ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ
ČERVEN 2019
MĚSÍČNÍK
55 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČESKÝ RÁJ V AKCI

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN
- ROZHOVOR s Honzou Těšínským (ARAKAIN)
- KŘÍŽOVKA A SOUTĚŽE
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- KULTURNÍ TIPY – TOP AKCE V REGIONU A OKOLÍ

PŘÍLOHA RESTART
- BIORYTMY NAŠEHO TĚLA
- RADY PRO LETNÍ KEMPOVÁNÍ
- JÓGA
- ÁJURVÉDSKÉ RECEPTY

A mnoho dalšího...

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

30. JABLONECKÉ KULTURNÍ LÉTO

LETNÍ SCÉNA EUROCENTRA / JABLONEC N. N.
OD 17. 00 HODIN | ZDARMA

11. 7. PASCUALA ILABACA Y FAUNA (Chile)

18. 7. MOONLIGHT BENJAMIN (Haiti/Francie)

25. 7. MARIA MAZZOTTA & BRUNO GALEONE (Itálie / Madagaskar)

1. 8. MR. ŽARKO (SRB/RO/BG/TR/D)

15. 8. DAVID KEENAN (Irsko)

22. 8. IONA FYFE & AIDAN MOODIE (Skotsko)

29. 8. PATCH & THE GIANT (Anglie)

Na akci se finančně podílejí statutární město Jablonec n. N., Liberecký kraj, Nadace ČEZ, Nadace JABLOTRON, Stable CZ s.r.o., A.Raymond Jablonec s.r.o., Česká mincovna a.s., CMS - TOP s.r.o., N-WOOD s.r.o., Barvy Jablonec, aj.

UŽ MÁTE NAPLÁNOVANOU KULTURU NA PRÁZDNINY?

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019 STARTUJE 30. ČERVNA

neděle 30. 6. od 20.00 hod
PLNOU PAROU • divadelní představení
Sauna osamělého luxusního wellness hotelu, tajná pracovní a milostná schůzka, touha po dítěti a potřeba sponzorského daru, to jsou atraktivní ingredience pro brilantní komedii plnou záměn a zmatků, která ale končí.... nechte se překvapit! Hrají: Lenka Vlasáková, Miroslav Etzler, Jan Dolanský, Petra Horvátová / Alena Doláková, Richard Trsťan

čtvrtek 11. 7. od 20.00 hod
DIVOKEJ BILL
Po vyprodané O2 aréně míří všemi generacemi oblíbená stálice na Sedmihorské léto, kde odehraje samostatný koncert nabitý všemi peckami! Těšte se na hity jako Čmelák, Plakala, Malování, Znamení a mnoho dalších. Tenhle zážitek si nemůžete nechat ujít! Koncert je na stání.

sobota 20. & neděle 21. 7.
JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI
V nádherném prostředí zahrady penzionu Recall s výhledem na hrad Trosky se koná Jóga kemp s cvičením jógy a přednáškami. Letošním jógovým hostem bude Zuzana Klingrová. www.jogakempvceskemraji.cz

čtvrtek 1. 8. od 20.00 hod
ARAKAIN & LUCIE BÍLÁ
Spojení kapely Arakain a Lucie Bílé slibuje naprosto nezapomenutelný zážitek! Přijďte si oživit legendární seskupení a užít si největší hity. To vše v dokonalé letní atmosféře Sedmihorského léta! Koncert je na stání.

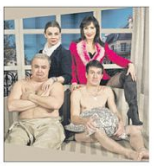
čtvrtek 8. 8. od 20.00 hod
KAREL PLÍHAL - RECITÁL
Ojedinělý hudebník, textař a poeta se vrací na koncertní podia. V jedné chvíli dokáže publikum rozesmát veselou básničkou, aby vzápětí posluchače rozněžnil a roztesknil emotivním textem písně. Jemná a hravá poetika, komorní atmosféra a famózní kytarové umění, to je fantastický Karel Plíhal. Koncert podtržený atmosférou Sedmihorského léta vám dokonale zpříjemní léto. Není vhodné pro děti do 12 let. Dětské vstupenky na tento koncert nejsou v prodeji.

úterý 13. 8. od 20.00 hod
DVA NAHATÝ CHLAPI • divadelní představení
Bláznivá komedie kontroverzního francouzského autora, která v současné době slaví v Paříži, ale díky českému ztvárnění i u nás, velké úspěchy a vyprodává každé představení. Seriozní advokát, věrný manžel a otec dvou dětí, se jednoho dne probudí nahý v posteli se svým kolegou z práce. Ani jeden netuší, jak se do této situace dostali, manželka jednoho z nich však vymyslí způsob, jak zjistit pravdu... Hrají: Martin Zounar, Martina Randová, Martin Kraus, Daniela Šinkorová

čtvrtek 15. 8. od 20.00 hod
DASHA SYMPHONY
Skvělá a oblíbená zpěvačka Dasha zazpívá nejznámější popové hity v symfonickém hávu. Doprovodí ji Filharmonie Hradec Králové s kapelou Pajky Pajk. Diriguje Martin Kumžák, který připravil aranžmá světově známých popových písní pro rytmickou sekci Moondance Orchestra a Filharmonii. Exkluzivní koncert, u kterého vám půjde mráz po zádech!

čtvrtek 29. 8. od 20.00 hod
ANNA K. akusticky
Zažijte energii a muzikantský um jedné z nejvýraznějších a nejnadanějších zpěvaček u nás. Skvělý akustický koncert se všemi hity Anny K. (těšte se na Nebe, Nelítám nízko, Chvíli nad vodou a mnoho dalších) podtrhne letní atmosféra Sedmihorského léta.

VÍCE INFORMACÍ A VSTUPENKY
www.sedmihorskeleto.cz, evstupenka.cz
a prodejní místa evstupenka. Infocentra: Jičín, Turnov, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou, Liberec a další. CK Czech Paradise Jičín a další.



SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2019

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 krajinu, zátiší i figuru. Jemné pastelové barvy dále podtrhují nezaměnitelný autorův rukopis.

V rámci návštěvy **GALERIE DETESK** doporučujeme prohlídku **MUZEA 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

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME
koberce,
sedačky,
okna,
dveře,
sanitu,
radiátory,
podlahy,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...
PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID
Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz
www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

STĚHOVÁNÍ
VYKLÍZENÍ
ÚKLID
BOURACÍ PRÁCE
JEZDÍME PO CELÉ ČR
tel. 721 305 566

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.

VIRTUÁLNÍ REALITA
VE ŠKODA MUZEU
ŠKODA
SIMPLY CLEVER
ŠKODA Muzeum vám nabízí nevšední
zážitek – zažijte jízdu Prahou očima vašich předků!
Nasedněte do vozu L&K – ŠKODA 110 z roku 1928
a projeďte se těmi nejkrásnějšími místy prvorepublikové
Prahy. Atmosféru prvorepublikového života můžete zažít
ve stálé expozici ŠKODA Muzea každý den od 9 do 17
hodin.
ŠKODA Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav,
T: +420 326 832 038, E: muzeum@skoda-auto.cz,
muzeum.skoda-auto.cz

Radio Contact - odstartujte s námi léto!
uvidíme se na
MĚSTSKÝCH
SLAVNOSTECH
Radio Contact
FM 101,4
DEN OTCŮ
slavíme a soutěžíme
DEN DĚTÍ
poslouchejte nový pořad
BEZPEČNĚJI NA SILNICÍCH
www.rcl.cz
Poslouchejte, vyhrávejte a bavte se s námi...

ROZHOVOR MĚSÍCE – JAN TOUŽIMSKÝ (ARAKAIN): „Lucka je nádherná ženská a naprostý profesionál, se kterým je radost být na podiu a zpívat“

Jan Toužimský je na podiu tvrdý rocker, ve svém soukromí však jemný milující otec čtyř dcer. Zpěvák „Arakainů“, který do kapely nastoupil v roce 2004 po Aleši Brichtovi a Petru Kolářovi, se hudbě věnuje od mládí a velmi si ji užívá. Kromě klasických „arakainovských“ koncertů můžete Honzu Toužimského s Arakainem zažít také v další podobě koncertu – a to s Lucií Bílou, kdy se setkávají dvě hudební legendy na jednom podiu a ožívají největší hity. Fanoušci obou jsou nadšeni. A vy můžete být také! Arakain a Lucie Bílá totiž vystoupí v rámci festivalu Sedmihorské léto ve čtvrtek 1. srpna. Na co se těšit? Nejen na tuto otázku jsme se Honzy Toužimského zeptali…

Pojďme začít úplně od začátku. Jak jste se vlastně dostal ke zpěvu, k hudbě? Můj strejda měl pětistrunné banjo. Mně bylo tehdy možná tak deset let. S bratrancem jsme o prázdninách měli spousty nejapnejch nápadů a jeden z nich byl, že strejdovi sebereme banjo a naučíme se na něj hrát. To bylo takové moje první setkání s nějakým strunným nástrojem, než jsem začal hrát na klasickou kytaru, další byla elektrická kytara a od té doby se to se mnou vezlo. Kromě toho mám bráchu, který vždycky holdoval rockové muzice, a stejně tak i moji bratranci, takže jsme měli neustále o čem debatovat a co poslouchat.

