTÍ HOVOR.			KOČKOVITÉ ŠELMY JMÉNO PSA			LÉČIVÁ ROSTLINA
NÁSTRAHA PYTLÁKA				TROPICKÝ OVOČNÝ STROM KOPT		JÍL SLOVENSKÝ RÍMSKÝCH 2049	
CHEM. ZN. ŽELEZA			SLOVANSKÉ VESNICE ÚSILÍ		JMÉNO BÝV. ČIN. VŮDCE O CO		
NEPRÜCHODNÍ				KNĚŽSKÝ ODĚV SMRTELNÁ CHOROBÁ			
TEST				NEBO KNIŽNÉ HVĚZDA SOUBORU		3. DÍL TAJENKY	OTÍRAT
LEŽ ANGLICKY			OBCHODNÍ DŮM ZKR. CITOSLOVCE OPORVÁNÍ	LETNÍ DĚT. TÁB. ZKR. KLUB ČES. TURISTŮ			
CITOSLOVCE POVZDECHU	FINTA INICIÁLY HERCE ŠIMÁNKA			KUŇ KNIŽNÉ NÁZEV HLÁSKYL			
ODCHYLKA STŘELY			TÝKAJÍCÍ SE DRUHU HMYZU				
NEHLUČNĚ			SPORTOVEC				

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitě křížovky přes formulář na www.ceskyrajkavakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství Smart press Nás Tradinář – KRONIKA rodinných tradic, svátků a radosti Autorky: Martina Boledovičová, Monika Kindlová

Nádherná, inspirující kniha pro celou rodinu. Zaznamenávejte si své vlastní rodinné tradice, významné dny a svátky, oslavy a rituály, ale i rodinné recepty a vzpomínky svých blízkých.



RECEPT: ČOKOLÁDOVÉ LANÝŽE (cca 50 ks)

400 g čokolády na vaření, 140 g smetany ke šlehaní, 200 g másla, 2 lžíce medu, 2 lžíce rumu, špetka soli.

Na zdobení: kakao, sušené maliny, kokos, rozemetlé pistácie, skořice...

Všechny suroviny dáme do misky, kterou vložíme do vodní lázně a necháme rozpustit. Vymícháme do hladka a necháme zcela vychladnout v ledniči (24 hod). Pomocí dvou lžíček tvarujeme nepravidelné lanýže a hned obalujeme. Udržovat v chladu.



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

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajkavakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na www.ceskyrajkavakci.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@ceskyrajkavakci.cz, www.ceskyrajkavakci.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.ceskyrajkavakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 88 – prosinec/2021, vyšlo 6.–9. 12. 2021. • Výherci soutěží z č. 87: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajkavakci.cz



CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN

nabízíme zájezdy



FISCHER

NEV-DAMA

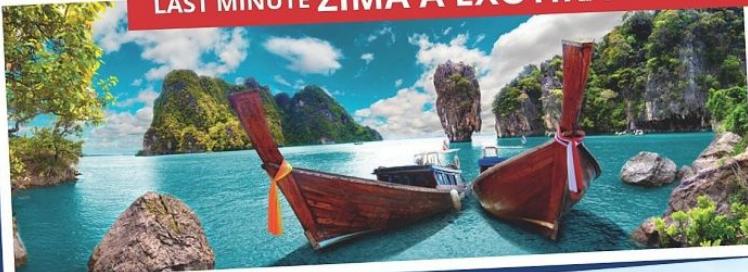
eTravel.cz



FIRST MINUTE LÉTO 2022 prodlužujeme do 31. 12. 2021



LAST MINUTE ZIMA A EXOTIKA 2021 - 2022



Nakupujte teď za nejlepší ceny

- **STORNO ZDARMA** ještě 30 dnů před odletem (výjimky dle VOP + neplatí pro DX)
- **Děti ZDARMA** a nejvhodnější ceny až 42%
- **Připojištění COVID C19** Evropa za 240 Kč k objednanému pojištění ERV Evropa **ZDARMA**
- **Změna ZDARMA 10 dní před odletem** k objednanému pojištění (výjimky dle VOP, neplatí pro DX a EXO – vyjma RKT na charteru)

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER

HUSOVA 192, JIČÍN; TEL.: 739 61 00 06; E-MAIL: JICIN@FISCHER.CZ

OTEVÍRACÍ DOBA: PO – PÁ: 9.00 – 17.00

FISCHER
GROUP

Recall centrum
relax • refresh • revive

RECALL CENTRUM



WELLNESS STUDIO

PRIVÁTNÍ VÍŘIVKA A SAUNA

DALŠÍ VYBAVENÍ • stolek se dvěma ratanovými židlemi • koupelna se sprchovým koutem

EXTRA SLUŽBY NAVÍC • zapůjčení županu • wellness pantofle • mísa čerstvého krájeného ovoce • sýrová mísa s ovocem a ořechy • víno/šampaňské • čokoláda

PRONÁJEM RECALL CENTRA

PRONÁJEM PRO TEAMBUILDINGY, FIREMNÍ AKCE, PŘEDNÁŠKY, WORKSHOPY, CVIČENÍ JÓGY, LÉTACÍ JÓGY...



VÁŠ RELAX V ČESKÉM RÁJI

www.recallcentrum.cz • Sedmihorky u Turnova