



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ VAKCI

ČERVENEC 2018

MĚSÍČNÍK
55 000 VÝTIŠKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

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

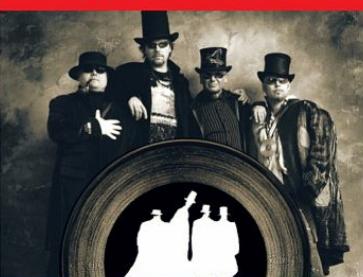
JIŘÍ PAVLICA a Hradišťan
& Vandrovali hudci
VLASTA REDL s kapelou



26. 7. 2018 od 19.30 hod
Sedmihorky u Turnova
www.sedmihorsketeleto.cz



4TET KONCERT - VERZE IV.
J. Škorpík, D. Kollar,
J. Korn, D. Uličník



9. 8. 2018 od 20 hod
Sedmihorky u Turnova
www.sedmihorsketeleto.cz



MUZEUM - Autorská díla
A. Meteláka, J. Tocksteina,
Z. Juny, M. Janků, M. Klinge-
ra, B. Medka, O. Žáka,
J. Černého, A. Háska, bratři
Plátků a řady dalších vý-
znamných výtvarníků vypo-
vídají o slavné železnobrod-
ské sklářské minulosti.



VINOTÉKA

Kvalitní francouzská
a italská vína z ob-
lastí kam společnost
DETESK dlouhodo-
bě dodává dárkové
láhve pro plnění al-
koholem.



GALERIE

od 29. června do 2. září

Vladimír Veselý
obrazy · grafika · smalty

Pruřez celoživotním dílem malíře. Pře-
devším Praha, Mělník a nedaleký
Spálov, tři místa která formovala
tvorbu známé umělecké osobnosti.

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:

- Rozhovor s Jiřím Kornem
- Top kulturní a sportovní tipy
- Tip na výlet v Českém ráji
- Aktuální nabídka zaměstnání
- Křížovka a soutěž o ceny
- PŘÍLOHA RESTART**
- Jógová poradna, cvičení, lifestyle
- Tip na výlet - Kramářův zámek
- Živá strava a ájurvéda
- Domácí balzámy pro vaše vlasy



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

DAVID KOLLER

20. září 2018, od 19 hod.
MLADÁ BOLESLAV,
ŠKODA Muzeum

David Koller s kapelou zahraje největší hity své sólové kariéry.
Samozřejmě dojde i na písni skupiny Lucie - těšit se můžete
na skladby Chci zas v tobě spát, Gipsy love, Recidiva nebo Amerika.

Vstupné v předprodeji: 400,- Kč, na místě 450,- Kč.

Předprodej na recepci ŠKODA Muzea a v síti ticketpro.

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

MUZEUM A GALERIE DETESK

Detesk

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

Nechcete pracovat v noci, naopak vícenky chcete mít pro sebe? Nebaví Vás jednotvárná a mnohdy fyzicky namáhavá práce u pásu nebo v montovně?

Naše firma DETESK s.r.o. vyrábí v Železném Brodě designové výrobky s nimiž je možné se setkat v nejrůznějších prostředích na celém světě. V případě svítidel jde převážně o nejmodernější hotely, divadla, konzertní sály nebo luxusní domácnosti. Na nápojové sklo z naší produkce narazíte kromě jiného například ve slavných filmech z řady STAR TREK nebo TRON LEGACY. Dalším stejně významným a stejně náročným výrobním programem je oblast vysoce speciálních láhví. Jejich odberateli jsou nejrespektovanější výrobci alkoholických nápojů zejména v západní Evropě, ve Francii a v Itálii.



Naši pracovníci nejsou bezjemenným článkem pásové produkce, naopak postupně se získáváním vyšší odbornosti se z nich stávají stále svébytnější, oprávněně sebevědomé individuality.

Z toho je zřejmé že jedním z hlavních předpokladů úspěšného fungování v dlouhodobě stabilní, ryzě české a ekonomicky i územně pevně zakotvené společnosti je chuť učit se stále novým věcem, přijímat stále nové výzvy.



Všemu ostatnímu se v přátelském kolektivu našich pracovníků pod jejich odborným vedením naučíte stejně jako se tomu naučili oni.

Takže vedle dobrého finančního ohodnocení a mnohých benefitů může být další odměnou například fakt významného podílu na architektonickém dotváření prostor v budovách z nichž mnohé jsou pro svoji jedinečnost publikovány v knihách, odborných i populárních časopisech nebo jsou o nich natočeny televizní dokumenty. Nebo skutečnost že právě z vámi vyrobeného poháru svůj drink popijí hlavní hrdina populárního filmu. A nebo že nad hlavou Popelky v podání Julie Roberts visí mohutný světelny lustr složený ze skleněných komponentů na jejichž výrobě jste se rozhodující mírou podíleli.



Detesk®

Detesk®
Podstatně více informací získáte
od odborných pracovníků spo-
lečnosti při nezávazné osobní
návštěvě.

Domluvte si schůzku elektronick-
ky 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

ROZHовор MĚSÍCE – JIŘÍ KORN:

„Jsem rád, že jsem měl takové štěstí a vznikl 4TET“

Jiří Korn (*1949) je český zpěvák, který bravurně zvládá muzikál, pop i vokální zpěv. Hraje na kytaru, baskytaru, tančí, moderuje a diváci ho mohou znát i z filmu. Svou hudební kariéru odstartoval v 60. letech se skupinou Rebels, poté prošel přes Olympic až ke své sólové kariéře. V osmdesátých letech byly jeho písni součástí velmi oblíbeného televizního cyklu Možná přijde i kouzelník. V posledních letech ho můžeme vidět v muzikálech a především v rámci koncertů uznávaného vokálního kvarteta 4TET. Právě 4TET s Jiřím Kornem přijede do Českého ráje a v rámci Sedmihorského léta vystoupí 9. srpna v Sedmihorkách u Turnova. Proč Jiří Korn dává rozhovory jen sporadicky, čemu se věnuje a jak se změnila doba? Na to jsme se ho zeptali v následujícím rozhovoru.

• **Nepříliš často dáváte rozhovory. Začnu tedy poděkováním... a zeptám se, proč poskytujete rozhovory nerad?** Těch důvodů je víc. Já v podstatě nejsem odpůrcem rozhovorů jako takových, ale spíš jde o četnost, obsah a formu. Kdybych souhlasil s každým rozhovorem, ztratil bych tím hodně času a nutně by došlo k opakování odpovědí. Aby byl rozhovor zajímavý a aby vůbec mělo aspoň nějaký smysl ho číst, měl by mít obsah, který si zaslouží sdělit ho veřejnosti a nesmí se omílat stále dokola. Dnes se často používají rozhovory jako propagace. Pořádá se nějaká akce, tak uděláme rozhovor v novinách. Noviny pošlou redaktora, ten postaví diktafon na stůl, ptá se dosti často jen na soukromé věci a pak to doslova přepíše. Výsledek si dovedete představit. Není zkrátka možné realizovat rozhovory s každou akcí, kterou dělám. V tom je ten problém. Rád bych dělal jeden rozhovor ročně pro vybraný časopis, s kvalitním redaktorem, s dobrým fotografem a snad by se mohlo vždy za rok najít něco zajímavého na mé práci, co by zajímalo i čtenáře.

• **Máte velké množství „funkcí“, ve kterých vynikáte. Jak jde například pool biliard skloubit s hudbou?** Úplně jednoduše. Hudba má vždy přednost. Kulečník mám jako volnočasovou aktivity. Rád mám kulečníkové exhibice, které občas realizujeme s mým kulečníkovým kolegou Pavlem Halamkou a jejichž obsahem je i zpěv.

• **Když bychom se zastavili u pool bilardu, máte titul seniorský mistr. Ještě stále se mu věnujete a proč jste si vybral právě tenhle sport?** Již jen velice okrajově. Jsem sice členem jednoho kulečníkového klubu, ale chodím hrát zřídka kdy. A mám spíš pocit, že kulečník si vybral mě. Díky muzikálu Dracula, který se hrál v tehdejším Paláci kultury v Praze (dnes Kongresové Centrum Praha). V budově byla i kulečníková herna, kde jsem trávil veškerý volný čas mezi zkouškami. A tak to vlastně začalo.

• **..ale věnujete se vášnivě také golfu...** Tak to ano. To platí. A platí to stále více a více. Jsem golfem polapen a je to opravdu má droga. Když můžu, jsem na hřišti. Když nemůžu, přemýšlím, jak to udělat, abych tam být mohl.

• **Není možné si nevšimnout, že jste vždy skvěle oblečen, někdy máte rád i extravaganci, která vám vyloženě sedne. Sledujete módní trendy? Baví vás móda?** Nesleduju módu nijak systematicky. Pozorují okolí, občas prohlédnu nějaký časopis a hlavně si nechávám poradit od odborníků. Před záladnostmi módy mě chrání Marie Marková, která mě vede labyrintem vzorů, stříbrných a materiálů. Navíc je společně s Janem Bouškou

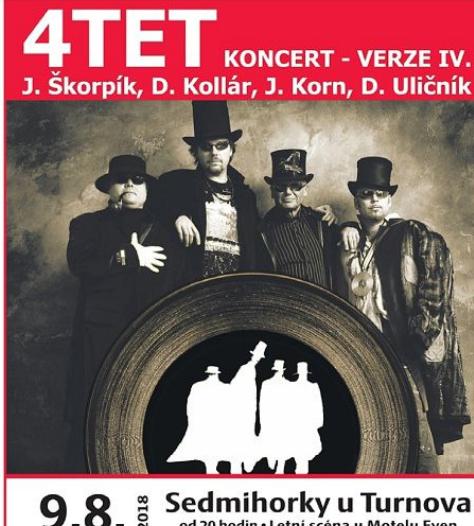
autorkou designu 4TET. V poslední době také spolupracuju s butikem Chatty.

• **Prý milujete dochvílnost a nesnášíte nepořádek. Jste tedy ten typ, který opravdu toto dodržuje na 100 % a vyžaduje to i po svém okolí?**

Tuto otázku dostávám také často. Ano, to je sice pravda, ale to přece není nic zvláštního. Pořádek a dochvílnost je, alespoň z mého pohledu, věc běžnou a normální. Že je někdo nepořádný, ale neutravuje tím někoho dalšího, je jeho věc. Když mu to vyhovuje, ať si tak žije. Ale nedochvílnost bývá většinou hodně sobecká v tom, že vytváří problémy jiným. Já se to snažím řešit tak, že když někdo nepřijde včas - odcházím. Pokud to jde. Je to vlastnost, kterou opravdu netoleruji.

• **Jste pohybově nadaný, určitě mnoho lidí pamatuje vaše stepařské výkony. Četla jsem, že jste řekl: „Stepovat v mém věku?“... Není to škoda?** Někdy mám pocit, že se o mém stepování spíš více napsalo, než se opravdu nastepovalo. Zas tak moc jsem nestepoval. Ale ano, bylo to určitě období a hodně mě to bavilo. Občas si ještě trochu stepnu, ale to víte, nebudeme si naláhat, čas běží a kondice se nezlepšuje. Ale na druhou stranu, úplně na hřebík jsem to ještě nepověsil.

• **V showbyznusu jste přes 40 let, změnil se z vašeho pohledu během této doby?** Tak to určitě. Už jen z důvodu přechodu ze socialismu k tržnímu hospodářství. Všechno se hodně změnilo a mění se stále. Média, formy sdělování veřej-



9.8. 2018 Sedmihorky u Turnova
od 20 hodin • Letní scéna u Motelu Even

nosti, přístup ke světové kultuře, sociální síť... atd. V něčem je vše jednodušší a v něčem naopak. Je to na pěkně tlustou knihu.

• **Vzpomínáte někdy na legendární pořady typu „Možná přijde i kouzelník“, kde jste často účinkoval?** Přesně jak to stojí v otázce: někdy. Ale opravdu jen někdy. Byla to krásné profesní období. Nebylo nijak dlouhé, ale vrylo se hluboko do paměti. Moc mě to bavilo a hodně mi to dalo. A když si někdy na Kouzelníka vzpomenu, tak dost často ve spojení s lítostí, že se podobné pořady už nenatácejí. Možná to ani v atmosféře dnešní doby není možné.

