



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

KVĚTEN 2019
MĚSÍČNÍK
55 000 VÝTIŠKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

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

**Vaše
pohodové rádio**

Radio Contact
FM 101,4

www.rcl.cz

DIVOKÉ BILL



11. 7. 2019 od 20 hod.

Sedmihorky u Turnova

www.sedmihorsketeleto.cz



**70 LET S OKŘÍDLENÝM ŠÍPEM
KVASINY**

VÝSTAVA
8. května – 1. září 2019

SKODA
SIMPLY CLEVER

Three yellow chevrons pointing left.

Východočeské Kvasiny si v letošním roce připomínají 70 let od připojení místní továrny k mladoboleslavské automobilce. Prvním vozem značky ŠKODA vyrobeným v Kvasinách byl již v roce **1947 ŠKODA SUPERB OHV**. Výstava návštěvníky ŠKODA Muzea seznámí s historií výrobního závodu Kvasiny od doby, kdy se v něm poprvé začaly vyrábět automobily, a připomene nejúspěšnější vozy, které vyjely z bran kvasinské továrny.

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

JIŘÍ SALABA – OBRAZY (24. 5. – 1. 9. 2019)

Akademický malíř Jiří Salaba se narodil v Semilech 31. 3. 1947. Po maturitě úspěšně absolvoval pražskou AVU v ateliéru prof. Jiroudka. Jeho doménou jsou především rozměrnější plátna zachycující krajинu, zátiší i figuru. Jemné pastelové barvy dále podtrhují nezaměnitelný autorův rukopis.

V rámci návštěvy **GALERIE DETESK** doporučujeme prohlídku **MUZEUM DETESK** s rozsáhlou sbírkou především autorských děl nejvýznamnějších železnobrodských sklářských výtvarníků. Samostatná část je věnována vývoji železnobrodských skleněných figurek. Součástí objektu je i **VINOTÉKA DETESK** s nabídkou kvalitních vín převážně z produkce malých vinařů z oblastí Itálie a Francie do kterých dlouhodobě dodáváme dárkové láhve. Originální dárek je možné získat v **PRODEJNĚ SKLÁRNY DETESK**.

MUZEUM A GALERIE DETESK

Detesk

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

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN

- ROZHOVOR s V. Bláhou (DIVOKEJ BILL)
- KŘÍŽOVKA A SOUTĚŽE
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- KULTURNÍ TIPY – TOP AKCE V REGIONU A OKOLÍ
- PŘÍLOHA RESTART**
- OBJEVTE LÉTAJÍCÍ JÓGU
- JAK NA NÁS PÚSOBÍ BILÁ MOUKA
- VÝSLEDKY SOUTĚŽE MATRACE HAKEN
- JARNÍ ÁJURVÉDSKÉ TIPY
- A mnoho dalšího...



BUĎTE VIDĚT — INZERUJTE S NÁMI



až 55 000 výtisků/měsíc

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

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

www.cistenuklidzajicek.webmium.com

**PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID**

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

Poslouchejte vysílání plné zábavy



**MĚSTSKÉ SLAVNOSTI
s Tykadlem**



**MÁJ, LÁSKY ČAS
v prezidentském
apartmá
ve Zlatém Luu**



**DEN MAMINEK
ve Špindlu**



**Radio Contact
FM 101,4**

**sledujeme pro vás
MS V HOKEJI**



nejlepší hudba a info přímo u vás...

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019



Zastřešené jeviště a hlediště

A NEDĚLE

30.6.



PLNOU PAROU

divadelní představení
LENKA VLASÁKOVÁ • MIROSLAV ETZLER
JAN DOLANSKÝ • PETRA HORVÁTOVÁ
RICHARD TRŠTAN

A ÚTERÝ

13.8.



**DVA NAHATÝ
CHLAPI**

divadelní představení
MARTIN ZOUNAR • DANIELA SINKOROVÁ
MARTIN KRAUS • MARTINA RANDOVÁ

A ČTVRTEK

11.7.



**DIVOKEJ
BILL**

A ČTVRTEK

1.8.



**ARAKAIN
& LUCIE BÍLÁ**

A ČTVRTEK

8.8.



**KAREL PLÍHAL
recitál**

A ČTVRTEK

15.8.



DASHA SYMPHONY

Dasha & Filharmonie Hradec Králové
& Pajky Pajk Martina Kumžáka

A ČTVRTEK

29.8.



**ANNA K.
akusticky**

B SOBOTA & NEDĚLE

20.-21.7.



**JÓGA KEMP
V ČESKÉM RÁJI**

Přenosná permanentka Sedmihorské
léto 2019 platí na 7 akcí „A“. K dostání
na našem webu.

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 na koncerty do 140 cm vstupné
140 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách
festivalu. Na divadelní představení
a koncert Karla Plíhala se dětské vstupenky neprodávají.

www.sedmihorskeleto.cz

ROZHовор MĚSÍCE – VAŠEK BLÁHA (DIVOKÉ BILL): „Vždycky, když se do nás dávaly pochyby, nebo jsme přešlapovali na místě, přišla nějaká vzpruha a úspěch“

Kapelu Divoké Bill milují dospělí, pubertáci i děti. Je to kapela, která táhne, dokáže bavit, rozněnit i pořádně dobit energii. Spojení zajímavých textů spolu s netradiční – a nebo možná naopak velmi tradiční – hudebou je prostě pecka, kterou stojí za to vidět! Frontman kapely Divoké Bill Vašek Bláha byl při rozhovoru velmi milý, upřímný a vstřícný. Dozvítě se tak mnoho ze zákulisí a života jedné z top kapel v České republice. Pokud jejich energické vystoupení navíc chcete zažít, není nic jednoduššího. Jejich samostatný, peckami nabité koncert se chystá na 11. července v rámci Sedmihorského léta v Sedmihorkách u Turnova.

• Určitě musíme nás rozgovor začít významným výročím – 20 let kapely Divoké Bill. Loni probíhaly velké oslavy v rámci koncertu v O2 aréně. Jaké to bylo?

Byla to nádhra, celé to probíhalo ve velké pochode, jak u vymýšlení celé akce, tak i pak přípravy a koncert. Byl jsem na nás pyšnej, jak si to už umíme užít od začátku do konce. Všechny ty nasbírány zkušenosti si pěkně sedly a to byla paráda. Od té doby jsem už na podobnou otázku odpovídal a každý se vždy ptá, jak jste se na tu O2 arénu dlouho připravovali? A já na to, dvacet let a vlastně celej život. Doufám, že si to ještě někdy zopakujeme. Ve finále mi to přišlo jako ve kterýkoli jiný sokolovně po republice. No i když, když ten velice dav fandů zahučel, rozdíl tam asi byl :-)

• Jaké to je, hrát, skládat hudbu a koncertovat tak dluho? A zároveň být jednou z top kapel v ČR...

Je to pecka, i když není každý den posvícení. Měli jsme i hubený roky, sem tam se něco nepovedlo dotáhnout, ale ta cesta byla a je nádherná. My jsme se k tomu prokousávali tak nějak postupně, možná proto jsme vydrželi. Ne, že bychom někdy chtěli přestat, ale jak tak koukám zpátky, vždycky když se do nás dávaly pochyby, nebo jsme přešlapovali na místě, přišla nějaká vzpruha, nějaký úspěch a to nás zase roztláčilo. A většinou to přišlo odněkud, odkud jsme to ani nečekali.

• Uměl jste si na začátku své kariéry představit, že bude Divoké Bill tak dluho na scéně a navíc tak oblíbený?

Já nemám tak nějak odstup, jak na tom vlastně jsme, ale jo. Nikdy jsem nepochyboval, že to někam dotáhneme, ale nám o to vlastně ani primárně nešlo. Chtěli jsme hrát, napadaly nás písničky, prvních pět osm let jsme prakticky žili ve zkušebně. Pořád se objevovaly nějaký nový věci, zapojovali jsme aparáty, pájeli kabely, zkoušeli první riffy, pořád ty songy ladili, až to tak nějak vyplynulo a teď je to takhle. Stejně mám pocit, že když někdo něco dělá tak dluho a není to úplně blbý, tak se nějaký ten úspěch musí dostavit.

• A vám se dostavil. Vyprodaný koncert v O2 aréně musí být pro každého hudebníka splněný sen. Jak jste na tom vy s hudebními sny a přáními?

Já mám pocit, že teď jsme dozráli, jsme v produktivním věku, co je potřeba víme, teď to jen realizovat, udělat dobrý pecky, dobré je otextovat, zaranžovat, nahrát, nazpívat, zamíchat a je to. Co se mě týče, jsem spokojený s tím, jak to přesně je, nechtěl bych třeba jezdit nějaký dlu-

hý turné po světě, to je podle mě hrozná pakárna. Jsme echť Česká kapela pro lidi, pěkně všední dny doma, normální život, sem tam zkouška (ta je od slova zkoušet, když to jde, tak to jde a když to nejde, tak to prostě nejde) a na víkend vyrážit zahrát si s partou kámošů, dát pář piv, přivezt domů nějaký peníz. Ideální.

• Změnilo se něco v kapele během těch dvaceti let?

Ta základní filozofie asi ne, ctíme pravidlo, když to funguje, tak se toho držíme, sem tam nějaký úlet, ale směr je jasný. Ale napadá mě naprostě zásadní věc, totíž že naše parta se rozrostla o stabilní posádku, je nás teď opravdu hodně. Osm hráčů, to je jasné, ale pak ještě výborný lidi u mixáku, světel, parta, co se stará o techniku, dopravu a další věci, který musí fungovat, aby byla dobrá show. Léta jsme si to tak nějak pytlíkovali sami, ale jak jsou ty lidi profíci, to je úplně jiná liga, jsem nadšený.

