



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

# ČESKÝ RÁJ VAKCI

SRPEN 2019  
MĚSÍČNÍK  
55 000 VÝTIŠKŮ  
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN

- ROZHовор – ANNA K.
- KŘÍŽOVKA A SOUTĚŽE O CENY
- NABÍDKA ZAMĚSTNÁNÍ
- VYSOKOHORSKÁ TURISTIKA
- JÓGA A ÁJURVÉDA
- KULTURNÍ POZVÁNKY
- ...a mnoho dalšího

SLAVÍME 5 LET S VÁMI

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

## ANNA K.



29. 8. 2019 od 20 hod.

Sedmihorky u Turnova

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



## Vaše pohodové rádio

Radio Contact

**FM 101,4**

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



Švandovo divadlo:

## CRY BABY CRY

ŠKODA Muzeum, 14. 9. 2019, 19:00

Komedie o tom, jak pět žen hledá návod na štěstí. Pět žen se v dnes populárním kurzu life coachingu pokusí zjistit, jak by měly změnit svůj život. Může nás ale vůbec někdo naučit, jak žít a jak být šťastný?

Hrají:

Luboš Veselý, Klára Cibulková, Bohdana Pavlíková, Kristýna Frejová, Réka Derzsi nebo Eva Vrbková a Blanka Popková

Režie:

Martina Krátká

Vstupné 400 Kč. Předprodej vstupenek na recepci ŠKODA Muzea a v síti TicketMaster.

ŠKODA Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, T: 326 832 038,  
E: [muzeum@skoda-auto.cz](mailto:muzeum@skoda-auto.cz), [muzeum.skoda-auto.cz](http://muzeum.skoda-auto.cz)



Galerie DETESK s nabídkou výstav

do 1. 9. Jiří Salaba–OBRAZY, od 6. 9. Jiří Tesař–PROMĚNY RYTÉHO SKLA - přehled o uměleckém vývoji sklářského výtvarníka, absolventa železnobrodské sklářské školy.

**Muzeum Detesek** s rozsáhlou sbírkou uměleckého skla.

**Vinotéka Detesek** s nabídkou italských a francouzských vín z oblastí do kterých dlouhodobě dodáváme dárkové láhve jako jejich největší světový výrobce.

**Prodejna Detesek** s možností nákupu originálních dárků.

Pro letošní **Skleněné městečko** připravuje společnost DETESK na sobotu 14. 9. pro návštěvníky bohatý program v dokončeném areálu Poříč.

**MUZEUM A GALERIE DETESK**

**Detesek**

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



NÁBYTEK

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

semily@jamall.cz

3D návrhy  
kuchyní  
**ZDARMA!**

# Semily

Jiráskova 519,  
(vedle bývalé pekárny)

**tel.: 608 073 379**

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



## Dacia Duster



Kamerový systém Multiview  
Systém sledování mrtvého úhlu  
Automatická klimatizace

**3 roky**  
Záruka  
nebo 100000 km\*

Nabídka platí od 1. 6. 2019. Nabídka je pouze informativní a není závaznou nabídkou k uzavření kupní smlouvy.  
\*Záruka 3 roky nebo do 100 000 km (dle toho, co nastane dřív). Dacia Duster, spotřeba 4,1-6,3 (l/100 km),  
emise CO<sub>2</sub> 115-158 (g/km). Uvedené spotřeba paliva a emise CO<sub>2</sub> jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných  
právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní.

již od 264 900 Kč

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

AUTO BELDA S.R.O., JABLONEC NAD JIZEROU 800, 512 43 JABLONEC NAD JIZEROU, 481 591 058, [INFO@AUTOBELDA.CZ](mailto:INFO@AUTOBELDA.CZ)