Prý jste byl odmala velkým fanouškem kapely Arakain… Od mala ani ne. Jen jsem věděl, že ta kapela existuje a skvěle šlape. Jako malej kluk máte většinou velké vzory mezi světovými kapelami, a tak jsem se o naši scénu v té době moc nezajímal.

Než jste se ale stal v roce 2004 zpěvákem Arakainu, působil jste v několika regionálních kapelách… Ano, na tu dobu strašně rád vzpomínám. Byla to kapela Simon a Insiders. Skvělá parta báječnejch lidí. Spojovala nás velká radost dělat svou muziku. Byli jsme spolu pořád a jezdili spolu i na dovolené. Scházíme se doteď, užijeme vždycky spoustu legrace a vždycky si máme co říct.

A jaké to je, stát se zpěvákem kapely, které to šlape? To musí být splněný sen… Je to na jednu stranu splněný sen dělat to, o čem jsem snil, a na druhou stranu dost nevděčný a těžký úkol nastoupit do kapely, ze které odešel jak Aleš Brichta, tak Petr Kolář, a snažit se přesvědčit lidi, co nad kapelou zlomili hůl, že ještě neumřela. Držet to a ještě se snažit dát tomu víc. Je prostě někdy těžší nastoupit do rozjetého vlaku, kde musíte naplnit očekávání a nejlépe ho ještě předčit, než začínat s čistým štítem od začátku. Zatím se nám to ale daří a budeme v tom pokračovat dál a dělat co půjde, abychom své věrné fanoušky nezklamali.

Arakain působí přes 30 let, proměnil se nějak hudební kód kapely za tu dobu – a třeba i s vaším příchodem? Kapela Arakain je svoje už od samého začátku její existence a její směr po celou dobu víceméně určuje zakládající člen kapely Jirka Urban. Dělá to skvěle a je dobře, že se nedá nikým a ničím ovlivnit, protože nějaké kotrmelce či změna stylu by byly pro kapelu, která už tolik let razí stejný styl, spíš úsměvné než prospěšné.

Vnesl jste do skládání hudby, na koncerty… něco nového, svého? Tak to musí spíš posoudit fanoušci, jak to na ně působí. Ale co se týká skládání, tak jsem přeci jen o pár let mladší ročník (to neříkám jako výhodu, spíše naopak), a tak skládám muziku trochu jinak. Ale jak už jsem zmínil v předešlé otázce, kapela se drží zajetého profilu a žádné kotrmelce dělat nebude a ani se to od ní především nechce a neočekává.

Kapela letos v květnu vydala nové album i singl. Máte na novém albu nějakou oblíbenou píseň, která i zároveň nesmí chybět na koncertě? Ano, mám a těším se, až na našich koncertech zazní.

A co osvědčené pecky? Které písně na koncertech prostě musí zaznít? Tak jak je nesestřelitelnou tradicí – nejspíš skladby, které hrajeme vždy závěrem jako „Proč“ a nebo „Apage Satanas“. Jsou to songy, které jakoby měla kapela vytetované na tváři, které zaznít povětšinou musí a které k Arakainu neodmyslitelně patří.

Pojďme ke koncertu s Lucií Bílou. Jak tyhle koncerty vnímáte vy? Koncerty s Luckou jsou báječný. Já jsem týmovej hráč, a tak mě vždycky bavilo, když jsou na podiu alespoň dva zpěváci. Mohou se tak doplňovat, navzájem si zpívat vokály, užívat si to. Poprvé se tak dělo na přelomu roku 2004–2005, když jsem nastupoval za odchozího Petra Koláře, který byl v kapele dva roky. Bylo to skvělé turné, na které rád vzpomínám. Užili jsme si jako dva zpěváci na podiu spousty legrace. Teď v posledních letech si podobnou atmosféru užívám s Luckou, se kterou už máme na podiu po těch všech šňůrách zažitý věci, ale jiné je to v tom, že Lucka je nádherná ženská a taky naprostý profesionál, se kterým je radost být na podiu a zpívat.

Takový koncert čeká na fanoušky také v rámci Sedmihorského léta. Na co se tedy můžeme těšit? Můžete se těšit na spoustu songů, z nichž některé jsou z dob minulých dobře známé s Luckou a některé novější jsme přearanžovali na dva hlasy. Zazní také novinka s Luckou z ještě hodně čerstvého alba Dr.JEKYLL & Mr.HYDE.

Můžete mi popsat, jak vypadá den takového trashmetalisty-rockera. Člověk by si představil „drsňácký“ den, nepříliš spánku… Nepříliš spánku rozhodně… Jen tedy zrovna u mě je to tím, že nechodím moc brzy spát, ale především brzo ráno vstávám s dceruškama a vezu je do školky a do školy. Takovej já jsem thrashmetalista drsnej jak šmirgl a tvrdej jak játra. Růžový čepičky, botičky a neuvěřitelná kadence slov od mých sladkých dcerušek hned po probuzení, které nejen že nestíhám zachytit, ale takhle brzo ráno ani pochopit. Takže tak nějak mi začíná hodně drsňáckej den. Pak už většinou přes celý den stříbám práci ve studiu s prací kolem domu, kterou relaxuju, než se mi domů vrátí rodina a moje cácorky. Miluju je nadevše. Je to vlastně moje největší štěstí na světě a naprosto všeho bych se pro ně vzdal.

To je krásné. Kdo by to do takového rockera řekl… Předpokládám, že máte velký pracovní zápřah. Blíží se čas dovolených a tak se nemůžu nezeptat, zda se to týká i vás a jak svůj odpočinek plánujete? Času je vážně málo, a tak jsem rád, když se mi podaří utrhnout se, sbalit rodinu a zašít se na chalupě. Další můj ventil na přetlak práce jsou motorky. Mám rád značku Harley-Davidson a především jízdu na těch strojích. A tak když se nám podaří „udat“ naše cácorky, se ženou, která též jezdí na H-D, nebo s kamarády či skvělou partou z H-D CEE Teamu vyrážíme na cesty.

V rámci častého zpívání musí váš hlas a hlasivky dostávat pořádný zápřah. Staráte se nějak o svůj hlas? Nikdy jsem se moc nestaral a nezačínám s tím ani teď, ale rozhodně to dobře není. Člověk by se měl starat a vědět, jak se šetřit, ale v tomhle směru asi žiju trochu „punkovej“ styl života.

Pokud byste měl pozvat diváky na váš koncert do Českého ráje – proč by vlastně měli dorazit? Tak rozhodně by měli dorazit především proto, že se na ně těšíme. Ale také samozřejmě kvůli představeným novinkám z nové desky nebo kvůli fantastické zpěvačce Lucce Bílé, se kterou si zase náramně užiju koncert.

Děkuji Vám velmi za rozhovor!

Také děkuji a mějte se krásně. Ať se daří.

Rozhovor: Jitka Maděrová • Foto: Arakain.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
2019

KOMPLETNÍ PROGRAM SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2019 NA STRANĚ 15

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

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

PRVNÍ TURNOVSKÁ s.r.o.
REALITNÍ KANCELÁŘ

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

DŮM SE ZAHRADOU NA PRODEJ

Prodej domu se zahradou s krásným výhledem v Železném Brodě. Dispozice: vstupní chodba, 3x pokoj, kuchyně, jídelní kout, koupelna, WC, půdní prostor, kde jsou další 2 místnosti. Dům je podsklepený, garáž na 2 auta. Topení na plynový kotel. Krásné místo 10 min. chůze od centra. Kupní cena 3.750.000 Kč.

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

SEDMIHORKY U TURNOVA
WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ
PO – PÁ 9–15, SO 9–12
TEL. 602 612 674

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 pětidenním 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

dioptra optik

1+1 ZDARMA

NA SAMOZABARVOVACÍ SKLA VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

* Platí při současném zakoupení obruby a brýlových skel s úpravou HVLL, SHV, HVA. Platnost akce od 1. 4. 2019 - 31. 8. 2019

www.dioptraoptik.cz

dioptraoptik.cz

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

MÁME PRO VÁS NOVÉ MODELY SLUNEČNÍCH BRÝLÍ

STAVÍTE, UPRAVUJETE TERÉN ČI ZAHRADU? POTŘEBUJETE SI PŮJČIT STROJ?