DIVOKÉ BILL



SKVĚLÝ KONCERT PLNÝ HITŮ • 20 LET NA HUDEBNÍ SCÉNĚ
11. 7. 2019 Sedmihorky u Turnova
od 20.00 hodin • Letní scéna u Motelu Even

• Zažili jste třeba někdy ponorkovou nemoc? Přeje jen po takové době si to dokážu představit...

Každý rok na konci sezóny něco takového přijde, ne že bychom se začali nesnášet, ale spíš jak jsi s těma lidma pořád, tak už si všechno řekneš a pak to trochu ztratí tu jiskru. Je fakt, že když dlouho hrájeme a pak je pauza, tak si od sebe dáme rádi voraz. Dva měsíce si užíváš volna a pak se ti začne stejskat. Někdo napiše, jestli neuděláme zkoušku, sejdeme se a většinou je to jízda a povede se udělat nějakou novou pecku.

• Když jste u těch pecek. Jak jste říkal, je vás ve skupině hodně, jak tedy probíhá proces skládání, odsouhlasení písniček a třeba i vybrání playlistu?

Není na to úplná šablona, ale asi nejčastěji je to klasika, jako u všech kapel, C dur G dur mercedes, jak zpívá Žlutej pes. Někdo přinese nápad na pár akordů s kusem textu, to pak hrájeme pořád dokola, když to má jakous-takous formu, nahrajeme si to, posloucháme a přemýšíme kudy dál. Pak to podrobíme bouři mozků, do-textuje se, zase to hrájeme a hrájeme, až nás to jednoho dne přestane bavit a pak to buď vyhodíme, nebo začneme hrát lidem.

• Většina lidí si neumí představit přijít na váš koncert a neslyšet pecky jako Čmelák, Plakala, Malování, Znamení a další. Jaký vztah máte vy k tému obrovským hitům?

No zaplatpánbůh za ně. Hity, to je to, o co se kapely přece snaží, to, na co lidi chodí, to je alfa omega všechno. Nejdýl ze všech hrájeme Moje milá plakala, byla to taková nenápadná písnička, nedodělaná, v koutě se krčí a když jsme točili první desku, tak na ní vlastně ani neměla být, ale pak ji uslyšel Franta Fiala, tehdejší agent monitoru EMI a ejhle, stal se z ní náš první singl. Lidi se nás často ptají, jestli nás neprudí ji hrát už asi po tisící, ale ne, máme ji zmáknutou, zahrájeme ji o půlnoci, když tě vzbuděj a ještě s prstem v nose a díky tomu při ní můžeme dělat na koncertě největší blbiny a o to nám vlastně taky dost jde.

• Většina z vás má už své potomky, vedete je k hudbě? Když jsem zažila jeden koncert, kdy spousta vašich dětí byla součástí koncertu – bytě jen pasivně – ale bylo to kouzelné...

Oni v tom jsou, ať chtějí, nebo ne. Ale nezdá se, že by jim to vadilo, a vlastně to je další rozměr, který bych rád zmínil. Já úplně miluju, když nehrájeme až někdy pozdě v noci, když se sejdeme na koncertech rodiny i s dětmi, oni tam rádi, my hrájeme, lidi řvou, to je parádní. Myslím, že je dobré, že se otrkají. Vždy mě potěší, když se moje holky někde pochlubí, že tátka hraje v kapele, baví je to. Pro naše děti je to samozřejmost, protože se do toho už narodily, a já jsem rád, že to s námi a my s nimi můžeme zažívat, protože přesně o tom by měla ta muzika být. Jako hippiesáci.

• A když bychom se vrátili do minulosti. Vzpomenete si na moment, kdy jste poprvé slyšeli svou píseň z rádia? Jaký to je pocit?

No já, ale než se začala nějaká hrát opravdu hodně, trvalo to. Myslím, že první opravdu taková bylo Znamení, chytlo se a to je pro kapelu požehnání. Měli jsme v tu dobu odehrány už stovky koncertů, ale nestacičil jsem se divit, co taková písnička v rádiu udělá s vnímáním kapely u lidí. To mi poprvé došlo, jak je to propojený a jak rádia potřebujeme. Nikdy jsme nepopsali pravoplánově písničky pro rádia, to se nám příčí, ale když nějaká s takovým potenciálem přirozeně vznikne, je to super.

• Pojďme do historie ještě hlouběji. Jak jste se v osobně dostal k hudbě, zpěvu?

Co pamatuju, tak jsem vždycky chtěl hrát na kytaru, zpívat jsem začal vlastně asi z nouze, že nebyl zpěvák, já nejsem žádnej zpěvák, ale mám rád, že můžu skrze texty něco říct lidem. Naši jsou muzikální, nejdřív jsem chodil do Lidušky na flétnu, pak chvilku na piano. To mi nešlo – škoda, teď by se mi to šiklo – a asi v sedmi osmi letech jsem začal chodit pokračování na str. 5



KOMPLETNÍ PROGRAM SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2019 NA STRANĚ 2

VSTUPENKY
NA VŠECHNÍ 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.

JSI STUDENT A HLEDÁŠ BRIGÁDU?

Kdo jsme?

Jsme předním mezinárodním výrobcem hygienických potřeb určených pro péči o děti, ženy a dospělé. Závod má 850 zaměstnanců, čímž se stal největší provozovnou v rámci skupiny Ontex. Naším nejvýznamnějším a nejhodnotnějším aktivem jsou naši lidé.

Přidejte se k nám a staňte se součástí našeho úspěšného příběhu.

Jan Vojta: 22 let

"Ontex mě skvěle připravil na budoucí zaměstnání."

Patryk Cvrček: 19 let

"Ontex mi dal šanci se posunout dál."



Ontex CZ



Ontex CZ



Ontex



Ontex Group

PŘIJĎ K NÁM do ONTEXU!



Co můžeš získat?

- Nové zkušenosti
- Možnost dlouhodobé spolupráce
- Zajištění praxe
- Nové kamarády



Co je podmínkou?

- 18 let
- Nepřetržitý režim
- Minimální délka brigády 1 měsíc

Co dostaneš?

- Dotované stravování
- Dopravu do zaměstnání ze směru: Železný Brod, Semily, Lomnice nad Popelkou, Liberec, Jablonec nad Nisou, Hodkovice a Mnichovo Hradiště.
- Rodinné permanentky

VÍCE INFORMACÍ?

personalni@ontexglobal.com
 481 319 667



Prodej, pronájem a nákup nemovitostí • Finanční poradenství zdarma
Výkup nemovitostí v hotovosti • Pomůžeme s daňovým přiznáním

Makléř: Petra Palarčíková
Tel.: 732 502 374

Markova 22, 511 01 TURNOV
Email: reality@prvniturnovska.cz
www.prvniturnovska.cz

POZEMEK KE STAVBĚ NA PRODEJ

Nabízíme k prodeji krásný pozemek určený ke stavbě v Mirově pod Kozákovem - část obce Loktuše. Celková výměra je 2.495 m². U pozemku je elektřina, voda, plyn, obecní přístup. Klidné místo s dobrou dostupností na jižní straně. Levou stranu pozemku lemují v jarních měsících potůček. Dojezd do Turnova 7km, Praha 55 min., Liberec 30 min. Hezké místo v Českém ráji. Cena: 638 Kč/m².

pokračování ze str. 3

na kytaru, v Úvalech k panu Líhovi, což byl strašnej machr, kapelník úvalského tanečního orchestru Sto. No a od té doby mě to vlastně provází pořád.

• **A jak vznikla kapela DB? Jak už jsme říkali, je vás v kapele hodně, každý má své místo, hudební nástroj...**

No s basistou Jurdou jsme spolužáci, tak jsme tak nějak brnkali od mala, pak jsem potkal kytaristu Prochajdu a zpěváka Štěpána, ti přítahli houslistu Adama, na jednom mejdanu jsem potkal harmonikáře Pecana a kámoška nám dala tip na banjistu Jacka a pak jsme potkali bubeníka Máru, pak jsme se chytili, zabrali a společně tu řepu vytáhli.

• **Ve své hudbě používáte často i staré hudební nástroje, jak se pro takové skládá hudba, dělájí aranže a čebla i vymýšlí slova?**

O zvuku kapely jsem měl takovou představu hned od začátku, a tak jsem se sháněl přímo po hráčích na ty nástroje z mých snů. Jinak nemám pocit, že by to bylo nějak limitující, nebo tak něco, možná v našich začátcích jsme zněli tak nějak víc středověce včetně textů, ale teď to děláme, jak jde život, jak přichází nápadы a podobně, možná jsme i ta středověká téma trochu vyčerpali. Nevím. Děje se to tak nějak samo.

• **Jak byste tedy specifikoval hudbu DB? V podstatě v rámci naší republiky jste zcela jedineční...**

Ó díky, v Úvalech se kytaře, base a bubenům vždycky říkalo big-bít, tak asi big-bít nastavený houslema, harmonikou a banjem, plus sedmi chlapama, co zpívaj unisono.

• **V srpnu vystoupíte v rámci oblíbeného Sedmihorského léta, kde budete mít samostatný koncert. Na co se mohou fandové těšit?**

Přivezeme to nejlepší, co máme. Samosebou i ty již zmiňované hity. Já vždycky upřednostňoval krátké

festivalové koncerty, ale poslední dobou mě víc baví delší samostatný, není to takový úprk, člověk může pohovořit k lidem, můžou se zahrát i třeba pomalejší pecky, pak to samozřejmě zase napálit a přidávat do aleluja. Máme dokonce i tři novinky, tak dojde možná i na ně. Moc se těšíme, to bude pěkný večer.

