ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ
ČERVEN 2018
MĚSÍČNÍK
59 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

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

SEDMIHORSKÉ LÉTO STARTUJE! UŽ MÁTE SVOU VSTUPENKU?

Sedmihorské léto – hudební & divadelní – 2018

Hudební a divadelní Sedmihorské léto je oblíbeným a nejrozsáhlejším festivalem v Českém ráji. Jeho akce se konají v samostatných termínech po celé léto a pravidelně na diváky čekají velké osobnosti hudební i herecké, výjimkou nejsou ani legendární hudebníci ze zahraničí. Letos Sedmihorské léto připravilo vedle dalších skvělých akcí hned tři top projekty, které rozhodně stojí za to navštívit! Michael Jackson Symphony je výjimečnou událostí a především zážitkem vzhledem k obsazení, obrovskému tělesu Filharmonie Hradec Králové a nesmrtelným hitům Michaela Jacksona. Legendární Vandrovali hudci pak osloví diváky, kterým je blízká krásná hudba Hradišťanu a Vlasty Redla. A třetím velkým projektem je vystoupení 4TETu v čele s Jiřím Kornem. Vokální seskupení, které nemá v České republice obdoby! **Další informace a vstupenky na www.sedmihorskeleto.cz.**

12. 7. – TOMÁŠ KLUS & JEHO CÍLOVÁ SKUPINA • Nenechte si ujít jediný letošní koncert oblíbeného zpěváka v rámci Čech! Těšte se na hity jako Dopis, Do nebe a mnoho dalších pecek také z nového alba. Koncert je na stání.

14. 7. – AG FLEK, HONZA BROŽ & DEVÍTKA, ŽAMBOŠI, ARNOŠT FRAUENBERG – rock & folk & blues kemp • Pohodový festival, na kterém zažijete poetickou folkrockovou legendu AG FLEK s novým albem Podnohama Zem a průřezem jejich úspěšnou tvorbou. Těšte se na další skvělé kapely a muzikanty – Honza Brož & Devítka, Žamboši, Arnošt Frauenberg. Úžasná atmosféra pod velkým šapitó, které umocní idylickou atmosféru s výhledem na hrad Trosky. Festiválek je na sezení nebo si užijte pohodu na vlastní dece na trávě a koná se v Troskovicích na druhé scéně Sedmihorského léta u Penzionu Recall.

19. 7. – SPIRITUÁL KVINTET • První česká folková skupina představí své největší hity vycházející z folku, spirituálů, renesanční a barokní hudby a lidových písní, jako Za svou pravdou stát, Batalion, Kocábka, Až se k nám právo vrátí, Zelené pláně a mnohé další. Zažijte krásný koncert v atmosféře Sedmihorského léta.

26. 7. – JIŘÍ PAVLICA A HRADIŠŤAN & VLASTA REDL S KAPELOU – VANDROVALI HUDCI • Legendární projekt Vandrovali hudci v podání dvou hudebních ikon Jiřího Pavlici a Vlasty Redla, kteří se po více než dvaceti letech k projektu vrátili a boří s ním koncertní sály. Tato stále vyprodávaná akce bude o to krásnější v neopakovatelné atmosféře Sedmihorského léta.

9. 8. – 4TET, koncert verze IV. • Těšte se na brilantně aranžované známé melodie ve 4TETovském kabátu a skvělou podívanou. Scéna, kostýmy, projekce, elegance a specifický humor potěší diváky všech generací. Koncert 4TETu je ojedinělý a rozhodně vás nadchne! Tenor David Uličník, baritone 1 Jiří Korn, baritone 2 Jiří Škorpík, bass Dušan Kollár.

16. 8. – MICHAEL JACKSON SYMPHONY • Úžasná hudba legendárního a geniálního Michaela Jacksona v podání téměř osmdesátihlavého uskupení muzikantů z Filharmonie Hradec Králové a Moondance Orchestra v aranžích Martina Kužmáka. Těšte se na projekt, při kterém vám půjde mráz po zádech a budete mít pocit, že jste na koncertě Michaela Jacksona! Jedinečná top akce letošního léta! Zpěv: Dasha, Naďa Wepperová, Dušan Kollár, Dušan Marko.

30. 8. – SHIRLEY VALENTINE – Simona Stašová • Bravurní komedie o hledání sebe sama, ve které exceluje vynikající Simona Stašová. Dnes již legendární a stále vyprodávané představení zažijte na Sedmihorském létě 2018!

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN

ROZHOVOR MĚSÍCE
Jiří Tichota
(Spirituál Kvintet)

PŘÍLOHA RESTART
jóga, sport,
bosá chůze, tipy

SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA
NOVINY PIVOVARU
KLÁŠTER

KŘÍŽOVKA o knihy

KULTURNÍ TIPY

AKTUÁLNÍ NABÍDKA
ZAMĚSTNÁNÍ
…
A MNOHO DALŠÍHO

Kurovodice

DOMOV POD SKALAMI
KUROVODICE, p. s. s.

PŘIJMEME ZAMĚSTNANCE

PRO DOMOV – OLŠINA
• PŘÍMÁ PÉČE
• NOČNÍ SMĚNA

PRO CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ
– BAKOV NAD JIZEROU
• PŘÍMÁ PÉČE

Pro další informace volejte
607 850 548
OLŠINA 1, MNICHOVO HRADIŠTĚ
WWW.KUROVODICE.CZ

MUZEUM - Autorská díla A. Meteláka, J. Tocksteina, Z. Juny, M. Janků, O. Žáka, M. Klingera, B. Medka, J. Černého, A. Háska, bratrů Plátků a řady dalších významných výtvarníků vypovídají o slavné železnobrodské sklářské minulosti.

VINOTÉKA
Kvalitní francouzská a italská vína z oblastí kam společnost DETESK dlouhodobě dodává dárkové láhve pro plnění alkoholem.

GALERIE do 24. 6.
Jan Šimek - OBRAZY 1987–2017
Výstavu k významnému životnímu jubileu maloskalského výtvarníka dokumentuje jeho tvorba posledních třiceti let. od 29. 6.
Vladimír Veselý průřez celoživotním dílem malíře. Především Praha, Mělník a nedaleký Spálov, tři místa která formovala tvorbu známé umělecké osobnosti.

MUZEUM A GALERIE DETESK Detesk® Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ENERGETICKÝ KOUTEK

ČEZ Prodej a.s. od 1.6. zdražil elektřinu a změnil obchodní podmínky

NESOUHLASÍTE-LI, ozvěte se mi, stále můžete odstoupit od smlouvy, dle energetického zákona

ZDRAŽENÍ v některých sazbách až o 15%

Odstoupit můžete i od smlouvy na plyn

Sjednali jste smlouvu s podomním prodejcem a věříte, že jste ušetřili ??

Dle zkušeností mých klientů to tak většinou nebývá. Ceny od podomních prodejců ve výsledku bývají dokonce i vyšší než u ČEZ a INNOGY.

POKUD si chcete nezávazně ověřit výhodnost Vaší ceny

KONTAKTUJTE MĚ
vyřeším vše za Vás

Služby, které poskytuji jsou bezplatné a konzultace jsou nezávazné.

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

Podzimní abonentní cyklus 2018
Krásné černošské hlasy a brilantní muzikanti představí hudbu, která byla inspirací mnoha současným trendům.

Středa 19. září
DANI ROBINSON CONCEPT

Pondělí 22. října
JUWANA JENKINS

Středa 21. listopadu
CHUCK WANSLEY & OTTO HEJNIC TRIO

Předprodej abonentek v ceně 620 Kč od 11. 6. Jednotlivé vstupenky v prodeji od 19. 8. v ceně 220 Kč a 260 Kč.

ŠKODA Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, T: +420 326 832 038,
E: muzeum@skoda-auto.cz, muzeum.skoda-auto.cz

Městské muzeum a galerie Lomnice nad Popelkou Vás zve na výstavu
HISTORICKÁ RÁDIA
k 95. výročí Českého rozhlasu ze sbírek Jana Drahoňovského st.

od 3. června
do 22. července 2018
otevřeno úterý-neděle 9-16 hod.
tel. 607 724 977
www.muzeumlomnice.cz

Detesk®

DETESK s.r.o. dodává speciální skleněné výrobky do celého světa.

V návaznosti na permanentně sílící poptávku po našich výrobcích potřebujeme posílit **oddělení zahraničního obchodu**.

Ze stejného důvodu hledáme pracovníky do nejrůznějších **dělnických profesí**, ženy i muže.

Kromě mnoha standardních i nestandardních benefitů nabízíme práci v klidném, přátelském prostředí v jednosměnných a dvousměnných provozech.

Pro výrobu našich produktů není vhodné využívat ani výrobních linek ani robotických pracovišť. Naši pracovníci nejsou bezejmenným článkem masové produkce, naopak postupně se získáváním vyšší odbornosti se z nich stávají stále svébytnější, oprávněně sebevědomé individuality s možností profesního růstu.

Podstatně více informací získáte od odborných pracovníků společnosti při nezávazné osobní návštěvě.

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

DETESK s. r. o.
Příkrá 401
Železný Brod

E-mail:
jitka.vavrova@detesk.cz

Telefon:
483 389 825
603 420 193

www.detesk.cz

ROZHOVOR MĚSÍCE – JIŘÍ TICHOTA (SPIRITUÁL KVINTET):

„Těší nás, že nám lidé děkují, že jsme pro ně byli posilou v časech totality“

Spirituál Kvintet není třeba dlouze představovat. Jeho vedoucím je Jiří Tichota, který stál u vzniku souboru a od roku 1960 v něm aktivně vystupuje a tvoří. V době vzniku ani netušil, že se stali první folkovou kapelou v Čechách. Koncerty, které toto seskupení nabízí svým posluchačům, jsou vždy přívětivé a mají v sobě úžasný náboj. Proto si jeden z nich, navíc podtržený neopakovatelnou atmosférou Sedmihorského léta, nenechte ujít 19. července v Sedmihorkách u Turnova.

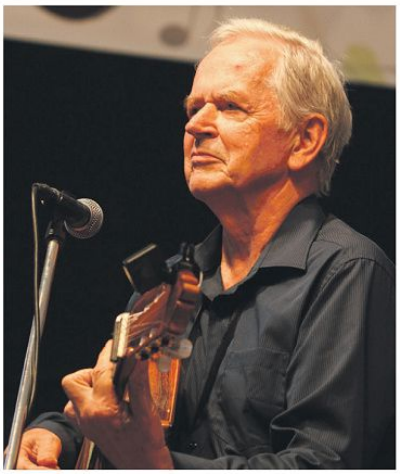
Pocházíte z muzikantské rodiny. Je pravda, že váš pradědeček Antonín Liehmann byl prvním učitelem hudby Antonína Dvořáka? Jde o mého prapradědečka a je to pravda. Byl učitelem ve Zlonicích a malého Toníka učil – jak bylo tenkrát zvykem – i „hudební výchovu“. Sám byl také trochu skladatel, psal především užitkovou hudbu, ale zůstala po něm i pěkná Mše, sóla, sbor, orchestr (vyšla i na CD). Toník byl syn zlonického řezníka a tatínek mu chtěl živnost předat. Prapradědeček ho ale přesvědčil, že Toník musí študovat muziku. Liehmann měl dceru Terinku – moji prababičku – a to prý byla Dvořákova první láska. Později oba zvěčnil v opeře Jakobín, kde je postava vesnického učitele s dcerou Terinkou.

Muzikantské kořeny tedy máte hluboko v rodině, jaká byla vaše cesta k hudbě? Docela složitá, otec si nepřál, abych se věnoval hudbě, a tak první kytaru z vetešnictví mi pořídila maminka, až když tatínka zavřeli komunisti. Po jeho propuštění jsem nejprve šel študovat chemii a až potom jsem si prosadil muzikologii.

Na jaké hudební nástroje hrajete? Na kytaru a loutnu, jsem ale autodidakt.

Napsal jste například kompletní soupis české loutnické literatury... to se o vás málo ví... Myslíte první soupis českých loutnových a kytarových tabulatur. To byla docela perná práce, jezdil jsem autostopem (byli jsme chudá rodina) po Československu a procházel muzea, fary, archivy.

Ve Spirituál Kvintetu jste hlavní osobností – a také jediným ze zakládajících členů. Vzpomenete si, jak kapela vznikla a jaké měla v té době vize? Na podzim roku 1960 jsme se s dalšími třemi kolegy z VUSu (vysokoškolský umělecký soubor) dohodli, že budeme zpívat spirituály – což jsem pak rychle rozšířil i na jiný repertoár. Název Spirituál kvartet vymysleli beze mne. Vím, že kvartet je skladba, mělo by to být „kvarteto“ nebo „kvinteto“, ale nám se líbil mužský rod.



Jste první českou folkovou skupinou. Měli jste nějakého oblíbence, který vás ke vzniku skupiny inspiroval? Z počátku jsme zahraniční kapely neznali a u nás jsme byli první, později jsme jich obdivovali více, především americké Weavers – a to trvá dodnes.

A nyní? Jakou hudbu rád posloucháte? Já poslouchám především vážnou hudbu, miluji Bacha, ale i moderní hudbu a samozřejmě loutnovou a kytarovou. Z „lehké“ hudby, kterou poslouchám méně, úplně vynechávám střední proud a komerci.

Spirituál Kvintet má mnoho hitů. Většina z nich zlidověla, hrají se u táboráků... Jak tuto skutečnost vnímáte? Samozřejmě nás těší, když slyšíme, že naše písničky žijí, stejně jako nás těší, že nám lidé – a to opravdu velmi často – děkují za to, že jsme pro ně byli posilou v časech totality.

Diváci asi vždy vyžadují slyšet i ty staré dobré hity. Jaké to je pro muzikanta hrát stále stejné šlágry dlouhé roky? Nevím, my to nedělali. Teprve k 55. výročí jsme znovu nacvičili řadu písniček z minulých časů a ty s námi lidé dnes na koncertech zpívají, je to prima.

Během koncertů hrajete písně folkové, spirituální, renesanční, barokní i lidové. Které vás baví nejvíce a proč? Nemáme takové favority a ani bych nemohl mluvit za ostatní. Písničky, které by nás nebavily, bychom prostě nezpívali.

Plánuje Spirituál Kvintet nějaké novinky, nové album? Alb máme přes dvacet, už se do nahrávání ani netlačíme, vyšla řada reedic, výběrů, sázíme víc na živé hraní. Ale samozřejmě když lidé plánují, Pánbůh se směje!