PAK ZAMIŘTE PŘÍMO DO PŮJČOVNY STROJŮ A MECHANIZACE VE SVATOŇOVICÍCH U TURNOVA

Firma s patnáctiletou tradicí na trhu, z toho již deset let působící na nynější adrese ve Svatoňovicích u Turnova, začínala jako myšlenka dvou stejně zaměřených lidí. Postupem času se změnila na ryze rodinnou firmu, která se se svou nabídkou a službami stále rozrůstá. Svůj strojový arsenál navíc pravidelně obnovuje

a rozšiřuje. Zákazníkům kromě stavebních strojů nabízí i další služby s ohledem a zaměřením na stavbu. V čele firmy stojí majitel Lubomír Janků. Právě jeho jsme se zeptali na základní otázky, jež napadají každého zákazníka, který si potřebuje zapůjčit stroj na stavbu, úpravu terénu a další práce v rámci domu, zahrady či celé firmy. Očekávat můžete vstřícný přístup, zkušené rady a ochotu. Přemýšlíte-li, kam pro zapůjčení strojů, jde o jasnou volbu.

• Jaké druhy strojů ve vaší půjčovně máte k dispozici? Stroje, které půjčujeme, jsou zaměřené především na stavbu. Vibrační technika a bagry. Ostatní půjčovanou techniku najdou zájemci na našich webových stránkách, případně je ještě lépe zavolat a informovat se. Vždy velice rádi pomůžeme i v jiných odvětvích.

• Komu je vaše půjčovna určena – mohou k vám přijít firmy i soukromé osoby? Určitě ano, půjčovna je určena všem. Našimi zákazníky jsou jak firmy, tak soukromé osoby. Tedy každý, kdo naše stroje potřebuje, bude obsloužen a bude mu poskytnuta nejvyšší péče.

• Pro jaký region stroje půjčujete? Je nějaké omezení? Omezení v rámci regionu určitě není, půjčujeme kamkoliv. Vždy ale platí pro vše a pro všechny slušné jednání. Na tom si jako firma zakládáme.

• Jaké podmínky musím splňovat jako zájemce pro možnost zapůjčení? Pro zapůjčení našich strojů je vždy nutné mít platný občanský průkaz a zálohu na daný stroj dle ceníku. Na půjčované stroje jsou navíc nutné správné „papíry“. Tedy doklady, které přesně určuje zákon dle druhu stroje.

• Pokud by si stroj chtěla půjčit třeba i žena, která nemá k obsl ze potřebné doklady či vůbec stroj ovládat neumí, je možné objednat si u vás k němu i obsluhu? To je zajímavá otázka. Ano, dnes je mnoho žen, které jsou soběstačné a rády si život řídí samy. To stejné platí i u starších osob, seniorů. Takže ano, všem našim zákazníkům můžeme nabídnout většinu strojů i s obsluhou.

• Jak probíhá proces objednání? Naši půjčovnu provozujeme „z domu“. Proto je nejlepší zavolat. Pokud chcete stroj vidět, přijeďte se podívat i poradit. Dnes, kdy již máme mnoho zkušeností, rádi doporučíme nebo poradíme k dané problematice co možná nejvíce dle našeho nejlepšího vědomí a praxe.

• Na jaké časové období stroje půjčujete, je délka půjčení nějak omezena? Doba půjčovného není omezena. Vždy jde o vzájemnou dohodu a důvěru.

• Jaká je vaše pracovní doba? Pracovní dobu máme od pondělí do soboty, v neděli máme zavřeno – to čerpáme síly pro nový týden.

PŮJČOVNA STROJŮ A MECHANIZACE
Svatoňovice 24, 511 01 Turnov
www.pujcovnastroju-turnov.cz
telefon: 736 415 500
(možno volat v časech otevírací doby)
OTEVÍRACÍ DOBA: po-pá 7–11 h. a 13–17 h., sobota 8–11 h. a 13–17 h., neděle zavřeno

Ontex

900
ZAMĚSTNANCŮ

1
TÝM

1
NA TRHU

PRACUJTE I NA SVÉ KARIÉŘE
JSI ŠIKOVNÝ A CHCEŠ SE NĚKAM POSUNOUT?
Hledáme právě tebe! OPERÁTORA!

CO POŽADUJEME?
- Technická zdatnost; spolehlivost; zodpovědnost
- Schopnost řídit menší kolektiv
- Výuční list technického směru výhodou, není podmínkou
- Plnoletost
- Flexibilita

CO TI NABÍZÍME?
- dopravu z Liberce, Jablonce, Hodkovic, Semil , Železného Brodu Lomnice nad Popelkou a Mnichova Hradiště
- 13. a 14. plat (100% vašeho průměrného měsíčního výdělku)
- Penzijní spoření
- Životní pojištění
- 6 dní zdravotní dovolené
- dotované stravování, stravenky, rehabilitace, masáže, rodinné permanentky, a mnohé další

ONTEX CZ s.r.o., Vesecko 491, 511 01 Turnov 481 319 667 personalni@ontexglobal.com

01 KROK 1 ŠKOLENÍ / TRÉNINK ZAUČENÍ NA POZICI BALIČ
02 KROK 2 ZAUČENÍ NA POZICI 2.OPERÁTOR DP/DV/SV
03 KROK 3 ZAUČENÍ NA POZICI 1.OPERÁTOR DP/DV/SV
04 KROK 4 ZAUČENÍ NA POZICI TECHNICKÁ KONTROLA
FINÁLNÍ KROK ÚSPĚŠNÉ OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ NA POZICI OPERÁTOR VÝROBY

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MPZ
Jsme specialisté na průmyslovou automatizaci

PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOSTI . BRIGÁDY . PRAXE

Hledáme kolegy na tyto pozice:

- OBRÁBĚČ KOVŮ
- ZÁMEČNÍK/STROJNÍ MECHANIK
- ŘIDIČ C+E /POMOCNÝ ZÁMEČNÍK
- ELEKTROTECHNIK
- PROJEKTOVÝ VEDOUCÍ
- PERSONALISTA

...další pozice najdete na našem webu

Více informací na tel. 703 674 333

www.mpzmb.cz @mpzmb

RECEPT:
Skvělé jahodové knedlíky bez vajec (na 7 ks)

250 g tvarohu, 100 g dětské krupičky nebo hrubé mouky, jahody, špetka soli

Ingredience (kromě jahod) smícháme a vypracujeme těsto do válečku. Rozkrájíme na stejné díly, vytvoříme placičky, na které položíme jahody. Spojíme a uválíme kulatý knedlík. Vkládáme do vroucí vody. Hotové jsou po vyplavání na hladinu. Navrch: cukr, zakysaná smetana, rozpuštěné máslo a tvaroh.

SEMILSKÁ POUŤ 2019

PÁTEK 28. června
20.00 Diskotéka – **DJ Peťák**

SOBOTA 29. června
10.00 **Semilská 12** – místní dechová hudba v přestávce taneční vystoupení – Dance Smileis Semily
12.00 **Dance Smileis Semily** – taneční vystoupení
12.30 **Burizon** – pražsko-semilsko-krupsko-ústecká bluegrassová kapela
14.00 **The Led Farmers** – pravý irský folk přímo z Dublinu
15.30 **Sabina Křováková** – zpěvačka, vítězka soutěže SuperStar 2013
17.00 **Širokko** – rock-popová kapela ze Semil
19.15 **Pohoda Dřez** – alternativní rock
20.30 **CheckPoint** – rock-crossover
22.00 **SVR** – semilská zábavová legenda

NEDĚLE 30. června
10.00 **Romské pohádky** – jsou v mnohém odlišné, ale společné mají dobrodružství, vtip a hlavně dobrý konec
11.30 **Staropražští Pardálové** – hrají a zpívají písně staropražské, lidové, písně z třicátých a čtyřicátých let minulého století a nejpopulárnější hity Karla Hašlera
13.30 **Band of Iser** – zcela nová semilská kapela překvapí vlastní tvorbou a nápaditými texty Jirky Skořepy

– změna programu vyhrazena –

Pouťové atrakce a stánky na Ostrově.
Staročeská pouť
na Komenského náměstí.

LÉTO V SEMILECH 2019

Město Semily zve na léto plné zábavy pro malé i velké.
Akce probíhají od června do září.
Podrobný přehled ke stažení na www.semily.cz

SEMILY

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: Prodat, nebo pronajmout?

Peníze jsou důležité, ale ne vždy to bude nejsilnější motivace k prodeji. Důvodů může být spousta. Potřebujete se přestěhovat, chcete se pustit do stavby domu nebo vám jen začíná být v současném bytě příliš těsno.