• **Těšíme se! Své poslední album Tsunami jste vydali v roce 2017, máte nějaké další plány co se alba týče?**

To vlastně nikdy nekončí, pořád dáváme dohromady další písničky a když jich je dost, uděláme desku. Abych řekl pravdu, mám teď pocit, že máme dobré našlápnuto, tak nějak se nám teď tvorí hladce. To patří, že bylo v začátcích pořád. Další studiová deska bude už osmá v pořadí a něco mi říká, že bude povídá, že překvapíme. Ale to se nikdy neví...

• **Protože nás už brzy čeká čas dovolených, prozradíte mi, kdy a jak nejideálněji trávíte svou dovolenou? Máte vůbec čas si ji dopřát?**

Když máte fungující kapelu, je všechno super, jen jedinou velikou nevýhodu to má. Přes léto je sezóna, kdy se většinou všechny víkendy hraje, lidi se chtějí bavit a my jsme tu od toho, takže se musíte vejít s dovolenou od neděle do čtvrtka. Už to máme za ty roky vychytaný, není to sice na nějaký výlety přes půl světa, ale jde si to užít i tady po okolí, třeba s cílem na koncert. A když máme náhodou nějaký víkend volno, tak to se na něj všichni těší a hned někom vypadnou na dýl.

• **A poslední otázka... co pro vás znamená životní pohoda?**

Když může člověk dělat, co ho baví, je mír, lidi jsou zdraví, má rodinu, kamarády, cíl, prostě taková pohoda.

Děkuji vám za rozhovor.

Těšíme se na vás na koncertě 11. července v Sedmihorkách u Turnova. • Jitka Maděrová

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

Poptávka po našich produktech nezaznamenává výkyvy a stále stoupá. Z tohoto důvodu potřebujeme dále posílit oddělení zahraničního obchodu.

Stejně naléhavě hledáme pracovníky do následujících profesí:

- **pracovníka pro údržbu a správu budov (ŘP skupiny B)**
- **pracovníky pro obsluhu sklářských zařízení**
- **foukače technického skla nebo vánočních ozdob**
- **manipulanty (ŘP skupiny B)**
- **pracovníky oddělení dřevovýroby**

Kromě mnoha standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci v klidném, moderně vybaveném a přátelském prostředí v osmihodinových jednosměnných nebo zkrácených dvousměnných provozech v předenním pracovním týdnu.

Přesčasová práce je vždy možná, nikoliv však nařízená.

DETESK – NEJVĚTŠÍ SVĚTOVÝ VÝROBCE DÁRKOVÝCH LÁHVÍ.

Detesk

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

DETESK s. r. o.

Příkrá 401
Železný Brod

E-mail:

jitka.vavrova@detesk.cz

Telefon:

483 389 825
603 420 193

www.detesk.cz





PŮJČOVNA STROJŮ
WWW.PUJCVOVNASTROJU-TURNOV.CZ

PŮJČOVNA STROJŮ A MECHANIZACE

TEL. 736 415 500

**SVATOŇOVICE 24
511 01 TURNOV**

**STĚHOVÁNÍ
VYKLÍZENÍ
ÚKLID
BOURACÍ PRÁCE
JEZDÍME PO CELÉ ČR**

tel. 721 305 566

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

- posouzení situace
- výběr nevhodnějšího řešení
 - sepsání a podání insolenčního návrhu
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

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

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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



RECEPT: RYCHLÁ PODMÁSLOVÁ BÁBOVKA

500 ml podmáslí, 2 vejce, 200 g cukru krystal, 1 vanilkový cukr, 150 ml oleje, 400 g hladké mouky, 8 g kypřícího prášku do pečiva, 1 lžička jedlé sody, kapka rumu dle chuti. Pokud chcete mít bábovku mramorovou připravte si ještě kakao a další ingredience dle chuti – například ořechy, rozinky...

Všechny ingredience postupně smícháme a jemně promícháme. Do vymazané bábovkové formy těsto vlijeme. Pokud jsme se rozhodli dělat mramorovou, vlijeme pouze polovinu těsta, do druhé půlky pak vmícháme další ingredience a kakao, promícháme a vlijeme do formy na světlé těsto.

Dáme péct do předehřáté trouby na 180 °C a pečeme dle typu trouby zhruba 40 minut.



RECEPT

Cibulovo-rajčatová polévka s křenem na 5 porcí, bez lepku

1 malý křen, 6 středně velkých cibulí, 8 lžic olivového oleje, 1 lžice tma-vého třtinového cukru, 1 lžička sušeného tymiánu, 2 menší brambory, 1 mrkev, 3 kuličky nového koření, 3 bobkové listy, 1 plechovka drcených rajčat (400 g), sůl, čerstvá petrželka. Cibuli na tenké měsíčky restujeme dohněda až začne karamelizovat. Ke konci přidáme cukr, tymián a opět krátké restujeme. 2/3 cibule dáme stranou. Zbytek zalijeme 2 l vody, přidáme nakrájené brambory, mrkev, nové koření, bobkový list. Vaříme do zméknutí brambor. Poté vyjmeme koření a důkladně rozmixujeme. Přidáme rajčata a osmaženou cibuli a 2 minuty povaříme. Vysypeme nastrouhaný křen, dochutíme solí, cukrem nebo octem. Ozdobíme petrželkou.

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

* ZÁMECKÁ HUDEBNÍ SOBOTA – 25.5.2019, nádvoří zámku Lomnice n. Pop.

Lucie Vilimovská a Lucie Kobrlová (17 hod.), Ladybirds (18 hod.), Isara (19 hod.), Electrophonix (20 hod.), Gorale – Čechomor revival (21 hod.).

Od 13 hodin – Dětská zámecká sobota – vystoupení, soutěže, loutková pohádka ad.

* LÉTO NA ZÁMKU 2019 – 25.5. – 1.9.2019, zámek Lomnice n. Pop.

8. ročník cyklu kulturních akcí podpořený grantem Libereckého kraje.

Výstavy pro děti i dospělé, loutkářské workshopy (3.7. a 7.8. od 14 hod.) a loutkové pohádky (3.7., 7.8. aj.), promenádní koncerty na nádvoří (10.7., 14.8.), nedělní koncerty na nádvoří, komentovaná prohlídka zámku a okolí (3.7. od 13 hod.), komentovaná prohlídka barokní Lomnice a prezentace Lomnického piva (7.8. od 13 hod.), Zámecké letní kino (10.8. – 18.8.), Zámecká kavárnička, herna a herní prvky na nádvoří (28.6. – 1.9.) ad.

SVĚT KOSTIČEK® Výstava české stavebnice SEVA Petra Šimra, 21.5. – 1.9.2019, zámek.

IVA HÜTTNEROVÁ – OBRÁZKY Výstava děl známé herečky a malířky, 1.6. – 21.7.2019.

Vernisáž výstavy za účasti autorky v sobotu 1. června od 15 hodin ve velkém sále zámku.

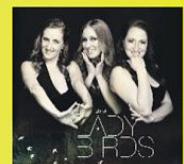
* TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL – 17.6. – 15.9.2019, zámek a Lomnice n. Pop.

Řemeslné workshopy a exkurze (sklo, keramika, drahé kameny, cukrárství, zvonářství a drátování). 2. ročník projektu podpořeného grantem LK. Více na www.kislomnice.cz.

Z dalšího programu: 25.6., 17 h, Klub seniorů s opékáním na nádvoří, 28.6. Promítání za vysvědčení v kině.

Vše o programu kina a online prodej vstupenek na www.kino.kislomnice.cz!

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



Změna programu
a termínů vyhrazena!

dioptra optik

**1+1
ZDARMA**



SAMOZABARVOVACÍ A MULTIFOKÁLNÍ SKLA

* Platí při současném zakoupení obruby a brýlových skel s úpravou HVLL. Platnost akce od 1.4. 2019 - 31.8. 2019

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

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
květen 2019

CESTY KE ZDRAVÍ – JARNÍ BOHATSTVÍ

Protože co do těla dáváme, to se nám vrátí na zdraví, krásu a energii. Je tedy důležité nad jídlem přemýšlet a poslouchat nejen tělo, ale i přírodu. V době jara je největší bohatství, nejvíce vitamínů a nabírání energie. Z pohledu ájurvédy lze pak připravit tyhle dobroty třeba trochu jinak, než jsme zvyklí – ale mnohdy výtečněji a lépe. Nechte se inspirovat tipy od Ivy Georgievové.

CHŘEST je bohatý na vitamín C, ale i draslík a celkově působí jako přírodní antioxidant. Za první republiky prý byly Čechy chřestovou velmcí. Zejména ženy by mohly použít sezónní možnosti chřestu na odplavení škodlivin, tuků a přebytečného cukru z těla.

Jak ho připravují

Nejčastěji dělám polévku, a nebo ho zapékám. Skrabu ho jako jarní mrkev – nožem a konce odřezávám, snažím se kupovat co nejčerstvější a pokud možno z Čech. Nevařím ho na stojato, protože nemám ten správný hrnec, ale přesto chřest chutná a čistí. Dělám si intenzivní kúru,

kdy se třeba některé dny živěm zejména chřestem. Jak se vyplavují škodliviny, poznáte i na poměrně štiplavé moči. Trpím na usazování kyseliny močové v kloubech, po této kúře se mi citelně uleví. Poznáte to i při potížích s dnou, bolestí v bederní oblasti, nebo při potížích s kolennem. Výborný je i v případě, že potřebujete snížit množství cukru v těle a celkově splasknout.