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



**PŮJČOVNA STROJŮ**  
[WWW.PUJCOVNASTROJU-TURNOV.CZ](http://WWW.PUJCOVNASTROJU-TURNOV.CZ)

**PŮJČOVNA  
STROJŮ  
A MECHANIZACE**

**TEL. 736 415 500**

**SVATOŇOVICE 24  
511 01 TURNOV**

## Radio Contact - léto plné zážitků!

**Vlasta Horváth**  
19.8.



**Adam Mišík**  
22.7.



**Radio Contact**  
**FM 101,4**



**Roadshow**



**letní soutěže  
o skvělé zážitky a festivaly**



**uvidíme se  
na městských slavnostech**

**Poslouchejte, vyhrajovajte a bavte se s námi...**

# ROZHовор MĚSÍCE – ANNA K.: „Vždycky mě lákalo hrát pro sedící publikum“

Vynikající zpěvačka, přátelská a vždy pozitivně naladěná krásná žena. Taková je Anna K. Na podiu z ní září radost a vřelý vztah ke svým fanouškům. S publikem komunikuje, baví ho a hlavně – dává mu skvělou hudební show plnou velkých hitů. A že jich není málo. Na kontě má 5 ocenění Anděl a v anketě Žebřík časopisu Report byla třikrát zvolena Zpěvačkou roku. V roce 2010 úspěšně podstoupila léčbu rakoviny prsu a poté se zapojila do dvou vlastních kampaní nabádajících ženy k včasnemu vyšetření a pravidelným kontrolám. Její zkušenosti s bojem proti této nemoci se odrazily i v nahrávce Relativní čas. Annu K. nyní můžete zažít na jedinečném akustickém koncertě, který 29. srpna uzavře desátý ročník Sedmihorského léta. Co pro Annu K. znamená hudba a na co se můžete do Sedmihorek těšit?



**Jste jednou z nejvýraznějších zpěvaček u nás, stále usměvavá, plná elánu a ke svým fanouškům pokorná a velmi milá. Jak se toho všechno dá vlastně skloubit?** Myslím, že úplně v pohodě. Musíte milovat to, co děláte, a pak to jde samo:-)

**Není někdy těch lidí kolem moc...?** Někdy samozřejmě ano, ale to je spíš dobré, a když potřebuju vypnout, jsem se psem sama v lese a nabíjím se. Musí se to prostě kompenzovat, pak jde zvládnout vše....

**Co pro vás znamená hudba?** Můj život, moje radost, moje starost, lék na všechny strasti světa.... Myslím teď tu hudbu živou, když stojíte na pódiu a lidi vám dávají najevo, že vás mají rádi, zpívají vaše písni, usmívají se, tleskají s rukama nad hlavou, a vy si prostě jen berete od nich tu krásnou odměnu za vaši práci a vynaloženou energii.

**A jak vlastně hudbu a texty skládáte?** Až na výjimky, jako jsou třeba pánev Svěrák a Uhlíř nebo Robert Kodym, pracuji na veškerém hudebním materiálu se svým přítelem Tomášem Varteckým. Za tu dobu mě zná a dokáže mi napsat hudebu i text na tělo. Nápady pak společně rozvíjíme. Je to velmi kreativní proces.

**Předpokládám, že mnohá téma na písni sbíráte z vlastního života, který často není vůbec jednoduchý...** Tomáš je velmi citlivý textař, který dokáže umělecky pojmenovat jak to, co prozíváme, tak i abstraktní věci okolo. Někdy to není jednoduché a text neustále přepisujeme. Ale to všechno je tvůrčí proces.

**Jaký máte vztah s fanoušky? Možná je to zvláštní otázka, ale u každého interpreta je vztah vůči publiku citelně jiný, u vás mám pocit, že milujete lidi...** Když zpívám, zpívám pro lidi, bez nich bych nemohla existovat... Je to vlastně vzájemná velká láska, teda myslím. Dokážu být někdy úplně sama a bez nich, ale to samozřejmě i oni dokážou být beze mne. Ale nikdy to není na moc dlouho. Potřebujeme se.

**Na Sedmihorské léto přijíždíte poprvé, takže se o to více těšíme. Na co se tedy můžeme těšit?** Program bude odlišný od toho, co hrájeme celé léto na festivalech. Budeme hrát největší hity v akustických aranžích.