Letos v létě se chystáte na Sedmihorské léto, kde vystoupíte již potřetí. Na co se mohou diváci těšit? Na náš koncert, neděláme speciální program. Zazpíváme, kdo bude chtít, přidá se.

A závěrem? Spirituál kvintet zve všechny, kdo si rádi poslechnou a zazpívají písničky, na svůj koncert v rámci Sedmihorského léta.

Děkuji Vám za rozhovor. Jitka Maděrová

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018

SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2018

KLÁŠTER · ITBUSINESS · Český ráj · rtm+ · echo · TV · Recall penzion · BBPress media s.r.o. · Bus Line · Hradec Králové · Liberec

A PÁTEK 22.6.		UCPANEJ SYSTÉM DEJVICKÉ DIVADLO Ivan Trojan, Miroslav Krobot, Václav Neužil, Hynek Čermák, Jaroslav Plesl, Martin Myšička, Klára Melíšková a další	A ČTVRTEK 26.7.		JIŘÍ PAVLICA a Hradišťan & Vandrovali hudci VLASTA REDL s kapelou
A ČTVRTEK 12.7.		TOMÁŠ KLUS a jeho Cílová skupina	A ČTVRTEK 9.8.		4TET KONCERT - VERZE IV. D. Uličník, J. Korn, J. Škorpík, D. Kollár
B SOBOTA 14.7.		AG FLEK rock & folk & blues kemp Honza Brož & Devítka, Žamboši Arnošt Frauenberg	A ČTVRTEK 16.8.		MICHAEL JACKSON SYMPHONY FILHARMONIE HRADEC KRÁLOVÉ & MOONDANCE ORCHESTRA Dasha, N. Wepperová, D. Kollár, D. Marko
A ČTVRTEK 19.7.		SPIRITUÁL KVINTET	A ČTVRTEK 30.8.		SHIRLEY VALENTINE SIMONA STAŠOVÁ

Předprodej vstupenek: www.sedmihorskeleto.cz a **www.evstupenka.cz** a evstupenka prodejní místa - IC Turnov, Mnichovo Hradiště, Železný Brod, Jičín, Liberec, Mladá Boleslav, Lomnice nad Popelkou a další. Děti do 5let zdarma / od 6let do 140 cm vstupné 120 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení se dětské vstupenky neprodávají.

B SOBOTA & NEDĚLE 21.-22.7. JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI

www.sedmihorskeleto.cz

Zastřešené jeviště a hlediště

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

PROF SVAR s.r.o.
Přestavlcká 1474, 295 01 Mnichovo Hradiště tel.: 326 706 600
kissova@profsvar.cz

Český výrobce tažných zařízení, přijme do svého týmu nové zaměstnance:

- **Strojírenský dělník**
- **THP pozice technického směru**

Nabízíme: Finanční ohodnocení dle dosažených zkušeností a dovedností.
Stravenky, až 5 týdnů dovolené a mnoho dalších benefitů

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

- posouzení situace
- výběr nejvhodnějšího řešení
- sepsání a podání insolvenčního návrhu
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Prozvoňte, sms: 736 610 062
Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

- vymáhání pohledávek po lhůtě splatnosti právní cestou
- konkurzy
- právní pomoc

12. - 15. července 2018

KVĚTY

otevřeno:
9 - 17 hod.
www.vll.cz

ČESKÝ ZAHRÁDKÁŘSKÝ SVAZ VÁS ZVE
NA 22. CELOSTÁTNÍ VÝSTAVU KVĚTIN A ZAHRADNICKÉ TRHY

Festival věštění Květy Fialové

VĚŠTÍRNA

9. výstava magie, astrologie a věštění

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI

PŘI ZAKOUPENÍ PLNÉHO VSTUPNÉHO. TENTO INZERÁT PLATÍ JAKO SLEVA Z PLNÉHO VSTUPNÉHO. **25%**

PRÁCE MĚ BAVÍ.
JSEM OPERÁTOR.
STAŇ SE TAKY **ONTEX**ÁKEM!

Ontex

personalni@ontexglobal.com nebo **481 319 667**

NÁBYTEK Jamall
v bydlení jsme doma

očalouněná záda

MASTER
Rohová sedací souprava
š*v*h: 250*90*180 cm
plocha pro spaní: 120*190 cm
výška sedu 45 cm

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

19 990,-
(cena v látce Enzo 157, 161)

RADY DO ZAHRADY: NÁKUP A DOBA VÝSADBY DŘEVIN ANEB KROKY K VLASTNÍMU RÁJI, JEŽ NELZE PŘESKOČIT II.

VÝSADBA KONTEJNEROVANÝCH DŘEVIN

Rostliny kupované v květináči se dají sázet celoročně, ale má to jeden zatraceně nepříjemný háček. Jejich kořeny jsou často zamotané kolem dokola po obvodu kontejneru a před výsadbou je zcela nezbytné je rozmotat nebo na stranách bal přeříznout a lehce rozlomit. Takovéto poškození kořeny zvládnou, dokonce jim prospěje. Jinak hrozí nebezpečí, že se později začnou rostliny vlastními tloustnoucími smotanými kořeny škrtit a neporostou dobře, některé kvůli tomu dokonce zahynou.

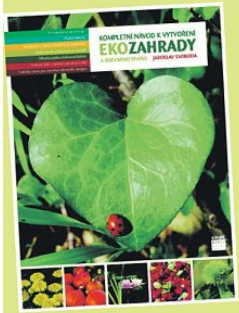
Tohle ale nemůžete udělat rostlině při výsadbě v době, když už má listy. Listy musí rostlina neustále zásobovat vodou, kterou přijímá kořeny. Narušení kořenů v době vegetace je pro rostlinku těžké ublížení na zdraví. Já se proto snažím sázet i kontejnerované rostliny později na podzim nebo v před-

jaří, aby tyto zákroky za účelem osvobození kořenů byly bez problémů. Navíc letní výsadba je náročná na zálivku. Při sázení v hlavní sázecí sezóně, což je od října do konce března, to jde i bez zálivky, když nemáte po ruce vodu a půda je dostatečně vlhká. Při mírné zimě, kdy půda není pod sněhem a zmrzlá, se také sází výborně. Sázení na podzim a v zimě je výhodnější nežli jarní, protože většina rostlin i během zimního spánku tvoří kořeny, takže během zimy některé již částečně zakořeňují, lépe využijí jarní vláhu a získají náskok. Ani když máte vody po ruce dostatek, s celoroční zálivkou to nikdy nepřehánějte, protože tím veškerou zeleň jen zchoulostivíte. Samozřejmě pokud rostlinám zrovna nehrozí uschnutí. Rostlina se zálivkou začne relaxovat a čekat na váš pravidelný malý šplouch, místo aby pořádně zakořenila do hloubky a stala se nezávislou. Když už musíte zalít, tak raději jednou a pořádně, aby se to vsáklo i do hloubky, než vícekrát méně a mělce.

Klíčem k úspěchu je onen tisíckrát zmiňovaný mulč, nejlépe se osvědčila sláma. Díky těmto metodám (a správnému výběru rostlin) ekozahrady nikdy neusychají a už rok po výsadbě jsou vláhově soběstačné. Výjimkou jsou pouze nějaké extrémní podmínky, kde musíte rostlinám pomáhat déle.

NEOBVYKLÉ JEDLÉ KEŘE A STROMY

Dalším obtížněji sehnatelným rostlinstvem jsou některé keře a stromy nepůvodní, které mají jedlé plody či jiné části (muchovník, muďoul, tomel, aronie, rakytník, mišpule, moruše, dužistopka, eleuterokok, jedlý kaštan, borovice s jedlými semeny…). Ty v běžných zahradnictvích seženete, jen pokud máte štěstí nebo pokud se u majitele zahradnictví na tuto rostlinu zeptalo před vámi již několik set ekozahradníků, takže ji raději objednal. Je dobré vědět o pěstitelích a prodejcích, kteří je mají v nabídce pravidelně, a hlavně v dobré kva-



SOUTĚŽ O KNIHU
KOMPLETNÍ NÁVOD K VYTVOŘENÍ EKOZAHRADY
Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz

litě, a případně i ve vhodných odrůdách. Některé speciální dřeviny nejsou zrovna levné, ale také jich nepotřebujete tolik. Koupíte-li je mimo sázecí sezonu jako hodně vzrostlé a v příliš prokořeněném kontejneru, je lepší nechat je v něm až do podzimu. Pečovat o ně, a teprve po opadu listů vysadit, jak se má – s uvolněním zatočených kořenů, jak popisuji výše. Substrát v prokořenělých květináčích rychle vysychá, rostlina v teplých dnech saje, co může, častá zálivka je důležitá. Můžete je dočasně i s květináčem zakopat a povrch přemulčovat, k tomu se výborně hodí kosený materiál z okolí, který můžete přihrnovat k dřevinám.

Závěrečná část tohoto tématu z knihy Kompletní návod k vytvoření Ekozahrady a rodového statku vás čeká v červencovém vydání. Autor textu a foto: Jaroslav Svoboda.

Borůvková farma Tatobity

PRODEJ ČERSTVÝCH PLODŮ KANADSKÝCH BORŮVEK

Borůvky pro vás pěstujeme v čisté přírodě nedaleko hory Kozákov na naší rodinné borůvkové farmě. Čerstvě natrhané borůvky zakoupíte během července a srpna v naší prodejně Tatobity č.p. 251, 512 53 Tatobity.

www.boruvkovafarma.cz tel.: 605 530 874 info@boruvkovafarma.cz

VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME

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

PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID
Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz
www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs
DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNED
....
Syrové dřevo
tvrdé a měkké

Martina Vrabcová
Svatoňovice 5
511 01 Karlovice (Turnov)
tel. 603 178 964 • 732 642 353
Po telefonické domluvě nás
můžete navštívit a dřevo vybrat.

DOMÁCÍ BANÁNOVÁ ZMRZLINA

Tato zmrzlina je naprosto jednoduchá. Stačí vzít zralý banán, rozkrájet na kolečka a nechat zmrazit. Poté ho pouze umixujete ve výkonném mixéru a je hotovo. Chutná smetanově a je výtečná! Lze doplnit skořicí, rozinkami, čokoládou atd...

Bokule

Boleslavské kulturní léto

od 5.6.	Výstava reprodukcí Josefa Lady	Sbor českých bratří
23.6.	Velká rekonstrukce bitvy (1.sv.válka)	Krásná Louka
od 24.6.	Výstava secesních plakátů	Galerie Pod Věží
30.6.	Velký rodinný den	Michalovická Putna
7.7.	Kdo se bojí postele? (Divadlo Artur)	Michalovická Putna
14.7.	Petr Vondráček a Knezaplacení	Michalovická Putna
28.7.	Den her pro děti i dospělé	Kráná louka
28.7.	Petr Spálený a M. Voborníková	Michalovická Putna
4.8.	Mušketýři (Divadýlko na dlani)	MichalovickáPutna
9.8.	Goran Bregović a orchestr	Krásná louka
11.8.	Irský večer (whiskey, tanec, zábava)	Michalovická Putna
12.8.	Obří vodní skluzavka (300m)	Dukelská ul.
18.8.	Country fontána (Martinová, Kamelot, Žalman...)	Krásná louka
18.8.	Natěrač (L. Noha, E. Decastelo, B. Mottlová)	Michalovická Putna
25.8.	Můžu k tobě? (Divadlo Artur)	Michalovická Putna
od 4.9.	Výstava korunovačních klenotů	Galerie Pod Věží
4.9.	Jaroslav Svěcený	Sbor českých bratří
8.9.	Septemberfest - festival piva	Krásná louka

MICHALOVICKÁ PUTNA

LETNÍ KINO KAŽDÝ PÁTEK
29. 6. – 27. 7. (OD 22.00)
3. 8. – 31. 8. 2018 (OD 21.00)

DIVADELNÍ POHÁDKY KAŽDOU NEDĚLI
OD 1. 7. DO 26. 8. (15.00 - 17.00)

ŠKODA
Signál rádio
Kiss Radio
ŠKOENERGO

VOLEJTE NONSTOP
739 730 000, 736 766 357
Protokol na počkání, odtah zdarma.
Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.
Vaše vozidlo poslouží k záchraně života.
Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

SBĚRATEL KOUPÍ
VEŠKERÉ SKLO A PORCELÁN

VEŠKERÝ KARLOVARSKÝ PORCELÁN, BRUSELSKÉ FIGURKY, HUTNÍ SKLO, SMALTOVÉ SKLO, ZELENÉ SKLOJADE, BROUŠENÉ SKLO, MOZR SKLO, LIŠTY, SKLO RŮZNÝCH BAREV, SKLENIČKY, ROZENTÁL, MÍŠEŇ, LIKÉROVÉ KARAVY, RŮZNÉ SOŠKY A JINÉ.

I VEŠKERÉ STAROŽITNÉ VĚCI, OBRAZY, MINCE, BANKOVKY, ŠPERKY, ČESKÉ GRANÁTY
VEŠKERÉ NÁRAMKOVÉ I KAPESNÍ MECHANICKÉ HODINKY – I NEJDOUCÍ
VEŠKERÉ ŠAVLE A BODÁKY, ZUBNÍ ZLATO I NEVYČIŠTĚNÉ
FOTOAPARÁTY, VEŠKERÉ HRAČKY A VEŠKERÉ POZŮSTALOSTI
KAMENNÁ KORYTA, DLAŽBY, SLOUPKY A RŮZNÉ PODSTAVCE, KOVANÁ VRATA A PLOTY

Miroslav JEDLIČKA
294 15 Klášter
Hradiště nad Jizerou 39
okres Mladá Boleslav

Tel. 602 451 681
jedlickamiroslav@email.cz

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

ELEKTRO DRUŽSTVO

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

STARTUJEME CYKLOBUSY PRO LETNÍ SEZÓNU

KRKONOŠSKÉ CYKLOBUSY

Tradiční páteřní linku „Krkonošský cyklobus" můžete využít od 2. června do 30. září 2018. Obslouží linku Harrachov – Rokytnice n. J. – Jilemnice – Vrchlabí – Janské Lázně – Pec p. S. – Pomezní Boudy s odjezdem v 7.30 z Harrachova a zpět v 16.50 z Pomezních Bud.

Kvůli uzavírce budou vynechány kmenové spoje Benecko (z Jilemnice pojedou přímo po hlavní silnici do Vrchlabí) a díky tomu ráno vyjedou z Harrachova o 30 minut později a večer se tam vrátí o 30 minut dřív oproti stanovenému jízdnímu řádu.