• **V poslední době jsme vás mohli vidět například v pohádce Pravý rytíř, nebo aktuálně ve filmu Kluci z hor. Co tedy vy a film?** Film mě baví. Umím si užívat tu zvláštní atmosféru filmového natáčení, i když je to někdy hodně náročné. Při realizaci Pravého rytíře jsem jeden z natáčecích dnů prostál na nohou celý den s těžkým kostýmem a v botách s podrážkou jen ze slabé kůže.

Večer jsem nemohl dojít ani k autu. Navíc bez jídla, protože jsem měl přilepený knír a bál jsem se, že mi v něm něco uvízne.

• **Máte nějaké další filmové plány?** Já bych měl, ale nevím, jestli ho mají režiséři. Něco je momentálně v jednání na Slovensku, ale zatím je vše velice nejisté. Má se natáčet v čase, kdy zkouší nový muzikál Doktor Ox, a nevím jestli je možné vše časově zvládnout.

• **Tím jste mi nahrál na další otázku. Věnujete se také muzikálu.... „Tak trochu“.** Je to jedna z mých hlavních profesních činností. Kromě těch, ve kterých už účinkuju delší čas, teď nově hrají v projektu Freddie v Divadle Radka Brzobohatého. A to opravdu stojí za to vidět. Postavu Freddie Mercury (Queen) hraje Michael Kluch a zpívá ho naprostě úchvatně. To si nenechte ujít. Ne kvůli mně, ale kvůli němu.

• **Začínal jste bigbitem – hrál jste na basu třeba v Olympicu, jak se člověk dostane až k vokálnímu seskupení?** To se tak nějak stane. Člověk se pořád někam pinozí, něco vymýslí, vylepšuje, mění a najednou je tam, kde vlastně byl na úplném začátku. Už v dětství jsem miloval vícehlasé zpívání a asi to v mém nitru stále je. Asi proto mě to napadlo. Jsem rád, že jsem měl takové štěstí a vznikl 4TET.

• **Co vás na 4TETu baví?** Naštěstí všechno to, co baví diváky. Harmonie vícehlasého zpěvu, způsob prezentace, koncerty, design, atmosféra v zákulisí, plné hlediště, natočené desky... Snad nám to ještě dlouho vydrží.

• **4TET svůj program obměňuje, pracuje na něm. Jak probíhá tento proces? Kde berete inspiraci, jaké písni vybíráte, kdo vymýslí aranž...?** Snažíme se pracovat průběžně. Někdy se to daří více, někdy méně. Koncert obměňujeme každé tři roky. V říjnu by měla být premiéra verze V. Všechny aranže připravuje Jiří Škorpík. Po debatách je konečný výběr skladeb také na něm. Kromě aranží a kostýmů vzniká všechno za účasti všech. Těžko se dá předem odhadnout, jaká na konci verze V. bude. Nezbývá nám než věřit, že aspoň ne horší než verze předešlá.

• **Na co byste diváky v rámci koncertu 4TETu požádal?** A tohle právě nechci vůbec dělat. Od toho jsou pořadatelé, agentury a producenti. To jsou ti, co by měli žádat. Proto to nechám na vás. Já si jen budu přát, aby ti co přijdou, odcházeli z koncertu s příjemným pocitem dobré stráveného večera.

• **A poslední otázka, přichází léto. Jak odpočívá Jiří Korn v létě?** Golf, kolo a od 1. srpna zkoušení muzikálu „Doktor Ox“ v Hyberni v Praze. Děkuji vám za rozhovor. Jitka Maděrová



PROGRAM SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2018
NA STRANĚ 5

VSTUPENKY
NA VŠECHNY AKCE ZAKOUPÍTE NA
www.sedmihorskeleto.cz, www.evstupenka.cz
a prodejných místech evstupenka.

V infocentrech Turnov, Železný Brod,
Lomnice n. P., Jičín, Liberec, Mladá Boleslav,
Mnichovo Hradiště, Dolní Bousov a dalších.

Výrobce hygienických potřeb Ontex v Turnově otevří novou pozici:

Uklízečka

Co bude Vaší pracovní náplní?

- Zajišťování pořádku a čistoty v areálu firmy (kromě výrobních a skladovacích hal)
- Ruční čištění, mytí, vysávání prostor...
- Doplňovaní hygienických potřeb na stanovených místech
- Dodržování hygienických předpisů a zákonných norem v dané oblasti

Požadujeme:

- Pečlivost
- Spolehlivost
- Zodpovědnost
- Flexibilitu



Více na tel. č. 481 319 667 nebo personalni@ontexglobal.com

PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs

DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNED

Syrové dřevo
tvrdé a měkké



MĚKKÉ • TVRDÉ

4 m • 1 m

ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

Martina Vrabcová

Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Turnov)

tel. 603 178 964 • 732 642 353
Po telefonické domluvě nás
můžete navštívit a dřevo vybrat.

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, MIŠEŇ, LIKÉROVÉ KARAVY, RŮZNÉ SOŠKY A JINÉ.

I VEŠKERÉ STAROŽITNÉ VĚCI, OBRAZY, MINCE, BANKOVKY, ŠPERKY, ČESKÉ GRANÁTY
VEŠKERÉ NÁRAMKOVÉ I KAPESNÍ MECHANICKÉ HODINKY – I NEJDOUTI
VEŠKERÉ ŠAVLE A BODÁKY, ZUBNÍ ZLATO I NEVYČIŠTĚNÉ
FOTOAPARÁTY, VEŠKERÉ HRAČKY A VEŠKERÉ POZUŠTALOSTI
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

NÁBYTEK
Jamall



EGO
SEMILY, Jiráskova 519



ARRAS
semily@jamall.cz
tel.: 608 073 379

www.jamall.cz

Velká sleva na vybrané sedací soupravy z expozice

2. ročník

Železnického hudebního léta

29.6.
19:00

NOVÝ HRÁBĚ

Žánr: Sverážný big beat z Křinecka
2x elektrická kytara a 1 basová, bicí, příčná flétna a klarinet.13.7.
19:00

Houslové duo ECH! + Tomáš Prchal

Jitka Brzoušková (koláčka) a Vojtěch Drahošovský zahrájí klezmer a i své houslové balady, jako host vystoupí mimořádně talentovaný violoncellista (13 let, uvede své autorské skladby)

20.7.
19:00

MILLI JANATKOVÁ

Žánr: Jazz, Folk, Latina

Čerstvě oceněná v USA za nejlepší písce.

27.7.
19:00

Pepard & Šíčpánka

+ host Standa Synek

Multižánrové duo kytara, zpěv + příčná flétna Standy

3.8.
19:00

TCHELCHAN BAND

A SMYČÍ KVARTET

Žánr: Acoustic folk/pop

10.8.
19:00

YOLO KVARTET

Klasický smyčcový kvartet se po roce vraci, aby zahrál

Beatles a rock ve své aranži.

Koncerty se konají ve vinohradu nad kavárnou, při nepřízní počasí v kostele.

CAFÉ TERASY ŽELEZNICE: Kavárna - výstavy - koncerty - vinice

Chybí vám při toulkách Českým rájem dobrá káva, kultura a pěkné víno?

Navštivte Café Terasy Železnice. Kavárna je ve starém domě, který prošel citlivou rekonstrukcí. Je zasazena do prudkého svahu v nejstarší části obce pod kostelem sv. Jiljí, dominantní stavbou malebného městečka Železnice u křížovatky cyklostezek. Můžete si prohlédnout výstavu regionálních umělců. Posedět na venkovní terase nebo zajít na kulturní zážitek do vinice!!! Ano, nad kavárnou je znovuobnovená vinice, s krásným výhledem, která podtrhuje výjimečnost místa a atmosféru venkovních koncertů. Otevřeno je odpoledne od středy do neděle.



Polovina výtěžku bude věnována na opravu kostela sv. Jiljí v Železnici

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ
502 13 ŽELEZNICE,
Nádražní 195 (pod KOSTELEM)REZERVACE VHODNÁ:
733 533 611
info@cafeterasy.cz / www.cafeterasy.cz

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

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



PARNÍ I UV STERILIZACE KOMPLETNÍ UKLID

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

BIOLOGICKÝ ODPAD NA SKLÁDCE ZABÍJÍ, NA KOMPOSTU PODPORUJE ŽIVOT

Kompostování má na území Česka téměř nejstarší tradici v Evropě, první kompostára s řízenou technologií u nás byla uvedena do provozu již v roce 1912. V dnešní době je kompostování považováno za jeden z nejlepších způsobů zpracování biologického odpadu, který nezatažuje životní prostředí a jehož produktem je skvěle využitelná suroviná.

Proč odděleně shromažďovat biologicky rozložitelný odpad (odpad ze zahrady a kuchyně)?

1. Snižení množství tohoto odpadu ukládaného na skládky. Pokud není vytříděn, končí biologický odpad jako součást směsného komunálního odpadu na skládce a při jeho následném anaerobním rozkladu dochází k úniku skládkového plynu obsahujícího velké množství metanu, který je významným skleníkovým plynem. Takto uložený biologický odpad výrazně přispívá k dnes hojně diskutovaným klimatickým změnám. Odpad zpracovaný

kompostováním naproti tomu prochází zejména aerobním rozkladem, který atmosféru nezataže. 2. Kompostováním vzniká kvalitní suroviná použitelná při zlepšování vlastností půdy. 3. Třídění snižuje ekonomické náklady na likvidaci komunálního odpadu. Třídit a využívat biologický odpad má smysl. Učte to své děti, dělejte to sami. Je to malá věc, která dokáže hodně pomoci!

Zdroj info: www.odpadovecentrum.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018

www.sedmihorskeleto.cz


SPIRITUÁL KVINTET



19.7.2018

JIŘÍ PAVLICA a Hradišťan & Vandrováli hudci VLASTA REDL s kapelou



26.7.2018

4TET KONCERT - VERZE IV. J. Škorpík, D. Kollár, J. Korn, D. Uličník



9.8.2018

MICHAEL JACKSON SYMPHONY



16.8.2018



TISKÁRNA

UNIVERSITY
TURNOVHradec Králové
Ceské BudějoviceBus Line
Cestovní rada

rtm+

VÝLET
DO RÝM

Kláster

ITBUSINESS

VII
východočeská
televizeLiberec
Český rozhlas

BBPress media s.r.o.

Větopenká

echo

Strojírenská společnost 2Lmakers s.r.o. hledá pracovníky na pozice:

Práce vhodná i pro absolventy

CNC FRÉZAŘ
KONSTRUKTÉR
SOUSTRUŽNÍK CNC
ZÁMEČNÍK - MONTÁZNÍK
PROGRAMÁTOR CNC STROJŮ

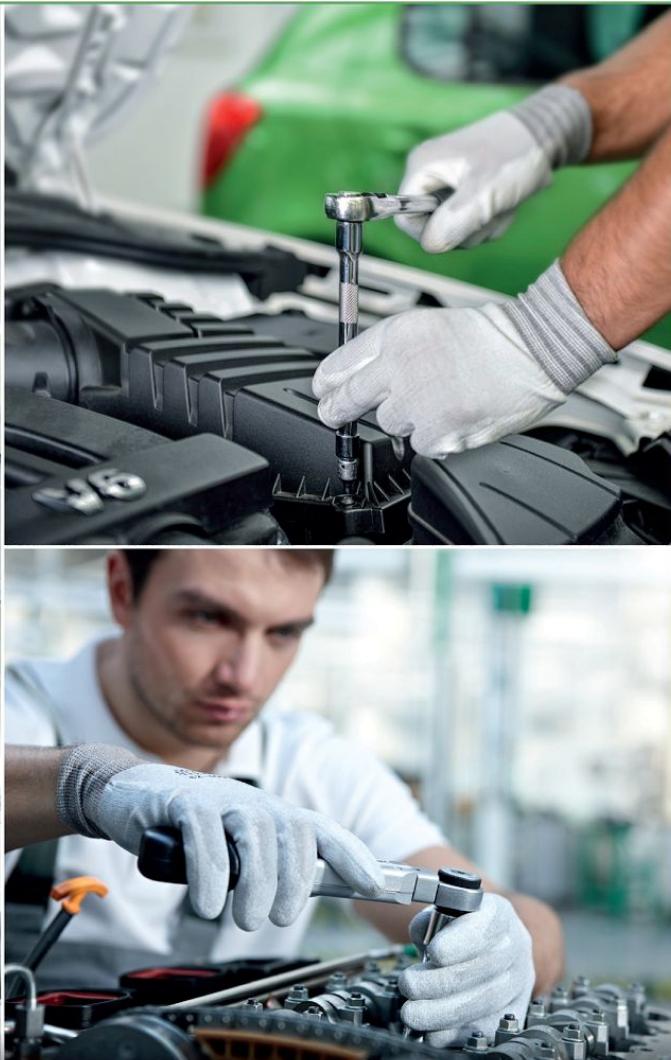
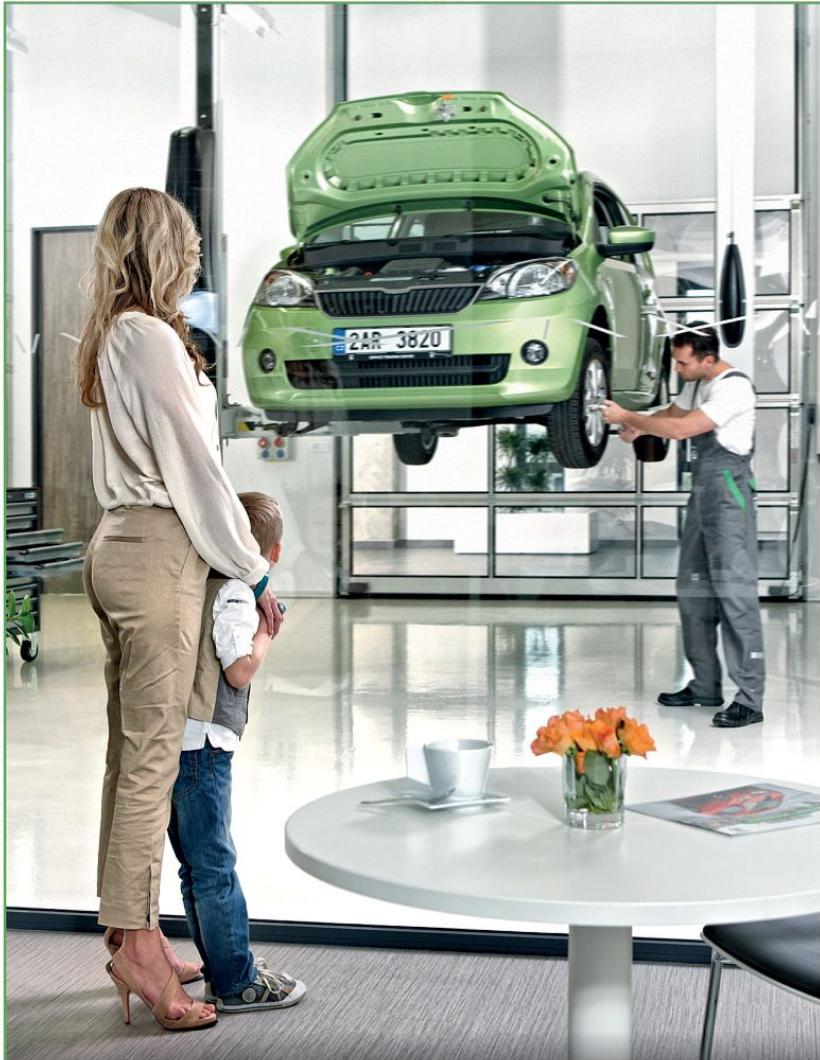
Požadujeme:

- flexibilitu
- odpovědnost
- komunikativnost
- ochotu učit se
- vhodné i pro absolventy
- u konstruktéra
- znalost CAD softwaru

Nabízíme:

- prostředí rodinné firmy
- mladý kolektiv
- pružná pracovní doba
- benefity po dohodě
- platové podmínky dle zkušeností
- pracoviště Příšovice

Více info: 602 364 507, production@2Lmakers.cz



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*



*... má pro Vás
vždy něco navíc*

www.havex.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



OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: NENÍ JEDNA JAKO DRUHÁ...



Chtěla jsem se na ten nás jarem rozkvetlý ráj podívat zase jednou trochu z výšky a zároveň pokořit jeden svůj rest z míst dosud nenevštívených. Zaparkovali jsme autíčko V Popelkách kousek od skokanských můstků a vydaly se za výhledem na horu Chlum - Tábor cestou přes Zadní Popelku a Košov. Už cestou se nám otvíraly nádherné výhledy ověnčené sváteční bělostí kvetoucích ovocných stromů. V lese na úbočí Tábora jsme z tur. červené odbočili na žlutou, která nás zavedla po úbočí k pramenu Cidliny a romantickému jezírku. Další zastávkou se pak stala znovuobnovená 10,5 m vysoká, kamenná Alainova věž, pojmenovaná na památku předčasného nešťastného skonu šlechtice Alaina Thurma. Věž je volně přístupná a nabízí výhled směrem na Zebín. Ted' už zbývá jen vystoupit do výšky 678 m n. m. a stojíme proti kostelíku, za kterým na nás pokujuje v záplavě jarní zeleně tzv. Tichánkova rozhledna. Chvilku jsme poseděli u kávy na její patě a pomluovali tu nehoráznou směs „hrnců“, kterou má věž na sobě navěšenu ve jménu pokroku.

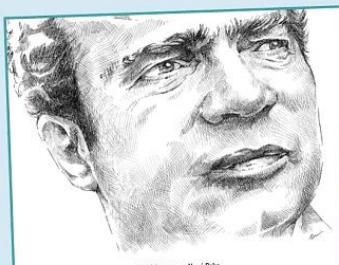
Pak jsem vhodila 20korunu do turniketu a začala stoupat zaprášeným schodištěm za vysněnými výhledy. Ty mne překvapily hned dvakrát: čekala jsem kruhový rozhled a ejhle, od Ještědu, Jizerek přes Krkonoše až po Jičín nádhera, pak ještě Zebín, Veliš a Brada... a koruny stromů kolem kostela mi už více z Českého ráje nevydaly. A jak se tak rozhlížím na kraj pod sebou, najednou mi dojde, že ačkoliv nejsem zrovna hodně vysoko, všechny hory dokud se tak nejak srovnaly na stejnou úroveň, Ještěd plynule navazuje na Kozákovský hřeben a z pásu Krkonoš i Sněžka vykukuje jen trošičku. Zpáteční cestu jsme do Lomnice nad Popelkou zvolili po tur. červené, takže jsme si cestou prohlédli ještě pěkně zrekonstruovanou křížovou cestu i s lavičkami ve stínu prastarých stromů. Je připomínkou, že se zde

konaly vždy o Letnicích pouze, na které věřící přicházeli z široka daleka. A člověku nad studánkou Křížovou bylo najednou smutno z toho, že přišla o svou zázračnou vodu... vždyť sem chodilo svého času na procesí až několik tisíc lidí v jednom dni, se svojí vírou i svými trápeními. Procházíme podvečerní Lomnice, ještě si uděláme radost zastavením u vzácných stromů ve Smetanově parku a ušli táhneme v Popelky. A mně je nějak líto, že ten rozhled nebyl kolkomalem. Naštěstí mám vysvobození přímo nad hlavou, na kopci Babylon na nejvyšším ze tří skokanských můstků roku 2007 vznikla netradiční rozhledna, bohatě převyšující všechny okolní stromy. Má tvar poháru. Z jejího ochozu 28 m nad zemí je uchvatný kruhový výhled a ještě si můžete zdarma na vlastní kůži zkusit, co vidí závodník připravující se ke skoku. Uf! Takže pokud nemáte závratě, zvu vás, vzhůru k výškám, za krásnými rozhledy...



autor: Toulová Sláfka

MĚSTSKÉ MUZEUM V NOVÉ PACE VÁS ZVE NA VÝSTAVY...



Vladimír Menšík
očima kreslíře

Výstava prodloužena
do 31. července 2018.
Otevřeno od úterý do neděle
9-12 a 13-17 hodin.

www.muzeum.cz

Historie novopackých cukráren a hospod
je otevřena úterý až neděle
od 9 do 16.30 hodin.



GERNATŮV DŮM

VÝSTAVA – Historie novopackých cukráren a hospod

**MUZEJNÍ KAVÁRNA
V GERNATOVĚ DOMĚ**



MODEL AUT 2018

Výstava k 60. výročí založení Automodelářského klubu v Nové Pace, v Suchardově domě, út-ne 8-12 a 12.30-17 h.
• Historie klubu, ukázky maket, polomaket i funkčních modelů. Ukázky ze sbírek. Postup výroby modelů z různých materiálů...

facebook@muzeumnovapaka.cz

KAKAOVÁ ROLÁDA S MALINOVOU NÁPLŇÍ

Ingredience: 4 vajíčka, 20 g kakaa, 200 g zakysané smetany, 125 g tučného tvarohu, 100 g malin, lžice chia semínka (nemusí být)

Jak na to: Vyšlehejte žloutky, přidejte kakao a poté opatrně vmíchtejte sníh z bílků. Těsto rozetřete po pečícím papíře a dejte na 8–12 minut pečit do vyhřáté trouby. Upečenou placku nechte vychladnout. Smíchaná smetana, tvaroh, maliny a chia semínka tvoří náplň, kterou potřete placku, zarolujte a dejte ztuhnout do ledničky. Nejlepší je nechat rozležet přes noc.





STĚHOVÁNÍ VYKLÍZENÍ ÚKLID

JEZDÍME PO CELÉ ČR
Služby Šulc s.r.o.
tel. 721 305 566

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

POŘÁDÁTE: KULTURNÍ
SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU
NEBO JINOU AKCI?
POTŘEBUJETE EFEKTIVNĚ
ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?
HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE?

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

INZERUJTE S NÁMI



NEJEFKETIVNĚJŠÍ
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
• JICÍN • HODKOVICE
N. MOHELKOU • SOBOTKA
• MNICHODOV HRAĐIŠTĚ • LOMNICE
N. POPENKOU • BAKOV N. JIZEROV
a jejich spádové obce
+ IC a další distribuční místa, restaurace,

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ
OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

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	Krásná louka
	28.7.	Petr Spálený a M. Voborníková	Michalovická Putna
	4.8.	Mušketýři (Divadýlko na dlani)	Michalovická Putna
	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, Camelot, Žalman...)	Krásná louka
	18.8.	Natěrač (L. Noha, E. Decastelo, B. Motlová)	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 NEDĚLÌ
OD 1. 7. DO 26. 8.
(15.00 – 17.00)



FIRMA

NABÍZÍ
TYTO
PRACOVNÍ
POZICE

K-steel
• Mistr výroby: kovovýroba
– obrábění, sváření
• Svářeč, zámečník
• Obráběč – fréza, soustruh

Místo výkonu: K-steel s.r.o., Jiráskova 314, 295 01 Mnichovo Hradiště
 VOLEJTE: 777 728 718 • www.k-steel.cz

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
červenec 2018

LEVNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCNOST – MASKY NA VLASY

Léto, slunce, moře, časté máčení vlasů, gumičky ve vlasech, výtr... ale i tradiční barvení, kulmování, žehlení, fénování, nešetrné česání či „drsná“ manipulace s vlasy. To vše na naše vlasy působí. Negativně. Důležité je proto správně jist, abychom vlasy využívali zevnitř, někdy to ale nestačí a pak je ale nutné podpořit své vlasy i zvenku. Nejlepší pomocí jsou domácí zábaly za pár korun, ale plné vitamínů a hydratace, které dokážou vrátit vlasům krásu. Přinášíme vám několik tipů na vyzkoušené a účinné masky na vlasy. Masku je dobré aplikovat minimálně jednou týdně na 20–30 minut. Vlasy je vhodné v zábalu zahřát, protože teplem působí všechny látky efektivněji – vlhké vlasy s maskou zabalte do ručníku a skrz něj opatrně prohřejte fénem.

Nejčastěji používané ingredience na zábaly jsou olivový, kokosový, mandlový a ricinový olej, med, banány a avokádo a vaječný žloutek (od šťastných slepic). Uvedené ingredience vždy rozmixujte na kašičku, kterou aplikujte na vlhké vlasy. Pokud vám trochu kašičky zbude, můžete si také udělat zábal na ruce!