Jako majitelé byste si měli ještě před začátkem prodeje pořádně promyslet a zodpovědět následující otázky: Proč chci prodat? Jak rychle potřebuji peníze z prodeje? Kam se přestěhuji? Mám už něco vyhlédnutého? Jak dlouho mi potrvá vyklízení? Jsem schopen opustit byt/dům ihned po přepisu na nového vlastníka? Co když se nepodaří prodat? Jaká jsou náhradní řešení? Kolik času si můžu dovolit ztratit? Jakou částku jste ochotni oželet?

Když z nějakého důvodu musíte prodat

Pokud jste dospěli k závěru, že bez prodeje to nepůjde, dostanete se do jedné ze dvou situací. A rozhodujícím kritériem tady nebude nic jiného než peníze.

1) **Přijatelná cena** – Dosáhli jste **požadované ceny** a máte prodáno. Možná se vám někde vzadu v hlavě ozve myšlenka, zda jste nemohli prodat za víc. Ale protože jste prodat potřebovali, budete rádi, že to máte z krku.

2) **Nepřijatelná cena** – Prodat prostě musíte, a tak vám nezbývá nic jiného než kývnout na nabídku, která byla mimo vaše představy. Pokud chcete dostat z prodeje opravdu maximum, **musí každá součást prodeje proběhnout precizně a profesionálně.** Od samotné přípravy nemovitosti přes nafocení a tvorbu inzerátu, vedení prohlídky, vyjednávání se zájemci, prověření financování až po uzavření celého obchodu.

Když nemusíte prodat, je to otázka nabídky trhu

Přijatelná cena – Spokojeně můžete prodat a peníze využít pro své účely. Ale nic vás netlačí, takže prodávat nemusíte a můžete i spekulovat o růstu cen. Vyplatí se však o tomto **promluvit s odborníkem** na místní realitní trh.

Nepřijatelná cena – Pak je nejlogičtějším řešením stáhnout nabídku a počkat na výhodnější tržní situaci. Pokud v nemovitosti bydlet nepotřebujete, můžete také zvážit její **pronájem** a získat tak příjem navíc.

Pronájem – Na výběr máte druhy pronájmů: krátkodobý a dlouhodobý. Každý má svá specifika, plusy a mínusy. Nelze říci, která alternativa je lepší. Každý majitel má jiná očekávání, potřeby a také okolnosti, za kterých se k danému řešení rozhoduje.

Pokud chcete další informace nebo konzultovat vaši osobní situaci, **ZAVOLEJTE, PIŠTE tel. 734 111 584**
Radomíra Nechánská • www.radomiranechanska.cz
www.odhadaprodejnemovitosti.cz

RESTART

Příloha o zdraví, pohybu a relaxaci
červen 2019

POTRAVINY VEDOUCÍ K HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁZE – BÍLKOVINY

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 poznatky moderní západní dietologie a biologie. Těšte se na poutavé texty a na více než 60 pětielementových receptů pro všechna roční i denní období.

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

PRŮMYSLOVÉ UZENINY

Vraťme se do minulosti, kdy poctiví uzenáři a řezníci ještě za první republiky prodávali kvalitní masné pochoutky. Takové uzeniny byly plné masa a bylinek. Maso pocházelo od zvířat, která měla důstojný a plnohodnotný život a kvalitní přírodní krmivo. Poctivé uzeniny byly drahé a každý si je dovolit nemohl. Proto se dříve uzeniny konzumovaly spíše jako něco výjimečného anebo při speciálních příležitostech, jako byly oslavy, narozeniny či Vánoce. Od této doby jsme se již hodně vzdálili. Nic z výše uvedeného pro naši současnou moderní dobu neplatí. Uzeniny z velké části maso ani neviděly. Odřezky, kůže, šlachy a samozřejmě sójová moučka (která tvoří až 60 % obsahu), spousty konzervantů, syntetických chutí, také škrobu, to jsou dnešní uzeniny. Nezaměňujte proto průmyslové uzeniny s výživnou potravinou. Taková uzenina je od poctivé potraviny s poctivými stimuly o nasycení na míle vzdálená. Samozřejmě se od toho odvíjí i cena, která je natolik přiměřená, že nám dovolí kupovat uzeniny nejlépe každý den. Škoda, že se namísto ceny nezajímáme o kvalitu. S poctivou uzeninou plnou masa to nemá nic společného. Taková potravina je jen velikou zátěží pro naše játra a ledviny, a to nehovořím o karcinogenní dusitanové soli, která se běžně přidává do každé uzeniny za účelem konzervace a příjemného růžového zbarvení.

Pojďme uzeninám vrátit jejich lahodnou noblesu, kterou v dřívějších dobách měly. Ale především jim vraťme jejich postavení mezi potravinami, protože uzeniny byly vždy zdrojem kvalitní živočišné bílkoviny, potravinou, která vyvolávala v těle silný sytící efekt. Nezatěžujme tělo ničivou kvantitou, ale naučme se ctít výživnou kvalitu, kterou v současné době najdeme u poctivých bio farmářů a chovatelů. Podporujme především jejich práci a úsilí, které vychází z filozofie našich předků. Buďme poctiví k sobě, buďme poctiví k přírodě.

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

BOLEST ZAD, ŠPATNÉ DRŽENÍ TĚLA? POSILNĚTE STŘED TĚLA. POMŮŽE JÓGA

Střed těla, core, svalový korzet – to jsou výrazy pro hluboký stabilizační systém těla. Svaly, které se na něm podílí, jsou uloženy pod povrchovým svalstvem a patří sem pánevní dno, transversus (sval příčný břišní), dýchací sval (bránice), multifidy (vzpřimovače páteře) a zadní snopce vnějších šikmých břišních svalů. Jejich posílením docílíme správného rovného držení těla, můžeme odstranit potíže s bolestmi zad, krční páteře, ale také kyčlí, kolenou a ramen. Jak tedy posílení docílit?

Skvělým nástrojem je právě jóga. Při jejím cvičení jde o vědomý pohyb, který je pomalý a synchronizovaný s naším dechem. A právě dech a myšlenka nám výrazně v našem počínání pomáhají. Místo vysokého počtu opakování v rychlém tempu stačí cvičit se zátěží vlastního těla a v rytmu svého dechu. Důležitá je navíc kvalita provedení. Cvičení tak je vhodné pro všechny věkové kategorie a stupně pokročilosti. Pro efektivní výsledky (jako ostatně u všeho) je nutná pravidelná praxe. Ta je však pro každého, kdo s jógou začne, radostí a přílivem energie.

PROČ SE ZAMĚŘIT NA STŘED TĚLA?

- jde o primární základní stavební kámen celého těla
- zlepšení vyváženosti postavy
- zlepšení rovnováhy a fyzického výkonu
- vytvarování břišních svalů lépe než pouze cvičením zaměřeným na povrchové břišní svaly
- správné držení těla
- zlepšení flexibility, síly, vytrvalosti
- prevence proti bolestem zad, krční páteře a velkých kloubů – kyčlí, kolenou, ramen
- zpevnění pánevního dna pomáhá při porodu, po porodu, ale také při sexuálním styku, ve vyšším věku je efektivní prevencí inkontinence

Pravidelné lekce jógy zaměřené na posilnění středu těla najdete v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova. Více na **www.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.jogakempvceskemraji.cz

RESTART

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI

POSLOUCHEJTE BIORYTMY. UCÍTÍTE PŘÍLIV ENERGIE

Pokud bychom měli čas na pár dní se zastavit a vnímat jen život a rytmy přírody, zjistili bychom, že jsme její velkou součástí. Například obíhání Země kolem Slunce je spojeno s mnoha faktory, na které musíme reagovat, abychom zůstali v harmonii s prostorem a časem, kde se vyskytujeme. Vnější faktory totiž seřizují naše vnitřní – biologické – hodiny. Takovým nejsilnějším faktorem je světlo. Dalšími jsou teplota, vlhkost, zvuk, atmosférický tlak, společnost, strava, cvičení, léky, byliny. Jejich účinek závisí na době, kdy působí, a na jejich intenzitě. Celkově ale mají výrazně nižší efekt než světlo. Určitě jste zaznamenali, že se budíte sami a velmi brzy v létě, protože je světlo. A naopak v zimě byste mohli prospat celé dlouhé ráno. Jak tedy fungují biorytmy během celého dne?

4–6 hodin – Tělo se probouzí, posiluje se tvorba hormonů. Skvěle funguje krátkodobá paměť. Nejpozději vstávejte v 6.30. Pokud to dodržíte, budete celý den psychicky i fyzicky mnohem více nabití.

6–7 hodin – Mezi 6. a 8. hodinou ranní jsou nejvýkonnějším orgánem plíce, proto je ideální dopřát si sport a plicím dávku kyslíku.