Spoje na páteřní (červené) krkonošské cyklolince pojedou od 2. června do 30. září 2018 o víkendech a svátcích a o prázdninách i v pracovních dnech.

Během září bude možné spoj využít i každý čtvrtek.

Dopravu po stejné trase v opačném směru (ráno z Pomezních Bud a odpoledne z Harrachova) zajišťuje ARRIVA VÝCHODNÍ ČECHY.

V době provozu červené linky pojedou mimořádné cyklobusové spoje pro zajištění obsluhy Benecka. Bude se jednat o trasy na lince 670949 Jilemnice – Vrchlabí – Benecko a zpět.

Od 2. června až do 30. září vyjede denně i cyklobus na žluté lince z Jilemnice na Mísečky.

Od 12. května až do 28. října bude každý den k dispozici také pravidelný turistický autobus z Horních Míseček na Zlaté návrší, ke kterému přijede i pár spojů z Rokytnice nad Jizerou (každý den o prázdninách a v září o víkendech). O prázdninových víkendech bude možné využít i dva páry spojů ze Zlatého návrší až od/do Harrachova, žel. stanice.

CYKLOBUSY V ČESKÉM RÁJI

V Českém ráji i pro letní sezónu 2018 zůstávají zachovány základní linky turistických autobusů:

- **Turnov – Jičín přes Vyskeř (červená)**
- **Turnov – Jičín přes Kacanovy (žlutá)**
- **Semily – Rovensko – Jičín (modrá)**
- **Semily – Vyskeř – Turnov – Malá Skála – Kozákov – Semily (zelená)**

Na **červené lince 391** skončila uzavírka Troskovic 31. května, takže i kmenová linka českorájských cyklobusů jede od 2. června po své běžné trase bez uzavírek. Provoz ve všední dny vyjma pondělků se pak přidá pro období hlavních prázdnin.

I **žlutá linka 392** by měla jezdit od 2. června po své běžné trase.

Modrá a **zelená** linka by měly být v provozu celou sezónu po svých běžných trasách. Jejich víkendový provoz byl letos rozšířen jako u ostatních linek, o víkendech vyjedou na své trasy také již 2. června.

Bez uzavírek budou mnohem spolehlivější tradiční přestupní možnosti mezi cyklobusy na Vyskeři a mezi cyklobusy a vlaky v Turnově i v Jičíně.

CYKLOBUSEM NA JIZERKU I DO BEDŘICHOVA

Od 28. dubna do 30. září 2018 využijte cyklobus na trase Liberec – Bedřichov – Jablonec n. N. – Turnov (cyklobus na Bedřichov).

V době letních prázdnin od 30. června do 2. září bude spoj s odjezdem v 8.30 hod. z Jablonce nad Nisou směr Bedřichov, Liberec a zpět v 9.35 hod zajištěn i každý všední den.

Provoz cyklobusu na trase Jablonec n. N. – Bedřichov – Tanvald – Kořenov, Jizerka (cyklobus na Jizerku) byl zahájen 28. dubna a všichni milovníci cyklistiky ho mohou využít až do 30. září 2018.

Spoj s odjezdem v 9.30 z Jablonce na Jizerku a v 17.25 zpět bude veden po objízdné trase přes Horní Maxov a Smržovku. Zastávky v Josefově Dole a v Albrechticích v Jizerských horách nebude z důvodu uzavírky obsluhovat.

Letos opět přidáváme nový pár víkendových spojů (111 a 112), který cyklistům nabízí možnost přímého a rychlého spojení mezi Jabloncem nad Nisou a Jizerkou. Tento pár spojů se v loňské sezóně osvědčil, a proto i letos bude cyklobus v období od 30. června do 2. září vyjíždět již v 7.30 hod. z Jablonce nad Nisou přes Lučany nad Nisou a Smržovku na Jizerku a zpět pojede v 8.30 hod.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

DOMÁCÍ BORŮVKOVÁ ZMRZLINA

INGREDIENCE: 375 ml mléka, 375 ml husté smetany ke šlehání, 6 žloutků, 195 g krupicového cukru, 500 g borůvek, 2 lžíce citronové šťávy.

POSTUP: Dejte si do mrazáku pořádně vychladit kovový rendlík o objemu asi 1,25 l. Do jiného hrnce vlijte mléko a smetanu a přiveďte k varu. Odstavte a nechte 5 minut zchladnout. Žloutky s cukrem vyšlehejte do bílé, nadýchané pěny. Poté vmíchejte do zchladlého mléka se smetanou. V druhém hrnci svařte borůvky, 55 g cukru a citronovou šťávu. Musí vzniknout hustší hmota, kterou pak přimícháte do základu zmrzliny. Poté zahřívejte na nejmenším plameni asi 20 minut a za občasného míchání nechte celou směs zhoustnout (měla by se udržet na vařečce). Přendejte směs do vychlazeného rendlíku a promíchejte, vložte do mrazáku na cca 2 hodiny. Doporučujeme co půlhodinu zmrzlinu promíchat, aby se netvořily krystalky vody.

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: NEJVĚTŠÍ VODNÍ ELEKTRÁRNA NA SVĚTĚ MŮŽE MĚNIT ROTACI ZEMĚ

Druhá fáze výstavby jednoho z nejkontroverznějších vodních děl na světě byla dokončena přesně před 15 lety. Jedná se o obrovskou čínskou přehradu Tři soutěsky na řece Jang-c'-ťiang. Myšlenka na vybudování této mamutí přehrady vznikla již před téměř 100 lety a byla kvitována Mao Ce Tungem, který výstavbu schvaloval a dokonce na ní napsal opěvnou báseň „Plavání". Zní to poeticky, ale realita je jiná. Obří přehrada způsobuje vážné ekologické a geologické problémy.

Ze zaplavených rostlin se uvolňují skleníkové plyny, během povodní se pak u hráze hromadí obrovská masa naplavenin a odpadků, v přehradě se kumulují chemikálie z hnojiv z okolních polí a dochází k masivním sesuvům půdy v okolí přehrady. Vědci z NASA navíc nedávno přišli s varovnou prognózou. Tak obrovská masa vody může způsobit změny v rotaci Země. V důsledku toho může dojít ke zkrácení délky dne o 0,06 mikrosekundy.

Ke schválení projektů přehrady s hydroelektrárnou Tři soutěsky došlo až 73 let po první myšlence stavby. Samotná stavba začala za velké a hlasité kritiky v roce 1993. Největšími obavami bylo ovlivnění geologie centrální Číny a rozsáhlé znečištění vod. Kvůli stavbě a zaplavení se muselo odstěhovat 1,4 milionu obyvatel. Důvody stavby byly především potřeba elektřiny v rozvíjející se zemi, snaha omezit devastující záplavy a potřeba vody pro období sucha. Jen ve 20. století bylo při záplavách zničeno na 5 milionů domů a zatopeno 21 milionů hektarů orné půdy. Protržení hráze Tři soutěsky by nyní mohlo způsobit zatopení oblasti o výměře 600 kilometrů čtverečních. Otázkou zůstává, zda cíle přehrady byly naplněny. Povodeň, která zasáhla blízkou oblast v roce 2010, byla jednou z nejničivějších. Oblast na severu Číny navíc stále trpí nedostatkem vody. A podle Korea Times má pouhých 15 % obyvatel regionu přístup k čerstvé pitné vodě. Na severu navíc dochází k expanzi největší asijské pouště Gobi, která se rozšiřuje tempem 1 400 čtverečních metrů za rok.

Aktuálně elektrárna produkuje 22,5 GW elektrické energie. Pro představu je to 11x více než například JE Dukovany. Nádrž pojme 39 miliard m^3 , což je asi 54x náš český Orlík, a vodní plocha nádrže má rozlohu 1084 km^2.

Mao Ce Tungovým nápadem je i stávající vodní projekt s názvem Z Jihu na Sever (South-to-North Project), který by měl být dokončen v roce 2050, spolkne až 62 miliard amerických dolarů a kvůli tomuto dílu čeká na vystěhování 350 tisíc Číňanů.• Zdroj a foto: wikimediacommons, bbc.co.uk

RESTART

Příloha o zdraví, pohybu a relaxaci
červen 2018

Výletní cíl, dovolená, svatba nebo firemní akce? To vše splní KRAMÁŘŮV ZÁMEK.

Nenechte se zmýlit, slavnou pražskou Kramářovu vilu nikdo nepřestěhoval. Jde o její mladší sestru, která stojí ve Vysokém nad Jizerou. Impozantní zámeček manželů Kramářových z let 1927–31 vnesl do horského prostředí prvek ruského vlivu prostřednictvím architektury od Vladimíra Alexandroviče Brandta, který navrhl třeba pravoslavné kostely v Praze na Olšanech a v Karlových Varech. Zajímavostí je, že kopie tohoto zámečku stojí dodnes také na ruském Krymu.

Opojný výhled do kraje, rozlehlý zámecký park a pouhých 400 metrů od horní stanice lyžařského areálu Šachty, to je jen zlomek, který vás dokonale uchvátí. Romantiku zámečku a celého místa umocňuje samotný interiér stavby, ve které jsou zachovány původní prvky, jež dokázaly přestát dobu a vliv totality. Za 2. světové války vilu využívalo NSDAP jako politickou školu a po válce sloužila k rekreacím ROH. Obojí ovlivnilo podobu interiéru i vybavení.

V loňském roce se vila opět otevřela veřejnosti. Její využití a nabídka jsou obrovské. Pokud hledáte **nádherný výletní cíl s výtečnou českou kuchyní, zajímavý bod na své cyklistické trase nebo si prostě chcete užít volno v příjemném prostředí**, pak s Kramářovým zámečkem nešlápnete vedle. Nechybí zde pohodlné parkování v areálu, posezení v salónčích či na slunné terase s výhledem na hory a dokonalá atmosféra místa. Kromě chvilkového pobytí si zde ale můžete naplánovat i svou dovolenou. Možnost ubytování je už od jedné noci s lahodnou snídaní formou švédského stolu. Kromě ubytování a kuchyně ale nabízí Kramářův zámeček i další vyžití – sauna pro 11 osob, dětský koutek s hračkami, čtyřhektarový park přístupný široké veřejnosti s volejbalovým hřištěm, ruským kuželníkem i ohništěm.

Prostory třípodlažní zámecké vily skýtají možnost uspořádání také **soukromých či firemních akcí**. Dokonale romantické místo na svatbu, salónky pro soukromé či **společenské události, večírky, promoce či valné hromady**. Kapacita u stolů je až 200 míst, i přesto prostor působí komorně a příjemně. Ve třiceti pokojích se pohodlně ubytuje až 140 lidí. Pro zvýšení kapacity či pro potřeby školních nebo skupinových výletů nebo teambuildingu je možné využít také druhou budovu „Prvosenka“ s klubovnou, která je hned naproti zámečku. Samozřejmostí je kompletní catering dle požadavků hosta.

A že jde o zámeček, který má svou historickou hodnotu i kouzlo a který může být cílem vašich cest a možností odpočinku, potvrzuje také nedávné natáčení reportáže České televize o Kramářově zámku pro právě probíhající projekt ČT 100 let Československa. Vyrazte na výlet či dovolenou. A hlavně, nenechte si tohle kouzelné místo ujít!

www.kramaruvzamek.cz
606 083 900 • kramaruvzamek@seznam.cz
Kramářův zámek,
Lyžařská 307, 512 11 Vysoké nad Jizerou

INSPIRACE Z YOUTUBE

Cvičíte rádi doma podle knih či videí? Pak právě pro vás máme pár tipů ze zahraničí, které vás mohou inspirovat nebo přímo nakopnout k novým sportovním, jógovým či tréninkovým výkonům. Sice jde o ženy, ale cvičit mohou i muži – především u Hannah, která dá do těla i těm posilovnou protřelým.

HANNAH EDEN
kanál: Bodybuilding.com
Tahle červenovlasá svalnatá žena je neskutečná, její tréninky jsou téměř na umření a ona při nich vypadá jako kdyby seděla u kafíčka. Aktuálně můžete cvičit její Monster Monday At-Home HIIT Workout z 30denního fitness plánu. Rozhodně stojí za vyzkoušení!

LESLEY FIGHTMASTER
kanál: Fightmaster Yoga

Anglicky mluvící Lesley nabízí celé programy a jógové výzvy pro začátečníky, pokročilé i zkušené jogíny. Vybrat si můžete z různých druhů jógy i různého zaměření – relax, ranní, pro běžce, na protažení různých částí těla. Od 15 min. - více než 1 h.

ŽIJTE MINIMALISTICKY – PROVZDUŠNÍTE SVŮJ BYT I ŽIVOT

Minimalismus je v podstatě umění pohodlně žít ve vkusném prostředí s minimem věcí kolem sebe. Jak na to? Přinášíme vám pár tipů, jak začít. A věřte tomu, že vám bude lépe psychicky i fyzicky. Však základy minimalismu má v sobě už feng-shui.

- **Proberte svůj šatník** Podle průzkumů nosíme jen 20 procent z naší skříně. Když zredukujete váš šatník alespoň na 50 procent, ve skříni se vám nebude oblečení mačkat a bude se jemu i vám lépe dýchat. Nenošené věci nelitujte, vezměte je a darujte!
- **Pryč se zbytečnými věcmi** Pokud máte poličky přeplněné různými drobnostmi, dárečky a věcmi, které jste dostali nebo na ně máte hezké vzpomínky – pryč s nimi! Zadržují energii a ani nejsou vzhledné! Ty nejlepší kousky si uložte do krabice a ostatní darujte nebo zrecyklujte a vyhoďte!
- **Věcí, které vám vadí, se rychle zbavte a nepořizujte další** Je-li ve vašem bytě kousek nábytku nebo věc, která ve vás vzbuzuje neklid, je čas se jí zbavit! Nepořizujte místo ní nový kousek, prostě nechte svůj byt dýchat a dejte jemu i sobě prostor.
- **Nakupování a odpad** Při každé věci si rozmyslete, zda ji potřebujete jen teď, nebo zda bude funkční i za pár let. Čím méně toho doma máme, tím lépe se nám žije! Zkuste vytvářet co nejméně odpadu – především toho, který se již nikdy znovu nevyužije.
- **Koníčky a zábava** Než se rozhodnete pro koupi nové podložky na jógu, nových bot či jiných pomůcek, které „nutně potřebujete“ na své koníčky, zkuste si je užít s tím, co už doma máte. Tak co? Jde to i bez zbytečných novinek? Ušetříte peníze, přírodu a bude vám i přesto fajn!