• Žloutkový zábal pro suché a polámané vlasy

Žloutky obsahují velké množství proteinů, vitaminů a minerálů. Všechny zábaly obsahující žloutky smýváme vlažnou vodou, nikdy ne horkou. Dle délky vlasů můžete žloutků použít i více.

Ingredience: 1 žloutek, ½ lžíce kokosového oleje, ½ lžíce mandlového nebo olivového oleje.

• Žloutkový zábal pro lesk a sílu

Ricinový olej při vnitřním použití působí jako projímadlo, na vlasy však působí velmi blahodárně a dokonce podporuje jejich růst. Jen pozor, hůře se vymývá, proto ho nedávejte příliš velké množství. Ingredience: 1 žloutek, 2 lžičky ricinového oleje.

• Banánový zábal pro sílu a regeneraci

Avokádo má v sobě velké množství oleje a vitamín A, D, E, K, antioxidanty či kyselinu listovou. Banán pak draslík, vitamíny B6, C, hořčík, měď či mangani. Ingredience: 1 zralý banán, 1 zralé avokádo (u obou lze použít i přezrálé, které už byste nejedli), 1 lžička ricinového oleje, 1 lžíce medu.

• Medový zábal pro regeneraci

Med (nejlépe přímo od včelaře) obsahuje obrovské množství zdraví prospěšných látek - celou řadu vitamínů (A, C, B1, B2, B3, B6, B12, E) a minerálů (hořčík, draslík, železo, vápník), kromě toho obsahuje i aminokyseliny a proteiny. Všechny tyto látky v medu našim vlasům dopřejí regeneraci, výživu a lesk. Ingredience: 1 velká lžíce medu, 1 vaječný žloutek, 1 lžička kvalitního oleje (avokádový, mandlový, olivový).

Co dále můžete použít na vlasy?

- **Ocet:** dodává vlasům lesk.
- **Mléko, tvaroh** nebo **bílý jogurt:** hydratují.
- **Káva:** podporuje prokrvení vlasové pokožky – růst vlasů, při použití většího množství může trochu barvit.
- **Kokosové mléko:** je výživné a bohaté na minerály, působí i jako kondicionér.
- **Banán:** vitamíny a minerály v banánu obsažené dodají lesk a důkladně je vyžívá, je oblíbený pro své hydratační účinky a má vysoký obsah sacharidů, vitamínů A, B a C a rovněž draslíku.
- **Avokádo:** dužina avokáda obsahuje 75% nenasyčených tuků, 25% oleje a má vysoký obsah minerálů a vitamínů, jeho schopnosti jsou hydratační a zvláčňující.
- **Okurková šťáva:** hydratuje vlasy.
- **Pivo:** je zdrojem proteinů a cukru, zvyšuje objem vlasů a obsahuje mnoho vitamínů, minerálů a stopových prvků.
- **Jablečná šťáva** nebo **jablečný ocet:** ovocná kyselina z jablíček má hydratační účinky a jablečný ocet zase obnovuje kyselé pH vlasů i pokožky, odstraňuje přebytečné oleje, neutralizuje zbytky šamponů a mydlá, celkově reguluje tvorbu lupů, zanechává vlasy lesklé a hebké.
- **Citron:** je zdrojem vitamínů A, B a C, stopových prvků i dalších látek, z povrchu kůže odstraňuje přebytečný maz, uzavírá povrch vlasů, které jsou pak pevnější a také lesklejší.

INSPIRACE Z YOUTUBE

Cvičte rádi doma podle knih či videí?
Pak pro vás máme dalších 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.

CASSEY HO



kanál: kanál: Blogilates

Máte-li rádi pilates, zkuste cvičení od Cassey. Kromě výživných programů na jednotlivé partie i celé tělo se můžete inspirovat i vlogy o správné stravě a recepty.

POPSUGAR Fitness

Kanál, který nabízí 15–30minutové programy jako Tabata, workoutu pro posílení svalů a srdce, cvičení pro těhotné, spalování kalorií, nebo třeba velmi oblíbené Cardio Dance. V programech se navíc občas objeví také zajímavé fitness osobnosti. Nechybí ani zajímavé recepty na zdravé jídlo.



JAK SI UŽÍT LÉTO NA MAXIMUM? aneb CO LETOS V LÉTĚ MUSÍTE ZAŽÍT!

- Vyrobtě si vlastní levandulovou limonádu (recept na www.ceskyrajvakci.cz).
- Vstaňte brzy ráno a běžte se bosí projít ranní rosou.
- Počkejte si na západ slunce a ráno vstaňte na jeho východ.
- 27. července zažijte zatmění Měsíce.
- Vezměte knížku, která na vás už dlouho čeká, a čtěte!
- Zavítejte si jógu venku (tip: Jóga kemp v Českém ráji).
- Bosonohý výlet – pro začátek zkuste alespoň kilometr z výletu ujít bos.
- Darujte si kulturní zážitek – jděte na koncert nebo do divadla.
- Jezte plody přírody – maliny, ostružiny, jahody... (dokonalá živá strava).
- Stále se chystáte pravidelně cvičit? Tak začněte!
- Myslete pozitivně (léto a sluníčko tomu pomůže a zima vás pak nedostane).
- Spěte venku, pod širákem. Alespoň jednu noc. Jako v dětství.
- Provoňte si domov – ať už květinami, nebo esenciálními oleji.
- Dejte si odlehčovací den – zeleninu, ovoce, vodu.
- Uklid'te si domov od zbytečností, bude vám lehčejí!
- Odpočívejte – pasivně i aktivně.
- A hlavně... dělejte co máte rádi. Léto je pro to nejlepším obdobím.
- Udělejte si seznam výše zmíněného, ať na něco důležitého nezapomenete.

CESTY KE ZDRAVÍ – ČERNOVÉ RECEPTY INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

Máme tu léto a s ním i teplé počasí. Jaká jsou doporučení pro toto období? Nejezte v létě tolík jako v chladném počasí, více pijte. Pod heslem, hlad je převlečená žízeň. Teplé počasí se ideálně hodí na jednostrannou dietu, či na den tekutin, což velmi omlazuje, tím, že zbarvuje tělo odpadu. Některé typy lidí podle ayurvedy vzhledem ke sníženému zažívání v létě tloustnou, i když jí stejně.

DEN NA PROČIŠTĚNÍ V TEPLÉM POČASÍ

Dopoledne pijte ovocné či zeleninové šťávy nebo jezte ovoce a zeleninu, která v tomto období dozrává. Ovoce by mělo být sladké, nikoliv kyselé a zelenina sladká či trpká. Opět se nyní nehodí kyselá a ostrá. • Odpoledne bud' to samé, nebo zeleninová polévka. Pročištění můžeme doplnit čajem, nejlépe ledvinovým nebo jaaterním a lze pit i fenyklový čaj.

BROKOLICOVÁ POLÉVKA

(1,5 litru polévky) • 1 mrkev, zelená čerstvá petrželka, ½ hrnečku basmati rýže, ghí (přepuštěné máslo), 1/2 brokolice, saturejka, soličanka, sůl, popřípadě kmín.

Na ghí dáme mírně osmahnut nakrájenou mrkev (uvolňuje beta karoten), poté zalijeme vodou a přidáme propláchnutou rýži a ostatní in-

gredience, kromě nakrájené brokolice.

ce (tu přidáme později, aby nebyla příliš rozvařená). Krátce povaříme (asi 10 minut), vypneme a necháme dojít.

Brokolice – má protirakovinné účinky, měla by být ovšem pouze lehce tepelně upravená. Zdroj chrómu – pomáhá ovládat hladinu inzulinu a krevního cukru. Velmi dobře se hodí do očistné kúry na snížení tuku v těle. Bohatá na vláknina, snižuje hladinu cholesterolu.

Broskvě – zralé a sladké jsou silným omlazujícím prostředkem, pomáhají pročistit tělo, snižují pocity strachu, odstraňují zácpu, odvodňují, pomáhají snížit váhu (při vhodné skladbě jídla).

Meruňky – omlazují, zlepšují krevní obraz, zlepšují náladu.

CO DĚLAT KDYŽ VÁS V TEPLÉM POČASÍ PRAVIDELNĚ PÁLÍ ŽÁHA?

Určitě se vyhnout všemu kyselému, ostrému a příliš slanému. Pokud je venku velké teplo, je dobré se napít studeného mléka, pokud máte v tomto počasí uvedené potíže časťej, dlejte to pravidelně. Sladkost a zklidňující, doslova hladící vlastnosti mléka jsou v horku naprostě jedinečné.

Velmi dobré na naše trávení a preventci k výše uvedeným potížím je

i pravidelné pití lassi – uklidňuje a obnovuje naše sliznice, pomáhá správné funkci našich střev, snižuje dopad chemoterapie na naše tělo, pomáhá při nepříjemných pocitech v žaludku po konzumaci většího množství léků (recept na výrobu lassi jsme vám přinesli v květnovém vydání, nyní ho najdete na www.ceskyrajvakci.cz). Osobně nemám problém s pálením žáhy až na jednu paradoxní výjimku. Zcela určitě mne začne pálit žáha po sladkém mátovém čaji, který má vynikající zchlazovací účinky a některé zdroje dokonce uvádějí, že při pálení žáhy pomáhá. Vidíte, jak každý můžeme reagovat jinak.

CO DĚLAT, KDYŽ NÁS V LÉTĚ TRÁPI ŽLUČNÍK?

A jak jste na tom se svým klidem? Pokud vás žlučník trápí opakovaně, měli byste v létě pit čaj z hořčin a vyhýbat se ostrým pokrmům a jednáním. Čaj z hořčin (jablečník, zeměšluč, pelyněk...) se výborně hodí na pročištění jater a teplé počasí je k tomu velmi vhodné, protože hořčiny snášíme lépe než v chladném počasí. Hořčiny mají jednu negativní vlastnost, mohou zhoršit naši psychiku (pocity strachu a nejistoty) a právě v teplém počasí, když je hodně slunce a tepla se nám žije lehceji.

Maliny – obsahují mnoho přírodních

něho aspirinu. Co možná nevíte, že pomáhají kvalitě našich vlasů a také při silném menstruačním krvácení. Týdenní konzumace malin zlepší kvalitu vaší pokožky a vlasů.



MEDUŇKOVÁ ŠŤÁVA S MALINAMI

Množství je na konvičku zhruba o obsahu 1 litr a více, bylinky používáme čerstvé. Do menší zavařovací sklenice (od marmelády) dáme lžíci třtinového cukru, 4 hrsti meduňky a zalijeme desti teplou vodou, necháme asi hodinu luhovat. Takto vzniklý nápoj ředíme vlažnou vodou, přidáváme čerstvé maliny a květ levandule. Koncentrát používáme pouze jeden den. Osvěží, krásně voní a má velmi příjemnou chuť. Pozor nepijeme studené.

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

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



HIIT NAHRADÍ HODINY V POSILOVNĚ. MNOHEM EFEKTIVNĚJI

Mnohahodinové pocení v tělocvičně u fanoušků pohybu vyštídalо cvičení HIIT – High-Intensity Interval Training, tedy vysoce intenzivní intervalový trénink. Jde o velmi účinný nástroj k podpoře kardiovaskulárního systému a prevence zranění. Taková rozcvička by měla trvat asi 5-10 minut. Hlavní fáze trvá zpravidla 10-15 minut. O jakou aktivitu půjde, je zcela individuální záležitostí. V případě běhu můžete střídat 30 sekund sprintu s 1 minutou výkusu či chůze a 7x zopakujte. Pokud chcete s touto aktivitou začít a nejste trénovaní, můžete si naordinovat jednu minutu intenzivního běhu (co nejvíce vy sami můžete – což je také velmi individuální) a tři minuty pomalé chůze. Ve třetí fázi stále snižujete intenzitu dané aktivity. Při běhu to například znamená, že po posledním výkusu zkusíte běžet ještě o kousek déle a postupně přejdete do klidné chůze. Při běžném sportu naše srdce pracuje pouze na 50-70%. Při tréninku HIIT v intenzivní fázi se dostává na 85-100%. HIIT můžete trénovat také na kole, ideálně na domácím bicyklu, šlapacím stroji či běhacím páse, kde můžete sledovat čas. Pokud se chystáte ven (kde zase rozhodně nadýcháte příjemnější vzduch), nezapomeňte si hodinky či stopky, nebo aplikaci

JAK TEDY NA HIIT?