**Jak to bude vypadat?** Přestože bude vystoupení pro sedící publikum, nemusejí se posluchači obávat, že se budou nudit. Vždycky mě lákalo hrát pro sedící publikum, stejně jako zkoušit zakomponovat do mojí muziky více akustických nástrojů a aranž očesat až na dřeň. Na druhou stranu přiznávám, že miluji i zvuk elektrické kytary, které jsem se nedokázala úplně zříct. Má tak v plánu nakonec zvednout lidi v Sedmihorkách ze židlí, jako zatím na každém akustickém koncertě, který jsme v životě odehráli.

**To bude skvělé! Kdo akustické verze vašich hitů aranžoval?** Velkou část přearanžoval americký producent Steve Walsh. S podobnou prací má velké zkušenosti. Například v minulosti už podobným způsobem upravil největší hity anglické kapely Erasure pro jejich akustické album Union Street a následné turné. Druhou polovinu reper-



toáru jsme předělali na zkouškách společně s kapelou. Do skladeb jsme přidali i nástroje, které kapela běžně nepoužívá.

**Odskočím od hudby a musím se zeptat také na psy. Vy jste milovnice psů...** Od loňska mám nového psa plemena Cane Corso, který mi dělá velkou radost. Dostal od chovatelky jméno York a ode mne ještě Gaston, podle slavného lachatana z pražské ZOO. Gastonek je pašák, je hrozně šikovný a přátelský.

**Jaké máte plány – nové album, projekty?** Začala jsem nahrávat nové album. V těchto dnech nám dorazil z Ameriky mix první písničky. Máme z něj velkou radost. Věřím, že album bude bomba, a už se nemůžu dočkat, až ho začneme hrát živě.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

**ANNA K. akusticky vystoupí v rámci Sedmihorského léta ve čtvrtek 29. srpna.**



**SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019**

**ANNA K. AKUSTICKY**

**VSTUPENKY ZAKOUPÍTE NA**

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

[www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz) • [www.ticketmaster.cz](http://www.ticketmaster.cz)  
a prodejných místech evstupenka a Ticketmaster.

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

Muzeum a Pojizerská galerie Semily, p.o. Vás zve na:



**MPG**  
**S E M I L Y**

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

**Obrazy Kooperativy** (do 15. 9. 2019)

**TONO STANO - GO NORTH** (do 15. 9. 2019)

**Sedm perel astronomie** (do 29. 9. 2019)

**14. 9. 2019 4. Semilský Montmartre**

- výtvarné dílny, divadlo pro děti, koncerty, tanecní vystoupení

**21. 9. 2019 Semilské turistické slavnosti**  
- country koncert,  
vernissáž výstavy Turistika na Semilsku  
a program na Riegerově stezce

PRO NAŠI SPOLEČNOST PŘIJMEME:

- PRACOVNÍK/CE BROUŠENÍ BRÝLOVÝCH ČOČEK**
- PRACOVNÍKA/CI SKLADU**

Nabízíme zajímavou práci,  
dobré ohodnocení  
a práci pro stabilní společnost.

Těšíme se na Vás.

Pro více informací pište  
[info@hoyavision.cz](mailto:info@hoyavision.cz)  
nebo volejte 488 578 413.

**HOYA**  
Eye for detail

# INZERUJTE S NÁMI

až **55 000**  
VÝTIKŮ/měsíc  
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES **150 000**  
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO  
VYDÁNÍ



**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ  
PROPAGACE  
V REGIONU!**

## INZERCE:

PRO FIRMY

zaměstnání, akce, služby

PRO SOUKROMÉ OSOBY

prodáváte dům, pozemek...  
inzerce všeho druhu!

obchod@ceskyrajvakci.cz



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

**Detesk®**  
DETESK – SKLENĚNÉ  
VÝROBKY DO CELÉHO  
SVĚTA

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.