8 hodin – Ideální čas pro snídani, ovšem bez ranního stresu!

9–12 hodin – Schopnost se nejlépe soustředit, přijímat nové poznatky a bez problémů zvládnout každou práci.

11–13 hodin - čas na oběd - obědvat bychom měli cca čtyři hodiny od snídaně. Odsouvání oběda až po 13. hodině by se nám mohlo zdravotně vymstít.

13–14 hodin – jsme pomalejší, tělo tráví, snažíme se v této době nezatěžovat problémy. Máte-li možnost, lehněte si po jídle na 5–10 minut na levý bok a pak se chvíli projděte venku.

14–18 hodin – aktivita strmě stoupá, po 17. hodině jsme na vrcholu ve schopnosti reagovat a pamatovat si. Vhodná doba pro učení, manuální činnost a pohyb (i relaxační – procházka, protažení...).

Po 18. hodině – přichází uvolnění z celodenního napětí, lehká dobře stravitelná večeře. Poslední jídlo by se mělo konzumovat nejpozději do 19:30 hodin. Večer se probouzí smysly, cit pro vůně a chutě. Večer je vhodný také na sex. Nejpozdější čas k usínání je ve 23 hodin. Pokud však (ženy) chcete mít méně vrásek, ulehejte do 22. hodiny, v tuto dobu se začínají regenerovat kožní buňky. Zároveň nezapomínejte na kvalitní spánek, který zaručí především vhodné prostředí a správná matrace a postel!

Oáza zdraví
prodejna Poříčská 86
(za hotelem U Hroznu)
Mnichovo Hradiště
Zdravá výživa
Ekodrogerie
Přírodní kosmetika
Alternativní léčba
Již od roku 2012 nabízím vybrané, léty osvědčené produkty pro vaše zdraví
oazazdravi-mh@seznam.cz
www.oazazdravi-mh.cz
603 229 828
Otevřeno: po–pá 8–16,30 • st 9–16,30 • so 8,30–11 h

CESTY KE ZDRAVÍ – LETNÍ ÁJURVÉDSKÁ INSPIRACE

Červen nám odstartoval letní měsíce, které jsou specifické především horkem. A proto je v tuto dobu vhodné do svého jídelníčku zařadit chladivé potraviny, jakou jsou například máta, kedlubna, paprika, melouny, třešně, rýže, fazole, cizrna a další. Chcete-li vyzkoušet letní recepty inspirované ájurvédou, pak vám přinášíme několik tipů.

Čerstvá bezinková šťáva s bylinkami

2/3 hrnku třtinového cukru, 2 až 3 nakrájené citrony či limetky, ty jsme zbavili kůry, 1,5 až 2 litry převařené teplé vody, asi 10 bezinkových květů, čerstvé lístky máty a meduňky (trošku).

Do skleněného či keramického džbánu (pokud ho nevlastníme, tak postačí vypařená zavařovací sklenice) dáme postupně všechny přísady, napěchujeme bezinkové květy a zalijeme teplou převařenou vodou. Při zrání (1 hodina) šťáva provoní celý byt, má osvěžující chuť. Ředíme teplou nebo vlažnou vodou. Doporučuji vypít do několika hodin od začátku výroby. Poměr cukru upravte dle chuti.

Čočková polévka s mladou kapustou a petrželkou (zhruba 4 porce, 1–1,5 litru vody)

Mrkev (1 kus), petržel (kořenová 1 kus), 1/3 kapusty, ml. koriandr, saturajka, ochucovadlo bez glutamanu sodného, jemné kari, lžička jablečného octa, troška nastrouhaného zázvoru, červená čočka (1 hrnek), ghí, sůl, zelená petrželka, kmín. Pokud máte rádi libeček, přidejte ho.

Na ghí orestujeme zeleninu, přidáme koření, zalijeme vodou a dáme ostatní suroviny. Krátce vaříme. Polévka se hodí do diet v jakémkoli ročním čase, je velmi dobře stravitelná, pomáhá normalizovat cukr v těle, obnovuje sliznice, podporuje správné vyprazdňování, posiluje, hodí se i v době nemoci.

KAPUSTA je bohatá na vlákninu – je prevencí rakoviny tlustého střeva. Spolu s kmínem pomáhá odvodnit a pročistit. Pozor však, obsahuje šťavelany.

ZELENÁ PETRŽELOVÁ NAŤ – velmi chutné zelené koření. Dobře působí při premenstruačních potížích (křeče a bolest hlavy) a odvodňuje. Dále snižuje vodnatelnost, otoky (patří sem i otoky žláz a prsou). A to výčet jejích schopností ještě nekončí. Působí proti šerosleposti, pomáhá při velké únavě a anémii.

Pohankové palačinky – zapečené s tvarohem a jahodami (recept je na 3-4 palačinky)

Těsto na palačinky: 1 vejce, 0,5 hrnku mléka, 5 vrchovatých lžic pohankové mouky. Vše smícháme, a smažíme na trošce ghí. Pokud by se nám těsto trhalo, přidáme ještě trochu pohankové mouky. Pokud by bylo naopak palačinkové těsto příliš tuhé, přidáme tekutinu.

Na zapečení potřebujeme: hotové čerstvě usmažené palačinky, tvaroh 0,5 kg až 0,75 kg, třtinový cukr, ghí a čerstvé nakrájené jahody.

Palačinky potřeme tvarohem, přidáme natenko nakrájené jahody, posypeme cukrem a zabalíme, dáme vedle sebe do vymazaného pekáčku (ghí). Potřeme je ghí a ještě posypeme tvarohem, nakrájenými jahodami a tř.cukrem. Krátce zapečeme.

JAHODY podporují krvetvorbu, posilují kosti, pomáhají růstu vlasů. Pozor někdo má na ně alergickou reakci a obsahují šťavelany.

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.**

TIP: IVU GEORGIEVOVOU MŮŽETE ZAŽÍT NA JÓGA KEMPU V ČESKÉM RÁJI 2019!

LÉTO LÁKÁ NA KEMPINK. JAK SE SPRÁVNĚ VYBAVIT?

Nastává čas, kdy začínáme vyrážet do přírody nejen na procházky a výlety, ale na dny a víkendy. Kempujeme. Jste ten typ, který raději vyhledává kempování ve větším pohodlí vybaveného kempu, nebo vás to táhne spíše do „divoké“ přírody? Ať tak, nebo tak, vždy je třeba mít pro svůj komfort a pohodu vhodné vybavení. Jak na to? Zeptali jsme se Jakuba Zátky z mladoboleslavské prodejny Outdoor Český ráj, který má více než 25 let zkušeností a dokáže poradit dokonale.

Pokud se chystám zcela poprvé na kempink – jakou výbavu rozhodně potřebuji, bez které se neobejdu?

Pokud se chystáte na kempování zcela poprvé, je zásadní, zda budete spát pod širákem nebo pod stanem. Pokud volíme variantu rodina pod stan, určitě je zapotřebí stan zvolit tak, aby se do něho vešel určitý počet lidí, který v něm hodlá spát, i z hlediska komfortu – tzn. při více lidech je vhodná i předsíňka, kam se umístí batohy, boty apod. Dále je nutnost vybrat karimatku a samozřejmě spacák. To jsou základní věci, bez kterých se člověk absolutně neobejde.

Pojďme k jednotlivému vybavení – podle jakých kritérií si vybírám stan?

U výběru stanů jde vždy o kriterium místa. Budu kempovat v Českém ráji, nebo půjde o vysokohorskou túru? Při túře hraje roli váha batohu na zádech a zhoršené klimatické podmínky. Do kempu mohu zvolit komfortnější, větší stan třeba právě s větší předsíní. Naopak do hor by se měl klást důraz na kvalitu materiálu a hlavně tyčí – tady bych jednoznačně doporučil, aby tyče byly duralové.

Jak si správně vybrat spacák? U spacáků jde určitě o tepelný komfort. Tzn. že člověk musí kalkulovat s tím, v jaké teplotě bude spát. Je důležité volit vhodnou velikost spacáku. Další aspekt spacáku je to, jak bude velký při sbalení – pokud jedeme do kempu, opět můžeme volit variantu, která je objemnější, což nám nevadí. Ale pokud člověk plánuje túru a bude mít spacák v batohu na zádech, určitě bude přemýšlet o tom, aby nezabíral tolik místa.

Skvělou alternativou spaní může být třeba hammaka… Hammaka je čím dál populárnější alternativa pro spánek. Plusem je, že člověk nespí na zemi, nicméně stejně musí řešit nějakou izolaci od země. Pro komfortnější variantu doporučuji hamaku pro dva lidi, kde pak spí jeden člověk. Na první pohled je hammaka romantická, ale mínusem je, že si člověk musí – pokud hrozí déšť – postavit stříšku – tj. nějakou celtu, nebo plachtovinu. A musí najít dva vhodně rostlé stromy, aby hammaku upnul.