V první fázi se tělo připravuje na záťez – protažení, rozběhání, zahřátí svalů, aktivace kardiovaskulárního systému a prevence zranění. Taková rozcvička by měla trvat asi 5-10 minut. Hlavní fáze trvá zpravidla 10-15 minut. O jakou aktivitu půjde, je zcela individuální záležitostí. V případě běhu můžete střídat 30 sekund sprintu s 1 minutou výkusu či chůze a 7x zopakujte. Pokud chcete s touto aktivitou začít a nejste trénovaní, můžete si naordinovat jednu minutu intenzivního běhu (co nejvíce vy sami můžete – což je také velmi individuální) a tři minuty pomalé chůze. Ve třetí fázi stále snižujete intenzitu dané aktivity. Při běhu to například znamená, že po posledním výkusu zkusíte běžet ještě o kousek déle a postupně přejdete do klidné chůze. Při běžném sportu naše srdce pracuje pouze na 50-70%. Při tréninku HIIT v intenzivní fázi se dostává na 85-100%. HIIT můžete trénovat také na kole, ideálně na domácím bicyklu, šlapacím stroji či běhacím páse, kde můžete sledovat čas. Pokud se chystáte ven (kde zase rozhodně nadýcháte příjemnější vzduch), nezapomeňte si hodinky či stopky, nebo aplikaci

v mobilním telefonu na odpočítávání intervalů. Cvičit však můžete jakékoli cviky dle svého zaměření. HIIT pomáhá zpomalovat stárnutí, posiluje cévy, srdce, plíce, udržuje kondici, posiluje imunitu, udržuje správnou hladinu cholesterolu i uvolňování růstového hormonu, což tělu pomáhá k dlouhodobému zvýšení metabolismu (a tedy hubnutí) a dále také podporuje růst svalové tkáně. Cvičení se věnujte pravidelně a v tomto případě maximálně 3x týdně. No není to skvělé?

TIP: Chcete-li zkusit některý z mnoha HIIT tréninků s videem, stačí zadat heslo na YouTube. Vybrat zde můžete z mnoha typů i délky a zaměření na různé části těla. Tak do toho, je čas na zlepšení fyzičky!

• 10MINUTOVÝ HIIT

Střídáme co nejintenzivněji 4 cviky: angličáky (možná znáte jako burpees), dřepy s rukama za hlavou, kliky, šlapováčky. Každý cvik cvičíme 25 vteřin, 10 vteřin pauza a navazuje další cvik 25 vteřin, pauza... Takto stále opakujeme po dobu 10 minut. Před cvičením se rozehřejte, po skončení intenzivní fáze se nezapomeňte protáhnout.

Nádherný výhled, atmosféra, výtečné jídlo, romantika i místo na výlet či dovolenou



To je Kramářův zámek. Mladší sourozenec slavné pražské Kramárové vily, který stojí ve Vysokém nad Jizerou. Impozantní zámeček manželů Kramářových z let 1927–31 vnesl do horského prostředí prvek ruského vlivu a nyní nabízí místo, kde se můžete skvěle najít, odpočinout si nebo uspořádat večírek či svatbu.

Nádherný výhled na hory, 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 livistotality. V loňském roce se vila opět otevřela veřejnosti a její využití a nabídka pro vás jsou obrovské.

Pokud hledáte dokonalý 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. Pohodlné parkování v areálu, posezení v salóncích či na slunné terase s výhledem na hory a dokonalá atmosféra místa. Kromě chvílkového pobytu 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 – saunu pro 11 osob, dětský koutek s hračkami, čtyřhektarový park přístupný široké veřejnosti s volejbalovým hřištěm, ruským kuželníkem i ohništěm.



Rozlehlé prostory třípodlažní zámecké vily skýtají možnost uspořádání soukromých či firemních akcí. Dokonale romantické místo na svatbu, salónky pro soukromé či společenské události, večírky, promoce či valné hromady. Samozřejmostí je kompletní catering dle požadavků hosta. Kapacita u stolů je až 200 míst, i přesto prostor působí komorně a příjemně.

Ve třetici pokojích se pohodlně ubytuje až 140 lidí. Pro zvýšení kapacity či pro potřeby skupinových výletů či teambuildingu je možné využít také druhou budovu „Prvosenka“ s klubovnou, která je hned naproti zámečku.

Připravujete-li svatbu či jakoukoliv jinou společenskou událost, neměl by Kramářův zámek ujít vaši pozornost. Přijďte se na toto kouzelné místo podívat a naplánovat chvíle, na které nikdy nezapomenete. Věřte, že vás toto místo pohltí a stejně tak bude příjemným překvapením pro vaše slavnostní hosty. Pokud si chcete „jen“ odpočinout, udělat si hezký den s výletem a dobré se najist, i vaše kroky by měly mířit do Kramářova zámku. Rozhodně nebudeš litovat.

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



JÓGA XI. – JÓGOVÁ PORADNA

Od červnového vydání jsme pro vás otevřeli možnost zasílat otázky k vaší jógové praxi. Sešlo se jich velké množství, proto jsme vybrali podobné a nejčastěji pokládané. Máte-li i vy nějakou otázku, nebojte se ji zaslat prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz.

Mám bolesti krční páteře, mohu cvičit jógu?

Bolesti krční páteře mohou mít řadu příčin, a proto neexistuje jediné pravidlo, zda cvičit jógu nebo ne. Dobré je najít příčinu bolesti, proč mě krční páteř bolí? Kde přesně? Jaký je můj životní styl? Je moje krční páteř přetížená nebo jsou okolní svaly ochablé? Jaký má zbytek těla vliv na mé krční obratle?

Jógové pozice, pokud jsou správně provedeny, mohou od bolesti pomoci, mohou uvolnit fyzické bloky a pomocí s rozpohybováním a posílením. Opačný efekt nastává při nesprávném provedení. Pokud máte takto specifický problém, je velmi vhodné se domluvit se zkušeným lektorem na individuální lekci, kde vám bude vysvětleno, jak pozice provádět s ohledem na bolest krční páteře. Pak už můžete přijít na skupinovou lekci a budete vědět, jak cviky sami sobě upravit.

Je dobré vyhnut se hlubokým záklonovým pozicím a jakýmkoli pozicím, při jejichž provedení je vyvíjen přímý tlak na krční páteř. Záklonové pozice obecně by se ale vynechávat neměly, upraveny by měl být jejich rozsah. Nebojte se cvičit :-)

Hodně běhám, sice mám fyzičku, ale dost zkrácené svaly. Dokáže mi jóga pomoci?

Se „zkrácenými běžci“ se setkávám často. Jógové pozice dokážou zkráceným svalům pomoci,

ale protažení jde ruku v ruce s posílením. Jedno bez druhého prostě nefunguje. Takže jóga pro běžce rozhodně ano :-)

Jak na jógu v těhotenství? Jsem mírně pokročilá a nyní na začátku těhotenství, je možné praktikovat?

Záleží samozřejmě na více věcech, především na tom, jak se aktuálně cítíte, a jak dlouho prak-



tikujete. Pokud se cítíte dobře a cvičíte už alespoň jeden rok, pak můžete v jáze pokračovat. Vždy je ale lepší se potkat s lektorem, který vám pomůže zhodnotit aktuální situaci, případně připravit individuální plán. Obecně se doporučuje v prvním trimestru cvičení pouze velmi jemné, zapojit pozice z Jin jógy nebo restorativní jógy, ale v úpravě při těhotenství. Druhý trimestr, pokud se cítíte dobře, se můžete vrátit k intenzitě praxe jako před těhotenstvím, ale je nutné některé pozice upravit vzhledem k rostoucímu bříšku.

čí možnému kolísání tlaku apod. Třetí trimestr se zaměřuje na dechové techniky, umění uvolnění, zvědomění pánevního dna a přípravu na porod. Hlavní pravidlo, kterým se sama nastávající maminka musí v jáze řídit, je skutečně vlastní pocit, pokud cítíte, že pozice ve vás vyvolávají jakýkoli diskomfort, neprovádějte ji. Zase doporučuji alespoň v začátku individuální konzultace, můžete si ujasnit spoustu důležitých věcí a bezpečně tak projít těhotenstvím.

Často se mluví o cvičení jógy při bolesti zad, mohu při bolesti bederní a hrudní páteře cvičit? A jaké sestavy nejlépe?

Ano, je to diskutované téma a z vlastní zkušenosti vím, že lepší než mluvit, je přijít a zkusit. Vážně je to tak :-) Jóga dokáže pomoci celému tělu ve zpevnění i zpružnění, má celkový efekt a velmi intenzivně se věnuje ose našeho těla – páteři. Obecně platí, že na bolesti zad se člověk musí začít skutečně hýbat, nelekat se toho, že mě bolí záda a zůstat u neustálého odpočinku, protože tím se bolesti rozhodně nezbavíte.

Důležité je přijít na příčinu bolesti, a pak začít cvičit tak, abychom se té příčině zbavili. Proto tady neexistuje jediná pozice nebo jediná sestava. Každému jednotlivci bude vyhovovat něco jiného, proto je dobré pracovat individuálně, naučit se pozice, které mi pomáhají, naučit se jejich úpravy, které pak můžete použít i ve skupinové lekci, protože už budete vědět, jak na svoje tělo. Jóga vám pomůže:-)

Na vaše otázky odpovídá lektorka jógy Magdalena Klížová • www.yogaholick.cz

ŽIVÁ STRAVA – LÉTO V ŽIVÉ STRAVĚ

Po jarní rozmanitosti palety zelených barev bylin a různých druhů salátů přicházejí letní měsíce s pestrou nabídkou ovoce a zeleniny. Jsou to měsíce opravdové hojnosti daru přírody s paletou tmavších barev, především různých odstínů červené. Úkolem jara bylo pročistit a oživit těla po dlouhých zimních měsících prostřednictvím zeleného zázraku přírody – chlorofylu. V zimních měsících tvořily jídelníček přece jen težší – zahřívající potraviny: ořechy, semena, sušené ovoce, obiloviny, pohanka a oleje. Byly důležité, aby se tělo ochránilo před zimním chladem.

Podle tradiční čínské medicíny se řadí k létu element ohně, je třeba tedy jíst potraviny, které nás zevnitř osvěžují a ochlazují. Pokud bychom jedli potraviny, které nás zevnitř zahřívají, znamenalo by to velkou zátěž pro srdce, které je v tomto období nejaktivnějším orgánem. Funkcí srdce je pumpovat krev a tím zajišťovat přepravu všech výživních látek do celého těla. Ale je také sídlem naší psychiky, našich emocí a je sídlem našeho Já. Párovým orgánem je tenké střevo. A také na něm závisí naše krev a výživa celého těla. Ziviny z potravy přemění na krev a tu srdce následně rozvede do celého těla.

Pokud dokážeme vnímat přírodu v celé její kráse a jejích souvislostech, pak také dokážeme zdravě. Prospívat tělu vhodným a dostatečným pohybem, dělat věci, které nás naplňují a baví a mít na talíři vhodné potraviny. Na drobné

nějších i větších keřích najdeme bobulovité plody, které jsou skutečnými léky přírody, a proto bychom jich měli v době jejich zralosti konzumovat co nejvíce. Jsou především zdrojem vitamínu C, jsou bohaté na draslík, hořčík a mangan. Tyto látky pomáhají stabilizovat krevní tlak. Obsahují 80 až 90% vody, takže velmi dobře čistí naš orgánismus a pomáhají při spalování tuků.



Velkým zdrojem vitamínu C je především černý rybíz (ze 100 g černého rybízu získáme až 30 mg vitamínu C). Radíme jej mezi rostlinné antioxidanty (přispívají k ochraně buněk a celého imunitního systému). Další ovoce, které patří do letní nabídky, jsou peckoviny. K nim se řadí i třešně.

Mají blahodárný vliv na lidský organismus, pojíž mají čistit krev, játra a ledviny. Podporují vyvěšování trávicích šláv a moči. Díky velkému obsahu jodu působí příznivě na štítnou žlázu. Jsou velmi dobrým zdrojem organického vápníku, který je důležitý pro zdravý růst a stav kostí a zubů.