Kontakt: [jitka.vavrova@detesk.cz](mailto:jitka.vavrova@detesk.cz) | 483 389 825 | [www.detesk.cz](http://www.detesk.cz)

**dioptra optik**

**1+1  
ZDARMA**



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

**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

## 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**

**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](mailto:v.vojtech@kovosjicin.cz) nebo na tel. 737 213 700



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



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

Nabízíme k prodeji dům + rozestavěný dům v obci Rovensko pod Troskami. Dispozice: vstupní chodba, obývací pokoj, ložnice, kuchyně, koupelna se sprchovou koutem a WC, klenutý sklep. Do patra je vstup po zděných schodech, kde je obytná kuchyně s plyn. kotlem (2013) s jídelnou, ložnice a komora. Podlahy v kombinaci parkety, dlažba. Na tomto domě je nová střešní krytina (pozink. plech). Okna jsou špaletová – dřevěná. Druhá stavba je rozestavěná o dispozici 2 x 2+1, garáž a sklepní prostory. Klidné místo s dobrou dostupností v Českém ráji. Kupní cena 2.450 000,-Kč. Možnost slevy!



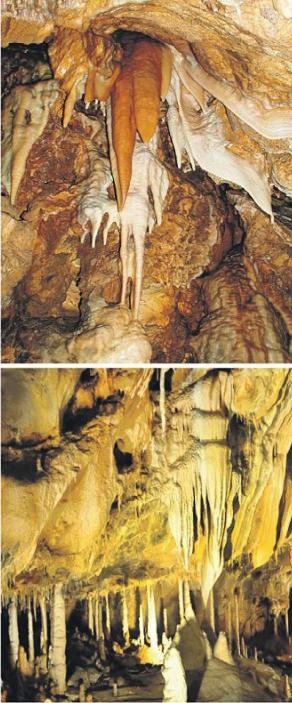
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

## OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: VÍTE, KAM ZA CHLÁDKEM V HORKÉM LÉTĚ?

Minule jsme skončili náš výlet na Spálově a já uvažovala, zdali, když se vydám letním dnem podél rozvrkočené chladivé Kamenice, budu stále ještě v Českém ráji. Nakonec pro rozhodly hned dvě věci – romantická procházka podél řeky v parném létě rozhodně nezklame a ve svahu nad řekou nás čekala ještě jedna chladivá zastávka, která do ráje rozhodně patří. Z pietys se zastavili u Kamenice v místech Edova mostu – kde se v srpnu roku 1990 srazily dva vlaky. Při srážce tehdy zemřelo 14 lidí a mnoho dalších bylo zraněno. Pak jsme vyrazili dál, k jeskyním prvně písemně doloženým roku 1947. Tento klenot se letos dožil 50 let od svého zpřístupnění. Díky neúnavné a obětavé činnosti místních nadšenců byly prostory nalezené při těžbě kamene uchráněny před odtěžením a postupně dále zkoumány. Během deseti let se podařilo proniknout do větších volných prostor a při dalším již odborném speleologickém průzkumu pak jeskyňáři objevili nejdělsí jeskynní systém v České republice vytvořený v dolomitech, včetně rozsáhlého Jezerního dómu. Smícháním usazené vápencové horniny dávných moří a dostatkem hořčíku vznikla karbonátová hornina plná minerálů a kalcitu – dolomit. Voda si dala dlouhou věkou práci, aby z něho pomalu vymodelovala krápníkovou výzdobu. Tam, kde se kdysi objevitelé těžce pro-

soukávali plazivkami a svítili si slabou baterkou, se dnes mohou návštěvníci pohodlně projít po téměř 400 m dlouhém úseku a 45 min se za doprovodu průvodce kochat krásně nasvíceným podzemním labyrintem... Určitě navštívíte Peklo, ale i Kapli, nakouknete na průzračné vody Labutích jezírek, zahlédnete Zkamenělého orla, brčko i Prušáckou přílbu. Perličkou na konci prohlídky je Jezerní dóm, který pod svou hladinou skrývá nejhlubší místní jeskynní prostory. Je v něm největší podzemní jezero Čech, které nemá žádný přítok a jeho voda do něj musí nakapat ze stropu (pokud se jezero vypustí, stihne to voda za 14 dní). Pokud se rozhodnete Bozkovské jeskyně navštívit, jde to celoročně, jen v době prázdnin doporučují si dopředu přes internet zabukovat vstupenku na určitý čas, ušetříte si tím zbytečné čekání. Po prohlídce jsme se vrátili zpět dolů k řece Kamenici. Palackého stezka po jejím břehu vede údolím - kaňonem, který tu voda vytvořila v místních břidlicích. Pokud tudy prochážíte na jaře drobné přítoky, rítící se ze strmých svahů, tvoří na několika místech pěkné vodopádky. Okolo Karlova pramene jsme došli až ke kamenné zřícenině starého mostu v Návarově, naštěstí nám novější most dovolil dojít až k vlakové zastávce.