CHŘESTOVÁ POLÉVKA

(uvezené množství je asi na 1,5 litru polévky) Svazek chřestu, zelená petrželka nebo libeček, ochucovadlo bez glutamanu sodného, můžete přímo do talíře přidat kvalitní tvrdý sýr (typ parmažán), olivový olej, sůl. • Chřest oloupeme

OUTDOOR ČESKÝ RÁJ SLAVÍ 25 LET

ROZHовор — Jakub Zítka: „Pokryjeme potřeby lidí od kempování vysoko v horách až po rodiny s dětmi.“

Outdoor Český ráj. Oblíbená regionální firma, která má záběr po celé republice s přesahem až na Slovensko, slaví 25 let své existence. Kamennou prodejnou plnou funkčního vybavení pro outdoorové sporty s profesionální a milou obsluhou najdete v Mladé Boleslavi, jde o obchody s úžasnou atmosférou, a proto je tak oblíbeným cílem profesionálů i naprostých laiků. Na své si totiž přijde doslova každý. O tom, jak firma funguje, co zákazníkům nabízí, v čem je její kouzlo a jak letos plánuje oslavit své kulaté výročí, jsme si povídali se zakladatelem Jakubem Zítkou a spolumajitelem Mirkem Žďánským. Jste už 25 let na trhu, to už o firmě něco vypovídá. Na čem si zakládáte? JZ: Zákazník byl u nás vždy brán jako osoba, která si jde primárně pro radu. Co se týká přístupu k zákazníkovi – důvod, proč k nám chodí a vrací se, je ten, že se setká s absolutní profesionální informovaností z hlediska personálu, který na prodejně máme.

V době eshopu a možnosti objednat si vše pohodlně přes internet je velmi unikátní, aby kamenná prodejna tak prosperovala. Co lidem nabízíte a jaký sortiment u vás se ženou? JZ: Zaměřujeme se především na turistiku, horolezectví a silní jsme také v kempingu – pokryjeme potřeby od lidí, kteří jsou nároční z hlediska vysokohorských třív a kempování vysoko v horách, až po rodiny s dětmi. Nabízíme značky jako Husky, Deuter, Mammut, Asolo, Ocun, Lowe Alpine, Lowa, Pinguin, La Sportiva, Hannah a další. Dále je zásadní šíře sortimentu – seženete u nás cokoliv, ať jste laik či člověk, který už se věnuje danému sportu třeba dvacet let. Určitě je zásadní i naše nabídka eshopu.

Slavíte 25 let. Co to obnáší – tedy pro vás a vaše zákazníky?

MŽ: Od května poběží soutěž, kdy každý měsíc až do září schováme někde v Českém ráji věcný dárek pro zákazníky. Je nám čtvrt století, proto máme připravené dáinky kolem třech čtyř tisíc, například batoh od Mamuta, karimatka Thermarest a podobně. Poslední dárek pak budou lidé hledat přímo na zářijovém Horolezeckém festivalu. Ten se letos z Hrubé Skály stěhuje do Svjan.

Aktuální informace o soutěži na soutez.ceskyraj.com

Nezkrácený rozhovor, mnoho zajímavostí z outdoorového života, a nebo návod, jak a proč vlastně používat funkční oblečení, najdete už nyní na www.ceskyrajvakci.cz

a nakrájíme na kousky, zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience. Krátce povaříme, popřípadě před podáváním rozmixujeme.

KDYŽ V KVĚTNU NENÍ ÚPLNĚ TEPO

KOŘENĚNÝ ROOIBOS – dodává vitalitu, uklidňuje a krásně voní a chutná. • Rooibos, hřebíček, kardamom, třtinový cukr – vše převaříme. Do hrnku s čajem lze přidat kokosové nebo mandlové mléko. • Rooibos pochází z jižní Afriky, neobsahuje tein, má množství vitamínů a minerálů, pro někoho chutná do medova (také se mu občas říká medový čaj). Dodává vitalitu zejména v předjaří, pomáhá při alergických, či ekzémových obtížích. Výborný je i s meduňkou a skořicí.

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

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

ČESKÝ RÁJ
OUTDOOR SPORTS

Vybavujeme
Vás na cesty
již 25 let

Eshop Prodejna

www.ceskyraj.com

LÉTACÍ JÓGA – mladý styl jógy s mnoha zdravotními

přínosy – zažít ji můžete i v Českém ráji

Co je vlastně létací jóga

Létací jóga (nazývána také létající, aero, flying, aerial...) je jedním z novějších stylů jógy. Vznikl v USA, a protože je naprostě fascinující, stihl již uchvatit také Evropu. Jedinečný specifický účinek tohoto cvičení je prodlužování a posilování svalů celého těla, s tím spojený proces spalování a odbourávání tuků, dekomprese páteře, hydratace kloubů, maximální oxysklení a hlavně stimuluje produkci endorfinu v mozku! Létací jóga je vytvořena tak, aby byla vhodná, proveditelná a oslovující každého s ohledem na tělesné schopnosti a věk klientů. Umožňuje pohyb v 3D prostoru v neuvěřitelných pozicích a tvarech, ve stavu beztíže, pomocí speciálního závěsu.

Přínosy létací jógy:

– zlepšuje fyzický i duševní stav



- tvaruje postavu
- zvyšuje flexibilitu a vytrvalost
- napomáhá redukovat váhu
- dodává vitalitu
- uvolňuje napětí v těle
- účinně posiluje břišní svalstvo i svaly celého těla

Proč létací jóga cvičit?

Díky nezastupitelným polohám, ve kterých je tělo vyvěšené, čímž se uvolní celý kosterní a kloubní systém našeho skeletu (zejména pak páteř – a to naprosto jedinečným způsobem), je závěs i výborným vylepšením dalších pozic, ve kterých můžeme jejich účinky ještě prohlubit. Nestabilní podložka nutí hluboký systém posturálních svalů k intenzivnější práci a neustálemu vyrovnavání drobných disbalancí, a tak dojde k mnohem náročnější svalové stimulaci. Na druhou stranu nám zavěšení a vytážení ze sítí pomůže k ještě lepšímu a dokonalejšímu protažení. Plynulé, po malé houpání uvolní a relaxuje klouby a vyžíví jejich chrupavky, vyplaví endorfiny a dochází ke stavu komplexního zklidnění.

autor: Recallcentrum.cz

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI V ZAHRADĚ PENZIONU RECALL

20. a 21. 7. 2019

Zažijte třetí jóga kemp v Českém ráji – pohodový víkend plný jógy, relaxace, odpočinku, meditace a přednášek se zajímavými osobnostmi i tématy. Určeno všem – pokročilým cvičencům i úplným začátečníkům.

REGISTRACE NA WEBU,

POČET MÍST OMEZEN

www.jogakempceskemraji.cz



TIP: Zkuste a zamilujte si létací jógu! Poprvé také v Českém ráji! Pravidelné lekce najdete v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova, kde nabízí i další styly jógy, jako je power jóga, hatha jóga, jóga pro zdravá záda, restorativní jóga a další.
Více na www.recallcentrum.cz

POTRAVINY VEDOUCÍ K HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁZE – NEZDRAVÉ SACHARidy

Pokračování z dubna

BÍLÁ MOUKA

Bílá pšeničná mouka je rozemleté obilné zrno, které bylo zbaveno slupky. Slupka neboli otruby obsahují veškeré živiny v podobě vitamínů skupiny B, minerály a vlákninu. Ve slupce je také klíček, obsahující esenciální oleje a antioxidanty. Po rafinaci obilného zrna, kdy se oddělí veškeré živiny, zůstává pouze vlastní zrno vyplněné škrobem a nestratvitelnými bílkovinami, které se nazývají prolaminy. Rafinovaná bílá mouka je tedy složena pouze ze škrobu (polysacharid), který je v těle okamžitě štěpen na jednoduchý cukr – glukózu. Krátce po konzumaci bílého

pečiva dochází k razantnímu vzestupu hladiny krevního cukru. Na počátku každé metabolické nerovnováhy stojí buď rychlý cukr z potravin, nebo ze stresu. Viníkem je vždy CUKR! Bílá mouka však neobsahuje jen škroby, které zvyšují hladinu krevního cukru a narušují mikrobiální rovnováhu ve střevě, součástí bílé mouky jsou navíc nestratvitelné bílkoviny (glykoproteiny) PROLAMINY.