Seženeme veškeré kempování u vás v prodejně? U nás seženete nejen veškeré vybavení do kempů i do hor, kdy máme sortiment českých i zahraničních firem. Hlavně vám ale poskytneme servis, kdy získáte cenné rady v tom, co si pořídit a jak se v nabídce zorientovat.

Další cenné rady čtěte v nezkráceném rozhovoru na www.ceskyrajvakci.cz

• foto: instagram Outdoor Český ráj

JÓGA & MASÁŽE

Recall centrum
relax • refresh • revive

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…

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

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

PRVNÍ LEKCE ZDARMA!

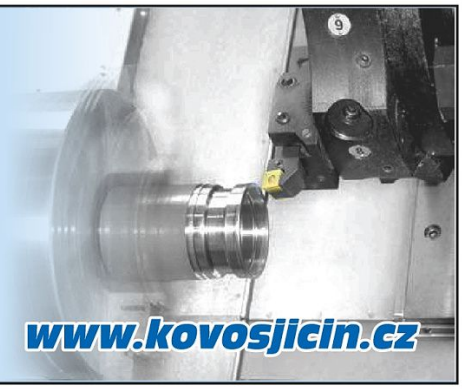
INFO • ROZVRH LEKCÍ • REZERVACE: WWW.RECALLCENTRUM.CZ

Agropodnik a.s. Jičín

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

kolegy pro obsluhu CNC strojů

Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín.
Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz

---

1. Liberecká bezpečnostní s.r.o.
Člen Komory podniků komerční bezpečnosti severovýchodních Čech (SECURITY SERVICE)

Nabídka práce:
Pracovník ostrahy, strážný

Pracoviště: Turnov
Vhodné pro OZP

Náplň práce:
evidence návštěv, evidence vjezdu
a výjezdu vozidel do areálu,
kontrola objektu

Nabízíme:
stálé zaměstnání na dobu neurčitou
fyzicky nenáročnou práci
hlavní nebo zkrácený pracovní poměr
pravidelný měsíční příjem - možnost záloh
vhodné pro OZP

Požadujeme:
spolehlivost
trestní bezúhonnost - čistý trestní rejstřík

Informace: tel 770 743 903
e-mail: provoz@1lb.cz

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 odběr nevzniká osobě, které byla krev odebrána, nárok na finanční ani jinou úhradu, s výjimkou účelně, hospodárně a prokazatelně vynaložených výdajů spojených s odběrem její krve, o které tato osoba požádá, a to celkem do maximální výše 5% minimální mzdy.

Vánoční koncert
EVA URBANOVÁ

12. 12. 2019 od 19:00

Městské divadlo Jablonec nad Nisou

Za doprovodu Moravského klavírního tria
Jana Ryšánková - klavír
Jiří Jahoda - housle
Miroslav Zicha - violoncello

Prodej vstupenek na pokladně divadla
a na www.evstupenka.cz
Vstupné od 390 Kč

evstupenka

RADY DO ZAHRADY: REPELENTNÍ ROSTLINY

Není nic hezčího než vlahé a voňavé prázdninové večery. Bohužel nás v jejich průběhu často dokážou pěkně potrápit komáři a další obtížný hmyz. Pomoc přitom může být doslova na dosah ruky: některé rostliny pěstované pro užitek či pro okrasu mají částečný repelentní účinek, a naši předkové si je proto sázeli do blízkosti dveří a oken. Aromatické látky, které znepříjemňují hmyzu život, nalezneme v mnoha běžně pěstovaných rostlinách. Často stačí jen pohnout lístky levandule nebo se otřít o rostlinu bazalky a jejich silná vůně vás doslova uhodí přes nos. To, co hmyz odpuzuje, bývají zejména silice: tedy těkavé, intenzivně vonící látky, které se vyskytují v různých částech rostlin ve speciálních pletivech, hlavně v květech, plodech, ale také v kořenech, listech či kůře. Hmyzí návštěvníci například nemají příliš rádi citrusové vůně, které člověku naopak lahodí.

KDY ZAČÍT: Nejlepší je sesadit si rostliny, které odpuzují hmyz, do nádob nejpozději začátkem června.

POMŮCKY: Vhodná nádoba, pěstební substrát, sazeničky vybraných rostlinek, rukavice, jmenovky k rostlinkám, sázecí lopatka a konvička s vodou.

JAK NA TO:

1. Zvolte správné rostliny

Hmyz účinně odpuzují mnohé bylinky: použít se pro tyto účely dá bazalka, koriandr, pelyněk, dobromysl, meduňka, tymián, levandule, rozmarýn, šalvěj, fenykl, šanta kočičí, yzop, santolina nebo dnes stále častěji v kuchyni využívaná citronová tráva. Podobně jako aromatické bylinky poslouží rovněž mnohé oblíbené balkonové rostliny: hmyzu příliš nevoní například klasické vzpřímené pelargonie, větší účinek však mají pelargonie vonné, které do svého okolí uvolňují velké množství vůní od citrusové po eukalyptovou či růžovou. V návštěvě nezvaným poletujícím návštěvníkům brání také další z letniček, například aksamitníky, moud neboli molice, lichořeřišnice nebo měsíček. Tyto rostliny jsou navíc většinou také velmi nenáročné, a jejich pěstování tedy zvládne i úplný začátečník.

2. Sesazení do nádoby

Truhlík naplňte běžným substrátem pro balkonové rostliny, nezapomeňte na dno nádoby nasypat vrstvu keramzitu (běžně dostupný jíl vypalovaný za vysokých teplot) nebo drobného štěrku, která poslouží pro odvedení přebytečné vody při zálivce.

3. Kde se bude rostlinkám dařit?

Nádoby s rostlinami, které odpuzují obtížný hmyz, je nejlepší postavit přímo tam, kde pobýváte nejčastěji. Nabízí se například blízkost zahradního nebo balkonového posezení. Výhodným stanovištěm je rovněž okenní parapet nebo balkonové dveře, aby se co nejvíce omezila šance hmyzu vletět přímo do místnosti. Repelentní rostliny poslouží také u vchodových dveří.

• Text a foto pochází z knihy Zahrada žije – Zahradničíme s dětmi, autorka: Anita Blahušová, nakladatelství Smart Press. Pokračování v červenci...

SOUTĚŽTE O KNIHU ZAHRADA ŽIJE – ZAHRADNIČÍME S DĚTMI

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

PRODEJ ČERSTVÝCH PLODŮ KANADSKÝCH BORŮVEK

Borůvková farma Tatobity

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

WWW.BORUVKOVAFARMA.CZ Tel.: 605 530 874

ZDRAVÉ MLSÁNÍ

INSTALATÉRSTVÍ VOTRUBEC RADEK

MONTÁŽE NOVÝCH A REKONSTRUKCE STARÝCH ROZVODŮ VODY, ODPADŮ A TOPENÍ

REVIZE KOTLŮ NA TUHÁ PALIVA zn. Atmos, Opop, Rojek, Viadrus, Emka

VÝMĚNA VAN, UMYVADEL, WC, ČERPADEL vč. kompletní dodávky materiálu

STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ ODPADNÍHO POTRUBÍ

TEL. 604 588 507
votrubecradek@seznam.cz

NÁBYTEK Jamall

- Kuchyňské studio
- Sedací soupravy
- Obývací pokoje
- Dětské pokoje
- Ložnice
- Jídelny

3D návrhy kuchyní ZDARMA!

semily@jamall.cz

Semily
Jiráskova 519,
(vedle bývalé pekárny)
tel.: 608 073 379
www.jamall.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

JAK V ZAHRADĚ UŠETŘIT OBROVSKÉ MNOŽSTVÍ VODY?

Jsme národ zahrádkářů a v Českém ráji máme téměř všichni zahradu, někteří i celá pole. Otázka vody začíná být čím dál častější a urputnější a tak se snažíme i my najít co nejvíce tipů, jak na zahrádkách vodu udržet. Voda totiž je, jen člověk svou neúprosnou činností vše ničí a mění... K horšímu. Jak tedy vodu na zahrádce ušetřit a efektivně využít?