PS: a za ušetřené peníze si užijte třeba dovolenou…

CESTY KE ZDRAVÍ – ČERVNOVÉ RECEPTY INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

Letošní jaro i léto jsou velmi teplé, je to příjemné, ale zároveň zatěžující pro náš organismus. V létě mají přednost potraviny s chutí: sladká, hořká a trpká, protože nás zchlazují. Patří sem například - cukety, saláty, okurky, dýně, zelí, brokolice, zelená listová zelenina, zelený hrášek, kapusta, špenát, sladké melouny, celer, zelí. Pozor na příliš studené! Pokud v horku konzumujeme vychlazené (ledové) nápoje či příliš studené pokrmy, dochází k velkému šoku pro naše tělo (někdy se to projeví bolestí v krku, chrapotem či můžeme pociťovat žaludeční nevolnost). Paradoxně také reagujeme na příliš studené v horkém počasí tak, že se zapotíme, je nám ještě větší horko nežli předtím a máme větší žízeň. Naše vnitřní inteligence totiž při podání studeného pokrmu nebo nápoje vyhodnotí, že se spletla, že je venku chladno a zvýší náš zažívací oheň – a právě proto máme ještě větší pocit horka a žízně.

OVOCNÝ SALÁT

(ve velkém teplu slouží jako jídlo, množství je asi na 2–3 porce)

Meloun (1/4 počítáno z normální velikosti melounu), 6 meruněk, třešně (2 hrnky), 1 hrnek jahod, čerstvý med (1 až 2 lžíce), rozinky (2 lžíce), oloupané, nakrájené a na sucho orestované mandle, mletý kardamom, strouhaný kokos (2 lžíce).

Z melounu vykrájíme malou lžičkou dužinu (pokud možno nedáváme semínka), přidáme na jemno nakrájené meruňky (ideální je oloupané). Třešně vypeckujeme a rozpůlíme, jahody nakrájíme. Do salátu vmícháme čerstvý med, oloupané mandle, strouhaný kokos a rozinky, dochutíme kardamomem. Salát nejíme studený.

Třešně – obsahují draslík, pokud chybí, projevuje se to poruchou činnosti svalů, krevního oběhu, potíže se srdcem, při nervových problémech, v teplém počasí je ho potřeba více. Dále obsahují jód (bolesti zad, kloubů). Velmi dobré jsou při potížích s častým močením.

RÝŽOVÉ KOUSKY SE ZELENINOU (3–4 porce)

Uvaříme si jeden hrnek basmati rýže. Nakrájíme si jednu mrkev, cuketu a nové zelí (asi 1 hrnek), orestujeme krátce na olivovém oleji a ghí, přidáme tymián. V misce si zamícháme 4 lžíce zakysané smetany jednou lžící olivového oleje s troškou citr. šťávy, cayenského pepře, bazalky a soli.

Z uvařené rýže po mírném vychladnutí tvarujeme lžící nočky či malé kopečky (doporučuji do rýže přidat trošku šafránu nebo kurkumy). Rýži poléváme nakrájenou a krátce orestovanou zeleninou a dozdobíme směsí ze zakysané smetany.

Bazalka je úžasná rostlinka, posiluje imunitní systém, poskytuje energii lásky a předává Boží ochranu. Čistí Auru, posiluje víru, pomáhá nám soucítit a dodává nám jasnost. V prostoru, kde roste, čistí ovzduší. Bývá součástí oltářů, někdy i růženců, roste při vchodu do kostela.

Rýže basmati – zvláštní druh rýže, která má nejvíce minerálů a vzácných prvků. Jako jediný druh rýže může být loupána, aniž by ztrácela hodnotné látky. U bílé basmati rýže je ponechána stříbrná neviditelná vrstvička, ve které je většina minerálů. Je velmi lehce stravitelná (zejména vhodná při odstranění ámy). Při správné kombinaci s ostatními surovinami a vhodným použitím je nedílnou součástí očistných kúr. Velmi vhodná na spastický tračník. Je velmi důležité kupovat kvalitní basmati rýži z Himálaje, krásně voní, nelepí se a je rychle vařená.

JAHODOVÉ KNEDLÍKY

(množství je asi na 3 porce)

2 hrnky nakrájených jahod, 1 lžíce ghí, 1 lžíce třínového cukru, kardamom, cca ½ až 2/3 hrnku vody, 1 hrnek pohankové krupice.

Jahody nakrájíme a dáme s cukrem, ghí a kardamomem restovat. Jakmile jsou měkké, přidáme pohankovou krupici a pomalu mícháme až je krupice uvařená. Odstavíme a necháme dojít, měli bychom mít hmotu podobající se tužší kaši.

Z mírně vychladlého tvoříme knedlíky nebo škubánky. Podáváme s tvarohem, cukrem a ghí. Knedlíky ještě můžeme polít dalšími orestovanými jahodami.

LETNÍ VOŇAVÉ PITÍ

Meduňka, máta, třtinový cukr, oloupaná limetka, vlažná voda.

Bylinky s třtinovým cukrem jemně nadrtíme (vařečka mixér) přidáme nakrájenou limetku a zalijeme vlažnou vodou.

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

Autorka: Iva Georgievová – praktická Ayurveda, autorka publikací, semináře a konzultace na www.ivaveda.eu, recepty pochází z autorčiných publikací Jídlem ke zdraví

RESTART
INZERUJTE
V PŘÍLOZE RESTART
novin Český ráj v akci
• akce • sport • zdraví • lifestyle
• zdravé potraviny • kosmetika • a další
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ
Český ráj v akci

LEVNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCNOST – PŘÍRODNÍ REPELENTY

Většina repelentů, které si lze běžně koupit v obchodě, obsahuje koktejl různých chemických látek (a samozřejmě ne zrovna přínosných pro naše tělo), že je možná dobré zamyslet se nad přírodní alternativou, která je neškodná nám i přírodě... a nutno dodat, že mnohdy působí naopak přínosně a možno ji pojmout i jako aromaterapii (pro nás, rozhodně ne pro komáry a klíšťata). Navíc je levná, rychlá, účinná a dostupná každému.

Často vám přinášíme tipy na éterické oleje, se kterými se dá připravit mnoho zajímavých receptů. Tentokrát uvádíme výčet olejů, které lze jakkoli kombinovat a vždy vám vznikne efektivní repelent proti hmyzu, který by si na vás chtěl smlsnout: citronella, muškát, estragon, tymián, cedr, levandule, badyán, eukalyptus citronový, rozmarýn, máta. Jejich mix můžete použít do aromalamp, nebo zředěný vodou na tělo v lahvičce s rozprašovačem.

RECEPTY NA REPELENTY:

Rozmarýnový Vroucí litr vody odstavíme z plotýnky a vsypeme do něho několik rozmarýnových snítek, necháme pořádně vylouhovat – ideálně až do úplného vychladnutí vody. Do vývaru pak přidáme lžíci vinného octa. Uchováváme ve skleničce s rozprašovačem v ledničce. Stříkáme především na nohy a také boty. Použít ho můžete i pro svého psa či kočku.

Hřebíčkový Ve 200ml skleničce Alpy vylouhujte minimálně 24 hodin 30 ks hřebíčků. Po jednom dni můžete začít repelent používat, hřebíčky nechte ve sklenici až do vypotřebování. Poté výluh (zabarvený do hněda) nanášíme na tělo. Tento recept lze použít i na bolavé svaly!

Octový Smícháme jeden díl jablečného octa se dvěma díly vody. Do směsi je možné přidat pár kapek vašeho oblíbeného oleje – například levanduli, kterou bodavý hmyz také příliš nemiluje.

S mandlovým a růžovým olejem K pár kapkám mandlového oleje přidáme asi 20 kapek růžového olejíčku, doplníme 2 dcl vody a celé důkladně promícháme. Protřepání je důležité před každou aplikací. Skladování a aplikace je shodná s předešlými repelenty.

Citrusový Klíšťata nemají ráda citrusovou vůni, proto velmi dobře účinkuje třeba tento repelent. Oloupeme a nakrájíme citrusové plody (limetka, citron, pomeranč, grep...) a vložíme do vařící vody, kde je necháme asi minutu. Poté plamen stáhneme na minimum a vaříme ještě asi hodinu. Vzniklý repelent scedíme do lahvičky a stříkáme na nohy a ruce.

Repelent bez výroby – levandulový

Je to opravdu jednoduché. Pokud vám na zahrádce roste levandule, prostě vezměte její květy i aromatické listy, jemně pomněte a rozetřete na krku, zápěstí a za ušima. Tedy tam, kam se dávají parfémy, aby se rozvoněly. Budete nádherně vonět a ještě se vám každý komár zdaleka vyhne. Vhodné i pro děti.

Zasaďte si aromatické rostliny

Skvělé je podpořit **„čistý domov bez komárů“** také rostlinami, které pěstujeme na okně, nebo v případě zahrádky venku hned pod okny. Skvělou „bariérou“ je levandule. V záhonku či na okně v květináči. Domů si můžete pořídit také květináč s citronelou (voňatka citrónová, citronová tráva), meduňkou, afrikány či muškáty.

Už vás komár bodl? Pak si najděte list jitrocelu, rozemněte ho mezi prsty a potřete si s ním inkriminované místo. Za chvíli je po svědění a bolesti! Ano... takhle jednoduché to je.

Upozornění: *recepty a jejich složky používejte pouze v případě, že je vaše tělo dobře snáší, nejste na ně citliví nebo alergičtí.*

JE ČAS ZOUT BOTY – OCHUTNEJTE BOSOVÁNÍ

Znáte ten pocit, když po celém dni přijdete domů a konečně si sundáte boty? I když máme sebepohodlnější obuv (a ruku na srdce, té pohodlné se najde poskrovnu), stejně v ní je noha násilně sevřená. Člověk odjakživa chodil bos, bylo to přirozené a využíval tak potenciál svého chodidla. To je se svým obrovským množstvím nerovových zakončení naprosto dokonalé. Tak dokonalé, že pokud by člověk nebyl nucen společností k nošení obuvi, vůbec by ji nepotřeboval.

Pokud se ale vrátíme do reality, kdy boty do společnosti a zaměstnání nosit musíme, není to neřešitelné. Je totiž jen na nás, zda svým nohám, a tedy i celému fyzickému a psychickému tělu uděláme dobře kdykoliv budeme mít příležitost. Jdete-li na procházku, jste v parku či na své zahradě, prostě jen sundejte boty a nechte zemi a vaše chodidlo udělat tu práci za vás. Je to přirozené a především velmi zdravé. I u malých dětí je vhodné nechat je co nejdéle pobíhat bosé. Jak již bylo napsáno, chodilo má tisíce proprioreceptorů, které neustále podávají informace našemu mozku a tím ho stimulují. Tedy pokud zujeme boty a jsme v terénu, mozek dostává obrovské množství nových podnětů, kterým se pak přizpůsobují svaly nohy a celého těla. To je zdravé pro správné držení těla, páteř a samozřejmě klenby nohy. Spadlé klenby či ploché nohy jsou v dnešní době častým problémem už u dětí. A právě bosá chůze ho může jednoduše vyřešit. Kromě toho funguje chůze naboso v terénu jako akupresura, jež velmi pozitivně působí také na naše vnitřní orgány, stimuluje je a pomáhá k jejich správnému fungování.

Dalším přínosem bosé chůze je, že se znovu přiblížíme přírodě a znovu se propojíme se zemí. Říkáte-li si, proč bychom právě toto potřebovali, odpověď je jednoduchá. Země má svou vlastní frekvenci, kterou vibruje. Je jí Schumannova frekvence, u níž se udává hodnota 7,83 Hz. Na zcela stejné frekvenci funguje i náš mozek! Proto to nejlepší, co pro sebe můžeme udělat, je spojit svá chodidla se zemí a naladit se tak na stejnou frekvenci. Pokud se ptáte, zda je to nutné, když si náš mozek sám jede na své frekvenci, tak ano, je. Frekvence našeho mozku existuje proto, aby fungoval, jak má a „byl spokojený“. Okolní vlivy – především mobilní záření, wi-fi, elektrospotřebiče a další – nám neustále tuto frekvenci narušují, a mozek proto potřebuje možnost znovu se na ni naladit. Zmíněné zemské vibrace navíc určují 24hodinový cyklus, jehož cítění naše tělo opět z důvodu záření ztrácí. Tak jednoduchá věc jako bosá chůze dokáže naše tělo znovu vrátit na správnou frekvenci a připravit nám tak půdu pro zdravější vnitřní prostředí, ve kterém se lépe uzdravují nemoci či lépe odpočívá. Chůzí naboso se navíc uzemníme a budeme proti okolním vlivům více odolní. Nemusíte ale zůstat jen u krátkých pobytů mimo obuv. Až si vaše chodila trochu zvyknou, vezměte je na bosou procházku a postupně si vzdálenosti prodlužujte. Pokud běháte, pak můžete zkusit i běh naboso – který je zdravější a dle statistik je při něm mnohem méně úrazů než ve speciálních běžeckých botách. A to právě díky plasticitě a reakcím našich chodidel.

Bosá chůze je relaxace a přirozená podpora pro celé naše tělo. Pokud jste zvyklí jen na boty, dejte nohám čas, aby si zvykly. Největší kouzlo je v pravidelnosti. Pojďme se zout! Kdy jindy začít než teď?

JÓGA X. – NACHÁZÍME ROVNOVÁHU V POZICI STROMU

Možná jste o té józe už něco slyšeli, možná že Vrksasána neboli pozice stromu je pozicí právě pro vás, pokud nechcete svou rovnováhu neustále hledat, ale skutečně ji najít. Tato asána pomáhá stabilitu nejen nalézt, ale i udržet. Podporuje napřimování a otvírání hrudníku, posiluje svaly kolem páteře, pomáhá nám získat větší pohyblivost kyčlí, posiluje kotníky a chodidla. Pokud by vám ani tohle nestačilo, pak by se vám mohlo líbit, že při pravidelném praktikování této pozice získáte pocit sounáležitosti se zemí a vlastními kořeny, a to vám pomůže „růst“ a rozvíjet se.

KONTRAINDIKACE

Pokud trpíte nespavostí, tuto pozici nepraktikujte ve druhé polovině dne, protože působí velmi energeticky a stimulačně. Pokud trpíte zvýšeným nebo vysokým krevním tlakem, pak svoje ruce nezdvihejte nad hlavu.