PROLAMINY vedou k propustnosti sliznice tenkého střeva! Nejznámějším a nejvíce probádaným komplexem prolaminů je LEPEK, obsažený v pšenici. Je složený z prolaminů gliadinu a gluteninu. Současné druhy pšenice jsou šlechtěny právě za účelem vysokého obsahu lepku pro snadnější manipulaci s těstem a jeho lepší lepicí vlastnosti. Pšenice je známá nejvyšším obsahem lepku ze všech obilovin, a proto je jí v potravinářském průmyslu dávána přednost před všemi ostatními obilninami. Právě lepek je nejvíce prozkoumán v souvislosti s onemocněním CELIAKIE (autoimunitní onemocnění trávicího traktu). Prolaminy v lepku tzv. otevírají sliznici tenkého střeva a ta se stává propustnou pro nerozložené bílkoviny, které se dostávají do krevního oběhu. Imunitní systém nás před větřcem chrání nastartováním obranné reakce zvané ZÁNĚT. V případě, že větřec lepek přichází do krve často, nebo dokonce denně a imunitní systém musí denně spouštět zánětlivou reakci, přerůstá zánět v chronický, který je velmi destruktivní a ničí vlastní buňky sliznice tenkého střeva. Lidé s celiakií mohou mít sliznici střeva natolik poškozenou, že klky, které jsou zodpovědné za vstřebávání živin, úplně vymizí. Tito lidé potom trpí podvýživou,

přestože nehledoví. Kromě jiných příznaků mají i silné zažívací potíže spojené s bolestmi břicha a střídajícím se průjemem se zácpou. (Vedle celiakie existuje i méně známá alergie a nesnášenlivost lepku. Projevuje se podobně jako celiakie zažívacími potížemi. Nesnášenlivost lepku má slabší průběh než celiakie a alergie, a dokonce může i vymizet anebo se naopak horšít.) Nemám ale dobrou zprávu ani pro ty, kdo celiacií nebo alergií na lepek netrpí. Lepek v pšenici poškozuje sliznici střeva každého z nás. K poškození sliznice dále přispívají i škroby, které vyžívají patogenní mikroorganismy produkovující toxiny. Právě splodiny látkové přeměny patogenních mikroorganismů jsou dalším závažným důvodem pro poškození sliznice tenkého střeva a vznik zánětu. Pevně doufám, že z výkladu je patrné, že lepek a škrob nejsou vhodné pro nikoho z nás. Z výše uvedeného plyne, že zmíněné záněty neléčí ani bezlepková dieta, která je postavena na škrobových moukách z kukuřice, brambor, rýže a v neposlední řadě také ze sóji. Problém vzniku zánětu naopak tyto mouky ještě více rozdmýchávají.

Tématem pokračujeme v dalším vydání. • Text pochází z knihy Dej tělu šanci, autorka Ivana Stenzlová.

CHCETE ZJISTIT VÍC?

VYHRAJTE

KNIHU

**DEJ TĚLU ŠANCI
k přirozené
rovnováze,
štíhlosti a zdraví**

Ivana Stenzlová
Smart Press



Autorka – mikrobioložka a odbornice na výživu – podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy, která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. Propojuje tradiční čínskou medicínu s poznatkami moderní západní dietologie a biologie. Těšte se na poutavé texty a na více než 60 pětientových receptů pro všechna roční i denní období.

Soutěžní otázku a formulář pro odpovědi najdete na www.ceskyrajvakci.cz



ROZHOVOR – Šárka Hakenová: „Kvalitní spánek znamená kvalitní den, kvalitní život.“

Celý minulý půlrok jste se na stránkách přílohy Restart mohli dozvídат zajímavosti o spánku. Spánkový seriál měla na svědomí firma Matrace Haken, se kterou zároveň probíhala i velká soutěž o hodnotné ceny, jejichž šťastné výherce najdete na závěr článku. Tato ryze česká a zároveň regionální a rodinná firma je na trhu od roku 2011. Navazuje tak na obnovenou tradici rodinného bydlení a podnikání v domě na Všeni s historií od roku 1786. Na co se při výběru matrace či postelet zaměřit? Co je důležité? A jak spánek vidí sama jednatelka firmy Šárka Hakenová?

Setkáváme se s obrovským množstvím druhů matrací. Pružinové, taštičkové, z paměťové pěny, ze studené pěny, latexové, sendvičové... Jak se v tom mám jako zákazník vyznat a podle čeho individuálně vybírat? Obecně nelze říci, který konstrukční typ matrace je nejlepší. Neexistuje nic jako „nejlepší matrace“. Existuje pouze nejlepší matrace pro vás. Jednoznačně doporučujeme si matrace vyzkoušet, a to ve všech spánkových polohách. Na základě vaší postavy a dalších informací dokážeme poznat vhodnou tuhost a konstrukci matrace, která zajistí správnou podporu vašeho těla.

Jaké matrace tedy nabízí firma Matrace Haken? Nabízíme výhradně kvalitní matrace české výroby. Jsme autorizovaným a certifikovaným prodejem matrací Tropico, Curem, Spirit a Slumberland. Naše strategie je jednoduchá – nabízíme jen to, co bychom si sami kupili.

Dlouhodobě se specializujete také na kvalitní postelet. Jaké u vás mohou zájemci zakoupit? U nás na Všeni si můžete vyzkoušet a zakoupit české postelety z tvrdého bukového masivu od tradičního výrobce Vykona. Ten je v našich očích naprostou zárukou kvality, nadčasového designu, odolnosti a skvělé ceny (která začíná na 11 500 Kč za dvojlůžko 180x200 cm). Nabízíme také čalouněné postelety původně britské značky Slumberland, jenž nyní náleží švýcarské společnosti. Výrobky této značky využívá od roku 1919 i britská královská rodina. Tyto postelety jsou vyráběny v ČR dle švýcarských předpisů.

Dostáváme se k otázce, podle jakých kritérií či pravidel vybrat tu nejlepší postel? Nehleděte pouze na design. V první řadě zvažte, jakou výšku posteletu vlastně potřebujete. Pamatujte, že při usednutí na postel by nohy v kolenu měly svírat lehce tupý, při nejhorším pravý úhel. Tak je zaručeno, že nebudete nerozhýbané klouby nejméně namáhat ranním vstáváním (a je jedno, zda jste mladí, staří, zdraví nebo nemocní – pohodlí je jen jedno). Zaměřte se také na kvalitu konstrukce posteletu, a to s jakými matracemi a rošty je možno postelet zkombinovat.

Spánek je zásadní součást našich životů, proto je velmi důležité správně a zdravě ležet a spát... Pamatujte, že kvalitní spánek znamená kvalitní den, kvalitní život. A takový spánek nestojí mnoho. Pokud si například pořídíte kvalitní matraci za 6 000 Kč a budete ji spokojeně užívat 7 let, nebude vás každá noc kvalitního spánku stát více než 2,50 Kč. To je určitě méně než léky na bolest zad a hlavy.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY, která probíhala celých 6 měsíců, byla po dubnovém vydání Českého ráje v akci vyhodnocena a 10. května v prodejně firmy Matrace Haken na Všeni byly z rukou jednatelky firmy Šárky Hakenové šťastným výhercům předány ceny v podobě poukazu na matrace v hodnotě 15 000 Kč, bavlněný komplet příkrývky a polštáře a anatomický polštář z paměťové pěny. Na fotografii: zleva Hana Brodská z Turnova (2. místo), jednatelka firmy Šárka Hakenová, Iveta Pacourková z Mn. Hradiště (1. místo) a Pavel Jirka z Jablonce n. Nisou (3. místo). Výhercům srděčně gratuluje i celá redakce Českého ráje v akci a přeje krásné spaní! Více fotografií z předávání najdete na www.ceskyrajvakci.cz



PILULKA PŘÍRODY – Účinky přírody, na které jsme zapomněli

Pobytu v lese (nebo přirodě obecně) se v zahraničí začíná říkat Nature pill – neboli přírodní pilulka, tableta přírody. Je totiž již vědecky dokázána prospěšnost pobývání v lese. A nebojte, v lese – aby se na našem těle začaly projevovat jeho pozitivní účinky – je možné třeba i jen sedět. Už po 20 minutách v přírodě nám totiž významně klesá hladina stresového hormonu kortizolu. Jeho chronicky zvýšená hladina podporuje ukládání tuků (především v oblasti břicha), odbourává svaly, zvyšuje riziko vzniku inzulinové rezistence a tím tedy i obezity a cukrovky II. typu. Pokud si navíc vyzujete i boty třeba v mechu, nebo na louce, dodáte svému tělu i prospěšné mikroby. Například

v Japonsku lékaři začínají předepisovat tzv. Shinrin-yoku, což znamená využívání lesa pro různé relaxační aktivity. Podporuje tak prevenci nemocí, snižuje stres a umocňuje pocit životní pohody. Je na víc dokázáno, že taková chvíle v přírodě odplavuje i negativní myšlenky.

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



MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné postelety.

Showroom a prodejna

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



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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082



JÓGA & MASÁŽE



Recall centrum

relax • refresh • revive

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

PŘIJĎ NA PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

- LÉTACÍ (AERO, FLYING JÓGA)
- HOT JÓGA
- HATHA JÓGA
- POWER JÓGA
- JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA
- RESTORATIVNÍ JÓGA...



VYUŽIJTE
PŘÍSPĚVKŮ VAŠÍ
ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNY NA
PERMANENTKY
A KREDITY NA JÓGU
A MASÁŽE
U NÁS

PRVNÍ
LEKCE
ZDARMA!



INFO • ROZVRH LEKCÍ • REZERVACE: WWW.RECALLCENTRUM.CZ

ODPOČÍNTE SI V RECALL CENTRU • DOPŘEJTE SI MASÁŽ!

... po lekci jógy ... nebo kdykoliv, když si budete chtít odpočinout!

- KLASICKÁ (ŠVÉDSKÁ) RELAXAČNÍ MASÁŽ
- SPORTOVNÍ MASÁŽ
- ANTISTRESOVÁ MASÁŽ HLAVY
- REFLEXNÍ MASÁŽ PLOSEK NOHOU
- MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY
- OMLAZUJÍCÍ PEELINGOVÁ MASÁŽ
- TĚLOVÝ DETOXIKAČNÍ LIFTINGOVÝ PEELING S MOŘSKOU ŘASOU

...nechte se rozmazlovat, udělejte něco víc pro své tělo i duši...