Odpovědí jsou hliněné květináče. Existují speciálně k tomuto účelu vyrobené. Těm se říká ola a jsou tradiční v zemích, kde je velmi sucho. Donedávna nebyly v Čechách k sehnání. Nyní už je sehnat lze, nicméně stále jde o poměrně drahou záležitost. Levnější, ale funkční alternativou jsou klasické terakotové květináče. Květináč stačí vzít, ucpat mu spodní otvor na odtok (nejlépe zalepit) a „zasadit" ho do země tak, aby jeho vrchní část byla zároveň s terénem. Důležité je zakrýt ho mističkou pod květináč ze stejného materiálu, v jehož středu uděláme díru. Důvodem je, aby do květináče s vodou nespadli malí živočichové a tak důležitý hmyz. Doporučuje se takové květináče „vysázet" v zahradě po cca 30–50 centimetrech. Pokud prší a jste přítomni na zahradě, mističku z květináče odkryjte, po dešti vraťte zpět. V případě, že jsou sucha, pak zalévejte místo povrchově právě do květináče. Je to 10x efektivnější oproti běžné závlaze a ušetříte až 70% vody! Květiny si berou jen tolik, kolik potřebují a květináč ze sebe vodu pouští, jen pokud je půda kolem suchá. Hospodařit s vodou lze. A jednoduše.

Květy
23. CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA KVĚTIN A ZAHRADNICKÉ TRHY
Festival umění
OD STREET ARTU PO TRADIČNÍ UMĚNÍ

18. - 21. 7. 2019
VÝSTAVIŠTĚ
LYSÁ NAD LABEM
WWW.VLL.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI
PŘI NÁKUPU VSTUPENKY. TENTO INZERÁT PLATÍ JAKO SLEVA Z PLNÉHO VSTUPNÉHO. 25%

PŘÍBĚH TRPASLÍKA
ANEB UMĚNÍ NEBO KÝČ NA ZAHRADĚ?

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

* LÉTO NA ZÁMKU 2019 – do 1.9.2019, zámek Lomnice nad Popelkou
8. ročník cyklu kulturních akcí podpořený grantem Libereckého kraje. Výstavy pro děti (Svět kostiček® Petra Šimra + herna) i pro dospělé (Iva Hüttnerová – Obrázky, do 21.7.; výstava dobových pohlednic Hospůdky Českého ráje a Lomnicka; Petr Heber a Dominika Machatá – Objekty, vernisáž 13.7. od 14 hodin, zámecké sklepení, do 8.9.2019), loutkářské workshopy (3.7. a 7.8. od 14 hod.) a loutkové pohádky (3.7., O Červené Karkulce, Divadlo Kozlík; 13.7., Hvězdné dálky, Ruda Hancvencl; 7.8., Čert to vzal, DS Čmukaři; 17.8., Malý, hubený a jednooký, Ruda Hancvencl), muzikál Noc na Karlštejně (27.6.), promenádní koncerty na nádvoří (10.7., manželé Fajtovi; 14.8., DH Javorka), nedělní koncerty na nádvoří, komentovaná prohlídka zámku a okolí (3.7. od 13 hod.), prohlídka barokní Lomnice a pivovaru – Lomnické pivo (7.8. od 13 hod.), Zámecké letní kino (10.8. – 18.8.), Zámecká kavárnička (nápoje, kopečková zmrzlina aj.) s herními prvky na nádvoří (28.6. – 1.9.) ad.

* TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL – 24.6. – 15.9.2019, Lomnice nad Popelkou
Úterní řemeslné workshopy a exkurze (drátování, umělecké sklo – tavená plastika, zvonařství – výroba plechového zvonečku s dřevěnou rukojetí, keramika – výroba vlastního hrnečku, drahé kameny, cukrářství – Lomnické suchary). 2. ročník projektu podpořeného LK. 1. workshop Drátování – Výroba zápichu do květináče mimořádně v PO 24.6.

Z dalších akcí: Sezónní informační středisko na hoře Tábor (07, 08 denně kromě PO); 25.6., 17 h., Klub seniorů s opékáním na nádvoří; 28.6., 9 – 13 h., Jedničková burza v knihovně, 12 a 14:30 h., Promítání za vysvědčení v kině; v létě provoz kinokavárny i v SO, NE od 13 hodin! Program 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!

TRAUTENBERK WALDA GANG
MARIE ROTTROVÁ A SEPTET
PLUS ORCHESTRA JELEN
KRUCIPÜSK RMC THE TAP TAP
LADY BIRDS APOLLO BEAT REVIVAL
KONECKONCŮ SOUMRAK BAND SNAP
CALL JABLONEČANKA DIXIELAND
BAND VETEREAN CLUB THE BEATLES
BRONTOSAUŘI REVIVAL BENEFIT
VESELÍ POZŮSTALÍ

WWW.SLAVNOSTISVIJANSKEHOPIVA.CZ
VE SVIJANSKÉM ÚJEZDU

AUTOKROSOVÁ „EVROPA“ SE JEDE V NOVÉ PACE PO ČTYŘICÁTÉ

V roce 1978 se poprvé uskutečnily v Nové Pace mezinárodní autokrosové závody. O rok později, tedy v roce 1979, se zde poprvé sešli závodníci bojující o body do mistrovství Evropy. Od té doby se celkově v autokrosu mnoho změnilo – zrychlily se tratě, zlepšilo se jejich zázemí, technická úroveň závodních speciálů šla neuvěřitelně nahoru, zkvalitnily se výkony jezdců.

Vybojuje Václav Fejfar opět první příčku?

O víkendu 5.–7. července se o evropské body utkají jezdci, v současnosti čtyř divizí, již po čtyřicáté. Novopacký závod řadu let nabízí nejkvalitnější a nejpočetnější startovní listinu evropských autokrosařů. A protože se jede jako letošní pátý závod ME z devíti vypsaných, bude přelomovým.

Na startu nebude chybět nikdo z loňských Mistrů Evropy – Jakub Novotný, Václav Fejfar, Petr Nikodém i Bernd Stubbe. Vyhrát budou chtít i Matvey Furazhkin, Bart Van Der Putten, Vincent Mercier, Kevin Peters, Steven Laubach, Mike Bartelen, Jakub Kubíček, Radek Jordák, Tomas Anacleto, Terry Callaghan a další. Vítězství z Nové Paky se cení dvojnásob. Organizátoři z Autoklubu Nová Paka očekávají účast okolo sto třiceti jezdců ze sedmnácti zemí.

Ještě zpět k domácímu matadorovi, pětinásobnému Mistru Evropy, Václavu Fejfarovi. Ten se pomalu, ale jistě blíží padesátce vyhraných závodů v Mistrovství Evropy. Pokoří tuto metu právě zde, na závodní trati, kterou zná dokonale?

Závodní víkend začne již v pátek 5. července, kdy do depa závodních strojů budou najíždět desítky závodníků se svými doprovody a v odpoledních a večerních hodinách je čeká administrativní a technická přejímka. Tréninkové jízdy odstartují v sobotu 6. července v půl desáté dopoledne. Po dvou měřených trénincích nastoupí autokrosaři do prvních kvalifikačních jízd. V neděli 7. července se začne závodit již v 8.30 hod., protože na programu jsou dopoledne druhé jízdy, třetí jízdy a slavnostní zahájení.

Nejnapínavější okamžiky nabídnou po poledni semifinálové jízdy, z nichž se vždy nejlepších deset v každé divizi kvalifikuje do finále. Závěrečné jízdy tak určí pořadí těch nejlepších. Bezprostředně po dojezdu každé divize do cíle dojde v prostoru startu k dekorování prvních tří jezdců. Protože lze očekávat velkou diváckou účast nejen českých fanoušků, pořadatelé doporučují divákům po oba dny včasný příchod do areálu závodiště a přejí jim při sledování nevšední zážitky.

Pavel Vydra

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ENERGETICKÝ KOUTEK

Léto konečně dorazilo i do ČR, pěkně si ho užijme.

Víte jaká je Vaše aktuální cena za plyn a elektřinu?

Nyní je nejvyšší čas změnit dodavatele a ušetřit v nadcházející topné sezóně!

Nechcete-li platit vysoké ceny
KONTAKTUJTE MĚ
a spolu to vyřešíme!!!

Víte například že:
Uspořit za elektřinu můžete i vybudováním fotovoltaické elektrárny na Vašem domě? Se státní dotací až 155.000,- Kč?

Poskytuji bezplatné a nezávazné konzultace

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

Obecní úřad Vyskeř nabízí **k dlouhodobému pronájmu prostory restaurace a penzionu v obci Vyskeř**

Záměr a podmínky pronájmu naleznete na **www.vysker.cz** • Prohlídky prostor možné po domluvě. Případně se můžete informovat přímo **na obecním úřadě** nebo na telefonu **481 329 211**.

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

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

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY
• vymáhání pohledávek po lhůtě splatnosti právní cestou
• konkurzy
• právní pomoc

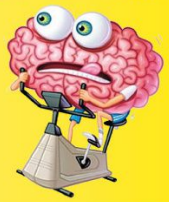
ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

LITERÁRNÍ MOZKOVÉ CVIČENÍ

Vzpomenete si podle iniciál na naše slavné české spisovatele/lky? Přidejte ke každému jménu navíc alespoň jedno dílo. Např: K. H. M. = Karel Hynek Mácha, dílo Máj.