JAK NA TO

- *Výchozí pozicí pro nás bude Tadasána neboli pozice hory.*
- *Postavíme se napřímeně s chodidly na šířku kyčlí a rovnoměrně zatížíme svá chodidla.*
- *Mírně pokrčíme kolena, vytáhneme svou páteř oběma směry, ramena necháme lehce klesnout dolů.*
- *Aniž bychom přenesli váhu jen na jednu nohu, odlepíme od země pravou patu a postupně celé chodidlo, až se ocitne lehce nad zemí.*
- *Vyvarujeme se prohnutí v bedrech a pravé koleno postupně začneme otvírat do strany (vpravo).*
- *Jakmile se koleno vytočí do svého maxima (takového, které nám bude pohodlné), pak pravé chodidlo zvolna položíme na vnitřní stranu levého kotníku, lýtka nebo stehna. Existuje i varianta, kdy pravý nárt odložíme do levého třísla.*
- *Místo, kam chodidlo pokládáme, volíme podle toho, jak vysoko dokážeme nohu zvednout, aniž by nám to rozbilo rovnováhu.*
- *Jakmile chodidlo pravé nohy našlo místo na té levé, pak stojná noha by měla být už naprosto pevná a stabilní.*
- *Dlaně spojujeme před hrudníkem nebo je necháme stoupat vzhůru nad korunu hlavy.*

V pozici stromu bychom si měli prožít pocit, jako bychom se stromem opravdu stali. Měli bychom cítit své kořeny hluboko pod sebou. Mohli bychom zažít i sílu a vitalitu proudící naším kmenem – dolní končetiny, trup a hlava jsou spojeny páteří, která je pružná, ale zároveň silná. Naší korunu tvoří ruce, které představují větve a prorůstají vysoko k obloze a košatí se nad námi.

Velmi krásné je praktikovat Vrksasánu v lese nebo u silných starých stromů a vnímat spojení. Stromy mají velké množství energie, které můžeme přijmout, pokud si to dovolíme.

CO BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT?

Protože lektorství jógy se věnuji už nějaký ten pátek a slýchávám velké množství dotazů, které se někdy opakují, někdy různí, ale co mají společné – že nepřestávají. Což je dobře! Cokoli nevíte nebo si nejste jisti, ptejte se. Máme pro vás možnost zaslat svůj dotaz prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz. Pravidelně z nich budu vybírat a odpovídat na ně v dalších článcích. Ptejte se na cokoli, co vás na jógové cestě brzdí, s čím si nevíte rady nebo si nejste jistí. Co budu vědět, o to se s vámi ráda podělím.

Přeji krásné jógování, Magdalena Klížová
www.yogaholick.cz

ŽIVÁ STRAVA – PRAVDIVÝ TALÍŘ

Autorka: Anna Hýžová, **ww.ziva-strava.cz**

Dnešní dobu můžeme vnímat dvěma způsoby. Buď ji můžeme přijímat jako dobu velmi složitou a chaotickou, plnou stresu a špatných vztahů, nebo v ní můžeme vidět rozmanitost světa, touhu projevení se Života ve všech jeho možných formách a způsobech. A tak můžeme vnímat i obsah našeho talíře. Když jej pochopíme jako rozmanitou nabídku života, můžeme se přestat trápit nad tím, co je vlastně správné, co vlastně máme jíst, co vlastně máme žít. Svou rozmanitostí nás život vede, abychom poznali různé druhy stravovacích způsobů a místo vzájemné konfrontace je přijali jako nabídku výběru. Není tu jeden výživový směr, tak jako neexistuje jediný člověk. Každý z nás má možnost a právo si vybrat ten směr, který je pro něj žitelný.

Pro někoho se může stát žitelnou cestou ke zdraví a vitalitě živá strava.

Ať už jsou důvody k přijetí živé stravy do života jakékoliv, je třeba ji přijmout jen v takové míře, v jaké jsme schopni. Pokud si naložíme na talíř živou (syrovou) zeleninu a budeme se v ní přehrabovat vidličkou s myšlenkou na úžasný „smažák“, pak si tam ten sýr dejme. A bude to náš pravdivý talíř. Jen tahle pravda nám může pomoci změnit dosavadní zvyky. Vlastní přetvářka nás vede ke špatnému vnitřnímu pocitu a nakonec otráveni svým „neúspěchem“ touhu po změně vzdáme a vrátíme se k talíři minulosti.

Pojďme se tedy podívat, co nám nabízí naš talíř příroda ve své štědrosti s přicházejícím letním obdobím.

Je to nejlepší čas pro rozhodnutí jíst živou stravu. Až do podzimu najdeme stromy a keře plné chutných plodů, na lukách a zahrádkách plno bylin a zeleniny. Vše můžeme jíst v přírodní podobě, bez úprav a různých kombinací, což je pro tělo nejpřínosnější. Občas si můžeme také vytvořit nějakou jednoduchou ovocnou nebo zeleninovou dobrotu. Není třeba dopředu přemýšlet nad tím, zda budeme i na podzim či v zimě jíst živou stravu, nebo se vrátíme k jídlu vařenému. Důležité je využít tento čas (Tady a Teď) pro své zdraví, jak nejvíce můžeme. Vlastní zkušenost je nad všechny vědecké studie. Zkusme se tedy bez těchto studií obejít a zkusme uvěřit paní Přírodě a svému vlastnímu rozumu – či srdci.

V období května a června už můžeme obohatit svůj jídelníček o vynikající zeleninu - kedlubny. **Kedlubna** (Brassica oleracea var. Gongylodes) je vyšlechtěnou varietou druhu brukev zelná a řadí se mezi nejžádanější košťáloviny. Pochází z oblasti kolem Středozemního moře. Barevnost kedlubny určuje obsah antokyanů, což jsou ve vodě rozpustné pigmenty patřící ke flavonoidům (rostlinná barviva s antioxidačními účinky). Plod kedlubny je bohatý na obsah vitamínů B, E, K a C a minerální látky – draslík, fosfor, železo, vápník a hořčík. Mladé zelené listy kedlubny obsahují třikrát více vápníku než samotné bulvy, mají také více karotenu a vitamínu C. Jsou výborné v zeleninových salátech. Kedlubny obsahují velké množství rozpustné i nerozpustné vlákniny. Rozpustná pomáhá snižovat obsah cholesterolu v krvi a nerozpustná ke zlepšení činnosti a průchodnosti zažívacího traktu (udržuje správnou peristaltiku střev). Také cukry obsažené v kedlubně jsou příznivé pro naše zdraví. Kedlubna podobně jako většina zelených druhů zelenin má i preventivní protirakovinné účinky, zejména proti nádorům dělohy a prostaty. Jsou v ní obsažené látky, které regulují hladinu hormonů a bývají doporučovány při nepravidelné menstruaci a menstruačních bolestech. V kedlubnách je obsažena i látka (cholagogum), která přispívá k vylučování žluče. Minerálie posilují krvetvorbu, přispívají k dobrému stavu pokožky, nehtů a vlasů, zvyšuje imunitu a dodává energii. Kedlubny můžeme jíst samostatně, nebo si můžeme jídelníček zpestřit kedlubnovým zelím.

Kedlubnové zelí

- 100 g bílá kedlubna
- 40 g avokádo
- 16 g červená cibule
- špetka mletého kmínu
- trochu kurkumy

Avokádo rozmačkáme vidličkou na kaši, přidáme hrubě nastrouhaný kedluben a jemně nakrájenou cibuli a kmín. Příloha: saláty, semínková placka nebo pohankový knedlík s pažitkou.

KLÁŠTERSKÉ PIVOBRANÍ

25. ročník

30.6. 2018

Vstupné: na místě **240 Kč**, v předprodeji **190 Kč**.
Předprodej vstupenek v síti TICKETSTREAM.
Děti do 140 cm a osoby starší 70 let – ZDARMA.

www.pivovarklaster.cz
www.facebook.com/klasterpivovar/

MARRY B
finalista Skutečné ligy

ARAKAIN

RYBIČKY 48

HORKÝŽE SLÍŽE

DJ ZDENĚK VRANOVSKÝ

TH!S

KABÁT
revival MB

ŘEMESLO A CHUŤ
PIVOVARY LOBKOWICZ

KLÁŠTER

ROZHOVOR S OBLASTNÍM OBCHODNÍM ŘEDITELEM MARTINEM PLUHAŘEM

Co pro Vás znamená pivo?
Nápoj mládí.
Mok, kterým zaháním každodenní žízeň.
Jaké máte nejraději?
Nelžu, pokud řeknu Klášter Premium.
Prozraďte, jaká byla Vaše první zkušenost s pivem?
Na střední škole jsem chodil do „DENNÍHO BARU" potajmu na pivo. Bylo mi tehdy 16 let. Vždy po škole jsme se zde scházeli s kamarády a spolužáky a trávili spoustu času hraním her – vypij pivo na ex na čas, hráli jsme krabičky, snažili se získat odznak zdatnosti. Mou velikou výhodou bylo, že jsem byl na svůj věk vyspělý a vysoký, takže jsem neměl problém s obsluhou a s vysvětlováním, zda mi je 18 let. U mých kamarádů občas nastal problém, pokud do „DENNÍHO BARU" přišli jejich rodiče. V ten moment jsem měl najednou před sebou několik půllitrů a několik cigaret. Moji rodiče byli v tomto tolerantnější, proto mi tento koníček (pití piva) zůstal do dnešní doby.
Začalo se dělat hezky, stoupají už i prodeje piva?
Za slunečného počasí v jakémkoliv ročním období, je na půllitr dobře vychlazeného piva chuť vždy. Ano, i pro nás začíná sezóna a prodeje rostou.
Jaký druh Kláštera je nejprodávanější?
Nejpopulárnější a nejprodávanější v České republice je Klášter sv. Ležák.
Pivovar Klášter patří do skupiny Pivovary Lobkowicz Group, a.s., které mají celkem 7 regionálních pivovarů. Jaké pivo zákazníci mohou ochutnat z těchto pivovarů ve Vaší oblasti?
Patříme k nejrozmanitější skupině v ČR, a byla by škoda neochutnat všechny vyráběná piva v naší skupině. Proto nabízíme na mnoha místech v našem regionu všechny druhy piv z naší skupiny. Výjimečný je program „Speciály Lobkowicz" v našich hospůdkách, kde máte možnost ochutnat nejen piva z ostatních pivovarů, ale i speciály, které vaříme pouze pro tento program a nejsou jinak k dostání.
Pivovar Klášter je partnerem spousty festivalů, koncertů a jiných kulturních akcí. Můžete zmínit, kde se bude Vaše pivo čepovat letos?
Nejdůležitější akce je přímo v pivovaru Klášter, a to Klášterské Pivobraní, které slaví v letošním roce již 25 let. Tímto Vás zvu na ochutnávku Klášterského Prémiového Ležáku nefiltrovaného, který je pro Vás připraven pouze k této události. Navíc bude čepován přímo z tanku. Další akce se nachází v celém našem regionu, a záměrně nechci jmenovat, abych některou akci nevynechal. Sledujte náš Facebook, zde se dozvíte o všech akcích, kde jsme partnerem.
Máte nějaké přání, sen do budoucna?
Přání: jsem fanoušek pivního moku, chtěl bych ochutnat první vyrobené pivo v našem pivovaru za mnichů z řádu cisterciáků.
Sen: ČEŠI, máme všichni slabost pro pivo, toto ví celý svět, řadíme se na první místo na světě v konzumaci piva na osobu, přesto radím PIJTE S MÍROU.

Dej bůh štěstí.

ROZHOVOR SE SLÁDKEM A VÝROBNÍM ŘEDITELEM ING. ZDEŇKEM PROKŮPKEM

Co pro Vás znamená pivo ?
Pro někoho pivo znamená jeden druh alkoholického nápoje, ale pro mě je to široká škála nápojů, které mají společný základ. Použití různých surovin a technologických postupů nám dává obrovské množství druhů piv s velkou rozmanitostí chutí a vůní.
Jaké máte nejraději?
Samozřejmě pivo Klášter, nejvíce si pochutnám třeba na Klášterním XIX. Bocku. Ale vždy říkám, že je těžké jmenovat jednu značku. Velmi záleží, za jakým účelem nebo při jaké příležitosti ho pijete.
Prozraďte, jaká byla Vaše první zkušenost s pivem ?
Na první zkušenost si opravdu nevzpomínám, je to už dávno.
Co obnáší Vaše práce sládka ?
Práce sládka je vlastně řízení chodu pivovaru tak, aby bylo zajištěno vykrytí objednávek zákazníků co do kvality i kvantity.
Jak začíná pracovní den sládka?
V mém případě pracovní den začíná většinou obchůzkou provozu pivovaru.
Šel jste se hned učit sládkem,nebo jste chtěl být někým jiným ?
Dnes se asi nedá říct, že se člověk vyučí sládkem a potom dělá sládka. K pozici sládka se musí vypracovat. Výroba piva je velmi složitý proces, vzdělání v oboru je jedním z předpokladů, ale myslím, že je tato profese hodně o zkušenostech a člověk se v tomto oboru učí celý život.
Podle statistik v poslední době klesá spotřeba piva. Čím to, podle Vás je ?
Hlavní příčinou poklesu spotřeby piva je podle mě změna životního stylu.
Vaše práce je náročná. Při čem si nejlépe odpočinete?
Nejlépe si odpočinu při posezení s přáteli u orosené sklenice piva.
Máte nějaké přání? Sen do budoucna?
Mám jedno přání, aby pivo i nadále zůstalo společenským nápojem, který lidi sdružuje.

ROZHOVOR S PANEM LUDVÍKEM KUBÁTEM, PROVOZNÍM ŘEDITELEM RESTAURACE SKÁLA, KLÁŠTER.

Víte, jak staré jsou historické prostory, ve kterých se nacházíte a jak vznikaly?
Historické prostory areálu HOTEL MALÝ PIVOVAR **** spadají podle některých dochovaných informací do poloviny 12.století, kdy si tuto lokalitu vybral řád cisterciáků ke stavbě monstrózního kláštera, dnes pivovaru KLÁŠTER. Z té doby take pocházejí podzemní prostory RESTAURACE SKÁLA, jež volně navazují na hotel.
Jak dlouho je v těchto prostorách právě restaurace?
Restaurace je otevřena již dvanáctým rokem, v minulosti byla ale otevřena pouze o víkendech a nyní, právě čtvrtým rokem je restaurace Skála v provozu 7 dní v týdnu.
Jak dlouho provozujete tuto restauraci?
Restauraci nyní provozujeme čtvrtým rokem.
Co vše nabízí Vaše restaurace?
Restaurace Skála nabízí neotřelou a osobitou atmosféru pro možnosti pořádání slavnostních obědů, večeří, rautů, svateb, oslav narozenin, workshopů, taneční zábavy a velkoplošnou projekci.
Jaké druhy piva zde čepujete?
Klášter 11%, Klášter 12%, Kvasnicová 11%, Bock 19%, Černohorský granát,
Lobkowicz nealko
Nabízíte zde i speciály?
Pivní speciály nabízíme: Masopustní speciál 13%, Na Velikonoce Krasličák 14%,
Flying Cloud IPA z Vysokého Chlumce,
a Klášterní Bock 19% z Kláštera.

