

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

## OLDŘICH PLÍVÍ S QUVISLOSTI

Výstava tvorby významného sklářského výtvarníka poukazuje na inspirativní vklad, který si do tvůrčího života odnesl ze železobrodské sklářské školy.

Po–Ne: 9–17 h  
galerie.detesk.cz

Galerie DETESK  
nám. 3 května 20, Železný Brod



## JÓGAKEMP V ČESKÉM RÁJI 2023

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

**Skvělý víkend,  
který vás nabije!**

LETOŠNÍ JÓGOVÍ HOSTÉ:

Zuzana Klingrová,

Bára Neprašová (Pagáčová)

Vstupenky a více informací na  
[www.jogakempceskemraji.cz](http://www.jogakempceskemraji.cz)

**SolidSun**

## Fotovoltaické elektrárny nové generace

pro rodinné domy i firmy

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

+420 800 400 506

info@solidsun.cz

[www.SOLIDSON.CZ](http://www.SOLIDSON.CZ)

## SEDMIHORSKÉ LÉTO 2023



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



Zastřešené hlediště!

PÁ–NE  
21.–23.7.

**SPOLUFEST  
KEMP**

A ČTVRTEK 6.7.		<b>SIRÉNY NA CESTÁCH</b> S. Pogodová • L. Finková • J. Asterová	A ÚTERÝ 1.8.		<b>MŮŽEM I S MUŽEM 2</b> V. Hybnerová • J. Sedláčková, E. Leinweberová • D. Zázvůrková
B ČTVRTEK 13.7.		<b>SIMONA BABČÁKOVÁ</b> a její improvizacní skupina NO A!	B ČTVRTEK 3.8.		<b>KOLLÁROVCI</b>
B SOBOTA & NEDĚLÉ 15.–16.7.		<b>JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI</b>	A ČTVRTEK 10.8.		<b>ANETA LANGEROVÁ</b> Dvě slunce
A ČTVRTEK 27.7.		<b>4 TENOŘI</b> Marian Vojtka • Pavel Vitek Jan Kříž • Michal Bragagnolo	A PONDĚLÍ 21.8.		<b>OSM EUR NA HODINU</b> M. Zounar • M. Kraus • D. Šinkorová ...

Předprodej vstupenek: [www.sedmihorskelelo.cz](http://www.sedmihorskelelo.cz) • [www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz)  
Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení se dětské vstupenky neprodávají.

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



**DRLES**  
CZECH WOOD SYSTEMS

**Palivové dřevo štípané**  
**Smrk 1 250 Kč/prms**  
**Listnatá směs 1 690 Kč/prms**

UDĚLEJTE SI  
ZÁSOBY  
NA  
ZIMU!

(pouze do vyprodání zásob)



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

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

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



# NABÍDKA PRÁCE

**Detesk**®

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

**mistr sklářské strojní výroby**

**přední dělník oddělení dřevovýroby**

V nabídce jsou další **volná místa v dělnických profesích** vhodná pro muže i ženy, v jedné i ve dvou směnách.

Více informací získají zájemci od odborných pracovníků společnosti. Schůzku lze domluvit elektronicky nebo osobně.

**Detesk s.r.o.**

Příkrá 401  
Železný Brod



**Spojte se s námi:**

prace@detesk.cz

483 389 825

využit je možné i kontaktního formuláře  
na našich webových stránkách

**dioptra optik**

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

+ navíc **SLEVA**  
**20 %**  
obruby

1. 3. - 30.6.  
2023

**AKCE**  
**30 %**  
samozabarvovací  
skla včetně  
multifokálních

**Sobotecká 1660**  
**Turnov**  
734 154 673

náměstí 3. května  
**Železný Brod**  
734 154 354

\* Více informací a podmínky na prodejně.

## ROZHовор MĚSÍCE - SANDRA POGODOVÁ: „Z AKTÉRA JSEM SE STALA HLAVNĚ POZOROVATELEM“

Sandra Pogodová je výrazná česká herečka, která se však v divné době posledních let začala zabývat seberozvojem a přednáškami. Nejde však o nudný neosobní zážitek plný slidů, ale dokonalé předání energie, spousty moudrosti a především vtipu a nadhledu. To platí i o ryze ženské talk show Sirény na cestách, kde s dalšími dvěma známými ženami baví diváky natolik, že ti po konci akce nechtějí odejít. Pokud chcete zažít také takovou situaci, skvěle se pobavit a užít si léto, přijďte na start Sedmihorského léta ve čtvrtek 6. července, kdy jsou na programu celoletního festivalu právě Sirény na cestách. Jak se žije Sandře Pogodové, jaký byl její přerod a jaké má letní plány?

Jak se právě teď má Sandra Pogodová? Parádně! Dělám už jen, co mě baví, a to pak život vypadá úplně jinak.

To mluvíte o talk show Sirény na cestách a svých přednáškách Úhel pohledu? Přesně. Jezdit talk show s Jitkou Asterovou a Lindou Finkovou je nebetyčná srama, to snad ani člověk nemůže považovat za práci. Pokaždé se královsky baví jak diváci, tak my. Navíc jsem se dostala do fáze, kdy už nemám problém předstoupit před obecenstvo a být sama za sebe. Dřív mi vyhovovalo schovávat se za různé postavy, které jsem ztvárňovala. S touto proměnou souvisí i má přednáška Úhel pohledu. Tam popisují svou transformaci a snažím se lidem ukázat, že být šťastný není zas tak velký problém.

Sešly jste se tři ženy – jak se složilo právě vaše trio a jak se vám spolu hraje v čistě ženském kolektivu? Dal nás dohromady Český rozhlas Dvojka, kde jsme měly pořad Polední sirény. A mě napadlo, že by bylo super společně jezdit



a vystupovat. Oslovila jsem svoji agenturu a o zbytek už se postaral osud. Dobrá ženská talk show tady žádá není, takže jsme vyloženě zaplnily díru na trhu. My už jsme všechny tři starší baby a máme se pořešené, tudíž spolu nesoutěžíme, ale naopak se podporujeme. A když se do sebe vzájemně trefujeme, máme z toho všechny sramu, protože víme, že se máme skutečně rády. A tohle divák vždy vycítí a pozná.

**Letošní Sedmihorské léto odstartuje 6. července právě s talk show Sirény na cestách, na co se mohou diváci těšit?**

Na čistou sramu. Pořad je plný vyprávění o nás, naší práci, našich kolezích, čteme zábavné úryvky z našich knih a to vše je proloženo hudbou. Nám jde s holkama hlavně o to, aby si divák pořádně procvičil bránici.

**Skvělé, moc se těším! Lidé, kteří sledují vaši kariéru, nemohou nezaznamenat zásadní přerod.**

**Jak se to stane?** Je to čistě o rozhodnutí. Zkrátka mě už přestalo bavit žít ve strachu a ve lži sama před sebou. Nastoupila jsem cestu naprosté otevřenosti sama k sobě. Podmínkou je být tomu záměru odevzdaný. Musí vám být jedno, co si kdo pomyslí. A to je pro lidi často nepřekonatelná podmínka.

**Nedávno jste byla v Semihorkách na zmiňované přednášce, bylo to skvělé – vtipné, příenosné... kde berete inspiraci?** Z aktéra jsem se stala hlavně pozorovatelem. Koukat na život, cvrkot okolo, to je ta nejlepší inspirace. Přemýšlet si nad tím, co vidím a cítím, a dávat si věci do souvislostí.

**Co je pro vás v životě nejdůležitější?** Žít v míru sama se sebou.

**A poslední otázka – co plánujete na léto, na prázdniny?** V červenci budu ještě jezdit s přednáškou a talk show, kdy dorazíme právě i k vám, ale v srpnu se chystám na Srí Lanku, kde budu mít

společně s Tomášem Lukavcem semináře o sebe-rozvoji. Přijedu tam za námi tři turnusy lidí z ČR a už se na to moc těším. Tam se člověk krásně odpojí od toho tlaku každodenní rutiny a může na sobě udělat obrovský kus práce. O to nám taky s Tomem jde. Chceme, aby po semináři lidé odjízděli rozsvícení jak lampion a vydrželo jim to co nejdéle. Bude to takový pobyt k probuzení.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

**Vstupenky na Sedmihorské léto a představení Sirény na cestách na [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)**

**6. 7. ČTVRTEK • od 20 hod**

**Sirény na cestách – zábavná talk show**  
S. Pogodová, L. Finková, J. Asterová

Zábavná talk show ženské trojice hereček a zpěvaček, jejichž neutřely smysl pro humor a vzájemná chuť si ze sebe utahovat vás rozhodně pobaví. Pořad plný štavnatých vyprávění a historek ze zákulisí natáčení a divadelního světa je navíc protkán šansony a písničkami z muzikálů.

## SIRÉNY NA CESTÁCH



S. Pogodová • L. Finková • J. Asterová

Zábavná talk show trojice hereček a zpěvaček, jejichž neutřely smysl pro humor a vzájemná chuť si ze sebe utahovat vás pobaví. Pořad plný štavnatých vyprávění a historek ze zákulisí natáčení a divadelního světa je protkán šansony a písničkami z muzikálů.