K.H.B. • B.N. • J.K.T. • K.J.E. • K.S. • F.X.Š. • F.Š. • S.K.N. • F.K. • P.B. • B.H. • V.P. • J.Š. • M.K.



Správné řešení: Karel Havlíček Borovský – Tyrolské elegie, Božena Němcová – Babička, Josef Kajetán Tyl – Strakonický dudák, Karel Jaromír Erben – Kytice, Karel Sabina – V studni, František Xaver Šalda – literární kritik, Fráňa Šrámek – Stříbrný vítr, Stanislav Kostka Neumann – Kniha lesů, vod a strání, Franz Kafka – Proces, Petr Bezruč – Slezské písně, Bohumil Hrabal – Postřižiny, Vladimír Páral – Milenci z vrazí, Josef Škvorecký – Tankový prapor, Milan Kundera – Nesnesitelná lehkost bytí.

VYHRAJTE VSTUPENKY NA INDIVIDUÁLNÍ PROHLÍDKU RODNÉHO DOMU FERDINANDA PORSCHEHO V LIBERCI

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Ve kterém českém městě se v roce 1875 narodil slavný automobilový konstruktér Ferdinand Porsche?

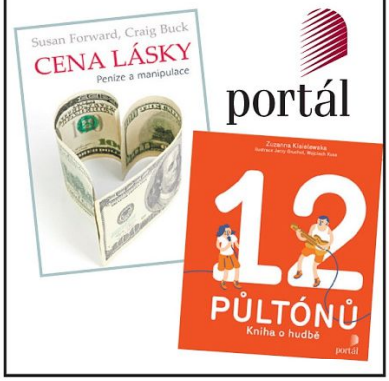
hrajeme o 5 x 2 vstupenky

Odpovědi zasílejte skrze formulář na **www.ceskyrajvakci.cz**

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz** a vyhrajte knihu **od nakladatelství Protál CENA LÁSKY a 12 PŮLTÓNŮ**

Více informací o knihách najdete u soutěžního formuláře.



	FORMACE LETADEL	TAJENKA 1. DÍL	PULS	IKONICKÝ ZNAK		Blázen škrtá zápalky. Škrtne jednu nechytne, škrtne druhou, taky nechytne. Už má asi dvacátou a ta mu chytne. *.....Tajenka.*				
LÉČKY					NÁPOR					
ÚČINEK							LÁK	GUSTO	TAJENKA 3. DÍL	TÁTA
DRUH DŘEVINY						VOJENSKÝ PAKT / VÝBUŠNINA				
PŘEDLOŽKA			NAHMÁT-NOUT / TUŠENÍ							
NAHÝ LIDSKÝ MODEL				INTERNÁT / CITOSL. POBÍZENÍ VOLŮ						
	FILTR / ANGL. HNÍZDO				PILOT / BOHATSTVÍ					
TAJENKA 4. DÍL		E				POHLED (KNIŽNĚ) / KARETNÍ VÝRAZ				KOKRŠPA-NĚL
CITOS-LOVCE ÚDIVU				100 M2 / SPOJENÁ LEPIDLEM			PROUD / ZK. KREVNÍHO TLAKU			
SOLMI-ZAČNÍ SLABIKA			SKLOUZ-NOUT / LÉKAŘ					OXID BORNATÝ / ANIMOVAT		
TAKHLE /LID. /						KOREK / AKADEMIE VĚD				
	FILC	ROKY / TAJENKA 2. DÍL					SÁLAVÉ HORKO / ČESKÁ TELEVIZE			
UPEVNIT										ŠACHOVÝ KONEC
RYBKA						VAJEČNÁ BUŇKA / ZKR. AMPÉRHO-DINY				
NEPŘÍTEL ROMŮ					ZPRÁVY (ZAST.)					
TAKOVÁ (NÁŘEČ.)					NIČIT					

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a. s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 60 – červen/2019, vyšlo 17.–19. 6. 2019. • **Výherci soutěží z č. 59: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

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

ELEKTRO DRUŽSTVO

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: PROCHÁZKA POHÁDKOVOU KRAJINOU...

autor Toulavá Sláfka

Když po vás budu chtít popsat vaši představu krajiny Českého ráje, zavřete oči a... Už vás slyším, je mírně zvlněná, voní plodností, tady hájek, louky a pole, meze a remízky, podél cest aleje stromů, semtam nějaké to zrcátko vody a nad tím kopeček s kapličkou, dole vesnička či městečko s kostelíkem, je libo přidat třeba hrad či rozhlednu vykukující nad lesem a v dáli to vše obepínají a chrání hory... A víte, že není nic jednodušího než udělat si do tohoto vysněného kraje procházku. Auto jsme zanechali u silnice na začátku Kbelnice a jarním dnem vyrazili mezi kvetoucími jabloněmi a hlohy dobýt vršek Zebína vévodící jičínské kotlině. Na jeho přilbicový hřbet jsme začali stoupat okolo kostelíku a osmiboké dřevěné zvoničky. Vrchol je tvořen sopečnou vyvřelinou a lom na jeho svahu je jasným důkazem, kde si naši předci brali stavební kámen. Kdysi býval zalesněný, dnes se tu však pasou ovečky a na obnažených, erozí zasažených svazích se setkáme s flórou a faunou typickou pro teplé stepi a polostepi. A bylo se v jarním dopoledni k čemu sklánět. Pak se stal malý zázrak, to kolem profrčel otakárek fenyklový. Od jednoduché kapličky na vršku je nádherný výhled na kotlinu kolem Jičína, na Veliš, vrcholy Kumburku a Bradlece, mohutný Tábor a jeho táborsko-kozákovský hřbet. Zapadající slunce nachytáte zmizet za Troskami. A při dobrém počasí zahlédnete i Ještěd, západně Prachovský hřeben, Vyskeř, na horizontu hrad Bezděz a na opačné straně Sněžku. U paty pak nepřehlédnete areál původně kláštera, dnes věznice, ve Valdicích. Na kávu jsme si seběhli dolů do slavné Valdštejnské lodžie, vypůjčili si zde klíč a došli jarem vonícím parkem Libosadem omrknout nedaleký Židovský hřbitov. Zpět jsem se vydali nádhernou dvoukilometrovou lipovou alejí, která je v krajině umístěna schválně tak, aby spojovala průhledem Valdickou bránu – centrum Jičína – s Velišem. Tohle může každé město Jičínu jen závidět, kolem 1000 stromů ve čtyřech řadách dává lidem svůj stín. Posledním naším zastavením byla romantická stavba rozhledny Milohlídky, nejstarší to rozhledny v celém Českém ráji. Má krásné umístění nad starým lomem a je škoda, že zalesnění kopce Čeřovky, na kterém stojí, jí ubralo z výhledů. Po seběhnutí z vršku jsme odbočili kolem rozvalin starého mlýna a už jsme se těšili, že zase uvidíme podél cesty ty mohutné staré vrby seřezané „na hlavu“, přesně tak, jak to má vypadat, když zavřete oči a řeknete stará pohádková vrba...

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019

SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2019

Zastřešené jeviště a hlediště

A NEDĚLE 30.6.

PLNOU PAROU
divadelní představení
LENKA VLASÁKOVÁ • MIROSLAV ETZLER
JAN DOLANSKÝ • PETRA HORVÁTOVÁ
RICHARD TRSŤAN

A ÚTERÝ 13.8.

DVA NAHATÝ CHLAPI
divadelní představení
MARTIN ZOUNAR • DANIELA ŠINKOROVÁ
MARTIN KRAUS • MARTINA RANDOVÁ

A ČTVRTEK 11.7.

DIVOKEJ BILL

A ČTVRTEK 15.8.

DASHA SYMPHONY
Dasha & Filharmonie Hradec Králové
& Pajky Pajk Martina Kumžáka

A ČTVRTEK 1.8.

ARAKAIN & LUCIE BÍLÁ

A ČTVRTEK 29.8.

ANNA K. akusticky

A ČTVRTEK 8.8.

KAREL PLÍHAL recitál

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

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 červnu vám ještě k tomu přidáme prázdninovou odměnu 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

5 LET KOMPLEXNÍ ZÁRUKY BEZ OMEZENÍ KM

Hyundai i10 – kombinovaná spotřeba: 5,1–6,2 l/100 km, CO_2: 117–141 g/km; Hyundai i20 – kombinovaná spotřeba: 4,8–5,7 l/100 km, CO_2: 109–136 g/km; Hyundai ix20 – kombinovaná spotřeba: 6,5–6,9 l/100 km, CO_2: 149–159 g/km Fotografie je pouze ilustrativní.