Na co by jste návštěvníky nalákal do své restaurace?
Restaurace Skála je ručně vytesaný prostor do skály mnichy, kteří postavili klášter nacházející se nad prostory restaurace a hotelu Malý Pivovar.
Provozování restaurace je náročné. Máte čas na koníčky? Popř. jakým se věnujete?
Po náročné práci, když zbyde čas, se věnujeme rodinám, procházkám v přírodě a rekreačním sportům.

ROZHOVOR S PANEM JANEM KADEŘÁBKEM Z RESTAURACE U KARLOVÝCH VARŮ, MN. HRADIŠTĚ.

Jak dlouho pracujete v pohostinství?
V pohostinství se pohybuji zhruba 8 let.
Chtěl jste se vždy věnovat tomuto oboru?
Musím se přiznat, že k tomuto oboru jsem se dostal spíše shodou okolností, i když je pravda, že k hospodě mě to táhlo vždycky. Po studiu vysoké školy, která byla zaměřena na ekonomiku a management obchodu, jsem odjel pilovat angličtinu do Austrálie a tam jsem poprvé začal pracovat nejprve jako číšník. Pak jsem se dostal i do kuchyně v české restauraci a teprve tady jsem začal objevovat kouzlo gastronomie. Po návratu ze zahraničí jsme s kamarádem, se kterým provozujeme nyní náš hostinec, začali provozovat sezónní hospůdku v Českém Ráji přímo pod zříceninou hradu Trosky a po několika úspěšných a veselých sezonách v Ráji se naskytla možnost znovu otevřít restauraci Karlovy Vary ve spolupráci s pivovarem Klášter, takže jsme se té příležitosti chopili a v pohostinství nadále pokračujeme.
Jak dlouho provozujete tuto restauraci?
Restauraci jsme otevírali v září 2017, takže po prázdninách budeme slavit první výročí.
Vypadá nově. Rekonstruovali jste?
Je to tak. Znalci Mnichova Hradiště, potažmo Českého Ráje vzpomenou a jistě mi dají za pravdu, že ještě do nedávné doby byl hostinec U Karlových Varů „putykou" nevábného vzhledu i pověsti. Kdysi před lety ovšem „Karláč" býval cílem turistů a vyhlášenou restaurací s dobrým jídlem a naším hlavním cílem je znovu oprášit jeho zašlou slávu.
Jak probíhala rekonstrukce?
Rekonstrukce se nerodila vůbec snadno a byla mnohem obsáhlejší, než se na první pohled zdálo. Jelikož se vše seběhlo hrozně rychle a zbožným přáním všech zainteresovaných bylo znovuotevřít restauraci v co nejkratším termínu, nebyl ani čas vypracovat pořádný projekt a vše se tvořilo, jak se říká, za pochodu. Obrovský dík patří především pivovaru Klášter v čele s ředitelem panem Pluhařem, protože bez jejich pomoci by se nám nikdy nepodařilo vytvořit výsledný produkt takový, jakým nově zrekonstruovaný „Karláč" dnes je.

Co nabízíte návštěvníkům restaurace?
Naším cílem bylo postavit hostinec v první řadě na dobrém pivu a poctivé kuchyni. Proto nabízíme hostům širokou škálu klášterského piva, o které se snažíme řádně pečovat. Dbáme na pravidelnost čištění pivních trubek, správnou techniku čepování i na čistotu a správnou teplotu pivního skla, protože všechny tyto atributy tvoří ve výsledku chuť piva i strukturu pivní pěny.
Každý den včetně víkendů vaříme hotová jídla z tradiční české kuchyně a samozřejmě nabízíme i minutkové menu, které je zaměřené na steaková masa, či v posledních letech tolik populární Burgery. Součástí naší restaurace je i menší salonek o kapacitě 15 míst a našim hostům nabízíme také uspořádání rautu při příležitosti menších či větších oslav, pracovních konferencí, třídních srazů nebo svateb.
Čepujete klášterské pivo. Jaké druhy na čepu máte standartně? Odebíráte i speciály?
Jak jsem již zmínil v předchozí odpovědi, tak na čepu máme všechny druhy klášterského piva, tedy světlou výčepní 10%, světlý ležák 11%, Premium světlý ležák 12%, klášterský Kvasničák a Lobkowicz premium NEALKO. V nabídce míváme i Vámi zmíněné speciály dle aktuální nabídky. Často to bývají piva z kategorie ALE (svrchně kvašené pivo), které vždy pro nějakou událost vaří spřátelené pivovary ze skupiny Pivovary LOBKOWICZ.
Na co by jste návštěvníky nalákal do své restaurace?
Především na poctivou kuchyni založenou na velkých porcích a výborné klášterské pivo. Návštěvníkům bych chtěl vzkázat, že nás můžou sledovat na facebookovém profilu pod názvem Klášterský hostinec U Karlových Varů. V nejbližší době budeme mít i vlastní webové stránky, kde budou umístěny všechny důležité informace o naší restauraci.
Provozování restaurace je náročné. Máte čas na koníčky? Popř jakým se věnujete?
Mojí celoživotní vášní je lední hokej. Začal jsem bruslit už ve třech letech a celé mládí jsem vlastně neznal nic jiného než školu a zimní stadion. Při studiích na vysoké škole jsem si hokejem celkem slušně přivydělával. Bohužel hrát na nejvyšší úrovni a živit se hokejem jako profesionál se mi nikdy nepodařilo a tak jsem až do loňska s občasnými přestávkami (pobyt v zahraničí) nastupoval v nižších soutěžích. S otevřením restaurace jsem musel s aktivní kariérou skončit. Mám malou dceru a skloubit časově všechno ještě s hokejem už nebylo možné. Volný čas, kterého moc není, se tedy snažím věnovat rodině.

KULTURNÍ AKCE S KLÁŠTEREM

Nezapomeňte navštívit

Klášterské pivní lázně

http://relaxbousov.cz/

POJIZERSKÝ FOLKLORNÍ FESTIVAL POOSMÉ. V BAKOVĚ N. JIZEROU SE USKUTEČNÍ 29. – 30. ČERVNA

Vyhlášený Pojizerský folklorní festival nabízí i letos bohatý kulturní program, vyžití pro děti i staročeský jarmark. Osmý ročník se tradičně odehraje na Mírovém náměstí v Bakově nad Jizerou. Hlavní program je směřován na sobotu 30. června.

I letos pořadatelé, kterými jsou Spolek POJIZERSKÝ FOLKLOR a město Bakov nad Jizerou, připravili nabitý program, který odstartuje již v pátek **29. června** v Bakovském divadle. Na tradiční besedu s hostem přijal pozvání skvělý moderátor a bavič Aleš Cibulka. O hudební doprovod se postará úžasná lidová muzika folklorního souboru Šáteček. Součástí besedy bude také každoroční

degustace chutných vín, kterou i letos zajišťuje Radek Zákon z Vinotéky Hruška. Počet míst je omezen, a proto doporučujeme zakoupit lístky na páteční večer včas. Předprodej byl zahájen 4. června v Muzeu Bakovska.

Sobotní dopoledne **30. června** bude doplněno o připomínku významného občana Bakovska Aloise Štorcha, od jehož tragické smrti letos uplyne 100 let. Toto výročí si připomenou účastníci v 10 hodin v Nové Vsi u Bakova nad Jizerou před domem, ve kterém Alois Štorch vyrůstal a na němž byla v roce 1919 instalována pamětní deska. Akci v rámci festivalu pořádá Jednota ČsOL v Mladé Boleslavi.

Sobotní program bude pokračovat od 13 hodin v Komenského sadech pietním aktem u pomníku padlých vojínů z obou světových válek a poté se odtud vydá slavnostní průvod slavnostně vyzdobenou Žižkovou ulicí až na bakovské Mírové náměstí, kde bude festival zahájen. Všechny tanečníky a hudebníky, jejichž výčet najdete v programu, mohou návštěvníci podpořit již při průvodu. V jeho čele půjdou tradičně členové Československé obce legionářské a místní hasiči v dobových stejnokrojích a uniformách.

Během celého dne bude probíhat Staročeský jarmark s rukodělnými řemesly, se stánky s občerstvením a pochutinami. Pro děti bude opět připraven stánek manželů Chocholoušových, i letos si naši nejmenší budou moci rozvíjet svou tvořivost a malovat obrázky. Tři nejlepší díla navíc budou odměněna cenami. Součástí programu bude také otevřené Muzeum Bakovska, kde kromě stálých expozic stojí za zhlédnutí aktuálně probíhající výstava grafik Jana Hrubého.

SVOZ NA FESTIVAL ZAJIŠTĚN AUTOBUSEM

12.00 Ml. Boleslav – Bondy centrum (ze strany Tř. V. Klementa), 12.10 Kosmonosy náměstí, 12.15 Debř – zastávka u hřbitova, 12.25 Bítouchov – zastávka u rybníka, 12.35 Malá Bělá – zastávka u mlýna, 12.40 Bakov n. J., 12.45 Nová Ves (aut. zastávka), 12.50 Braňka (aut. zastávka), 12.55 Klášter n/J. – zastávka u Hotelu Malý pivovar, 13.00 Mn. Hradiště – hospoda u Jelena, 13.05 Mn. Hradiště – náměstí (Jednota), 13.15 Veselá (aut. zastávka), 13.25 Trenčín (aut. zastávka – ulice Boleslavská), 13.30 Bakov n. J. (žel. zastávka) • Po ukončení festivalu pojede autobus všemi obcemi zpět!!!

PROGRAM

13.00 – 13.15 Pietní akt v Komenského sadech
13.15 – 13.35 Slavnostní průvod (Žižkovou ulicí)
13.35 – 13.45 Zahájení na Mírovém náměstí
13.45 – 14.00 DFS Valášek Praha
14.05 – 14.20 Taneční skupina Pivoňka - Praha
14.25 – 14.40 Dětská lid. muzika Pastelka – MB
14.45 – 15.00 Slovácký krůžek Svatobořice-Mistřín
15.05 – 15.20 DFS Kominíček – Malá Bělá
15.25 – 15.40 Gothic folk. kvarteto AMNIS – MB
15.45 – 16.00 FS Pozdní sběr – Malá Bělá
16.05 – 16.20 SPT Bzenčan – Bzenec
16.20 – 16.35 Soutěž zástupců vystupujících
16.35 – 16.50 DFS Valášek Praha
16.55 – 17.10 Taneční skupina Pivoňka – Praha
17.15 – 17.30 Dět. lidová muzika Pastelka – MB
17.35 – 17.50 Slovácký krůžek Svatobořice-Mistřín
17.55 – 18.10 Gothic folk. kvarteto AMNIS – MB
18.15 – 18.30 SPT Bzenčan – Bzenec
18.35 Slavnostní ukončení festivalu

Vstupné na festival je pro všechny návštěvníky zdarma, nebo lze dobrovolně přispět v informačním stánku. Generálními partnery festivalu jsou Středočeský kraj a VaK MB, hlav. mediálními partnery jsou Signál rádio a 1. Boleslavská televize.

Více informací na www.pojizerskyfestival.bakovnj.cz a www.facebook.com/PojizerskyFF

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MICHAEL JACKSON SYMPHONY
FILHARMONIE HRADEC KRÁLOVÉ & MOONDANCE ORCHESTRA

Dasha, N. Wepperová, D. Kollár, D. Marko

16.8. 2018 Sedmihorky u Turnova
od 20 hodin • Letní scéna u Motelu Even

VÍTE, ŽE?

• Legendární Michael Jackson by letos 29. srpna oslavil 60. narozeniny! Koncert 16. srpna bude věnován jeho poctě a nedožitému výročí.

• Na pódiu Sedmihorského léta se poprvé sejde tak obrovské množství hudebníků. Bude jich více než 80! Tak velký počet účinkujících na jednom pódiu je v rámci koncertu venku naprostou raritou.

• Michael Jackson Symphony je nejúspěšnějším projektem Filharmonie Hradec Králové. V našem regionu je uspořádání tohoto koncertu ojedinělou akcí a jedinečnou šancí zažít znovu „Michaela Jacksona".

• Dasha, jedna ze sólistek, byla Karlem Gottem označena jako „talent, který se rodí jednou za sto let". A opravdu, i v hitech Michaela Jacksona je dokonalá!

• Uslyšíte hity jako Thriller, Billie Jean, Man In The Mirror, Black Or White, I'll Be There a mnoho dalších...

• Projekt je opěvován kritikou a milován diváky. Všechna jeho uvedení jsou velmi rychle vyprodána.

• Půjde nejen o hudební, ale také o vizuální zážitek, který rozhodně stojí za to zažít!

Michael Jackson Symphony
16. srpna 2018
Sedmiorky u Turnova
www.sedmihorskeleto.cz

1818 2018

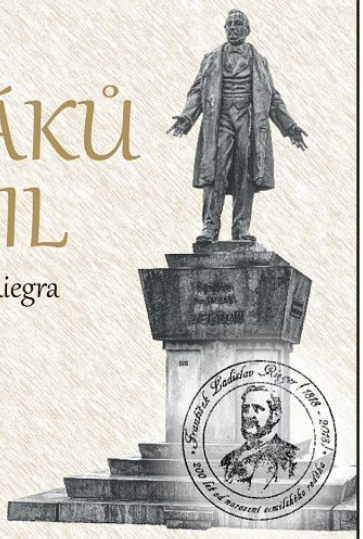
Město Semily a Spolek rodáků a přátel města Semily

Vás srdečně zvou na

SETKÁNÍ RODÁKŮ A PŘÁTEL SEMIL

u příležitosti oslav 200 let od narození Dr. F. L. Riegra

sobota 23. června 2018



Liberecký kraj akce se koná pod záštitou hejtmana Libereckého kraje Martina Půty

více na setkanirodaku.semily.cz

SEMILSKÁ POUŤ 2018

Kulturní program probíhá na prostranství před zámkem.
V případě velmi nepříznivého počasí budou některé pořady uvedeny v sále KC Golf.
Změna programu vyhrazena.