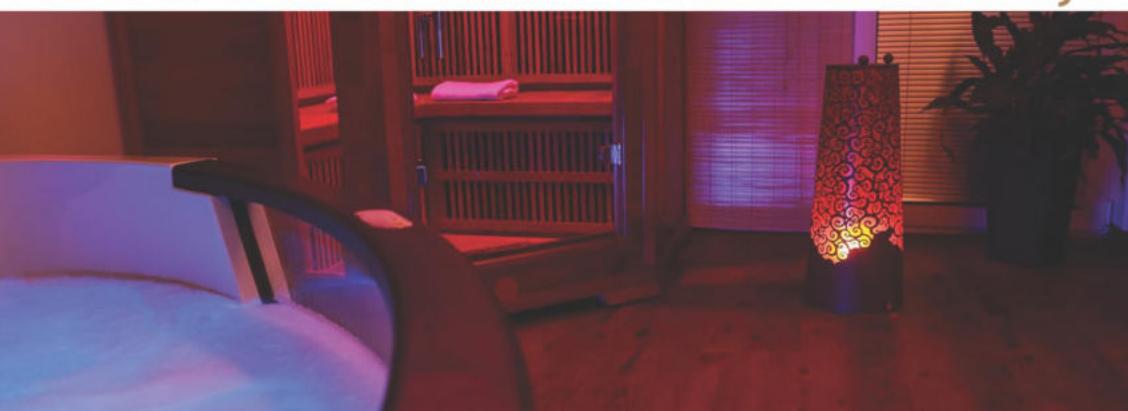
**6.7. 2023**

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

Průběžný vstup semihorskaleto.cz • Vstupenky semihorskaleto.cz a producentka místního kulturního programu. Vstupenky jsou v prodeji v kanceláři semihorskaleto.cz. Délka vstupenky pouze na počátku festivalu. Na všechny představení, se dle aktuálního rozpisu. Změny programu a měna horizontu výkonů. Vstupenky předprodejné. 490,- 590,- Kč za vstup. Vstupenky v prodeji na místě: 530,- 630,- Kč.



## PRIVÁTNÍ WELLNESS v centru Českého ráje



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

pronájem od 2 hodin • [www.apartmanwellness.cz](http://www.apartmanwellness.cz)

INZERUJTE S NÁMI

**WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ**

## BUDĚ VIDĚT

**ož 55 000 VÝTIŠKŮ/měsíc**  
**ZDARMA DO SCHRÁNEK**

**PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO VYDÁNÍ**

**ESKÝ RÁJ VAKCI**

**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ PROPAGACE V REGIONU!**

# KOUTEK PRO RODIČE: CO VŠECHNO MLUVENÍ OVLIVŇUJE?

Vypadá to komplikovaně, ale je to naprosto jednoduché a logické. I my, dospělí, máme „své dny“, kdy bychom každého viděli nejraději za sedmero horami, ráno také zpravidla nebýváme v komunikaci oduševnělí a to už vůbec nemluvíme o tom, s jakou chutí komunikujeme, když nás třeba bolí hlava. Sami u sebe si to zdůvodňujeme a omlouváme. Proč na to tedy nebrat ohled i u našeho dítěte?

## NECHTĚJTE VÍC, NEŽ ODPOVÍDÁ MENTÁLNÍMU VĚKU DÍTĚTE

Zdržím se u věku a u mentální úrovni. Je mezi tím vztah. Kalendářní věk daný počtem roků, které uplynuly od narození dítěte, je věc jedna. To je jednoznačné a jasné. Za normálních okolností, kdy se dítě optimálně, takřka tabulkově rozvíjí a prospívá, jeho dosažená mentální úroveň odpovídá průměru odpovídajícímu jeho věku. Jeho mentální věk a jeho kalendářní věk jsou shodné. A pak jsou tu různé odchylky a opoždění mentálního vývoje. Mentální úroveň dítěte pak neodpovídá obvyklé mentální úrovni u dítěte stejněho věku. Potom je nezbytné plně respektovat jeho skutečné možnosti a skutečnou mentální úroveň. Vyhne se tak u dítěte pocitům frustace a u sebe... u sebe vlastně také.

## SOUVISÍ POHYB S ROZVOjem A S ÚROVNÍ ŘEČI DÍTĚTE?

Zdánlivě nesouvisející dovednosti, ale vysvětlím rychle a názorně: zkuste mluvit, aniž byste pohnuli rty, čelistí, jazykem. Moc to nejde? Jasně, že ne. A pojďme dál. Posadte se, dlaně si přisedněte pod zadek a povídejte si s někým. Taky dobré, viděte. Takže jak sou-

visí řeč a motorika čili pohyb? No přece zásadně.

## CO DĚLAJÍ S ŘEČÍ A S KOMUNIKACÍ EMOCE?

Někdo je prostě uzavřenější, stydí se, nebude řečnit před lidmi, nebude excelovat na besídkách. A jiné dítě je živé, ve společnosti se cítí jako ryba ve vodě, řeční a řeční... No, co s tím naděláte. Milujte svoje dítě takové, jaké je, a dejte mu to najevo.

## SLYŠET, VIDĚT, MLUVIT

Pozorný čtenář si právě povzdechl „už zase ten sluch a zrak“. Ano, ano. Už zase. Cílem mého opakování je, abyste si to zapamatovali jako mantru: Stav zraku a sluchu je v rozvoji komunikace a řeči dítěte zásadní položkou. Jsou to nádherné chvilky, kdy se skláňte nad malým miminkem, mluvíte na ně a ono sleduje očima vaše rty a jazyk a snaží se pohyby napodobit. Je to krásná komunikační intimita. A díky ní se u dítěte odstartuje hra s mluvidly a časem se díky ní vytvoří artikulační pohyby rtů a jazyka dítěte. Jiná přirozená cesta není. Ale je otevřená pouze dětem, které mají v pořádku vnímání zrakem. Pokud s miminkem tyhle krásné chvilky někdy okolo druhého měsíce jeho věku nezažíváte, poraďte se s pediatrem. Se sluchem je to podobné. Dítě někdy okolo šestého měsíce

# SOUTĚŽ O KNIHU

## OD BROUKÁNÍ K POVÍDÁNÍ -

Návod na rozvoj komunikace a řeči dítěte

autorka:

Lenka Theodora

Ficová,

nakladatelství Grada

## SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

**Souvisí spolu řeč a motorika?**

Více informací a soutěžní formulář na

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



napodobuje vámi vydávané zvuky. Že nenapodobuje? Opět posípejte na poradu s pediatrem. *Pokračování v dalším vydání. Text pochází z knihy: Od broukání k povídání - Návod na rozvoj komunikace a řeči dítěte od autorky Lenky Theodory Ficové, vydalo nakladatelství Grada • www.grada.cz*

# ZÁMEK NÁDVOŘÍ

Lomnice nad Popelkou



# Nedělní hudební a promenádní koncerty

v rámci Léta a babího léta na zámku

Nedělní pohodové koncerty (nejen) pro návštěvníky Zámecké kavárny začínají v 16 hodin. Středeční promenádní koncerty začínají v 17 hodin. Všechny koncerty se konají na nádvoří zámku. Vstupné dobrovolně.

2. 7. | 16:00 | **DUO LUCKY** (Lucie Čapková a Lucie Koblová)

S kytarou od folku až k popu

Promenádní koncert

12. 7. | 17:00 | **BIG BAND**

Od dechovky, jazzu, swingu přes dixieland až po rock a pop

16. 7. | 16:00 | **GOLF**

Vlastní tvorba a rocková muzika

23. 7. | 16:00 | **RACHOT BANDA**

Folk a country v podání lomnické kapely

6. 8. | 16:00 | **TRIPHONIX**

Pop a rock v kombinaci zpěvu, houslí a klavíru

13. 8. | 16:00 | **AGREGÁT**

Lomnické rockové trio

Promenádní koncert

16. 8. | 17:00 | **JAVORKA**

Dechová hudba

20. 8. | 16:00 | **DUO FILIP A NIKITA**

Rockové písničky s kytarou a zpěvem



Koncerty se konají v rámci projektu Léto a babí léto na zámku 2023 podpořeného Libereckým krajem.

Změna programu vyhrazena.

Kontakt: čp. 4 - zámek, 512 51 Lomnice nad Popelkou, tel.: +420 739 568 347, email: info@kalomnice.cz

Liberecký  
kraj

# RODINNÁ & SVATEBNÍ FOTOGRAFKA

WWW.JITKAMADEROVA.COM

# INZERUJTE s NÁMI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

# BUĎTE CHYTRÍ, PŘIPRAVTE SE NA ZIMU UŽ NYNÍ

I přesto, že v současné době máme všichni spíše myšlenky na dovolenou a léto, není od věci začít právě teď v klidu řešit vytápění na zimu. Čas běží velmi rychle a léto uběhne jako voda. Pokud budete připraveni, máte o velkou starost méně. Především však můžete výrazně ušetřit. Jaké jsou novinky ve světě elektrické energie a jaká jsou doporučení od profesionála Andreje Bokoteje ze semilské firmy SunnyHouse?

Proslýchá se, že chystaná legislativa chce výrazně omezit provoz krbových kamen na dřevo a později i topení plynem. Co byste tedy doporučili lidem, kteří se nechtejí za pár let potkat s realitou, kdy nebudou mít čím topit, nebo budou muset za drahou řešit nové vytápění?