- ČOKOLÁDOVÁ MASÁŽ
- MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY
- MEDOVÁ MASÁŽ

... a mnoho dalších

Masáže pro děti:

- MASÁŽ PRO UNAVENÉ NOŽIČKY
- VOŇAVÁ MASÁŽ

PŘEDNÁŠKY V RECALL CENTRU

23. května



PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY HUBNUTÍ – MUDr. Kateřina Cajthamlová

Jak naše tělo funguje a reaguje ve spojení s psychikou? Přednáška přinese mnoho odpovědí na vaše otázky ohledně fungování těla, stravovacích návyků, hubnutí a předcházení rizika tloustnutí. Nenechte si ujít výjimečnou přednášku uznávané lékařky MUDr. Kateřiny Cajthamlové známé z pořadu Jste to, co jíte, DoktorKA a mnoha dalších.

VSTUPENKY NA PŘEDNÁŠKY: WWW.RECALLCENTRUM.CZ

13. června



ZIVOT BEZ ZÁNĚTU – MUDr. David Frej

Vynikající přednáška MUDr. Davida Freje, na které se dozvíte, jak se ochránit před nemocemi spojenými s chronickým zánětem, jak zpomalit stárnutí a dožít se vysokého věku ve zdraví. Získáte návod, jak do svého života zařadit a provádět ozdravný protizánětlivý program. I přesto, že si to nemyslíme, mnoho našich vlekých zdravotních problémů má na svědomí právě zánět! V rámci přednášky se dozvíte vše o zánětu, principech protizánětlivé stravy, jak s ním bojovat a předcházet a jak si užít život bez zbytečných zdravotních omezení! MUDr. David Frej vydal několik bestsellerových knih o zdraví. Jde o jedinečnou přednášku!

NÁBYTEK Jamall

v bydlení jsme doma



19 990,-

[cena pro akční linky NEAT 90 a NEAT 95]

FOCUS

Rohová rozkládací sedací souprava
š*v*h 255*95/104*195cm
plocha na spaní 120*198cm
výška sedu 44cm

SEMILY

Jiráskova 519

tel.: 608 073 379

semily@jamall.cz

www.jamall.cz

RADY DO ZAHRADY: SÍLA VÚNĚ

Vúně je prchavý luxus, potěšení i perfektní spouštěc vzpomínek. Různá období nám voní různými vůněmi, léto růžemi a posečenou trávou a podzim třeba jablkami. Vnímání vůně je záležitost velmi osobní, a co jednomu voní, druhému může odpovozat, je tedy vhodné s vůněmi pracovat obezřetně. Založte si s dětmi vaši vlastní vonnou zahradku nebo voňavý koutek na terase či na balkoně!

KDY ZAČÍT: Založit si záhonek báječně vonících rostlin je možné na jaře i na podzim, záleží, jaký typ rostlin sázíme. Pro trvalky je nejvhodnější výsadba mezi březnem a dubnem nebo pak znovu od září do října, letničky vyséváme nejčastěji v dubnu a květnu a doséváme po celou sezonu.

JAK NA TO:

1. Zvolte správné rostlinky

Začněte aromatickými bylinkami, jakými jsou levandule, rozmarýn, tymián či dobromysl. Tyto rostlinky obsahují silně vonící silice, které se uvolňují zejména při dotyku. Ani pro rostlinky s vonnými květy není třeba chodit daleko, stačí sáhnout mezi oblíbené květiny našich babiček, v tomto případě popínavé zimolezy, růže, kosatce, pivoňky, fialky, konvalinky, hyacinty, bílé lilie, karafiáty, hrachory či vonné pelargonie, z nenáročných dřevin nádherně voní kvetoucí líkovec, pustoryl (nepravý jasmín) či šeřík.



JAK POSTUPOVAT?

Duben: Vysejte semínka hrachoru – pro pnutí je třeba zajistit opěru, postačí i stávající plot, zasazení několika sazenic levandule lékařské.

Květen: Doplňte záhonek o vonnou pelargonii (na výběr máte voníci po citronu, růžích, eukalyptu a mnohé další).

Srpna: Čas na rozšíření záhonku: vysadte čínskou pivoňku. Potrvá několik let, než se rozrostete do bohatě kvetoucího trsu, pak vám ale čekání bohatě vynahradí. Tento měsíc je také vhodný pro výsadbu oddenků voňavých zahradních kosatců, které se s pivoňkami báječně doplňují.

Září: Do svého vonného záhonu vysadte 10–15 cibulek hyacintů, které pokvetou na přelomu března a dubna. Cibulky nesázejte do řad, působí to nepřirozeně, raději do nepravidelných hnizd. Výsadbu hyacintů je třeba zhruba po třech letech obnovit.

Říjen: Co by byl vonný koutek bez královny květin, bez růže? Právě v pozdním podzimu je ten správný čas na její vysazování. Pozor, ne všechny krásné růže voní, raději se tedy při nákupu o vhodné odrůdě poraďte. Nádherně voní některé růže čajové (například citrusově voní nafialovlá „Mainzer Fastnacht“) a mnohé růže anglické (růžová „The Shepherdess“ nebo „Eglantine“), přeornicí ve vůni je ale starobylá růže stolistá. Dnes její popularita opět vzrůstá.

Listopad: V listopadu je čas zasadit vonný keř, pro začátek nejlépe šeřík nebo pustoryl (říká se mu také nepravý jasmín). Oba pokvetou v květnu a na péči jsou naprosto nenáročné.

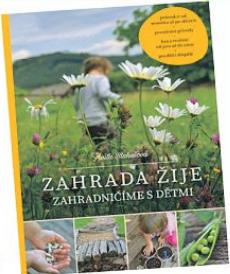
2. Kde se bude rostlinám dařit?

Vyberte hodně slunné stanoviště. Vonné rostlinky je nejlepší umístit na místa, kudy se v zahradě často prochází. Drobné rostlinky mateřídousky,

pokud je vysadíte například do spár ve staré dlažbě, budou vonět na každém kroku. Dalšími vhodnými stanovišti pro voňavé rostlinky jsou místa u oken nebo vchodových dveří či v blízkosti oblibeného posezení. A aby byl zážitek z vůně opravdu silný, vyberte si pro záhonek kout chráněný před větry.

SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHRADA ŽÍJE – ZAHRADNÍČÍME S DĚTMI

Otázku a formulář
pro účast v soutěži
najdete na
www.ceskyrajvakci.cz



3. A jde se vysazovat!

Vybrané rostlinky vysazujte na předem připravený, odplevelený a prokypřený záhon, do kterého jste několik týdnů před výsadbou zapracovali živiny ve formě kompostu nebo organického hnojiva (kompost se rozhoď po záhonu a zezeznými hráběmi lehce zahrabe do svrchní vrstvy půdy).

4. Jak se o rostlinky postarat?

O vonné rostlinky je třeba pečovat dle nároků jednotlivých druhů. Nic nezkazíte, pokud budete záhon pravidelně odplevelovat a v červnu a červenci jednou za tři týdny dodáte květinám dávku živin v rámci zálivky. Důležité je pravidelně odstraňovat odkvětlé květy: rostlinky se nebudou vysilovat tvorbou semen a mnohem více energie vloží do dalšího kvetení. • Text a foto pochází z knihy Zahrada žije – Zahrádnicíme s dětmi, autorka: Anita Blahušová, nakladatelství Smart Press. Pokračování v červnu...

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM RŮŽOVÁ ZAHRADA

mezinárodní výstava růží
a letních květin



**LÁZEŇSKÝ
VELETRH**

výstava léčebných lázní,
wellness pobytů a relaxace



SENIOR

výstava pro lidi,
kteří nezůstávají sedět doma

ČESKÝ RÁJ VÁJKI

13. – 16. 6. 2019

WWW.VLL.CZ | OTEVŘENO DENNĚ 9 – 17 HOD.

TENTO KUPON SLOUŽÍ JAKO SLEVÁ 25% Z PLNÉHO VSTUPNÉHO.

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

PŘIZORN: 00 28. 5. 00 10. 6. 2019 MAME DOVOLENOU

VÍTE, ŽE...?

Charles Darwin už v roce 1882 odhadoval, že žížaly ročně zpracují na jednom akru deset tun zeminy. Tedy že tolik projde jejich zažívacím traktem. Příčemž jejich výměšky obsahují mnohem více fosforu, drasliku a vápníku, než okolní půda. Nedoceněné zvířátko, co říkáte?

ENERGETICKÝ KOUTEK

Topná sezóna už skončila, ceny energií opravdu zdražily u některých dodavatelů více než jinde!!!

Víte jaká je Vaše aktuální cena za plyn a elektřinu?

Víte například že:

Uspořít za elektřinu můžete i vybudováním fotovoltaické elektrárny na Vašem domě? Se státní dotací až 155.000,- Kč?

Nechcete-li platit vysoké ceny

KONTAKTUJTE MĚ
a spolu to vyřešíme!!!

Poskytuji bezplatné
a nezávazné konzultace

Mgr. Miloslav Skrbek

Kancelář: Tyršova 341, Semily

tel: 775 412 252

email: milda.skrbek@email.cz

NÁBYTEK Jamall

Největší síť prodejen nábytku v ČR

- široký sortiment nábytku
- 3D návrhy kuchyní zdarma
- akční slevy každý měsíc
- zdarma produktový katalog

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

www.jamall.cz

Bydlete s námi v novém. Najdete u nás velký výběr nábytku moderního, stylového i klasického. Můžete si s námi vybavit celou ložnicí s pohodlnými matracemi pro vaše tělo, obývací pokoj s moderní sedací soupravou ve vám vybrané látce, studentský či dětský pokoj plný barev, jídelnu pro trávení nedělního obědu s rodinou, funkční pracovnu, ale také vám pomůžeme zdarma navrhnut vaši vysněnou kuchyňskou linku. Toto vše kvalitně a za rozumnou cenu.