Oblíbenou zeleninou letního období jsou melouny, které si přiřazujeme mezi ovoce. Dužnina obsahuje 90% vody a je velkým zdrojem minerálů, vitamínů a další cenných látek, které působí proti civilizačním chorobám. Meloun má silné močopudné a žlučopudné vlastnosti, podporuje peristaltiku, působí příznivě na játra, ledviny, srdce a cévy. Velmi důležité je jíst meloun vždy samotný, bez kombinací s dalšími potravinami (meloun je velice náchylný k fermentaci, pokud setrvává v žaludku dlouho díky jiným potravinám).

K létu patří také další vynikající zelenina, kterou jsou okurky a rajčata. Okurky díky značnému obsahu draslíku dokážou přirozeným způsobem odvodňovat organismus, působí dobré na krevní oběh. Obsahují 90 - 96% vody, 2,5% cukru a minerálů a vitamíny, především vitamín C. Po zpracování okurku hned jíme, neboť dochází rychle ke ztrátě tohoto vitamínu. Pročištěuje celkově organismus a povzbuzuje ledviny. Působí příznivě a hojivě na pokožku.

Rajčata podporují krvetvorbu, prospívají vlasům, nehtům a kůži. Chrání srdce a posilují imunitu a mají značné antibakteriální účinky.

Všechny tyto potraviny a další bohatá nabídka letních plodů jsou přínosným zdrojem zdraví, pokud je konzumujeme v jejich přírodní formě, tepelně neupravené. Všechny látky včetně enzymů v nich zůstanou tak, jak to s nimi příroda pro naše zdraví zamýšlela: jako zdroj životní energie.

Autor: Anna Hyžová, www.ziva-strava.cz



**INZERUJTE
V PŘÍLOZE RESTART**

novin Český ráj v akci

- akce • sport • zdraví • lifestyle
- zdravé potraviny • kosmetika • a další

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



DÝCHEJTE. POTĚŠÍTE TĚLO I SVOU NÁLADU.

Rychlosť dechu a jeho hloubka přímo souvisí s naším stavem – co děláme, cítíme a prožíváme. Jinak se náš dech chová v klidovém stavu, před usnutím, při cvičení nebo při psychicky náročné situaci a stresu. Aniž bychom si to uvědomovali, většina z nás dýchá pouze povrchově a samozřejmě bez přemýšlení nad každým nádechem. Pokud bychom vás ale právě teď upozornili na to, abyste se na svůj dech zaměřili a třeba i zhluboka nadechli. Co vnímáte? Naše kapacita plic je až 5 litrů, využíváme však pouze malou část – při nádechu běžně jen 500 ml! Následkem povrchového dýchání se nám snížuje výkonnost plic, máme omezený přívod kyslíku do mozku (z toho mohou pramenit závratě, bolesti hlavy, zhoršení paměti apod.), zužují se cévy, zvyšuje hladina kysličníku uhličitého v krvi, porušuje rovnováhu pH v krvi, zpomaluje se proudění krve, což vede k pomalejšímu odvodu odpadových látek z buněk do ledvin a plic (ty se v nás kumulují a naše tělo zanáší), snižuje se množství trávicích šláv a zpomaluje peristaltický pohyb ve střevech (což může vést k pocitům napětí, nervozitě či třesu). A takto bychom ve výčtu negativního vlivu špatného dýchání mohli pokračovat.

Hluboký nádech i výdech lze nacvičit. Není to samozřejmě změna z minutu na minutu. Při pravidelném cvičení však tělo dokáže přeucít a to se vám odvěčí zlepšením psychiky i všech fyziologických funkcí. Budete se cítit v pohodě, zlepšíte si náladu a díky endorfinům pocítíte štěstí. Pokud využijete svůj dech i v situacích, kdy se cítíte nervózní, dokáže vás velmi rychle zklidnit. Právě teď je tedy příležitost. Je léto, čas na procházky v přírodě a vnímání všech vůní z květů i plodů kolem nás. Až půjdete ven, soustředte se na pomalý plynulý a především hluboký nádech i výdech – ale pozor,

nezvyšujeme kapacitu do ramen a pod kliční kostí, ale dýcháme bráničním dýcháním – tedy do břicha. Začněte na 4 dobách a pak postupně dobu zvyšujte. Není však potřeba lámat rekordy. Když se dostanete na příjemných 8 dob nádechu a výdechu, bude to tak akorát. Nezapomeňte ale, že není dobré se předýchat a striktně poslouchejte své tělo! Pokud byste měli chuť, můžete si třeba po cvičení, nebo při meditaci nacvičovat dechy v různém rytmu, kdy každý druh působí na tělo trochu jinak, ale vždy velmi přísně (nádech:výdech:nádech:výdech):

4:2:4:2 Tento rytmus je výborný pro rekonvalescenty a děti, při jeho cvičení dojde ke zlepšení vitální kapacity plic.

6:3:6:3 Výborný dechový rytmus pro získání kontroly nad vlastními emoce mi, dobrý pro překonání všech forem emočních výkyvů a depresí.

8:4:8:4 Tento rytmus je nejlepší k posílení a omlazení těla, přináší pevné zdraví a je vhodný také pro zklidnění.

10:5:10:5 Tento rytmus je vhodný pro osoby se zpomalenou cirkulací a vyčerpaným nervovým systémem. Dokáže naučit dochvilnosti a odstranit únavu.



KULTURAMA: ŽIVOT MEZI NOTAMI A DIVADLEM

Jitka Maděrová

VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ HERECKÝCH A HUDEBNÍCH OSOBNOSTÍ

2. 7. – 31. 7. 2018

V ČERVENCI SE VÝSTAVA PŘESUNULA DO OC OLYMPIA MLADÁ BOLESLAV

 optimalenergy

www.jitkamaderova.com

Olympia
— jako doma —

Partnerem výstavy je krajská kancelář Optimal-Energy.cz, a.s. v Semilech zastoupená Mgr. Miloslavem Skrbkem, Tyršova 341, Semily

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

OVOCNÉ STROMKY

Od října je sezenete v prostokořenné formě, prodávají se, dokud to zima dovolí, a pak znovu nastává prodejní sezona v předjaří a na jaře. Neměli byste kupovat stromky již narašené, ty se hůře ujímají. Nákup ovocných stromů v květináčích během letní sezony bývá problematický, většinou se jedná o kusy, které se nestihly prodat jako prostokořenné, a tak je šoupali do květináče. Někdy to nevadí a porostou dobře, někdy jsou vyloženě vyčerpané a bojují o život.

Vybírejte vždy stromek podle odrůdy, u roubovaných (což jsou zatím všechny základní ovocné) si zjistěte, jestli je na vzrůstné, nebo zakrsající podnoži, a volte podle svých preferencí. Pokud budete doma zpravokořeňovat metodou popsanou v této knize, na druhu podnože nezáleží, té se zbavíte kompletně. Pro pěstování dlouhověkých velkých stromů potřebujete, aby podnož byla semenáč. U hrušní je to hrušňový semenáč, u třešní ptáčnice, u jabloní v běžných zahradnictvích se na semenáčích obvykle nic neprodává (vše je na vegetativně množených zakrsajících podnožích), nejlepší je shánět se po starých odrůdách od nadšenců, kteří je právě na vzrůstné semenné podnoži roubují. Nové rezistentní odrůdy jabloní se ale při dodržení základních podmínek zpravokořeňují velmi snadno. Švestky, pokud je nechcete zpravokořeňovat, by aspoň měly být roubované na švestce, nikoliv na myrobalánu. Sice na něm rostou i v horšich podmínkách, ale jejich zdraví to nepřidá. Domácí švestka a jiné staré odrůdy na to již doplatily. Ještě vás musím varovat, že při dotazu na „pravokořenné“ stromky si personál

obvykle myslí, že říkáte „pravokořenné“, protože o pravokořenných ani neslyšeli. V době psaní této knihy se pravokořenné odrůdy běžných druhů ovocí koupit nikde nedají. Věřím, že se to brzy změní a stromy dostanou šanci stát na vlastních nohou, aniž by si u toho někdo nechápal klepal na celo.

SPOLEČENSTVO OVOCNÉHO STROMU ANEBO TEN UMÍ TO A TEN ZAS ONO

Od té doby, kdy se v prapraoceánu potkaly první dvě řasy a první prvoci si potřásli tykadélky, existují v přírodě užitečné vztahy. Možná vás nepřekvapí, že tyto vztahy by s vaším laskavým svolením rády fungovaly i na vaši zahradě. Hlavně proto, že jsou už dávno vytvořené, zaběhnuté a osvědčené. I v tom nejlep-



ším vztahu se samozřejmě občas objeví nějaké věci k řešení, to všichni víme, ale bez něj by nám bylo smutno. Smutno je i osamělé jabloni v hladce stříženém trávníku, jedinemu trsu bylinek u chodníku nebo slepicím ve výběhu bez stromů a keřů.

V ekozahradě má být naopak hodně veselo, a právě díky rozmanitým vztahům, které výsad-

bou mnoha rostlin navážeme, se to tam rozjede jak na sobotní narozeninové páry. Místo nepořádku, který bývá po oslavě, nás naštěstí v ekozahradě čeká



**SOUTĚŽ
O KNIHU
ZELENINA
Z EKOZAHRADY
PRO RADOST
I SOBĚSTAČNOST**
Otázku a formulář
pro účast
v soutěži najdete na
www.ceskyrajvakci.cz

bohatá zdravá úroda, krásná podívaná na propojená rostlinná patra a zjištění, že za nás příroda udělala většinu práce. Pojděme tedy ty zázračné přírodní vztahy prozkoumat podrobněji, snad to pro vás nebude příliš intimní.

- > ovocný strom
 - > rostliny přitahující hmyz a ptáky
 - > repelentní rostliny
 - > mulčovací a půdokryvné rostliny
 - > sběrači živin
 - > poutači dusíku
 - > jedlé rostliny
 - > další rostliny mnoha funkcí
- ... Na pokračování tohoto téma se těžte v srpnovém vydání. Text a foto z knihy Kompletní návod k vytvoření Ekozahrady a rodového statku autora Jaroslava Svobody. **O jeho novou knihu Zelenina z ekozahrady soutěže dle pokynů v rámečku.**

SKOČTE k nám NA HRAD

www.olympia-mb.cz

Olympia
— jako doma —





SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018 HLEDÁ BRIGÁDNÍKY

Požadavky: věk 17+ • zodpovědnost a spolehlivost
• chuť do práce a ochota spolupracovat • optimistická a pohodová povaha • v termínech 2. poloviny července a srpen (www.sedmihorskeleto.cz)

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

Co získáte: až 90 Kč/hod. čistého • zkušenosti • reference o praxi do životopisu • účast na zajímavém projektu.
Zájemci, hlaste se na e-mailu info@sedmihorskeleto.cz nebo na telefonu 774 499 935

JIŽ JEN CHLAPCE/MUŽE
PRO DOPLNĚNÍ TÝMU



www.sedmihorskeleto.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

SBĚRATEL KOUPI

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 bižutérii, 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



AKCE PRODLOUŽENA!
SAMOZABARVOVACÍ
BRÝLOVÁ
SKLA



dioptra optik

NA BLÍZKO, NA DÁLKU
I MULTIFOKÁLY

Platnost akce od 1.3. - 31.7. 2018

*bližší informace na prodejně

AKCE 1+1 ZDARMA

TURNOV

- Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
- (naproti Penny marketu - budova Dioptra)
- Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

ŽELEZNÝ BROD

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

www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz

FAMAPÝTROV

eLED

Mercedes-Benz

čSP

Sředočeský kraj

**ZAČÁTEK
18:00 HODIN**

**DOPROVOVNÝ
PROGRAM**

**VSTUPNÉ:
100 KČ**

DĚTI ZDARMA!

SOBOTA 11. SRPEN

SKOKOVÉ ZÁVODY STŘEDA 08. - SOBOTA 11. SRPEN

VELKÁ NOČNÍ CENA eLED - PTÝROV 2018

ESKÝ RÁJ VAKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Horké počasí vysiluje také ptáky a hmyz. Na zahradě jim proto můžete připravit z misky pod květináč či jiné mělké nádoby pítko a koupaliště v jednom. Nezapomeňte do misky přidat vyčnívající kameny, aby se v ní hmyz místo pití neutopil. Zvířata si pítko rychle sama najdou a odvdečí se vám pestrou přehlídkou.