V podstatě nerozberijme, kdo a kdy to chce „spustit“, pojďme se podívat, co konkrétně to v praxi znamená pro nás. Určitě je lepší se na tuto možnost připravit, neboť je jisté, že to příde, jde jenom o to kdy. A tak máme dvě možnosti. Budětě řešit jako ovečky na porážku, nebo se s úsměvem připravit a být v pohodě. My nabízíme lidem z druhé skupiny naše řešení, které spočívá v co nejvíce nezávislosti na systému.

## Jak toho dosáhneme?

Bodem číslo jedna je určitě alespoň trochu změnit naše energetické návyky, pokud jsme tak již neučinili. To se týká jak spotřeby el. energie, popřípadě plynu, tak i ostatních zdrojů, jako je dřevo či uhlí. Velkou otázkou je, co s plymem. Co je jisté, že plyn si doma běžně nevyrobíme, tím pádem si nemůžeme pomoci z vlastních zdrojů. Z mého osobního pohledu je plyn minulostí. Kromě toho, že není zrovna bezpečný, tak je s ním spojeno i relativně složité technologické zázemí a vysoká míra poruchovosti. Jinými slovy, pokud někdo staví nebo chce řešit nový zdroj tepla, rozhodně bych nedoporučoval plynový kotel, i kdyby byl supermoderní. Zbývá tedy elektrina a ostatní pevná paliva – dřevo, uhlí. Jestliže během pár let příde legislativa, která nám říká, že určité procento – např. 60 % musí být z obnovitelných zdrojů – tak na to s plymem, uhlím ani dřevem nedosáhneme, neboť tyto zdroje nejsou považovány za obnovitelné. Zbývá tedy jenom elektrina a ta má výhodu, že se dá relativně jednoduše vyrobit i ze zdroje, který je umístěn lokálně. A nyní se dostaváme k tomu, jak efektivně využijeme každou jednotlivou kilowattu. Zdroje vytápění na elektřinu jsou následující: infrapanely, tepelná čerpadla, elektrické podlahové vytápění, elektrické kotle, přímotopy, akumulační kamna. Zmírníme, že elektrické kotly, akumulační kamna a přímotopy jsou velmi neefektivní – velmi náročné na spotřebu el. energie. Oproti tomu infrapanely a tepelná čerpadla mají v dnešní době velký význam, protože se jedná o tepelné zdroje s relativně nízkou energetickou náročností. Oběma zdrojům se detailněji budeme věnovat v dalších vydáních. Důležité ale je, že veškeré zdroje vytápění na elektřinu se dají napájet z vlastní fotovoltaické elektrárny (FVE). A jelikož se aktuálně ceny elektřiny snižují, lidé se nemusí bát využít infrapanely k vytápění svých obydlí. Tím spíše, když je na trhu řešení, které ideálně propojuje provoz infrapanelů s FVE.

## Pojďte nám tedy říci více...

Nyní je ideální čas řešit přípravu na zimu, i když se těšíme aktuálně na léto a tepla je dostatek. Budete chytře připraveni na zimu aneb kdo šetří, má za tří. Spojení FVE a topných obrazů - infrapanelů - představuje ideální spojení úsporného a efektivního hospodaření s energiami a jako bonus to doma dobře vypadá. Energetická krize stále počíta s ceny energií jsou pro nejednoho z nás

nejdražší, téměř neúnosnou komoditou. A kdo ví, co bude dál? Je lépe být připraven a vyslat tak jasný signál energetickým gigantům, že nejsme zcela v jejich moci. A právě spojení domácí malé či velké domácí FVE a vytápění infrapanely je téměř ideálním řešením. Naše malé nedotované FVE nepodléhají žádným složitým povolením, byrokracie ani technickým projektům. Instalace je jednoduchá, téměř vždy několikahodinová – jednodenní – s okamžitým spuštěním. Cíli od objednání do prvních ušetřených wattů nemusí uběhnout ani týden. Žádné dlouhé čekací lhůty na instalaci ani na samotné spuštění FVE, povolení pro paralelní připojení a podobně.

## Přiblížte nám váš systém fve...

Náš systém FVE je jeden až třífázový podle požadavku, tzn. že vámi vyrobenou energii dodáváme do jedné, dvou nebo tří fází. Záleží na vašich finančních možnostech. Již tímto úkonem výrazně snížíte spotřebu energie z veřejné sítě. Jednoduše řečeno, co vyrábí vaše elektrárna, to dodá pouze a jen do vaší domácí sítě, a pokud vám momentálně vyrobená energie nebude stačit, vaše domácí spotřebiče si zbytek elektriny vezmou ze sítě veřejné – tedy placené. Tak je to jednoduché. Pokud nemáte spotřebu, vaše elektrárna nevyrobí více, než spotřebujete. Zkrátka vyrábí pouze to, co momentálně vyžaduje vaše domácnost, samozřejmě do výše maximálního, v tu dobu možného výkonu. V opačném případě, jak jsem již říkal výše, si rozdíl, který FVE nebude schopna vyrobit, vezmete z veřejné sítě. Pro zvýšení efektivity se dají naše elektrárny kdykoli rozšířit o baterie, které zajistí ukládání přebytků do akumulátoru. Toto řešení jsme dotáhli k dokonalosti v součinnosti s našimi topnými infrapanely, které sami vyrábíme, a nalezli jsme způsob propojení těchto zdrojů. Sami jsme si i navrhli infrapanely s přímým zapojením na FV panel bez jakékoli elektroniky.

## Řečně nám tedy více i o infrapanelech...

Naše infrapanely se dají jednoduše přidělat na stěny či stropy, přeměňují elektrickou energii na teplo a ve spojení s FVE tak můžete ušetřit ještě výrazněji. Cíli vyrábíte elektrickou energii, kterou přeměníte rovnou na teplo. Určitě vás napadne, jak asi chceme topit zadarmo v zimě, když slunce nesvítí. Ano, pokud slunce nesvítí, panely vyrábějí méně energie, někdy nevyrábí vůbec žádnou. Zvláště v zimě. Ale každý dodaný watt se počítá... Nicméně v září, říjnu i listopadu, kdy je slunce ještě dostatek a již je venku chladno a je třeba topit, můžete si přitopit našími panely (zadarmo) a na kritické měsíce – tedy prosinec, leden a únor – zapněte vámi dosud používaný druh vytápění, anebo můžete topit našími infrapanely celou zimu. V březnu už máme opět dostatek slunečních dní a FVE může vyrábět, což znamená opět topit za výrazně méně peněz.

## Lze využít sluneční energii s fve ještě nějak chytře?

Určitě. Když je slunce dostatek a není třeba topit, můžete postupným spínáním spotřebičů ušetřit značnou část spotřeby. Pro pochopení: slunce svítí: zapnu pračku – pračka dopere – prádlo pověsim nebo dám do sušičky – sušička dosuší – zapnu myčku – a takto postupujeme v průběhu dne. EFEKTIVNĚ toho lze docílit odloženými starty na všech našich spotřebi-

cích a před odchodem do práce je nastavit tak, aby se časy, po které půjdou, navzájem nekryly. Vězte, že vás to začne i bavit. Pokud máte indukční nebo elektrický sporák, lze dvě plotýnky nastavit na tu fázi, kterou máte dotovanou FVE a opět vaříte zadarmo i několikachodové menu k nedělnímu obědu. A jako bonus vám to myčka téměř zadarmo umyje. Naším systémem FVE lze ohřívat i vodu v bojleru, klimatizovat místnosti, nabíjet auto apod. Pojděme se podívat na techniku a návratnost takové běžné elektrárny o výkonu 4,5 kW. Jedná se o elektrárnu s počtem panelů 12 ks. Pokud není úložiště, tyto panely jsou zapojeny rovnou do měniče, které dodávají energii do vaší domácí sítě. Důležitou poznámkou je zapojení panelů na střeše. Zatímco u 99 % dotovaných elektráren se panely zapojují do tzv. série, naše řešení používá tzv. sério-paralelní zapojení. V překladu do češtiny to znamená, že u zmiňovaných sériově zapojených panelů při situaci, kdy na 11 panelů svítí naplno sluníčko a 12. panel je zastíněn např. listem, stínem nebo vokálem od ptáka, celý výkon dvanácti panelů spadne na výkon nejhůře osvětleného (zastíněného) panelu a je jedno, že na ostatní naplno svítí sluníčko. Oproti tomu naše řešení spočívá v zapojení max. 4 panelů do série, tzn. že při zastínění vypadne výkon max. dalších tří panelů.

## Jak je to s investicí a návratností?

Běžně instalovaná FVE o výkonu 4,5 KWh na sedlovou střechu s krytinou typu Bramac, stojí cca 140–160 tis Kč. Pokud bychom vzali v úvahu to, že tato elektrárna může vyrobit za rok cca 3–4 MWh, při ceně 7 Kč/kW, kterou má nyní spousta lidí, se tato investice může vrátit za cca 6 let. Je v podstatě jedno, zda se investuje 50 nebo 250 tis. Kč. Návratnost je přímo úměrná. Rád bych ještě zmínil jednu věc a tou je ohřev teplé užitkové vody. Spousta lidí dnes již má el. boiler. Investice cca 60 tis Kč vám zajistí, že teplovodu budete mít zdarma 5–8 měsíců v roce. A stačí k tomu 6 FV panelů....