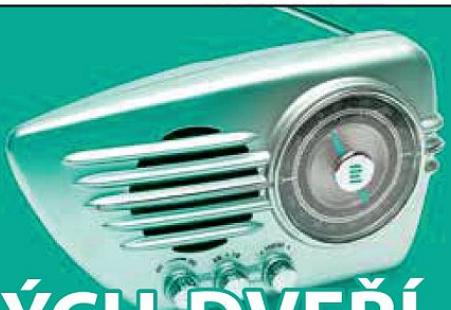


Sledujte nás na
Facebooku

e-shop
stovky položek skladem



Liberec
Český rozhlas



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

neděle 9. červen 2019 od 9:00 do 13:00 h.

Modrá ul. 1048, Liberec 6

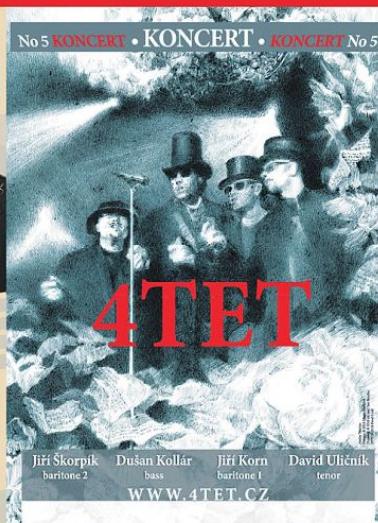
Poznejte zákulisí rozhlasové práce!

OBČERSTVENÍ ZDARMA

liberec.rozhlas.cz



16. 10. 2019



30. 10. 2019

ŠTEFAN MARGITA

Gala 2019

& AMBROŠ LADIES
ORCHESTRA
HOST: KRISTÝNA VYLÍČILOVÁ

FOTO: JAN ZEMSKÝ



JANEK LEDECKÝ

Vánoční turné



20. 11. 2019

22. 12. 2019

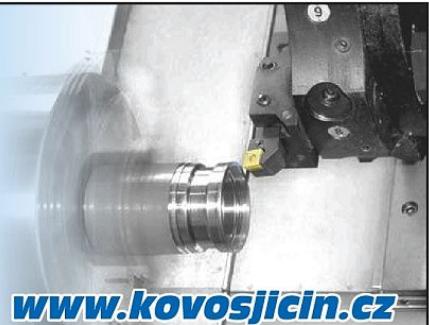
www.evstupenka.cz Dům kultury Liberec od 19:00

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

kolegy pro obsluhu CNC strojů

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

Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz

KBELÍK VODY DO PŘÍRODY aneb je čas myslet mikroklimaticky

Téma vody – její ubývání v krajině, nedostatek a suché měsíce – je stále více zmiňováno ve všech sdělovacích prostředcích. Ani sociální sítě nezůstávají pozadu. Stále více lidí začíná o této problematice přemýšlet a něco pro ni dělat. Kroky jsou jednoduché, ale efektivní. O to víc, zapojují se co nejvíce lidí. Máme (bohudík) ten dar, že nám voda příteklá doslova k nosu. Umíte si představit, že by voda nebyla? A pokud ano, byla by pitná? Představte si, že bychom si pro ni museli chodit daleké kilometry... Zní to jako utopie. Na druhou stranu bychom pak možná s vodou zacházeli jinak, ne-

znečišťovali ji a byli k ní uctivější. Na facebooku například vznikla stránka s názvem #Kbelík vody (do přírody). Komunita lidí, kterým není budoucnost naší vody lhostejná, si spolu vyměňuje tipy, jak a jakou vodu – tedy přesněji alespoň kbelík vody – vrátit denně do přírody. Jde například o vodu, ve které jen oplachujete ruce bez chemických přípravků, převařenou vodu z konvice, kterou normálně vylijete a podobně. Tuto vodu jednoduše stačí sbírat do samostatného kbelíku a pak ji vrátit do přírody. Jde o vodu neznečištěnou!, tedy můžete ji darovat stromu, keřům,

nebo louce. Myšlenkou je, že voda zůstává v naší krajině, neodteká a utváří správné a přirozené mikroklima. Celá problematika je samozřejmě mnohem složitější, ale každý takový krok se počítá! Zkuste to také. Zkuste navíc nedělat golfové trávníky, které vyšly z módy, ale naopak předělat kousek své zahrady na nádhernou pestrou louku plnou života, šetřte vodou i v rámci každodenních činností (sprcha, mytí nádobí) a nepoužívejte chemii, která se nedokáže jednoduše odbourat, která nám tento cenný zdroj ničí. Bez vody totiž nebude život. Náš ani váš.

**fincentrum®
REALITY**

**REALITY A FINANCE
POD JEDNOU
STŘECHOU**



**PRODÁM
I VAŠI
NEMOVITOST
ZA NEJVYŠŠÍ
CENU NA TRHU**

**Radomíra Nechánská
tel. 734 111 584**

e-mail: radomira.nechanska@fincentrum.com
www.odhadaprodejnemovitosti.cz
www.radomiranechanska.cz

OTÁZKY A ODPOVĚDI ZE SVĚTA REALIT: Sedm hřichů podvodných realitních makléřů

Ačkoliv se realitní trh za poslední roky v mnohem zlepšil, zůstaňte obezřetní a svého realitního makléře si dobré prověřte.

Jaké nejčastější triky používají podvodní makléři?

1. Příslib vysoké ceny

Makléř již na prvním setkání slibuje okamžitý prodej nemovitosti za nejvyšší cenu. Pokud klient podlehne, většinou se prodeje vůbec nedočká. Špatně oceněná nemovitost je totiž dlouhodobě neprodejná a ve většině případů je klient nakonec přinucen souhlasit s výrazným snížením ceny.

2. Fiktivní inzeráty

Lístek s textem „Mladá rodina hledá byt v této lokalitě“ či „Lékař poptává byt 1+kk“... Patrně budete překvapeni, že se z uvedeného kontaktu „vyklube“ realitní makléř.

3. Budu vaši nemovitost nabízet a nepotřebuji k tomu smlouvu

Prodej nemovitosti je důležitá věc v životě každého člověka. Pokud je někdo ochoten nabízet vaši nemovitost bez sjednání jasné a srozumitelné smlouvy, je to vždy nebezpečné předeším pro vás jako prodávajícího.

4. Vykoupíme nemovitost za tržní cenu

Rychlý výkup je samozřejmě možný za cca 70 % z tržní

ceny. Plných 100 % tržní ceny tak docílíte jen tehdy, půjdete-li s nemovitostí na trh ve spolupráci se zkušeným makléřem.

5. Provizi zaplatí kupující

Makléř vám ke svým službám jako bonus přidá kouzlenou větu, že si provizi vezme od kupujícího. Na první pohled to zní lákavé. Na čím stranu se ale pravděpodobně přikloní při vyjednávání? A čí zájmy bude hájit silněji? Vaše nebo toho, kdo mu platí?

6. Různé ceny nabízené nemovitosti

Na realitním serveru jste narazili na nemovitost, která na dalším serveru byla nabízena za cenu jinou cenu? Jak je to možné? Dochází k tomu v případě, kdy jednu nemovitost prodává více realitních kanceláří najednou. Opět jde o špatný přístup, nemovitost se neprodá!

7. Absence komunikace

Dobrý makléř by vám měl pravidelně podávat zprávu o stavu prodeje. Pokud jste o svém makléři již 20 dnů neslyšeli, něco je špatně.

Ráda vám pomůžu jak při prodeji, koupi i pronájmu nemovitosti. Odhad nemovitostí vám udělám zdarma.

Zavolejte si nezávaznou konzultaci 734 111 584

www.odhadnemovitosti.cz, www.radomiranechanska.cz

Daruj krevní plazmu, pomůžeš nemocným

600 Kč *

Díky dárcům jako jste Vy dostanou pacienti léky z krevní plazmy, které jim zachrání život. Darování krve a krevní plazmy je důležité.

bussines centrum u hlavní pošty, Řeznická 1332/7, 460 01 Liberec, Telefon: 489 114 800

Tato náhrada je závazně stanovena ustanovením § 32 odst. 2 zákona 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, podle kterého za krev odebranou pro výrobu krevních derivátů a pro použití u člověka podle jiných právních předpisů a za její odber nevezná osoba, které byla krev odebrána, nárok na finanční ani jinou úhradu, s výjimkou účelně, hospodárně a prokazatelně vynaložených výdajů spojených s odberem její krve, o které tato osoba požádá, a to celkem do maximální výše 5% minimální mzdy.

Muzeum a Pojizerská galerie Semily, p. o., hledá pracovníka na pozici

dokumentátor sbírek / propagačně edukační pracovník

Více informací na www.muzeumsemily.cz



MOZKOVNA

Tentokrát si budeme hrát se slovy, s pamětí, fantazií a výbavností.

VYMYSLTE (NAPIŠTE) CO NEJVÍCE SLOV ZAČÍNAJÍCÍCH:

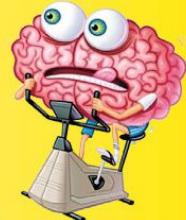
Tip: Zkuste trénovat mozek, i když jdete třeba na procházku, nebo máte jen chvíli čas. Zvolte si nová počáteční písmena (2–3) a můžete začít!