autor Toulavá Sláfka



## Svatováclavské slavnosti

Koncert Honzy Vančury  
se skupinou Plavci  
„55 let na scéně“

sobota  
28. září 2019  
od 10 do 20 hod.

v ceně vstupenky je  
VSTUP NA ZÁMEK  
A NA KONCERT



## 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



Vypracování  
tržního odhadu před  
prodejem nemovitosti  
a pro dědické řízení

do 3 dnů  
za 999 Kč

volejte: 774 221 971

### DOŽÍNKY

jsou svátek sklizně slavený na konci žní. Ukončení žní bylo od nejstarších dob spojeno s oslavami v podobě tradičních zvyků, zpěvů, tanců a hodování. Jsou především oslavou hojnosti, dokončené práce, poděkováním za štědrou úrodu a úspěšnou sklizeň. Mezi dožínkové obyčeje patřily zvyky spojené s posledním uvázaným snopem obilí. Ten se v českém prostředí nazýval baba, stará nebo nevěsta a často byl stylizován do ženské postavy či oblékán do ženských šatů. Nakonec byl odvezen do statku, předán hospodáři a zanechán v domě do příštích dožinek. Podobně se na poli nechávalo obilí svázané do jehlanu s kytkou klasů na vrcholu. Důležitý byl obzvlášť dožínkový věnec, uchovávaný v domě až do jarní setby. Měl výraznou solární symboliku a označován jako dožínkové slunce. V polovině 19. století byly dožínky slaveny prakticky na celém českém území, postupně však tato tradice slabla.

*zdroj: wikipedia*



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



Regionální Agrární Rada  
Libereckého kraje



Obec Studenec



# Krajské dožínky 2019

## STUDENEC | 7. ZÁŘÍ 2019

10:00 Kapela Člověče nezlob se | 11:00 Eva a Vašek

12:30 Bohoslužba a poděkování za úrodu

### 13:00 DOŽÍNKOVÝ PRŮVOD

13:30 Slavnostní zahájení dožinek a předání dožínkových věnců

### 13:45 PŘEDÁNÍ OCENĚNÍ VÝROBEK ROKU LIBERECKÉHO KRAJE

### 14:30 Martin Maxa s kapelou

15:30 Orchestr Ladislava Bareše s Monikou Absolonovou

17:00 Dechová hudba Broďanka | 17:45 Kapela Queenie

Tržnice regionálních výrobků a ukázky tradičních řemesel

### 10:00 - 15:00 Den otevřených dveří ve společnosti Zetka Strážník

Výstava hospodářských zvířat a zemědělské techniky

12:00 - 18:00 Muzeum zemědělské techniky Studenec

Výstava staré zemědělské techniky a ukázka mlácení obilí

SEMILY



## SEMILSKÝ PECEN

13. - 14. 9. 2019

### PÁTEK 13. září

- 17:00 Ďolíkfest
- 19:30 Cimbálová muzika Pajtáš



Akce je pořáданa s finanční podporou Libereckého kraje.

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

### SOBOTA 14. září

- |       |                         |
|-------|-------------------------|
| 11:30 | DH Jablonečanka         |
| 13:30 | Circus Brothers         |
| 15:00 | Irena Budweiserová Trio |
| 16:30 | Zrní                    |
| 18:00 | O-Way                   |
| 20:00 | The Peanuts             |
| 21:30 | Suffering Souls         |

Po celý den ukázky řemeslné výroby, historické i současné zemědělské techniky, soutěže a hry pro děti, občerstvení včetně krajových specialit a ukázky činnosti spolků.