Pro více informací neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu

SunnyHouse v Semilech. • [www.sunnyhouse.cz](http://www.sunnyhouse.cz)

## solární elektrány ...do zásuvky

- okamžitá instalace  
- okamžité spuštění  
- bezúdržbový provoz  
- bez zásluhu do elektriky

- bez byrokracie  
- bez povolení  
- bez projektů  
- bez přetoku do sítě

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

cena nezahrnuje kotevní a instalaci materiál

SUNNYHOUSE Semily  
Nádražní 214  
Semily  
608 066 955

stavebnice FVE 2 kW

62.840,-Kč



## OBJEVTE TAJE GEMMOTERAPIE

Gemmoterapie, jejíž počátky najdeme zřejmě už v pravěku, je speciální fototerapeutická metoda využívající především pupeny, mladé výhonky stromů a keřů, klíčky semen, ale i mladé kořínky a zárodečné tkáně rostlin pro přípravu extraktů k léčebnému použití. Tyto extrakty jsou velmi účinné a o to více, pokud si je vytvoříte sami. Gemmotерапie vychází z jednoduchého, vědecky ověřeného předpokladu, že právě v pupenech jsou bohatě koncentrovány nejvýživnější a nejcennější látky potřebné k dalšímu růstu rostliny. Obsahují tak obrovské množství vitamínů, minerálů a enzymů.

### Jak působí různé tinktury z rostlin v našem těle?

**Jalovec** – detoxikační účinky, působí přirozeně na činnost jater a ledvin, zlepšuje kondici kloubů

**Cerný bez** – pozitivně působí na stav cévních stěn, léčí ekzém, lupénku, akné, protirevmatický

**Hloh** – optimalizuje srdeční činnost, působí příznivě při klimakteriu

**Lípa** – tiší a uklidňuje, zahání stres a nervozitu

**Maliník** – patří mezi nejdůležitější „bylinky“ pro ženy, léčí ženské nemoci, zmírnuje průběh menstruace

**Vlašský ořech** – podporuje imunitu, zlepšuje stav vazivových tkání a kloubů

**Šípek** – eliminuje záněty dýchací soustavy

**Olše** – pomáhá při osteoporóze, revmatu, vhodně ovlivňuje stav srdce a oběhové soustavy

**Vrba** – vhodná při nemozech z nachlazení a problémy s nimi spojenými (bolesti kloubů a svalů, záněty močového měchýře...)

Gemmoterapie je přírodní léčba, která funguje jemněji, ale efektivně. Jen pomaleji. Proto je třeba dát ji čas a nechtít efekt do pár minut jako u chemických „léků“. Pokud se chcete vzdělávat a zkoušet si sami vyrobit vlastní tinktuру, navštivte [www.academia.cz](http://www.academia.cz). V sekci edice si můžete zdarma stáhnout podrobnou příručku a ponořit se do tajů této skvělé metody.

-red-

## JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL VI. : Cesty jógy – jama a nija

Patañđaliho jógaśutra, která je základem aštangajógy, osmidílné cesty, hned v počátku uvádí etická pravidla pod názvem *jama a nijama* jako pomůcku k harmonizaci osobnosti, kterou je třeba pochopit rozumem a přjmout citem. My v sobě máme celou řadu sklonů, tendencí, které jsou reprezentovány různými myšlenkami nebo motivy, jež nás přivádějí do různých situací, kterým musíme čelit.

Těchto tendencí bychom si měli být vědomi a nenechat je se projevit tím, že k nim budeme hledat opačné tendence – protiváhu, která nás doveče zpět do rovnováhy – harmonie. První *jama* ukazuje na základní tendence, které vedou k vybočení z harmonie, a současně ukazuje i protiváhu k těmto tendencím. V pěti aspekttech upozorňuje na negativní a zdůrazňuje nutnost ovládnutí a eliminaci záporných sklonů lidské povahy. Patañđali je uvádí jako pět zdrženili:



*ahinsá* – nenásilí, neubližování a nezpůsobování bolesti žádné žijící bytosti, tedy ani sami sobě, *satja* – nelhaní, vyjadřuje pravdivost v myšlenkách, slovech i v činech, *astéja* – nekradení, nepřivlastňování si toho, co nám nepatří, *brahmačarja* – zdrženlivost, nevášnivost, nepodléhání smyslovým požitkům, ať je to cokoli, *aparigraha* – neshromažďování, nehrabivost, neulpívání, převažuje přijímání nad vydáváním.

Druhá *nijama* jsou etické principy poukazující na pozitivní stránky naší osobnosti, které je dobré naopak posilovat, a uvádí rovněž pět pravidel, doporučení: *šauča* – vyjadřuje zevní čistotu těla a vnitřní čistotu myslí a citů, *santóša* – spokojenosť, to je nepřitomnost touhy po rozmnožování nezbytných životních potřeb, *tapas* – sebeovládání, sebekázeň, disciplína, respektování určitého řádu, *svádhjája* – sebepoznání, studium zákonitostí našeho vnitřního života, zvyků a postojů, *išvara pranidhána* – znamená snahu po nalezení a respektování nejvyššího životního principu. Je to cesta vedoucí od snahy vidět naše ego „já“ ve středu všeho dění, kdy se cítíme být „středem vesmíru“, ke schopnosti vidět své „já“ jako součást přírody s jejími zákony, které respektujeme a cítíme je.

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

## CESTY KE ZDRAVÍ: Červnové tipy na příjemnější žití skrze stravu

Přichází čas tepla, letních dní a i tomu je vhodné přizpůsobit svou stravu. Často si tělo i samo řekne (pokud ho posloucháme), že chce ochlazující potraviny, méně jíst a podobně. Jaké dobroty je vhodné si nyní připravit, aby se vám lépe „fungovalo“?

### Červená čočka s tymiánem nebo majorekou a jemným kari

Červenou čočku dáme s troškou kari a tymiánu (popř. použijeme majoránku nebo i saturejku), troškou olivového oleje (nebo ghí) a s vodou (jeden dílek čočky, dva dílky vody) pomaleji provářit. Pokrm je během chvílik hotový (cca 10 minut). • Luštěniny solím až po uvaření, rychleji se uvaří bez soli. Červená čočka nejméně nadýmá, je lehce stravitelná, výživná, doplňuje chuť a vůli žít.

### Jídlo můžeme doplnit o cuketovo-kedlubnové zeli

Zelí utvoříme z nastrouhané kedlubny a cukety, které nejprve orestujeme na olivovém oleji a ghí, přidáme sůl, cukr, ml. koriandr a dusíme. Nakonec dochutíme vinným nebo jablečným octem.

### Hráškový salát

V teplém počasí slouží i jako malé jídlo: 1 hrnek zeleného hrášku, 1 vařené vejce, olivový olej, 2 rajčata (oloupaná, nakrájená a lehce orestovaná), 1 malá lžička nasekaného kopru, jemné kari, 1 menší lehce orestovaná a nakrájená cuketa, sůl, vinný oct. • Vejce oloupeme a nakrájíme a přidáme ostatní ingredience. Dochutíme.

**Hrách** – svým složením dodává elán a energii, posiluje nervy, posiluje vlasy a vazivové tkáně, zlepšuje vidění. Opět doporučuji doplnit při vaření o koření, které snižuje plynatost (saturajka, majoránka, kmín).

Kterým potravinám bychom se měli při horkém počasí vyhnout? Potravinám, které mají převažující chuť kyselou, ostrou nebo slanou. Pozor na příliš horké nápoje a jídla a naopak i na ty hodně studené. Zejména v případě, že nás trápí žlučník, ekzém, pálí nás žáha, tak pozor na ostré koření – chilli, pepř, sušený zázvor... Také bychom se měli snažit vyhnout uzeninám a tučnému masu, pro naše snížené letní zážívání jsou příliš těžké.

**Které koření je v létě vhodné?** Velmi dobře zchlazuje koriandr, fenykl, vhodné je také zelené zahradní koření (zelený koriandr, tymián, bazalka, saturejka, petrželka...).

### Jahodová bezlepková bublanina

Množství je na pekáč: 1 šlehačka, 3 vejce, ½ hrnku třtinového cukru, 1 vanilkový cukr, 1 hrnek rýžové mouky, 1½ hrnku pohankové mouky, asi 1/3 hrnku teplé vody, 1 vrchovatá lžička prášku do pečiva bezfosfátového. • Nejprve utřeme vejce, šlehačku a cukr a postupně přidáme všechny ostatní suroviny a vodu. Nalijeme do vymazané formy, poklademe na ni jahody. Pečeme na cca 200 stupňů Celsia.

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

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda, [ivaveda@ivaveda.eu](mailto:ivaveda@ivaveda.eu) • [www.ivaveda.eu](http://www.ivaveda.eu) • Recepty pochází z publikace Jídlem k rovnováze.



## HARMONIZAČNÍ SETKÁNÍ ZA ZVUKU KŘIŠŤÁLOVÝCH MÍS



Křišťálové mísy čistí mysl, probouzí vitalitu a radost ze života.