PÁTEK 22. 6.
20.00 hod. DISKOTÉKA - Dj Peťák
20.00 hod. STAROČESKÁ POUŤ - večerní program na Komenského náměstí

SOBOTA 23. 6.
10.00 hod. SEMILSKÁ 12 - Místní dechová hudba pod vedením kapelníka Daniela Bismilera.
12.15 hod. JOSEF ZÍMA - Zpěvák, který patří k hereckým a pěveckým legendám. Často bývá označován jako nekorunovaný král české dechovky.
13.15 hod. TANEČNÍ VYSTOUPENÍ - Dance Smileis
14.00 hod. ŠIROKKO - Domácí i zahraniční hity v energickém podání rock-popové kapely ze Semil.
16.00 hod. CHANSON TRIO COUCOU - Hudební těleso přinášející na českou scénu francouzské šansony s unikátními úpravami písní z repertoáru známých francouzských šansoniérů, méně známé šansony a také autorskou tvorbu - zhudebnění francouzských básní.
18.00 hod. HALLODRN - Original czech village core, Chuchelna
19.10 hod. LILI VILIT - Rock-punk-rock´n´roll, Praha
20.20 hod. OUTLET FICTION - Trash-metalcore, Libštát
21.50 hod. SVR - semilský výběrový rock
10.00 - 17.00 STAROČESKÁ POUŤ (KOMENSKÉHO NÁMĚSTÍ)

NEDĚLE 24. 6.
10.00 hod. EZOPOVY BAJKY - Interaktivní pohádka s autorskými písněmi, živou hudbou a v neposlední řadě jemným humorem nejen pro děti v podání Divadla KAKA.
10.45 hod. TANEČNÍ VYSTOUPENÍ - ZUŠ Semily
11.30 hod. ŠUMNÝ JAZZ - Funk, Jazz rock, Blues, Acid jazz i známé jazzové evergreeny a svoji vlastní tvorbu představí místní hudební formace.
13.30 hod. KORRONTZI - Baskická hudební skupina koncertující s velkým úspěchem v mnoha zemích po celém světě, jejíž repertoár vychází z tradiční baskické lidové hudby s využitím moderních technologií.

POUŤOVÉ ATRAKCE NA OSTROVĚ.

SBĚRATEL KOUPÍ

zlato, stříbro – ceny dle ryzosti
zubní zlato – i se zuby
zlaté a stříbrné mince
české granáty
všechny náramkové a kapesní hodinky – i nefunkční
veškeré starožitnosti a obrazy, nábytek
šperky – starou bižuterii, brože, náhrdelníky, prstýnky
příbory, pudřenky, porcelán, sklo
fotoaparáty, kovaná vrata a ploty, kamenná koryta
...a vše, co najdete doma

MIROSLAV JEDLIČKA
Telefon: 602 451 681 • E-mail: jedlickamiroslav@email.cz
294 15 Klášter, Hradiště nad Jizerou 39, okres Mladá Boleslav

NOVÁ PAKA SE CHYSTÁ NA MOTORISTICKÝ SVÁTEK

První červencový víkend (30. června a 1. července) Štikovská rokle u Nové Paky tradičně ožije závodem FUCHS OIL AUTOCROSS NOVÁ PAKA, FIA MISTROVSTVÍ EVROPY. Novopacký závod je letošním pátým zastavením nejlepších evropských autokrosařů. Z pořadatelského hlediska i sportovní úrovně je závod dlouhodobě hodnocen mezi nejlepšími.

Ve Štikovské rokli nechybí výrazná divácká kulisa, početná a kvalitní účast evropské autokrosové špičky, což dokazuje pohled do seznamu přihlášených. A vedle pravidelně startujících je tu letos i řada nových jmen. Všichni mají ale jedno společné – chtějí uspět na jedné z nejtěžších tratí v Evropě. Organizátoři očekávají zájem více jak 120 jezdců z 18 zemí. Kubíček, Feuillade, Stubbe, Bartoš, Albers, Grencis, Vaněk, Nikodém, Buddelmeyer, Laubach, Peters, Fejfar, Samohýl, Novotný a další určitě nabídnou dramatickou podívanou.

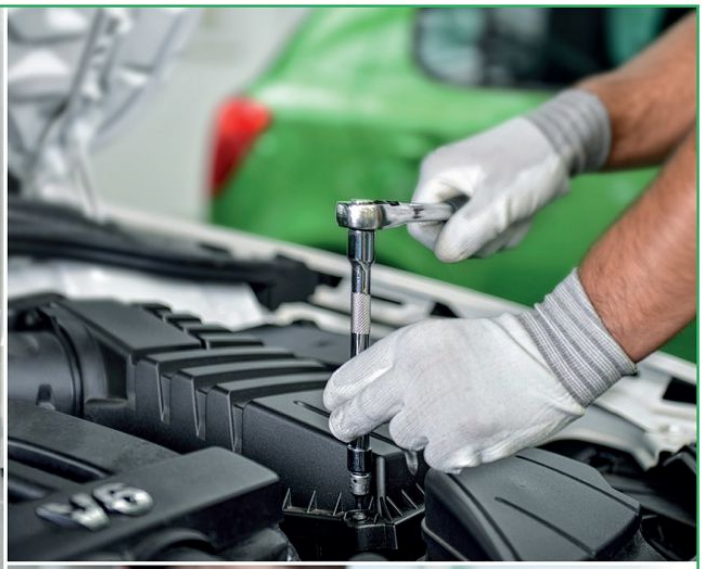
Letos je to již čtyřicet let, kdy novopačtí pořadatelé přivítali poprvé ve Štikovské rokli mezinárodní startovní pole. Tehdy všechny zahraniční jezdce porazil Jaroslav Povondra s buginou poháněnou motorem Wartburg a třetí místo obsadil další český jezdec Roman Prynych.

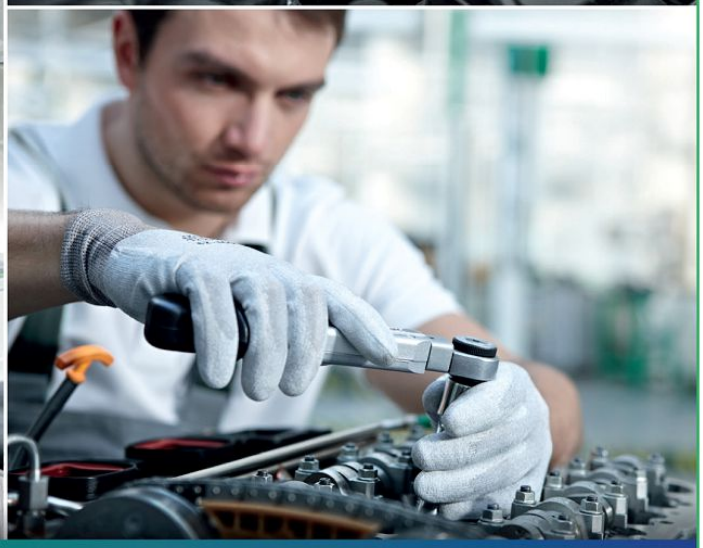
Na regulérní průběh závodů bude letos dohlížet především hlavní sportovní komisař Wlodek Szaniawski z Polska, pozorovatel FIA Rakušan Franz Landauf, sportovní komisař z Belgie Ludo Peters a ředitel závodu Ladislav Tejchman. Závod se započítává do Mistrovství Evropy jezdců a také do Poháru národů, v němž již po řadu let dominuje ČR.

Víkendový program závodu začne už v pátek technickou přejímkou jezdců, v sobotu od jedenácti hodin vyjedou první jezdci k měřeným tréninkům a v 15.45 začne první série rozjížděk. V neděli se začne závod už v půl deváté ráno druhými kvalifikačními jízdami a po nich nastane slavnostní představení jezdců s doprovodným programem. Třetí jízdy rozhodnou definitivně o další účasti jezdců v závodě. Nejzajímavější část začne od 14.30, kdy jsou na pořadu semifinálové a finálové jízdy. Slavnostní vyhlášení nejlepší desítky jezdců se uskuteční v depu v 18.30. Kvalifikační jízdy se jedou na pět, semifinále na šest a finále na sedm kol. Diváci se mohou těšit i na bohatý doprovodný program a legendy tohoto sportu. Vedle třiasedmdesátiletého nestora Jaroslava Hoška třeba již čtyřnásobného mistra Evropy Václava Fejfara. Letos se mu podařilo hned první závod v Seelowě vyhrát a na oblíbené trati v lotyšské Bausce skončil po suverénním výkonu opět první. A opět přepisoval historické tabulky vítězů, se 43 prvenstvími je už druhý. Na pomyslný autokrosový trůn mu chybí jediné vítězství:

„Zvu všechny diváky do Štikovské rokle, kde se letos ‚bude lámat chleba'. Je tady vždy nejkrásnější atmosféra ze všech závodů Mistrovství Evropy a já divákům děkuji za všechny české jezdce. Věřím, že se závody vydaří, neboť jim předcházela velká příprava, a že v závěru několikrát zazní i česká hymna pro vítěze. Přijďte nám fandit a pomoci k co nejlepším výkonům."

Text: Pavel Vydra





VYUŽIJTE KVALITU SLUŽEB
AUTORIZOVANÉHO SERVISU ZA CENY NEAUTORIZOVANÉHO!

Výhody servisu u HAVEX-auto

- záruka na servisní úkony
- starší vozy platí za servis méně
- domovský servis plný výhod
- zapůjčení náhradního vozu
- Pick-up servis
- zlevníme Vám pojistku Vašeho vozu

PŘÍKLAD

Výměna sady rozvodů a vodní pumpy ŠKODA Octavia II liftback 1.9 TDI, 77 kW

za 7 007 Kč včetně DPH

Uvedená cena je včetně práce. **ŠKODA** Originální díly®

HAVEX auto

... má pro Vás vždy něco navíc

www.havex.cz

HAVEX-auto Semily | Pod Černým mostem 577, 513 01 Semily | Telefon: 481 621 191 | E-mail: sm.servis@havex.cz

ROCK & FOLK & BLUES KEMP PŘINESE ROMANTIKU I SKVĚLOU MUZIKU

Sobota 14. července bude patřit milovníkům romantiky, pohody a folkrockové hudby. V rámci Sedmihorského léta se na jeho druhé scéně u Penzionu Recall v Troskovicích uskuteční jednodenní festival rock & folk & blues kemp s našimi největšími hvězdami folkového nebe. Akce je na sezení, odehrávat se bude pod velkým šapitó, přinést si však můžete i svou deku a den si dokonale užít na krásné louce pod hradem Trosky. Na koho se můžete těšit?

AG FLEK Legendární zlínská skupina, která v 80. letech položila základy tuzemskému folkrocku. Loni oslavil AG FLEK 40 let na scéně, letos vydal novou desku, která je opěvována kritikou i fanoušky.

HONZA BROŽ & DEVÍTKA Devítka je folková hudební skupina, která se ve své tvorbě opírá o původní repertoár Brožových melodických písniček s citlivými, romantickými texty. Síla současných pěti hlasů Devítky je v dynamice, energii a barevné rozmanitosti.

ZEPTALI JSME SE HONZY BROŽE: ***Vás a vaši manželku mohou posluchači znát z kapely Žalman a spol., kde jste oba mnoho let působili. Ovlivnilo vás hudebně působení v této kapele?*** Odpověď je myslím nabíledni, neb patnáct let společného života v jedné kapele člověka nemůže neovlivnit. Doufám jen, že jsme s Jindřiškou i my v pozitivním slova smyslu ovlivnili Žalman a spol. Nu, a abych nezapomněl! Potkali jsme za ta léta spoustu fajn lidí, bez kterých si svůj život dnes už ani neumíme představit. Třeba jednoho moravského sklípkana, který má nejlepší víno v celé naší galaxii. Díky němu máme dodnes srdce jako zvon a játra jako kámen.

Jakou hudbu nabízí svým posluchačům skupina Devítka a na co se mohou diváci těšit v rámci vašeho vystoupení na rock&folk&blues kempu? Tož, hodnotit či kategorizovat sám sebe je úkol věru nevděčný, ale pokusím se. V prvním punktu doufám, že Devítka nabízí svým posluchačům muziku dobrou. Určitě se o to všemi silami snaží. Repertoár je v drtivé většině vlastní, takže si můžeme dovolit tvrzení, že to, co hrajeme, nehrál nikdy nikdo lépe než my. A na co se mohou diváci těšit? Na muziku, která je melodická, možná i líbivá, ale rozhodně ne prvoplánová. Na texty, které posluchač nemusí pouštět druhým uchem ven, aby nedošel estetické úhony. A rozhodně na pět lidí, kteří vědí, že tu jsou od toho, aby s nimi lidem bylo dobře.

ŽAMBOŠI Trio v obsazení kytara, akordeon a bicí. Za poněkud zavádějícím názvem se dnes ukrývá progresivně znějící folková kapela. Jejich repertoár je původní tvorbou Jana Žambocha.

ZEPTALI JSME SE JANA ŽAMBOCHA: ***Dvě vaše alba získala hudební cenu Anděl, jedno album nominaci. Jaké jsou aktuální plány Žambochů?*** Ceny Anděl jsou pro nás jakýmsi pochvalným zamručením akademické obce v žánru, který hrajeme. Sošky i nominace nám dělají radost a zároveň trochu tíží... Nová éra Andělů, myslím tím novou agenturu, která je pořádá, se ale rýsuje hezky, tak uvidíme. S kapelou máme roztočenou novou desku, snad bude k mání koncem podzimu... Pracujeme na ní intenzivně a bude to jistě přesně to CD, co prostě musíš mít doma, protože z něj nezahrajou v rádiu ani notu. A taky bychom rádi k desce aspoň dva klipy...

Na co se mohou diváci těšit v rámci vašeho vystoupení na rock&folk&blues kempu? Hrajeme živě moc rádi, těšit se můžou diváci festivalu především na naši mimiku, která je prý opravdu hustá... Dělám si srandu, samozřejmě, na zajímavé písně, snad na dobré texty, energii... Těšíme se!

ARNOŠT FRAUENBERG Arny je ceněný písničkář a textař, na kontě má vlastní desky, hudbu k filmu Musíme se sejít, několik let hostoval na koncertech Vlasty Redla, znát ho můžete ale také jako velmi zábavného člena z Na stojáka.