Umístěte mimo dosah kočky!

ZAJÍMAVOSTI: NEJDELŠÍ ZATMĚNÍ MĚSÍCE V TOMTO STOLETÍ BUDE POZOROVATELNÉ I V ČESKU

V průběhu roku 2018 proběhlo a ještě proběhne celosvětově celkem 5 zatmění Měsíce, z Česka však uvidíme jen jediné, zato však nejpozoruhodnější. Půjde o úplné měsíční zatmění, a to 27. července. Jde o velmi očekávanou událost v celosvětovém měřítku, neboť půjde o bezprostředně nejdelší úplné zatmění Měsíce v tomto století!

Zatmění Měsíce začne ve 20:25 SELČ, zatímco Měsíc se nad jihozápadním obzorem objeví až o 20 minut později. O kousek tohoto úkazu tedy český pozorovač přijde. Nemusíme však zoufat. Celá akce má trvat téměř dvě hodiny, takže pokud jste milovníci astronomie, rozhodně o nic nepřejdete. Zemský stín bude putovat od levého dolního k pravému hornímu okraji měsíčního kotouče a zcela se do něj Měsíc ponorí ve 21:30 SELČ, kdy začne úplné zatmění, a potrvá až do 23:13 SELČ (střed úkazu připadne na 22:22 SELČ). Plný zemský stín poté začne z kotouče ustupovat směrem od jeho levého okraje a my budeme moci sledovat částečné zatmění, jež skončí 19 minut po půlnoci. Po něm bude následovat ještě velmi nenápadná polostínová fáze, která odezní v 1:29 SELČ.



V červenci se ale můžeme těšit také na celou přehlídku jasných planet – k vidění ještě po soumraku bude nízko nad západem Venuše, později pak nad jihozápadem Jupiter a nad jihem Saturn. Pokud vydržíte do půlnoci, měl by být jasně viditelný, naoranžovělý Mars, který hledejte v souhvězdí Kozoroha.

Na 27. července také připadá takzvaná Velká opozice Marsu, kdy se po dvou letech rudá planeta dostane opět blízko k Zemi a její kotouček v dalekohledech bude větší – bude tak možné na planetě pozorovat lepší detaily. Opozice Marsu se Sluncem nebude taková jako v roce 2003, přesto se Mars 31. července přiblíží k Zemi na téměř rekordních 57,5 milionu kilometrů. Jeho dobrá viditelnost bude trvat od poloviny července do konce první půlky srpna.

CO NA OBLOZE UVIDÍTE V ČERVENCI

- 20. července – setkání Měsíce a Jupitera na večerní obloze
- 24. a 25. července – setkání Měsíce a Saturnu na noční obloze
- 27. července – Mars v opozici se Sluncem (nastává tzv. velká opozice)
- 27. července – setkání Měsíce a Marsu na noční obloze
- 27. července – úplné zatmění Měsíce
- 31. července – Mars nejbližší Zemi v roce 2018

Zdroj: astro.cz, NASA

Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve v létě za kulturo...

LÉTO NA ZÁMKU LOMNICE NAD POPELKOU 2018 (výstavy, pohádky, koncerty, letní kino...)

Do 2.9.2018 – VENDULA HEGEROVÁ – ZA ZVÍŘÁTKY DO POHÁDKY Výstava ilustrací, knih..., hereňa.

Do 2.9.2018 – ZÁMECKÁ KAVÁRNICKÁ Občerstvení, zmrzlina, herní prvky ad., nádvoří i zámek.

Do 2.9.2018 – DĚTSKÁ ZÁMECKÁ HERNA Stavebnice SEVA, hračky, interaktivní exponáty iQPART...

Do 2.9.2018 – DRUHÉ BYDLENÍ V ČESKU Výstava panelů o fenoménu chataření v proměnách let.

Do 14.9.2018 – PETRA VOJTIŠKOVÁ – SKLENĚNÉ OBJEKTY Výstava v zámeckém sklepění.

21.7. od 10:00 – JAN BRABENEC – OBRAZY Z KŮŽE Výstava k 100. výr. republiky v rámci LKL 2018, do 2.9.

21.7. od 14:00 – ZA HORAMA ZA DOLAMA Loutkový muzikál Divadla Z Půdy Klášter Hradiště, 30 Kč.

22.7. od 16:00 – LUCIE VILIMOVSKÁ A LUCIE KOBRLOVÁ Nedělní zámecký koncert v kavárně na nádvoří.

7.8. od 14:00 – LOUTKÁŘSKÝ WORKSHOP Od 16:00 loutk. pohádka ČERVENÁ KARKULKA LS Na Židlí Turnov.

11.8. – 19.8. – ZÁMECKÉ LETNÍ KINO Od cca 21:00, občerstvení, program na www.kislomnice.cz.

11.8. od 16:00 – JAK KAŠPÁREK... Loutková pohádka DS Čmukaři Turnov, vstupné: 30 Kč.

12.8. od 16:00 – J. G. ZAHŘÁDKA Nedělní zámecký koncert v kavárně na nádvoří.

15.8. od 13:00 – KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA MĚSTA S kronikářkou L. Morávkovou, od zámku.

15.8. od 17:00 – ZÁMECKÝ PROMENÁDNÍ KONCERT S DH SEMILSKÁ 12 Vstupné: 50 Kč.

18.8. od 16:00 – TRPASLIČÍ POHÁDKA Hraje Studio Damuza Praha, vstupné: 30 Kč.

19.8. od 16:00 – ATONÍK PARIS A ADAMANT Nedělní zámecký koncert v kavárně na nádvoří.

1.9. od 16:00 – PERNIKOVÁ CHALOUPKA Loutková pohádka divadla Kozík Hradec Králové.

2.9. od 16:00 – FLASTR Nedělní zámecký koncert v kavárně na nádvoří.

Projekt TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL – termíny exkurzí a workshopů na www.kislomnice.cz.

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



KULTURNÍ
A INFORMAČNÍ
STŘEDISO

Lomnice nad Popelkou

www.kislomnice.cz

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

- posouzení situace
- výběr nevhodnějšího 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



Změna programu
a termínů vyhrazena!

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

DŘEVOSTAVBA SVÉPOMOCÍ: SKELET JAKO STAVEBNICE OD STYLOVÝCH DOMŮ

Dřevostavby se stále více prosazují na stavebním trhu nejen pro nosné konstrukce rodinných domů, ale také jako nosné konstrukce objektů sportovních a průmyslových hal, jízdáren apod. Mezi nesporné výhody dřevostaveb patří rychlá a nenáročná výstavba, nízká spotřeba energie na vytápění a díky používání materiálů z obnovitelných zdrojů je také stavba velice ekologická.

STAVBA DOMU SVÉPOMOCÍ

Stavba domu svépomocí byla běžnou součástí života našich předků už od pravěku. Je nejlevnější a nejfektivnější variantou získání vlastního byd-



FLEXIBILITA

Každý projekt je individuálním originálem, přizpůsobeným klientovi dle jeho požadavků. Nejsme limitováni žádnými typovými moduly. Snažíme se co nejvíce přizpůsobit a věnujeme se vám od začátku záměru až do konce výstavby.

NAŠE SLUŽBY V OBLASTI PROJEKTŮ, VÝROBY A MONTÁŽE:

- kompletní cenová nabídka na dodávku a montáž stavebnicového systému
- detailní komplexní návrh konstrukce ve 3D za použití vysoce specializovaného software pro dřevostavby SEMA, včetně statické analýzy a návrhu prvků konstrukce
- volitelný druh nosného pláštového materiálu kostry panelu, např. desky OSB, sádrovláknité desky a jiné materiály, které jsou vždy umístěny v souladu s navrženou skladbou stěny
- výroba stavebnicového systému na kompletních technologických linkách, CNC dřevoobráběcím centru Hundegger K2i
- dodávka, případně montáž stavebnicového

systému dřevostavby na připravenou základovou desku

DALŠÍ SLUŽBY:

- Stavební dozor
- Dokumentace pro ohlášení stavby
- Poradenství v průběhu výstavby domu svépomocí
- Pomoc s financováním staveb – úvěry ze stavebního spoření a hypoteční úvěry
- Dodávky stavebních materiálů za velkoobchodní ceny na celou výstavbu v rozsahu dle požadavků



www.stylovedomy.com

info@stylovedomy.com

tel. 774 709 588

Po telefonické domluvě nás pro více informací navštivte

STYLOVÉ DOMY

Sedmihorky 10/B, 511 01 Turnov



lení. Náš jednoduchý stavebnicový systém umožňuje stavbu domu svépomocí proveditelnou i bez větších odborných znalostí. Postavte si skelet domu sami za několik dní. Díky komplexní dodávce a precizně zpracované prováděcí dokumentaci je stavba z našeho stavebnicového systému doslova hrou a stavebnicí pro dospělé. Stavte s námi, stavte bez starostí a s velkou finanční úsporou. Postavte si svou dřevostavbu s úsměvem, bez stresu a velké námahy.

Koncert pro všechny svobodomyslné lidi

9. 8. 2018
MLADÁ BOLESLAV

Goran

Bregović

Tomáš Kočko Orchestr
Circus Problem



Středočeský kraj



1
REFLEX
Frekvence



ticketportal
plakátovací plachty



KULTURNÍ TIP portálu



vstupenka

DRUPI & DAVIDE MATTIOLI

18. 10. 2018 od 20.00

Kongresové centrum Aldis, Hradec Králové

20. 10. 2018 od 20.00

Hotel Olšanka, Praha

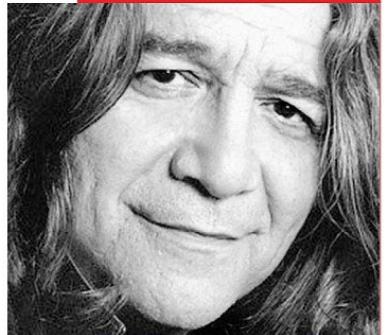
DRUPI - Italská hudební legenda a majitel charismaticky chraplavého hlasu přijíždí do České republiky, kde se vám společně s dalším temperamentním Italem Davidem Mattioliem představí na koncertech v Hradci Králové a Praze. Tmavovlasý sympátek u nás na sebe výrazně upozornil duetem s Hankou Zagorovou Setkání, a dále svými hity jako Sambariò, Tornero, Vado via, Piccola e Fragile, Sereno è, a dalšími, které všechny samozřejmě znají.

Davide Mattioli - Italský zpěvák a šoumen, který vždy rozprodává svým temperamentem atmosféru v publiku. Napíval duety s předními českými umělci, jako jsou například Helena Vondráčková, Ilona Csáková, Iveta Bartošová, Marcela Holanová a mnoho dalších. Můžete ho znát také z TV Šlágr, která vysílá jak v České republice, tak na Slovensku, ale nejvíce ze seskupení DAMICHI s Michalem Davidem a Chiarou Grilli, kdy svými Italskými písničkami v novém kabátě sklizel u posluchačů obrovské

úspěchy. Nenechte si proto ujít tento výjimečný zážitek. Vstupenky je možno zakoupit, případně vyzvednout rezervace na našem novém prodejném místě: Infocentrum Hradec Králové, Eliščino nábřeží 626, Hradec Králové. Otevřeno Po - Pá 8:00 - 18:00 a víkendy a svátek 8:00 - 16:00.

Vstupenky na pražský koncert zakoupíte rovněž osobně na našich prodejných místech v Praze. Kulturníportál.cz - Vodičkova 41, Pasáž Světozor a HARFA.com - Hudební nástroje, Koněvova 142.

Dále na www.evstupenka.cz a samozřejmě na všech více než 40 prodejných místech, v regionu například: IC Mladá Boleslav, IC Mnichovo Hradiště, RTIC Turnov, CK Czech Paradise Jičín, IC Jičín, IC Železný Brod, Eurocentrum Jablonec nad Nisou, MIC Liberec, OC FORUM Liberec, Městská knihovna Český Dub, TIC Nový Bor, MIC Česká Lípa, IC Dolní Bousov, Brána Trojmezí Hrádek nad Nisou, IC Smržovka, IC Bedřichov, MIC Varnsdorf, MIC Rumburk.



SEMILSKÉ KULTURNÍ LÉTO 2018

pátek 27. července

SUFFERING SOULS

Místní rocková kapela, která hraje skladby předních českých i světových kapel. V případě špatného počasí se koncert nekoná.