Zároveň ladí čakry na optimální vibrace a pomáhají od únavy a strachů.

Termíny a více informací:  
[www.lecive-terapeutické-obrazy.cz](http://www.lecive-terapeutické-obrazy.cz)

tel. 604 745 956



## JEDEŠ NA JÓGAKEMP V ČESKÉM RÁJI?

**15. – 16. 7. 2023 = Pohodový víkend  
plný jógy, workshopů, relaxu a přednášek.**

Zažijte víkend, kde si odpočinete fyzicky i duševně, kde si v krásném prostředí zahrady Penzionu Recall s nádherným výhledem na hrad Trosky můžete vyzkoušet několik druhů jógy, zažít známé lektory jógy, užit si masáže, terapie, přednášky, workshopy na různá téma. Ale také spoustu odpočinku a pohody, pokud si to sami budete přát. Možnost výběru vstupenek se stravou (dolaheno tak, aby vám chutnalo a zároveň nezpomalilo naši mysl a tělo, inspirováno ájurvédou) a bez stravy. Letos se dozvítě mnoho i o tolik potřebném propojování pravé a levé hemisféry mozku a můžete si vyzkoušet flankýrovku s Jirkou Tillem, čeká vás i „hýčkací“ sekce s fajn lidmi, kteří se vám budou věnovat v čase vašeho odpočinku, ájurvédska přednáška s Ivou Georgievovou, přednáška a lekce se Zuzkou Klingrovou nebo Bárou Nepraš (Pagáčovou)... A mnoho dalšího! Tak vezmi kámošku, sestru, manžela nebo maminku a doraz! **Vstupenky, informace, program a vše, co potřebujete vědět najdete na [www.jogakempceskemraji.cz](http://www.jogakempceskemraji.cz)**

pátek 21.7. - neděle 23.7.  
**Spolufest Kemp**  
Třídení festival plný hudby, skvělého jídla, pohybu, tance a fajn lidí v zahradě Penzionu Recall.

**PÁTEK:** Bubny – Michal Haman • Mantrovniči

**SOBOTA:** Ranní jóga • Křišťálové mísy Suenee • Zdeněk Ordelt – Slovanský kruh Tranzan • Venus – Jak to přijde Tara Svobodová - přednáška Tranzan • Marie Tilšarová • Dalibor Neuwirt Vilim Poltikovič a promítání filmu s besedou

**NEDĚLE:** Ranní jóga • Josi Profesor Jan Rak - přednáška • Fousáč



A další bohatý doprovodný program, více najdete na: [WWW.SPOLUFESTKEMP.CZ](http://WWW.SPOLUFESTKEMP.CZ)

## JAK NA SPÁNEK O DOVOLENÉ?

Celý rok se těšíme, že se o dovolené vyspíme. A proto ulpíváme na 14 dnech volna, která by měla nahradit veškerý deficit z dvanácti měsíců. Je to dobré? Pokud nejste po celý rok vyspalí až už z důvodu ponocování, nebo špatného spánku kvůli nevhodným matracím, hluku, nedostatku kyslíku a podobně, určitě to za termín dovolené nemůžete dohnat. Navíc se velmi často stává, že i přes veškeré těšení se na dovolenou a spánek tam se v novém prostředí hůře spí. Dodržování spánkové hygieny a režimu je důležité pro naše fyzické i duševní zdraví. Musí jít ale o pravidelný proces po celý rok. Jak na to na dovolené?

Pokud letíte na dovolenou a zažíváte posun času, je dobré myslet na své biologické hodiny. Při cestování, zejména při více než čtyřhodinovém časovém posunu, se můžete potýkat s únavou nebo dokonce s bolestmi hlavy či záživacími potížemi. Doporučuje se připravit na tuto situaci již doma, nejlépe 2 až 3 dny před letem. Pokud například letíte směrem na východ, jděte spát o dvě hodiny dříve, pokud na západ, jděte spát o dvě hodiny později. Pokud vás trápí velké teplo v letním letovisku, je vhodné dát si vlažnou sprchu před spaním. Nevhodná je ledová koupel či sprcha, protože tělo se sice rychle ochladí, ale pak se stane pravý opak, automaticky se začne zahřívat – a o to více. To stejně funguje při pití studených nápojů. Pokud chcete dohnat probdělé noci, pak vstaňte raději dřív a dejte si po obědě krátkého „šlofika“. I na dovolené je dobré mít spánkový režim (a může být odlišný od toho doma). Tělo má rádo pravidelné rytmus, proto – pokud mu dopřejete jiný, nevadí, i tak se vám bude lépe vracet do pracovního procesu po návratu.

Nezapomeňte, že i na dovolené je nutno myslet na to, že je vhodné eliminovat modré světlo minimálně 2 hodiny před spaním, ustlat si pohodlně, spát v dobrém vzdachu a vyvarovat se zbytečného hluku. A zapřemýšlejte si, jestli spánek není třeba konečně podpořit novou matrací, vhodným umístěním či úpravou ložnice, dobrou spánkovou hygienou... na dovolené budete mít na plánování času spoustu!

**TIP: Špatně spíte? Pak je možná opravdu čas věnovat energii zlepšení spánku. Stačí málo a bolavá záda či probdělé noci jsou pryč! Požádejte o radu profesionály. Českorajská firma Matrace Haken se vám ráda bude věnovat.**

Foto: Postel DEVANA. Výhradní prodejce Matrace Haken, s.r.o., provedení dub, buk, jasan, modřín, borovice, topol, smrk. Nastavitelná výška spaní, zvýšení již v základní ceně, tloušťka masivu 4,5 cm na celé posteli, včetně neviditelných partií. Robustní spoje ze silných ocelových profilů vypalovaných laserem. Přírodní olejování nebo moření a lakování dle výběru. Dovoz, výnos a montáž zdarma. Ceny, popis, katalog ke stažení, foto postelí a realizací na [www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz) nebo osobně v prodejně Matrace Haken, Všeň čp. 40 (neděle 9.30–13 hodin, telefon 737 605 082).



## MATRACE HAKEN

Spíte jako miminko...

Specialista na české matrace a masivní posteče.



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

Doprava, výnos i montáž zdarma.  
Skladem, v akci i na míru.

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

telefon: 737 605 082

## CO DĚLAT NA ZAHRADĚ V ČERNU

- Odstraňovat plevel dřív, než se vysemení.
- Vysít keříkové fazole, do konce měsíce můžete vysívat i dřeňový hrášek.
- Teplomilnou zeleninu nezalévat studenou vodou.
- Připravit napajedlo pro ptáky (stačí větší mělká nádoba s vodou).
- Stříhat živé ploty.
- Odstraňovat suché květy z růží, aby podruhé kvetly.
- Zalévat stálezelené dřeviny, které jste vysadili na jaře.
- Pravidelně vyštipovat tyčková rajčata (keříková se nevyštipuje).
- Kypřít a okopávat půdu.
- Dřeviny vysazovat pouze z kontejnerů, ne prostokořenné (= vypěstované ve volné půdě).
- Užívat si příchod léta, zahrady, života v ní...



## ŠTÍPACÍ AUTOMAT PŮJČÍME



Na řezání a štípaní dřeva, bez dříny, šetřete čas a svá záda, velmi rychle zpracujete 3-5 m<sup>3</sup> dřeva za hodinu, štípací automat přivezeme k vám a zaučíme...

Cena pronájmu je 3 000 Kč/den

**tel. 702 160 553**

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

## ČESKÉ TRADICE V ČERNU/ČERVENCI

### Letní slunovrat (21. června)

Jde o astronomický termín pro okamžik, kdy Slunce má vůči světovému rovníku největší (v případě letního slunovratu) a nejmenší (v případě zimního) deklinaci. Slunce vykoná na obloze nejdelší dráhu, den je nejdelší, noc nejkratší. Všechny starověké kultury na Zemi oslavovaly koncem června letní slunovrat.

Slované letnímu slunovratu říkali Koupadla neboli Kupadlné svátky. Jak napovídá název, lidé se v tento čas zaobírali hromadně očistným koupáním. Stejně jako Keltové uctívali oheň a skákali přes něho. Skákalo se též v páru pro zachování šťastného manželství.

Naši předkové věřili, že noc o letním slunovratu má výjimečně magickou moc. Podle legendy se otevírala země a skály a zjevovaly se temné mocnosti. Například v noci na lesních mýtinách tančily divoženky, nejdidočejší reje pořádaly však během slunovratu. Muži se museli mít venku na pozoru, divoženky je dokázaly zlákat a svést do svého středu, pohrát si s nimi, pak je k smrti utancovat a na kusy roztrhat. Během této noci

se také trhaly bylinky, protože mají silnější, až kouzelné účinky. Lidé věřili, že s jejich pomocí dokážou například předpovědět budoucnost, nalézt poklad nebo získat nadpřirozené schopnosti.

### Odsluni neboli afélium (4. července)

Dva týdny po letním slunovratu se Země dostává do nejvzdálenějšího bodu své oběžné dráhy kolem Slunce. Vzdálenost činí zhruba 152 milionů kilometrů. Jak se Země zase vrací, její osa zaujímá ke Slunci jiný sklon a noci se opět prodlužují.