# RESTART



Příloha o zdraví,  
pohybu a relaxaci  
**srpen 2019**

## POTRAVINY VEDOUcí K HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁZE – NEZDRAVÉ TUKY

(pokračování tématu z minulého vydání)

### PRŮMYSLOVÉ ROSTLINNÉ OLEJE

Tuky mají v těle promazávací úkol, ale současně mohou být i zdrojem energie, nejsou-li po ruce cukry. V naší stravě mají tedy dvojí funkci, tak jako u auta. Ovšem nejsou tuky jako tuky, některé druhy nepromazávají a ani nejsou zdrojem energie. Průmyslové rostlinné oleje se při lisování zahřívají na vysoké teploty a poté se přidávají rozpuštědla pro extrakci chutě, vůně a antioxidantů. Plní se do plastových láhví, které ještě zvýší toxicitu takto vyrobeného oleje, jelikož chemické sloučeniny z plastů se v olejích rozpouští. Rozhodně doporučuji stolní oleje v plastových láhvích z vašeho jídelníčku vyraďit, patří totiž k potravinám, které jsou silně zánětotvorné.

### ZTUŽENÉ TUKY A MARGARÍNY

Margaríny se ke konzumaci doporučovaly zhruba od počátku 20. století. Margarín měl konkurovat máslu. Máslo bylo tradiční surovinou již od středověku. Od doby, kdy se začaly v potravinářském průmyslu používat oleje, byl problém spíše v technologii, jelikož produkt vyrobený z oleje nechutnal stejně jako produkt vyrobený z másla. U másla však byla potíž

s jeho trvanlivostí a cenou. Proto se začalo provádět ztužování rostlinných nenasycených olejů hydrogenací (slučováním s vodíkem), v důsledku čehož se původní nenasycené mastné kyseliny změnily v nasycené. Tedy došlo ke změně skupenství z kapalného na tuhé (produkt podobný máslu). Kromě toho se ztužený tuk díky hydrogenaci stal velmi trvanlivým. Při hydrogenaci však dochází k tomu, že se nenasycené mastné kyseliny mohou nejen přeměnit na nasycené, ale mohou se i „přesmyknout“ na formu trans, která je stabilnější. Ukázalo se, že škodlivost transnasycených mastných kyselin je doslova fatální! Transnasycené mastné kyseliny se považují za největší riziko civilizačních chorob. Pod vlivem těchto výsledků se změnily technologie ztužování tuků. Někdy se uvádí, že namísto hydrogenace se dnes používá spíše frakcionace, čímž se podíl transnasycených mastných kyselin v margarínech sníží. Na krabičkách s margarínou by mělo být označení, kolik těchto toxických trans-mastných kyselin obsahuje. Ale daleko větším problémem zůstávají produkty (trvanlivé pečivo, sladkosti, sladké pečivo, některé čokolády, polotovary, zmrzlina), do kterých se většinou přidávají ty nejlevnější ztužené tuky s vysokým obsahem transnasycených

mastných kyselin. Bohužel na hotovém výrobku (např. vánočce) se již nedozvídáme, kolik těchto nebezpečných trans-mastných kyselin obsahuje. Popis surovin použitých na výrobu produktu je většinou strohý, nanějvýš se dozvídáme, že obsahuje rostlinný tuk. Z toho vyplývá jen jediné ponaučení, a to vyhnout se konzumaci všech ztužených tuků a produktů z nich vyrobených, jelikož množství nebezpečných trans-nenasycených mastných kyselin nemůžeme ve výrobku s určitostí zjistit. Průmyslově upravené potraviny neplní původní záměr přírody, kterým byla výživnost. Ztužené tuky a stolní oleje obsažené v průmyslových potravinách jak sladkých, tak slaných jsou skupinou reprezentující destruktivní a jedovaté tuky. Tématem pokračujeme v dalším vydání. • Text pochází z knihy Dej tělu šanci, autorka Ivana Stenzlová.