PRO- například: produkt, program, prodej, prodavačka, promastit

•BA- •MA- •STR- •KA-

ŘEKNĚTE KDY:

sušíme seno, sázíme brambory, sklízíme jablka, pečeme beránka, balíme dárky, pouštíme draka, sklízíme obilí, nosíme plavky, hrabeme listí, pijeme vodu, potřebujeme peníze, hledáme klíče, jedeme autem, pijeme kávu, posíláme pohledy.



VYHRAJTE VSTUPENKY NA INDIVIDUÁLNÍ PROHLÍDKU ŠKODA MUZEA

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:
Jak se jmenují zakladatelé firmy ŠKODA AUTO v Mladé Boleslavě, kteří firmu, původně na jízdní kola, založili již v roce 1895?

hrajeme o 5 x 2 vstupenky

Odpovědi zasílejte skrze formulář na www.ceskyrajvakci.cz

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyuštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství

Synergie

PÁD DO MILOSTI

Autor knihy **Adyashanti** se zabývá přičinami utrpení, které si ale často způsobujeme sami. A zároveň nabízí návod, jak z toho ven. Jakmile se dokážeme všechno pustit, uvolnit se a spadnout doprostřed přítomného okamžiku, může nás prostoupit svoboda, kterou všichni hledáme.



Synergie

Dotaz na Radio Jerevan: Jaký je rozdíl mezi autoritářskými režimy a demokratickými režimy? Odpověď RJ: V autoritářském režimu Vás může beztrestně okrádat jen stát, v...

	POMŮCKA: PG. REM. SEBA	CHEM. ZN. VÁPNÍKU	UNIVERZITA TOMÁŠE BATI ZKR.	VÁPEN- COVÉ ÚZEMÍ	AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.	TELEVIZNÍ NOVINY ZKR.
TRHAT						
	KLAVÍR					
DATOVÝ NOSÍČ	ZNAČKA KALKU- LAČEK	1. DÍL TAJENKY	ŘÍMSKÝCH 501 NÁRODNÍ STRANA	OCHRÁNCE ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK	PŘITAKÁNÍ HUDEBNÍ STYL	2. DÍL TAJENKY
						CITOSLOVCE POVZDĚCHU STÁTNÍ POKLADNA
HRDINA TROJSKÉ VÁLKY					ŽACÍ NÁSTROJ KONTAKT	
TEXTOVÁ ZPRÁVA ZKR.				ORGÁN ČÍCHU TÝM FORMULE 1		CITOSLOVCE POVZDĚCHU STÁTNÍ POKLADNA
INVESTIČNÍ ODBOR ZKR.			ZLODĚJNY AFRICKÝ VELETOK			
PRŮZOR VE ZDI				JMÉNO PAPOUŠKA ODSTÍN MODRÉ		VÝHRA DVOJICE ČÍSEL V LOTERII
VĚTVE	CIZÍ ŽEN. JMÉNO MOŘSKÁ RYBA			DÍRA V ZEMI VÝPRAVNÁ BÁSEŇ		
					FÁZE SPÁNKU INST. KLIN. A EXP. MEDIC.	
FILMOVÝ MIMOZEM- ŠTAN			PTÁCI MRCHO- ZROUTI OSTUDA			INICIÁLY HERCE BRONSONA MRAK
SVĚTOVÁ STRANA			UMĚLECKÝ SLOH ČES. HEREC JIŘÍ ???			
ZNAČKA KILOKA- LORIE				TANVALD- SKÝ PODNIK CITOSLOVCE PRASKNUTÍ		MPZ IRSKA
VYBROU- ŠENÍ	VOUS POD NOSEM PŘEDLOŽKA			MĚKKÝŠ S LASTURAMI INIC. POLIT. GROSSE		
					ÚDAJ NA DOPISE ZKR.	
OZVĚNY			STRANA ANGL. ZKR.		ČÁST LODĚ	

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 50-55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a. s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, 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. 59 – květen/2019, výšlo 20.–22. 5. 2019. • Výherci soutěží z č. 58: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



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

OBCHODNÍK

CAM PROGRAMÁTOR

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

Požadujeme:

- flexibilitu
- odpovědnost
- komunikativnost
- ochotu učit se

Nabízíme:

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

ZAJÍMAVOST Z ČESKÉHO RÁJE: Mokřady v Sedmihorkách u Turnova čeká revitalizace

Mokřadní biotopy, jako jedny z nejcennějších ekosystémů, byly v minulosti negativně ovlivňovány lidskou činností. Šlo nejčastěji o jejich vysušování nebo odvodňování, což vedlo k jejich narušení nebo úplnému zániku. I přes veškeré snahy, zejména zemědělských držitev v době socialismu, se podařilo některé mokřady zachovat. Velmi často se však tyto mokřady nacházejí ve fázi, kdy nejsou schopny samy o sobě efektivně plnit hydrologické funkce a jejich regenerace je možná pouze za opětovného zásahu člověka. Příkladem takového mokřadu je i Sedmihorský mokřad v CHKO Český ráj. Sedmihorský mokřad je pozoruhodný biotop – samovolně vzniklý mokřad na zemědělské půdě, který je dnes především významnou ornitologickou lokalitou nadregionálního významu. Poskytuje hnědiště celému spektru druhů všech živočišných tříd od hmyzu až po menší savce. Nejvíce jsou zde zastoupeni ptáci. Bylo zde zaznamenáno ke 130 druhům ptáků, z nichž asi čtvrtina tu hnědí a nemalý počet z nich patří k ohroženým a silně ohroženým druhům. Žije tu například slavík modráček, beka-sina otavní nebo jestřáb popelavý. Dále mokřad poskytuje domov obojživelníkům (skokani hnedí a zelení, blatnice skvrnité či rosnička zelená) a pro ně nezbytnému vodnímu hmyzu – například potápník vrboubený, různé druhy vážek, šídel nebo šidélek. Lokalita mezi Turnovem a Sedmihorkami v údolní nivě

říčky Libuňky pod hruboskalským skalním městem o rozloze kolem 25 ha je již pár desítek let ponechána napospas přírodě a právě díky tomu se stává každým rokem o něco bohatší a podivuhodnější. Převažující část území vlivem melioračních prací z 60. a 70. let minulého století ztratila svůj přirozený charakter. Ekologové tu proto nedávno začali připravovat revitalizaci. Cílem je navrátit mokřadům jejich původní funkci zadržování vody v krajině. Náklady na projekt se odhadují na osm milionů korun, revitalizovat by se mělo osmihektarové území, tedy zhruba třetina plochy, na které mokřady jsou. V projektu se počítá se zahrzením odvodňovacích příkopů, vybudováním soustavy tůní a mokřin, průřezem a drobnou dosadbou dřevin. Součástí projektu je i vybudování ptačí pozorovatelny. Na úpravách se ale začne pracovat až v dalších letech. Nejprve se musí vyřešit majetkové vztahy. „Je tam asi 50 majitelů, někteří jsou nedohledatelní, několik v exekuci,“ uvedl Ondřej Petrovský z nadace Ivana Dejmala pro ochranu přírody. Pozemky je tak potřeba nejprve vykoupit, případně získat souhlas vlastníků s realizací projektu. „Za poslední dva měsíce jsme obeslali všechny dohledatelné majitele pozemků a s naprostou většinou jsem se již osobně sešel. Mile mě překvapilo, že většina majitelů s revitalizací souhlasí,“ uvedl za pozemkový spolek Sedmihorské mokřady Vojtěch Šťastný.



zdroj/info a foto: ČTK, www.sedmihorskemokrady.cz, Vojtěch Šťastný

30.

SLAVNOSTI SVIJANSKÉHO PIVA

13. 7. 2019

RMC
Jelen
Trautenberk
Walda Gang
Krucipůšk
Marie Rottrová

**PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs**
**DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNEDE**
**Syrové dřevo
tvrdé a měkké**
**MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m**
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

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

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019 HLEDÁ BRIGÁDNÍKY

Požadavky: věk 17+ • zodpovědnost a spolehlivost • chuť do práce a ochota spolupracovat • optimistická a pohodová povaha • účast na minimálně 5 akcích SL 2019 (program a termíny 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: 90 Kč/hod. čistého • zkušenosti • reference o praxi do životopisu • účast na zajímavém projektu.

www.sedmihorskeleto.cz



Životopis a aktuální fotografií zašlete na info@sedmihorskeleto.cz, předmět zprávy „Brigáda 2019“. Do zprávy rovnou uveděte termíny, o které máte zájem.

Tři modely na výběr, cena nejvýše 199 990 Kč a mohu ihned odjet?

Přesně tak!



Ať už zvolíte **Hyundai i10**, **i20**, nebo **ix20**, neuděláte chybu!
Na místě uhradíte **199 990 Kč** nebo méně a u zbylých splátek
s nulovým navýšením nezaplatíte ani korunu navíc. V květnu vám
ještě k tomu přidáme májovou odměnu Hyundai až **15 000 Kč**.

Tak neváhejte a navštivte naše prodejce ještě dnes!

www.hyundai.cz

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

 **HYUNDAI**



Hyundai i10 – kombinovaná spotřeba: 5,1–6,2 l/100 km, CO₂: 117–141 g/km; Hyundai i20 – kombinovaná spotřeba: 4,8–5,7 l/100 km, CO₂: 109–136 g/km;
Hyundai ix20 – kombinovaná spotřeba: 6,5–6,9 l/100 km, CO₂: 149–159 g/km Fotografie je pouze ilustrativní.