### Zně (červenec)

Se zněmi se začínalo zpravidla kolem svaté Markety (13. 7.). Na pole se spěchalo za ranního úsvitu a končilo se při západu slunce. Aby práce lépe ubíhala, lidé si zpívali a rýmovali. Na ženě dohlížel šafář – jakýsi mistr dělníků na zemědělském hospodářství feudálního panství. Šafářka obvykle přinesla chase snídaně a oběd, potom byl polední odpočinek a znova práce až do večera. Když se všechna úroda sklidila a do dvora přijel poslední valník, pořádala se velkolepá slavnost dožínek. To ale až koncem srpna.



**Kinghouse®**  
**mooble house**



## HLEDÁTE NOVÝ DOMOV, INVESTICI, WELLNESS, APARTMÁN, GLAMPING, CHATU, HOMEOFFICE NEBO KANCELÁŘ? TINY HOUSE NA KOLEČKÁCH JSOU DOSTUPNÉ DO PÁR TÝDNŮ

Minimalismus je již několik let módní vlna a stále oblíbenější volba, která má smysl. Nejde jen o to nehradit zbytečné věci, žít volněji, ale také nebýt „v systému“ – tedy nemuset totík vydělávat a celý život věnovat práci kvůli splácení dluhů, ale místo toho dobrě žít a raději „hromadit“ zážitky. Minimalismus se nedotýká jen zmiňovaných věcí, ale také samotného bydlení, protože bydlet minimalisticky je svoboda, styl a bezpochyby dokonalá krásá. Jaké minimalistické bydlení ale zvolit? Kromě malých modulových domů je tu novinka, která vás uchvátí. Malý mobilní tiny house – domek, který může být novou kapitolou vašeho života.

Tiny housy značky Mooble house, které nově nabízí firma Kinghouse, jež je generálním zastoupením pro Českou republiku, slibují volnost ruku v ruce s komfortem plně vybaveného domova. Chytrý a mobilní dům na kolečkách, který v sobě spojuje efektivitu, svobodu a pohodlí a je důkazem, že ke spokojenému životu stačí málo. V kompaktním provedení získáte opravdu vše, co vy i vaši blízcí potřebujete. Pevnou konstrukci, moderní vybavení a pohodlí. A svobodu na kolech, která vám umožní vytvořit si domov, kdekoli budete chtít. Totiž, náš tiny house je navíc rádně registrované vozidlo s registrační značkou. Domky splňují všechny standardy kvality i pro dlouhé cesty a zároveň mají stabilní konstrukci pro každodenní provoz. Můžete je tak převážet, nebo umístit na pozemek a stabilně a komfortně bydlet. Díky silným izolačním schopnostem jsou tyto tiny housy obyvatelné po celý rok. V závislosti na zvoleném zařízení můžete fungovat v městské energetické síti nebo být soběstační.

Vzhledem k prostornosti domku se do něj pohodlně vejde dvojice i rodina.

U větších modelů až pětičlenná domácnost. Tiny House je mobilní dům plně velikosti s fasádou. To platí i pro použité stavební materiály. Při jeho stavbě se používají stejné postupy jako při stavbě klasické moderní dřevostavby. V praxi to znamená, že malý domek je vyroben z vysoce kvalitních materiálů, které mají nejen mechanickou odolnost, ale také vynikající tepelně izolační vlastnosti.

Tyto tiny housy jsou skvělou volbou nejen pro bydlení, ale i pro investici – na pronájem, glamping, chatu, apartmán, wellness, uložení finančních prostředků, popřípadě jako home office a nebo klasická kancelář, kde uvítáte své zákazníky. Dokonce za nimi můžete i přijet. Možné je tedy využít Mooble house od Kinghouse jako zázemí pro firmy, na výstavy, různé akce, místo setkávání... fantazii a využití se meze nekladou.



Pro více informací a možnost osobní prohlídky pojďte na [www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz)

Kinghouse  
Sedmihorky  
u Turnova  
[info@kinghouse.cz](mailto:info@kinghouse.cz)  
774 709 588

## RADY DO ZAHRADY: MŠICE, MAZLÍČCI MRAVENCŮ

V červnu pozorujeme, jak nám vše hezky roste, a leccos už sklízíme. A jak už to tak bývá, někdy přijdou na návštěvu i nevitání hosté. Mezi nejrozšířenější patří zejména mšice, které si rády smlsnou na našich s láskou pěstovaných rostlinách. Samozřejmě proti nim můžete použít koupený preparát, ale já bych vám nyní chtěla nabídnout pohled na mšice z trochu jiné perspektivy.

Mšice mohou být následkem přílišného hnojení a nevhodné volby rostlinných sousedů. Rostliny pak vylučují příliš štavy a tím přilákají mšice na hostinu. Z těch akutních zásahů vám mohu doporučit jíchu z kopřivy či kostivalu, postřík z kapradin, studený výluh z kopřiv, rebarbory či břečťanu. Může pomoci také česnekový nálev a nebo vložit do hlíny vedle stonku rostliny stroužek česneku. Dále může pomoci mýdlový nálev, logr z kafe, černý čaj a u nejedlých rostlin zapíchat do hlíny zápalky (se sírou), rostlina vstřebá síru a do 1–2 týdnů mšice uhynou.

Z rostlinných pomocníků může pomoci smíšená kultura a sice velmi voňavé rostliny – levandule, tymián, šalvěj, rozmarín, bazalka, anýz vonný, koriandr, petržel, cibule, máta apod.

Někdy se také pěstují rostliny jako tzv.

lapač, jako například lichořeřísnice, která mšice naláká, a poté celou rostlinu zlikvidujeme. Dlouhodobě vám mohu doporučit hlavně hnojit s mírou, podporovat smíšenou kulturu. Lákat na zahradu škvory a berušky, kteří jsou významní predátoři mšic. Dále doporučuji právě i redukci mravenců.

Mravenci jsou totiž takoví malí farmáři, kteří jako dobytek chovají mšice a někdy i puklice. Často si mšice dokonce opečovávají i u sebe v mraveništi a po našem rádoby úspěšném zátku si je znova na rostlinky nasadí. Mšice totiž z rostlin vysávají sladkou šťávu, na

které si poté mravenci velice rádi smlsnou. A tak je pro účinné soužití vhodné komplexnější řešení. Mravenci jsou však na zahradě nevyhnutelní a je takřka nemožné, a také nerozumné se jich chtít zcela zbavit. Museli byste svou zahradu proměnit v toxicou pustinu. Spousta prostředků sice může zabrat na vyhubení daného mraveniště, ale docela jistě je nahradí brzy jiné, obzvlášť jestli je místo vhodné pro jejich pobyt. Pokud však přece chcete jejich působení omezit, navrhují šetrnější cesty. Můžete na trávník umístit hliněné květináče a přiklopit jimi malé hromádky tvořícího se mraveniště. Během několika dní si pod nimi mravenci vytvoří mraveniště – to pak i s květináčem opatrně podeberte rýčem a přesuňte daleko od domu. Mravenci mají velice citlivý čich a rychle by si k vám cestu zase našli. Pomáhají také silné vůně, zasadte hned vedle mraveniště voňavé bylinky – levanduli, mátu, tymián, kerblík. Zabírá také obsypat kritická místa práškem do pečiva, do mraveniště zapíchnout skořici nebo okraje záhonů přelít pelyňkovým zákvarem. Mravenci plní na zahradě důležitou funkci, a pokud zrovna nepečují o mšice, redukuje mnoho zahradních škůdců, například různé housenky můr apod. Některé druhy mravenců ani o mšice nejeví zájem. Pomáhají žížálám provzdušňovat půdu, ale také ji obohacují o živiny, protože si svou potravu nosí pod zem.

Když vidíte, že je to potřeba, nejlepší je zasáhnout ihned. Pokud však můžete počkat a chcete se řídit doporučením k zásahům podle Měsíce, volte období ubývajícího Měsíce, které vychází na 3.–17. 7. 2023.

*autor: Kristýna Lochmannová, autorka Lunárních kalendářů, milovnice přírody a objevování souvislostí, [www.lunarnizahrada.cz](http://www.lunarnizahrada.cz), IG: @lunarnizahrada*



Ruční výroba dřevěných originálních plastik z masivu, mandal a dekorací ve spojení s polodrahokamy.



Petr Barton  
tel. 723 732 792  
512 63 Ktová 99  
[www.facebook.com/SILADREVA](https://www.facebook.com/SILADREVA)

**OSOBNÍ NÁVŠTĚVY VÍTÁNY!**

## VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

# KVĚTY

KVĚTINOVÉ TRHY I PORADNA PRO PĚSTITELE I PRODEJ BYLIN

**13.-16.7.2023**

## POSTŘIKY & ZÁLIVKY:

Během našeho zahradničení nás často potrápí nejedna plíseň na rajčatech či okurkách. Proto je fajn, když myslíme dopředu a děláme několik preventivních opatření, aby nedošlo ke zklamání ze ztráty při několikaměsíčním pěstování. Přeče jen stačí, že nám po zahradě leze tulpa nenažraných slimáků. Řešením však není sáhnout po chemii, která nedělá dobře půdě, rostlině ani nám, ale naopak jít na to přírodní cestou. Je to zábavné, objevné a můžete to učit i svoje děti či vnoučata. První preventivní opatření je výživa rostlin. Je vhodné jim poskytnout živiny (dle toho, co daný druh potřebuje), aby se mohly zdravě vyvíjet a hojně plodit. Důležité je ale myslet na to, že i příliš mnoho živin může být kontraproduktivní a rostliny mohou naopak chrádnout. Nicméně, i jednoduchá přírodní zálivka jde vytvořit doma a přinést spoustu užitku. Druhým doporučením je nechat mezi rostlinami vhodný prostor, aby kolem nich mohl proudit vzduch a v případě zálití či deště neměla plíseň šanci.