ZEPTALI JSME SE ARNOŠTA: ***Jsi v mnoha kulturních směrech velmi aktivní. Čemu se aktuálně právě věnuješ nejvíce?*** Na prvním místě je určitě Stand up comedy. Vnímám to jako nejsvobodnější umělecký žánr. Ale dělám s radostí i muziku. Vydali jsme s AFTama po deseti letech nové CD Defibrilátor. Z toho mám vážně velkou radost. Vlastně z toho, kam kluci dokázali moje písničky posunout.

V rámci rock&folk&blues kempu vystoupíš se svým hudebním programem. Na co se mohou diváci těšit? No hlavně na to céděčko přece! Budu sám s kytarou a zahraju hlavně písně z Defibrilátoru. Ale dělám teď takový „Stand Up Folk". Takže určitě dám i něco z Na Stojáka.

ZEPTALI JSME SE DRAMATURGA SEDMIHORSKÉHO LÉTA JOSEFA ŠORMA: ***Proč právě rock & folk & blues kemp?*** Když mě myšlenka této akce napadla, měl jsem nostalgickou náladu, vzpomínal na staré dobré časy, když byla třeba Noc na Frýdštejně ve své nejlepší době a jak to bylo fajn. Teplý letní večer, pohoda, pivo, deky a do toho folková hudba. Myslím, že tu taková akce chybí, a tak jsme se rozhodli ji udělat. Nemyslím ale, že by to měla být masová akce, spíše komorní a pohodová – stejně jako je folkový žánr.

Komu je akce určena? Všem, kdo milují romantiku, poetiku a folkovou muziku. Navíc se odehraje v nádherném prostředí zahrady Penzionu Recall s výhledem na Trosky, které celou poetiku dokonale doladí.

Podle čeho jste vybíral interprety? Mám pocit, že folk jako žánr odchází spolu se starší generací, která ho prožívala. Publika nepřibývá tolik, a tak nezaplní vzniklou mezeru odcházejících folkařů. Rádi bychom pomohli udržet takové akce pro ty, kteří pamatují krásné dlouhé večery u táborových ohňů s kytarami a zpěvem. A výběr vystupujících? AG FLEK patří bezesporu mezi naprosté hvězdy folkrockového žánru, jsou to jedineční muzikanti. Po jejich vystoupení na Sedmihorském létě v minulém roce, které bylo naprosto dokonalé a divácky velmi úspěšné, jsme je letos pozvali znovu... Ještě teď mám při vzpomínce na jejich koncert husí kůži. A Devítka, Žamboši a Arnošt jsou také skvělí muzikanti, které rozhodně stojí za to vidět.

Rock & folk & blues kemp odstartuje v 17 hodin.
Více informací a vstupenky na
www.sedmihorskeleto.cz

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: ZA VOŇAVOU STAŘENKOU...

autor: Toulavá Sláfka

Letos nám ta vůně do kraje vstoupila o něco dřív, a tak mi nezbývá než věřit, že to také stihnete. Ptáte se co? No udělat si čas a v teplém podvečeru nebo třeba po dešti vyrazit za bzukotem a omamnou vůní, kterou nám dává náš národní strom lípa. Jsou po generace ozdobou i symbolem, ti mohutní strážci naší minulosti. Klenoty Českého ráje, ať už stojí osamělí, či v alejích – jen namátkou vzpomenu cestu k lázním Sedmihorky, krásnou, i když dnes už jaksi opomenutou álej Rohanka k sychrovskému zámku či stromořadí, čítající více jak 928 stromů, od Jičína k Valdštejnské lodžii (údajně vysazené za 3 min.). Vzpomněla jsem i lavičky, na kterých se sedávalo na patách lip, a řekla si, že by to chtělo nějakou pořádně starou navštívit. Jenže ta semtínská již nějaký ten rok nestojí. Tak kam vyrazit?

Vesnička na úpatí Kozákova jednu takovou má. Je to typicky vesnická lípa, má svou pověst, říká se o ní, že má „na svědomí" i početí několika dětí. Místní na ni nedají dopustit – vždyť se také v roce 2015 stala stromem roku ČR. Občas o ní tvrdí, že je tisíciletá, tak stará však není, ale u takové krásné stařenky na nějaké té stovce už nesejde. Údajně je křížencem lípy velkolisté a lípy zelené. Kmen sepnutý mohutnou železnou obručí tvoří několik terminálů, takže vzniká dokonalý úkryt. Pokud ji budete chtít obejmout, doporučuji výlet ve větší partě nebo rodině – aby vám to dalo dohromady 9,5 m. Při pohledu do koruny mne zaujala podivná pokroucenost – není divu, že vznikla pověst o milencích a Lipánkovi. Ta se váže k zasazení stromu a chrání ho dodnes. Tatobity ji mají ve znaku i na vlajce, má i svou poštovní známku. Místní vysadili dvě geneticky identické lípy jako odkaz dalším generacím. Když už jsme tu, prošli jsme si na Kozákov značenou stezku, která je geologickou učebnicí. Poznáte prvohorní horniny, druhohorní pískovce v Měsíčním údolí a třetihorní sopky. Pro ty, co nemají geologii v lásce, výlet nabídne výhledy z rozhledny na Kozákově, úkryt loupežníků na Drábovně. Ušli jsme navečer rádi poseděli v „malířově" zahradě, která je věnována mistru Janu Dědinovi. Pokud byste se vydali po jeho stezce, půjdete ve šlépějích umění i po krásách lidové architektury.

Český ráj v akci
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

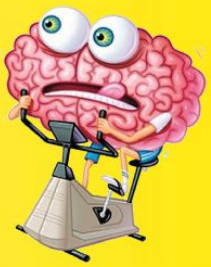
MOZKOVNA

Dnes si pocvičíme naše mozkové závity trochou zeměpisu. Přiřaďte k dané řece město nebo města, kterými protéká:

• LABE • SEINA • VLTAVA • TIBERA • DUNAJ • NĚVA
• TEMŽE • VISLA • SVRATKA • BEČVA • OHŘE • LUŽNICE
• ODRA • JIZERA • ORLICE • SÁZAVA • MORAVA • RADBUZA

Hradec Králové, Přerov, Londýn, Ostrava, Vídeň, Brno, Petrohrad, Kroměříž, Budapešť, Tábor, Turnov, Řím, Havlíčkův Brod, Praha, Louny, Paříž, Litoměřice, Hamburk, Bratislava, Plzeň, Varšava, České Budějovice.

Správné odpovědi najdete na www.ceskyrajvakci.cz



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu **od nakladatelství Portál:**

JENOM JÁ JSEM LETADLO

autorka: Andrea Jolander

Kniha pro všechny, kdo sice nejsou experty v psychologii, psychoterapii a neurovědy, ale přesto by rádi profitovali z nových poznatků a zjištění těchto oborů. Přehledný a vtipný průvodce ukazuje, jak na problémy od maličkostí až po ty největší, a pomáhá tak zvládat nástrahy každodenního šílenství.

portál

3. LIBUNECKÉ DŘEVOSOCHÁNÍ
14. - 15. 7.
FARMA LIBUNEC
PŘIJĎTE SE PODÍVAT, JAK ŘEZBÁŘI TVOŘÍ SVÁ DÍLA POD ŠIRÝM NEBEM...
SOBOTA: 9.00 - 17. 00
NEDĚLE: 9.00 - 15. 00

Sněhurka přijde do opuštěné chaloupky a tam vidí sedm mističek s kaší. Postupně všechny ochutná a až teprve tu sedmou sní. Přijde do ložnice, všechny postýlky vyzkouší a až teprve v sedmé usne. Zanedlouho přijdou trpaslíci. První řekne: „Mně někdo ochutnával moji kaši.“ „Mně taky,“ řekne další. „A mně ji někdo sněd,“ řekne ten sedmý. Přijdou do ložnice a první řekne: „Někdo mi ležel v mé postýlce.“ „Mně taky,“ řeknou ostatní trpaslíci. Jenom sedmý říká: „Tak kluci, ...“

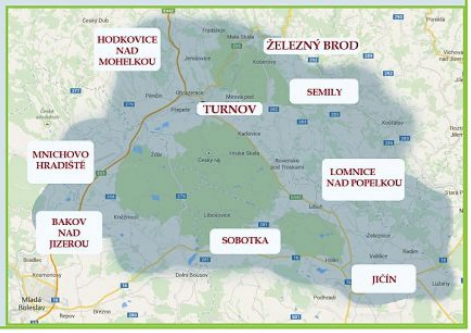
						POMŮCKA: NOAH	NAŘÍZENÍ	ORGANIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ ZKR.	PODŘÍZENÝ ZASTAR.	ZBĚSILÉ
						ČESKÝ HUDEBNÍK RUDOLF ???				
						STOJÍCÍ NA 8. MÍSTĚ				
						VĚDĚT				
						CITOSLOVCE ODPORU				
	PLEMENO PSA	1. DÍL TAJENKY	HRADBA		CHEM. ZN. BERKELIA			ZESÍLENÝ ZÁPOR		
					SAMEC KACHNY			SVAZ MĚST A OBCÍ ČR		
MINISTER. ZAHRANIČ-NÍCH VĚCÍ ZKR.				VÁPENCOVÉ ÚZEMÍ					2. DÍL TAJENKY	SERIÁLOVÝ PES DETEKTIV
				ODKAZ JINAM						
OŠKLIVEC						ZHOUBA				
						STÁT ZÁPADNÍ ASIE				
PŮVODCI POŽÁRŮ							ČÁSTI VOZŮ			
							ODSKOK			
INIC. HER. STAŠOVÉ			NULOVÝ ANGLICKY					ŘÍMSKÝCH 510		
			HARMONIE					CITOSLOVCE CÁKNUTÍ		
	MPZ NIZOZEMÍ			RADIL						NĚMECKÁ TV STANICE
	DRUH HNOJIVA			ČLEN HNUTÍ 60. LET						
JMÉNO AMERICKÉHO SPISOVAT. GORDONA					NÁDHERA					
					STAV BEZ SVĚTLA					
NUTIT						PLOŠNÁ MÍRA SLOV.				
						CIZÍ ŽEN. JMÉNO				
INICIÁLY BÁSNÍKA TOMANA			POHÁR MIST. EVRO. ZEMÍ					SPOTŘEBNÍ DRUŽ. ZKR.		
			GONIOM. FUNKCE					CITOSLOVCE PLAŠENÍ		
	DIVADELNÍ NOVINY ZKR.	HEREC JAROMÍR ???					ZNAČKA KILOPONDU			ZNAČKA KILO-AMPÉRU
		VE SLOV.					OLYMP. HRY ANG. ZKR.			
ŘÍMSKÝCH 507					JEDLÁ HOUBA					
CITOSLOVCE PODIVU					ŽENSKÉ JMÉNO					

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 59 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 48 – květen /2018, vyšlo 18. – 20. 6. 2018. • **Výherce všech soutěží, které probíhaly v květnovém vydání a na našem webu najdete na www.ceskyrajvakci.cz. Gratulujeme!**



KRESBA ODJINUD

– výstava medijních kreseb

z rozsáhlé sbírky Městského muzea v Nové Pace, které nebyly doposud vystaveny.

Výstava potrvá do 8. července 2018

Otevřeno denně mimo pondělí 9–12, 12.30–16 h.

www.muzeum.cz

facebook.com/muzeumnovapaka

DACIA

Dacia **Logan MCV**

Podnikejte ve velkém stylu

již od 189 900 Kč

www.dacia.cz

Velký zavazadlový prostor: 573 l se snadným přístupem

Dotykový multimediální systém Media Nav Evolution

Spotřeba již od 3,4 l/100 km

Nízké provozní náklady

3 Záruka roky nebo 100 000 km*

Nabídka platí do vyprodání zásob. Nabídka je pouze informativní a není závaznou nabídkou k uzavření kupní smlouvy. *Záruka 3 roky nebo do 100 000 km (dle toho, co nastane dříve). Dacia Logan: spotřeba 3,4–7,6 (l/100 km), emise CO_2 90–120 (g/km). Uvedené spotřeby paliva a emise CO_2 jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní.

AUTO BELDA s.r.o., U čerpací stanice 800, 512 43 Jablonec nad Jizerou, 481 591 058, info@autobelda.cz, **www.autobelda.cz**

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

POŘÁDÁTE: KULTURNÍ SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU NEBO JINOU AKCI?

POTŘEBUJETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?

HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE?

55 000 VÝTISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO VYDÁNÍ

INZERUJTE S NÁMI

ČESKÝ RÁJ V AKCI

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ PROPAGACE V REGIONU!

+ PRAVIDELNÁ LIFESTYLOVÁ PŘÍLOHA NOVIN:

RESTART

Český ráj v akci • příloha o zdraví, pohybu a relaxaci

SPORT • KOSMETIKA • ŽIVOTNÍ STYL JÓGA • VÝŽIVA • WELLNESS • KURZY....

DISTRIBUCE NOVIN

ŽELEZNÝ BROD • TURNOV • SEMILY • JIČÍN • HODKOVICE N. MOHELKOU • SOBOTKA • MNICHOVO HRADIŠTĚ • LOMNICE N. POPELKOU • BAKOV N. JIZEROU a jejich spádové obce

+ IC a další distribuční místa, restaurace,

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ

UHLÍ

KRBOVÉHO DŘEVA

PÍSKŮ

ŠTĚRKŮ

KAČÍRKŮ

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

Festival praktické elegance

Hyundai i30 Fastback Best of Czech

2denní testovací jízdy

Od **389 990 Kč**

Tři důvody, proč si vybrat pouze Hyundai:

- ☑ Nejlepší nabídka na trhu Hyundai i30 Fastback v edici Best of Czech již za **389 990 Kč**
- ☑ A celkové zvýhodnění až **110 000 Kč** včetně rozšířené výbavy při využití financování
- ☑ Neodolatelná splátka ve výši **2 742 Kč/měsíčně** při financování **PREMIUM**

Přineste k prodejci Hyundai nabídky konkurence a sami se přesvědčte, že je Hyundai nejvýhodnější.

www.festivalelegance.cz

www.hyundai.cz

KB CAR s. r. o.
Pražská 169/69, Mladá Boleslav
+420 326 721 481 / www.kb-car.cz

HYUNDAI

Hyundai i30 Fastback – kombinovaná spotřeba: 5,2–5,7 l/100km, emise CO_2: 120–134 g/km. Porovnejte nový Hyundai s jinými vozy na www.porovnejhyundai.cz.
Hyundai Infocentrum 800 800 900. Fotografie je pouze ilustrativní.