Park Ostrov od 21.00 hod.

pátek 3. srpna

SEMILSKÁ 12

Tradiční letní promenádní koncert místní dechové hudby.

Prostranství před hlavním vchodem do Kulturního centra Golf od 17.00 hod.

pátek 3. srpna

LETNÍ DISCO

Letní akce pod širým nebem. Hudbu namixuje DJ Martin Boreš.

Prostranství před hlavním vchodem do Kultur. centra Golf od 21.30 hod.

pátek 17. srpna

KOUZELNÍK EŇO ŅUŇO

Humorný kabaretní kousek pro malé i velké diváky v podání Loutek bez hranic. Následuje výtvarná dílna s možností vlastnoruční výroby kouzelnických klobouků.

Park Ostrov od 17.00 hod.

pátek 24. srpna

STŘÍPKY

Koncert ve stylu country s hudební formací ze Semil a okolí. Členy kapely jsou: Eva a Kamil Farských a Honza Lengál.

Park Ostrov od 19.00 hod.



Pořádá Kino Jitřenka. Změna programu vyhrazena. více info na www.semily.cz

PROGRAM LETNÍHO KINA:

pátek 6. července

MAMMA MIA!

Park Ostrov od 22.00 hod.

pátek 13. července

TOHLE JE NÁŠ SVĚT

Park Ostrov od 22.00 hod.

pátek 20. července

BISTRO RAMEN

Park Ostrov od 22.00 hod.

pátek 10. srpna

KOUR

Park Ostrov od 21.30 hod.

pátek 17. srpna

VLASY

Park Ostrov od 21.30 hod.

pátek 24. srpna

ČERTOVINY

Park Ostrov od 21.30 hod.

pátek 31. srpna

PĚJME PÍSEŇ DOHOLA

Park Ostrov od 21.30 hod.

Městské muzeum a galerie Lomnice nad Popelkou, p. o.
zve srdečně na výstavu

DRAHÉ KAMENY A MINERÁLY

ze sbírek rodiny Holubovy, Jany Smejkalové, Jiřího Boudného, Luboše Hromádky, Jana Patočky, Vladimíra Kmínská, Ladislava Krotila, Roberta Krotila, Miroslava Zemana a Muzea Českého ráje v Turnově



29. 7. – 9. 9. 2018

Otevřeno úterý – neděle 9 – 16 hodin
tel. 607 724 977

www.muzeumlomnice.cz



Liberec
Český rozhlas

**NOVÉ RÁDIO
PRO TURNOVSKO**

91.5 FM



liberec.rozhlas.cz



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyušťení křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz
a vyhrajte knihu

od nakladatelství Smart Press:
RAW PRO ZDRAVÍ A KRÁSУ

Kuchařská kniha s obsálou teoretickou částí RAW pro zdraví a krásu je odpověď na stále rostoucí trend syrové, nebo také živé či raw stravy. Autorka Jitka Adamová prostřednictvím jednoduchých receptů na polévky, hlavní jídla, dezerty a nápoje ukazuje, jak (ne) vařit rychle, ale přesto výtečně a zdravě.



smart
press
• • • •

SOUTĚŽTE O VSTUPENKY NA KONCERT **MICHAEL JACKSON SYMPHONY**

který se uskuteční 16. srpna
v rámci
Sedmihorského léta 2018
NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



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

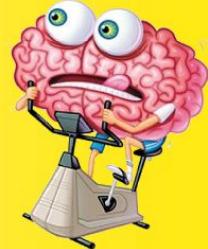
Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na www.ceskyrajvakci.cz. Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01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

Za obsah inzerací ručí zadavatel. Vychází v nákladu 55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 49 – červenec/2018, výšlo 16. – 18. 7. 2018. • Výherce všech soutěží, které probíhaly v červnovém vydání a na našem webu, najdete na www.ceskyrajvakci.cz. Gratulujeme!

Vezměte si tužku a papír /sami nebo můžete soutěžit na čas ve více hráčích/ a napište co nejvíce věcí, které mohou být z:

- hliny
- látky
- zlata
- kamene
- papíru
- píska
- tvarohu
- vosku
- srsti
- dřeva
- umělé hmoty
- vody
- skla
- švestek
-
- kovu
- brambor

například: z porcelánu – hrneček, talíř, slon, soška, panenka, hodiny....



MOZKOVNA

**„Mami, malý Honzík nemůže usnout. Mámu něco zapívá?“
„Ne, zatím ne. ...“**

POMÜCKA: UOJ	SMYSLOVÝ ODRÁZ SKU- TEČNOSTI	1. DÍL TAJENKY	RUSKY Z	POLOVINA KMITU		MUSLIM. NÁBO- ŽENSTVÍ	ROZPOU- ŠTĚDO	ČÍSLOVKA ŘADOVÁ ST. ROD	INICIÁLY HEREČKY BALZEROVÉ	CHEM. ZN. SODÍKU
VPÁD						NORSKÝ DRAMATIK				
SPLAVY						OSIVO OBYVATEL IRSKA				
ZAVÝSKNUTÍ			CHLÍPNÉ TÍHA						3. DÍL TAJENKY	KULATINA
ŘÍMSKÝCH 1505				DOBA V TAKTU ITALSKÝ BÁSNÍK					INIC. REŽ. TROŠKY SPZ ÚSTÍ NAD ORLICÍ	
	VYZNAME- NÁNÍ SEMITA					SUROVINY NA VÝROBU PEČIVA PROUD				
VYTVAŘET ŽEHY						VÝROBEK NA SVÍCENÍ NÁDOBNA NA KVĚTINY				
ČESKÝ SPISOVATEL MIROSLAV ???								INIC. HERCE SOMRA OSLOVENÍ OTCE HOV.		ČÁST VOZU SLOVEN.
ŠLECHTICKÝ PŘIDOMEK			VÝRÁBĚT LÁTKU PŘEDPONA ŠLECHTCŮ						CHEM. ZN. POLONIA FOGLAROVA POSTAVA	
	LÉKAŘSKÁ POSUDKOVÁ KOMISE ZKR.	PŘEDLOŽKA 2. DÍL TAJENKY				ROUŠKA SPRÁVCE KAPLE				
LEHKÉ TOPNÉ OLEJE ZKR.				ZÁPORNÁ ELEKTRODA ČESKOSLO- VENSKÝ						
INDIÁNSKÉ OBLEKY							OSOBNÍ ZÁJEMNO ZÁPOR			KREVNÍ TRUBICE MN. C.
KUS ZKR.			ST. PEDAG. NAKLADAT. HMOTNOST S OBalem					TUBERKU- LÓZA ZKR. TĚLOCVÍČNÁ POLOHA		
	CHEM. ZN. NIOBU ZÁKLADNÍ ŠKOLA ZKR.			STROMOVÝ POROST INIC. SPIS. ROLLANDA					KARETNÍ HLÁSKA ZESÍLENÝ POPĚVEK	
NÁSLEDU- JÍCÍ DEN						ZAČÁTEČ- NIK				
TRHANEC						VZNEŠENÉ PANI				

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ





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 CO₂ 90–120 (g/km). Uvedené spotřeby paliva a emise CO₂ 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

JIŘÍ PAVLICA O PROJEKTU VANDROVALI HUDCI

Letos v Českém ráji vystoupíte s Vlastou Redlem – diváci se mohou těšit na legendární projekt Vandrovali hudci. Jak tento projekt vznikl? Je to připomenutí naší dřívější spolupráce a celý tento obnovený projekt vznikl z popudu Vlasty. Já jsem měl sice termínový kalendář na ten rok již hotový, ale růže pro moji ženu zapůsobily tak, že jsem souhlasil. Dnes je to koncert sestavený z novinek a samozřejmě také z dřívějších „hitů“, bez kterých by to prostě nešlo.

Jde o koncert, který je vždy beznadějně vyprodaný. V čem je kouzlo tohoto projektu? To opravdu nevím, mohu se jen domnívat, že je to součet našich a Vlastových příznivců, že je to připomenutí kdysi povedeného projektu, že je to vždy koncert plný nenadálých změn a překvapení, kterými se vzájemně častujeme atd. Ale rád bych, aby to bylo proto, že je to vždy koncert naplněný a je na něm pořádný kopec dobré muziky...

Koncert trvá dvě a půl hodiny, vy už jste to trochu nakousl, ale přece – na co se mohou diváci těšit? Které písničky zazní? Z novinek jsou to především

písničky z repertoáru Hradištanu, které zazní v novém provedení ve spojení s elektrickými nástroji, čímž dostávají nový výraz – dvě z nich miluji: písnička „Účtování na vesmírných kontech“ a staroslověnský chorál na cyrilometodějský text „Otvěšta Filozof Konstantin“. Vedle tohoto repertoáru musí samozřejmě zaznít písnička jako „Vandrovali hudci“, „Husličky“ či „Smrti“. A jsem rád, že i po letech jsou to písničky dobré a vlastně stále aktuální.

Akce proběhnou 26. července a 16. srpna – více na www.sedmihorskeleto.cz



ZPĚVAČKA DASHA O PROJEKTU MICHAEL JACKSON SYMPHONY

Na Sedmihorské léto přijedete společně s MoonDance Orchestra a Filharmonií Hradec Králové s projektem Michael Jackson Symphony, můžete nám o něm něco říci? Před lety jsme společně s dirigentem a aranžérem celého programu – Martinem Kumzákem dali dohromady symfonický projekt složený z mých oblíbených popových písniček. Hudba Michaela Jacksona je totiž nesmírně pestrá jak po melodické, tak po harmonické i rytmické stránce. A můžu vám říct, že opět se to Martinovi velmi povedlo. **Jaký máte vy sama vztah k Michaelu Jacksonovi?** Je to hudba mého dětství. Michael Jackson nebyl „jen“ slavnou osobností, ale byl vskutku výjimečný umělec. Díky tomu byl profesně obklopen i těmi nejlepšími z nejlepších a vznikaly tak naprostě přelomové a nadčasové nahrávky. Co píšeň to hit!

Proč přijít na Michael Jackson Symphony, proč tento projekt zažít? Chceme v rámci festivalu Sedmihorské léto se všemi pokorou společně se zpěváky Naďou Wepperovou, Dušanem Kollárem a Dušanem Markem tímto symfonickým projektem vzdát hold králi popu k jeho nedožitým 60. narozeninám, které by necelé dva týdny na to oslavil. Jacksonovy písničky nás všechny zúčastněně ohromují, bez ohledu na to, z jakého hudebního podhoubí každý z nás účinkujících vzešel. A věříme, že vás jejich podání v doprovodu MoonDance Orchestra s velkým symfonickým orchestrem Filharmonie Hradec Králové taktéž vezmou za srdce.



ENERGETICKÝ KOUTEK

Zdražení elektřiny již oznámil

ČEZ, E.ON, PRE i CENTROPOL

a chystají jej další dodavatelé.

Chcete-li minimalizovat ztráty,
OZVĚTE SE MI !!!

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 Vaši 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

Hyundai odměňuje české řidiče!

Bezkonkurenční ceny vozů Vám ještě zvýhodníme.



- Za každý rok, kdy máte řidičák, další zvýhodnění 1 000 Kč

- Za každý rok, kdy máte Hyundai, další zvýhodnění 1 000 Kč

Příklad: ODMĚNUJEME ZKUŠENÉ

$$\text{ID card icon} + \text{Calendar icon labeled 25 LET ŘÍZENÍ} = 25\,000 \text{ Kč} \cdot$$

ODMĚNUJEME VĚRNÉ

$$\text{Car icon} + \text{Calendar icon labeled 7 LET} = 7\,000 \text{ Kč} \cdot$$

CELKOVÁ ODMĚNA

$$= 32\,000 \text{ Kč} \cdot$$

Vážíme si zkušenosti a věrnosti Vás, českých řidičů, proto Vám nabízíme další cenové zvýhodnění při nákupu nového vozu Hyundai. Naše bezkonkurenční ceny vozů startují na **199 990 Kč**.

Hyundai. Opravdový partner českých řidičů!

www.hyundai.cz/poctaridicum

KB CAR s.r.o.

Pražská 169/69, Mladá Boleslav
+420 326 721 481 / www.kb-car.cz