## ZÁLIVKA NA VÝŽIVU ROSTLIN

Slupky z 3–5 Brambor dáme vařit do 2 litrů vody. Vaříme 20 minut. Poté slijeme a necháme vychladnout. Vodou zaléváme rostliny jednou za 10 až 14 dní. Tato zálivka pomáhá vyprůstovat husté a pevné rostliny díky tomu, že jim dodává do půdy minerály.

## POSTŘÍK PROTI PLÍSNÍM

Pro rajčata, papriky, okurky a další plodiny. Jedna lžíce mleté skořice se vsype do 1 litru teplé vody. Necháme 2 dny louhovat, poté sedíme a každých 7–14 dní preventivně stříkáme na listy z obou stran do skápnutí. Druhou variantou tohoto postřiku je mix skořice a rozrceného hřebíčku ve stejném poměru.



## U níže uvedené řady čísel:

- 1) Rekněte, kolik písmen má každá číslice (např. číslice 3 má tři písmena, číslice 5 má tři písmena atd.).
- 2) Sečtěte čísla postupně v řadě za sebou (např. 1. řada  $3 + 5 = 8 \dots 8 + 7 = 15$ , atd.).
- 3) Sečtěte čísla postupně ve sloupci pod sebou (např. 1. sloupec  $3 + 7 = 10 \dots 10 + 9 = 19$ , atd.).

3	5	7	10	8	5	10	3	4	10
7	10	8	2	3	4	10	5	10	8
9	8	10	2	10	10	2	6	3	7
2	1	9	1	5	1	3	9	5	5
8	1	2	3	2	7	1	9	8	4
9	5	9	7	7	2	7	9	7	1
10	9	5	1	4	5	8	7	5	1
4	5	1	9	8	3	7	6	8	10
5	5	1	7	1	6	9	6	2	2
7	3	8	9	10	9	6	6	3	10

## MOZKOVNA

## SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyuštění křížovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu od nakladatelství SYNERGIE

**Enneagram – Průvodce probuzením**  
Najdi si svou cestu, postav se svým stínům, objev své pravé já  
autoři: Beatrice Chestnut, Ph.D., Uranio Paes MM

Chcete lépe rozumět tomu, proč jste takoví, jaký jste? Proč děláte to, co děláte, nebo reagujete tak, jak na určité věci reagujete? Proč opakujete stále stejně chyby, třebaže jste si již tolirát mysleli, že jste se z nich poučili?



Enneagram  
Průvodce probuzením  
Najdi si svou cestu, postav se svým stínům, objev své pravé já  
autoři: Beatrice Chestnut, Ph.D., Uranio Paes MM

Beatrice Chestnut - Uranio Paes  
Publizace David J. Saigal

S y n e r g i e

## Česnekovo-rajčatová omáčka na těstoviny

**Ingredience:** 2 česneky, 250 g těstovin, 600 g čerstvých rajčat, olivový olej, sůl, pepř, 1 cibule, 250 ml smetany, 1 čl kari, 1 čl cukru, zeleninový vývar.

**Postup:** Zabalte celé česneky s uříznutou špičkou po jednom do pečícího papíru a položte na plech. Vedle toho dejte celá rajčata, která mírně polijte olivovým olejem. Po upečení vymačkejte do mixéru česneky a přidejte rajčata. Rozmixujte s vývarem (nemusí být). Mezitím osmažte cibulku a přilipte smetanu. Nechte zhoustnout, přidejte všechny ingredience včetně mixu. Dobře rozmíchejte a poté vmíchejte ještě uvařené těstoviny.



Žena se dívá na pořad o vaření a muž to komentuje:

„To stejně nebudeš umět uvařit.“  
Žena na to: „....“

POMŮCKA: CALTA, EAN, RUN, USB	TITUL DOCENTA ZKR.	1. DÍL TAJENKY	LICHOKO- PYTNICI	DOČASNĚ SPZ ROKYCAN	CITOSLOVCE BZUČENÍ	ČÁROVÝ KOD ZKR.	BÝVALÁ JEDNOTKA JASU	2. DÍL TAJENKY	DRUH SYRA
SPODEK NÁDOBY				BĚŽET ANGLICKY				PŘEDLOŽKA PORUČÍK ZKR.	
OKRESNÍ ODBOROVÝ SVAZ ZKR.				INIC. HER. MUTIOVÉ TECH. SPRÁ- VA SLUŽEB		MUŽ MATKA HOVOR.			
PLOCHÝ KOLÁČ ZAST.					NEALKO NÁPOJ OBLÍBENÉ NÁPOJE				
ZVÝŠENÝ TÓN C DRUH PC KONEKTORU				NAPOMÍ- NAJÍCÍ MALÝ KÚN				ALBERT DOMÁCKY SMĚREM NA POVRCH	
OXID URANATÝ			ODPOČÍVAT V NOCI KŮL ZE STROMU	OVINUTÍ CITOSLOVCE KOŇSKÉHO RŽÁNI				UKÁZKOVÝ	MUŽSKÉ JMÉNO 26. 4.
ROSTLINY S NEDREV- NATÝM STONKEM						SOUHLAS ZÁKLADNÍ ORGANI- ZACE ZKR.			
STARÉ DĚLKOVÉ MÍRY VZNÁŠET SE					POBÍZET KE VSTUPU STUPEŇ RYCHLOSTI				
SNAD				NEÚPLNÉ UMĚL. DÍLO ZN. AMPÉR- HODINY					
ŘECKÉ PÍSMENO				INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA HLODAVEC		CITOSLOVCE SMÍCHU OPAK NAD			POVEL VOZKY
TAHLE			MAG. HL. M. PRAHY IN. FOTBAL ROSICKÉHO				KREVNÍ FAKTOR RADÁ BEZ- PEČ. OSN		
DRUHY OBRAZŮ				3. DÍL TAJENKY					
ZAKLADA- TEL SOKOLA				NEZABÝVAT SE NĚČÍM					

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA [WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

**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, [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuice Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 106 – červen/2023, vyšlo 12.–15. 6. 2023. • Výherci soutěží z č. 105: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uvěřeně na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz).



# Sedmihorské léto 2023 odtajnilo program. Užijte si léto kulturně

Na co se můžete letos těšit v rámci oblíbeného celoletního kulturního pásma? Do Českého ráje zavítá pousta osobnosti, humoru, hudby i divadla. Co jednotlivé akce přinesou?

## 6. 7. ČTVRTEK od 20 hod

### Síreny na cestách – zábavná talk show

S. Pogodová, L. Finková, J. Asterová. Info viz rozhovor se Sandrou Pogodovou na straně 3.

## 13. 7. ČTVRTEK od 20 hod

### Simona Babčáková a její improvizacní skupina NO A!

Inscenace jsou volnou improvizací a vznikají až přímo před diváků. Kombinace herecké a hudební improvizace vytváří spolu s kostýmy a světly dojem klasického činoherního představení, ale bez cenzury a s nekorektním humorem. Dětem do 15 let nepřístupné.

## 27. 7. ČTVRTEK od 20 hod

### 4 Tenoři

Marian Vojtko, Pavel Vítek, Jan Kříž a Michal Bragagnolo. Doprovod Unique Quartet a dva hudebníci. Seskupení 4 Tenoři patří v současnosti k největším fenoménům české mezižánrové hudby. Repertoár tvoří muzikálové a filmové árie autorů

sira Andrewa Lloyda Webbera, Leonarda Bernsteina, Karla Svobody nebo Ennia Morriconeho. Dokonalý večer, který musíte zažít!

## 1. 8. ÚTERÝ od 20 hod

### Můžem i s mužem 2 – divadelní představení

Vtipná autorská férie 4 žen, 4 archetypů, vzniklá z potřeby podívat se pravdě do očí... Co vše se odkryje a kolik slupek oloupe během jedné narozeninové party? A po čem všichni touží? No přece po lásce, po tom nádherném stavu milovat a být milován... Co ženy dělají, když si myslí, že je někdo nevidí? Podobnost se seriálem Sex ve městě je čistě náhodná. Hrají: Vanda Hybnerová, Jitka Sedláčková, Eva Leinweberová, Dáša Zárvůrková

## 3. 8. ČTVRTEK od 20 hod

### Kollárovcí

Originální seskupení mladých talentovaných hudebníků, jejichž umění baví a rozveseluje posluchače na domácí půdě i za hranicemi Slovenska již řadu let. Jejich živá hudba, temperamentní zpěv a vtipné slovo vytvářejí nezapomenutelnou atmosféru, která vám vykouzlí úsměv na tvář, nadšení a dobrou náladu. Přijďte si užít krásný večer se „slovenským Čechomorem“.

## 10. 8. ČTVRTEK od 20 hod

### Aneta Langerová – Dvě slunce • koncertní turné s kapelou a smyčcovým triem

Oblíbená stálice české populární hudby se vydala na turné se svou kapelou a smyčcovým triem a jedním z mála míst, kde si jí můžete užít, je právě Sedmihorské léto. Těšte se na nejnovější písničky i na hity, které nesmí chybět na žádném Anetiném koncertě!

## 21. 8. PONDĚLÍ od 20 hod

### Osm euro na hodinu – divadelní představení

Zběsilá komedie o sobectví i štědrosti. Bohatý buržoazní pár středního věku zaměstnává na černo podivnou Rosu na úklid, která se nechává využívat, živí svého přítele a ještě se jí každý den přihodí nějaký malér. Rízením osudu se její smůla přenese na buržoazní páry, který se rozhodne udělat cokoli, aby Rosu a především sebe zachránil od podivného prokletí. Hrají: Martin Zounar, Martin Kraus, Martina Randová / Daniela Šinkarová, Antonín Procházka / Zbyněk Pantůček.

Bližší informace a vstupenky na  
[www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)  
a [evstupenka.cz](http://evstupenka.cz).



ZÁMEK

Lomnice nad Popelkou



# Tovaryšem čtvera řemesel

aneb Tradiční řemesla Lomnicka slovem a činem

3. 7. – 11. 9. 2023

Vstupné 80 Kč

Přinášíme vám 6. ročník rukodělných workshopů a exkurzí vedených odbornými lektory. Můžete se tak netradiční formou a hlavně prakticky seznámit s regionálními řemesly nejen Lomnicka. Minimální účast je 5 osob. Pokud není uvedeno jinak, maximální kapacita workshopu je 20 osob.

### 3. 7. | 15:00 | SKLÁŘSTVÍ

S lektorkou Vlastou Vojtěchovskou si vyrobíte skleněné mozaiky. Maximální kapacita: 12 osob. Místo konání: velký sál na zámku.

### 10. 7. | 15:00 | VÝROBA MÝDEL

Lektorka Romana Dlouhá s vás projde postup výroby mýdel a společně si i mydlo sami vyrobíte. Místo konání: velký sál na zámku.

### 17. 7. a 11. 9. | 15:00 | DRAHÉ KAMENY

Lektor Luboš Hromádko vás seznámí s druhými kameny, s jejich nalezišti v regionu a ukáže vám jejich řezání a broušení. Možnost nákupu drahého kamene. Maximální kapacita: 12 osob. Místo konání: dílna lektora - ul. Palackého 640.

### 22. 7. | 14:00 – 17:00 | ZVONAŘSTVÍ

V rámci Dnů lidové architektury vás lektorka Jana Válková Střílková seznámí s výrobou zvončeků a budete mít možnost si i jeden plechový lisovaný vyrobit. Místo konání: u hrbitova v Havlíčkově ulici

### 24. 7. a 21. 8. | 15:00 | KERAMIKA

Lektorka Romana Dlouhá ze SVČ Sluničko vám ukáže základy práce s hlinou. Během workshopu si vyrobíte keramickou mísítku. Místo konání: velký sál zámku

### 31. 7. | 15:00 | BYLINKÁŘSTVÍ

Lektorka Miluška Vaňková si pro vás připraví úkázku a povídání o léčivých bylinky. Místo konání: velký sál na zámku nebo nádvoří

### 7. 8. | 13:00 | PEKAŘSTVÍ A CUKRÁŘSTVÍ

V rámci workshopu vás čeká exkurze do firmy SVITAP, výrobní Lomnických sucharů. Maximální kapacita: 10 osob, děti pouze s doprovodem dospělého. Místo konání: SVITAP – Nádražní 1059

### 14. 8. | 15:00 | PLSTĚNÍ Z VLNY

Společně s lektorkou Janou Válkovou Střílkovou si vyzkoušíte plstění květin z ručně česané ovčí vlny. Místo konání: velký sál na zámku.

### 28. 8. | 15:00 | PLELENÍ Z VRBOVÉHO PROUTÍ NEBO PEDIGU

Pod vedením lektorky Jany Válkové Střílkové si vytvoříte zdobený věneček z proutí nebo pedigu. Místo konání: velký sál na zámku

### 4. 9. | 15:00 | VÝROBA MEDOVÉHO BALZÁMU NA RTY

S lektorkou Janou Válkovou Střílkovou si vyrobíte domácí medový balzám na rty. Místo konání: velký sál na zámku.

## ZAHRADNICKÉ RECEPTY

Začíná čas bylinek a jejich sběr. Určitě vám zahrada voní mateřídouškou, šalvějí, heřmánkem, levandulí nebo saturejkou. Všechny tyto (a mnoho dalších) bylinky se dají už nyní sbírat, ať už rovnou na čaj, pro osvěžení do vody, na vaření, a nebo na usušení na zimu. My pro vás máme dva tipy, jak využít dvě rostlinky, které jsou aktuálně k dispozici, a vyzkoušet třeba něco nového.

### • KAPARY ZE SEMEN LICOHŘEŘIŠNICE

Omyjte zelená (ještě nedozrálá) semena lichořeřišnice a naskládejte do menší skleničky. Můžete přidat ještě listy kopru či koriandru. Zalijte kvalitním vinným octem, aby byla všechna semena pod hladinou, a uzavřete. Nechte pář týdnů „uležet“ a můžete konzumovat.

### • UCHOVÁNÍ ČERSTVÉ BAZALKY NA ZIMU

Bazalka je skvělá čerstvě utřízená i sušená. V zimě nám ale občas chybí ta její svěží zelen a vůně. Trošku si můžeme pomoci naložením do kvalitního jablčného octa. Jednoduše lístky bazalky naskládáte do skleničky a zalijete octem. Vydrží velmi dlouho, ale pozor, musí být stále pod hladinou! Před použitím je opláchněte vodou, odstraní se část kyslosti.



kukuDESIGN

STYLOVÉ • MODERNÍ • ORIGINÁLNÍ • PRAKTICKÉ

- DÁMSKÉ A DÍVČÍ KABELKY
- KABELKOBATOHY
- PASTELKOVNÍKY...

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

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

## Tiny house

od značky Moogle house



variabilita  
mobilita  
svoboda  
komfort  
pro rodiny i single  
celoroční užívání

PŘEDVÁDĚCÍ DOMY JIŽ  
v Sedmihorkách u Turnova

[www.stylovytinyhouse.cz](http://www.stylovytinyhouse.cz)  
[www.stylovedomy.com](http://www.stylovedomy.com)  
[www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz)

### (NEJEN) JÓGOVÝ VÍKEND PRO TEBE

LEKCE JOGY  
WORKSHOPY  
PŘEDNÁŠKY  
ÁJURVÉDSKÉ JÍDLO...

ZNÁMÉ OSOBNOSTI I MÉNĚ  
ZNÁMÍ LIDÉ, KTERÍ TI PŘEDAJÍ  
SPOUSTU NOVÝCH  
MYŠLENEK A INFORMACÍ

ZUZKA KLINGROVÁ  
BÁRA NEPRAŠ (PAGÁČOVÁ)  
IVA GEORGIEVOVÁ  
JIRKA TILLE ...

POHODA, KLID A RELAX  
V KRÁSNÉM PROSTŘEDÍ...

A MNOHEM VÍC!

15. - 16. 7. 2023

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



# GRILOVÁNÍ

## V RESTAURANTU VYSKEŘ KAŽDOU SOBOTU 18–21 hod startujemě v sobotu 17. června!

KAŽDÝ TÝDEN SPECIALITA NA GRILU: špízy, steaky, ryby, zelenina...

Vždy v denní nabídce: POLÉVKY • SALÁTY • BEZMASÁ JÍDLA • BURGERY S TRHANÝM MASEM  
HOTOVKY ... každý týden novinky! & náš vyhlášený cheesecake, kávička, pečeme náš chléb...

Penzion & Restaurant  
Vyskeř  
~ 1844 ~

Pro aktuální menu sledujte naše webové stránky & Facebook

LETNÍ TERASA • VYBAVENÉ DĚTSKÉ HŘIŠTĚ • VYSKEŘSKÁ KAPLIČKA

774 499 935 • [www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com)

# SEDMIHORSKÉ LÉTO 2023 HLEDÁ BRIGÁDNÍKY

Požadavky: věk 17+ • zodpovědnost a spolehlivost • chuť do práce a ochota spolupracovat • optimistická a pohodová povaha

Náplň práce: organizační zajištění akce – rozmístění židlí, lavic a stolů, obsluha u pokladny a infostánku, zabezpečení vchodů, navigace parkování, úklid po akci...

Co získáte: placenou brigádu • zkušenosti • reference o praxi do životopisu  
• účast na zajímavém projektu

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

Životopis a aktuální fotografii zašlete na [info@sedmihorskeleto.cz](mailto:info@sedmihorskeleto.cz), předmět zprávy „Brigáda 2023“. Do zprávy rovnou uveďte termíny, o které máte zájem.