### VYSOKOHORSKÁ TURISTIKA? PRÁVĚ TEĎ JE IDEÁLNÍ ČAS

Protože je v období srpen-září stabilnější počasí, mnoho lidí odjíždí za vysokohorskou turistikou třeba do Alp. Pokud nad tím třeba už delší dobu uvažujete, je právě teď čas vyrazit! Jaké jsou rady pro tento druh turistiky a na co rozhodně nezapomenout, jsme se zeptali odborníka Jakuba Zítky z mladoboleslavské specializované prodejny **Outdoor Český ráj**.

**Co tedy v rámci příprav na vysokohorskou turistiku nepodcenit?** V srpnu a září by počasí mělo být stabilnější, což ale v poslední době přestává platit. Takže by si člověk měl důkladně prověřit počasí a stále ho sledovat. V horách je změna počasí daleko větší a radikálnější než v nížinách. O to důležitější je mít v batohu vybavení – teplá a nepromokavé oblečení. Důležité je také nepřeocenit své síly. Túru bychom měli mít rozdelenou na jednotlivé body – naplánovat ji dle vysokohorských chat, abychom se orientovali a došli v pořádku do bezpečí. Celé je to o seznámení se s terénem a o vybavení.

**Jaké vybavení tedy musíme mít pro pohyb na ledovcích?** Cepín, mačky, prusíkovou sadu, lano, karabiny a jeden ledovcový šroub.

**Co když se dostatečně nevybavím a přijedu do hor jen ve svých obvyklých vycházkových botách, hrozí nějaké nebezpečí?** Hrozí velké nebezpečí. Jak již bylo řečeno, vhodná výbava je nutná. Pokud navíc nejsem zkušený vysokohorský turista, je možnost se v každém turistickém centru poptat po guidech a jít s profesionálem. Odbourá se tak zbytečné riziko.

**Jak si na takovou túru sestavit oblečení?** Je jedno, zda jde o Alpy, nebo Krkonoše. Primární vrstva by měla odvádět pot, druhá plní termoregulační schopnost – odvádí pot, ale hřeje. Třetí vrstva – hřející – může být silnější fleecová mikina, nebo lehká péřová bunda. A poslední vrstva je membránová bunda, která ochrání proti dešti, větru, sněhu – ale díky membráně dýchá, tedy odvádí pot ven.

**Poskytujete poradenský servis v rámci vybavení, oblečení i místa našeho cíle?** Ano. Pokud se skupina rozhodne, že se vydá do Alp, do Nepálu, nebo kamkoliv jinam na světě, poskytujeme poradenský servis i co se týká regionu a doporučení. Jsme schopní poradit, co si s sebou nutně vzít, co potřebujete za vybavení a také dokážeme poradit lokality v dané oblasti.

Nezkrácený rozhovor plný cenných rad najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz).

**ČESKÝ RÁJ**  
OUTDOOR SPORTS

**Vybavujeme  
Vás na cesty  
již 25 let**

Eshop      Prodejna

[www.ceskyraj.com](http://www.ceskyraj.com)

## PROČ SE NEBÁT ASHTANGA VINYASA JÓGY

Ashtanga je jedním ze směrů jógy, který má pevně danou sestavu, jež se stále opakuje. Propojením dechu a pohybu prohlubuje naši koncentraci, a proto se o Ashtanga józe říká, že je „meditaci v pohybu“. Celkový systém Ashtanga jógy je intenzivní praxí, která zahřívá tělo, zvyšuje sílu a pružnost.

Vidět zlepšení. Poznat výsledek. Pokud si zvolíme cestu, po které chceme krájet, chceme vidět kus za sebou a kus, který jsme ušli. Ashtanga jóga toto umožňuje.

Základem Ashtanga jógy je koncentrace, soustředěnost, odpoutat se od okolí. To ostatně platí pro každý směr jógy. Mnohdy je těžké soustředit se opravdu jen sami na sebe a nesledovat ostatní kolem. Vkládáme díky tomu do naší jógové praxe urputnost a povolujeme naše ego. Snažíme se nesmyslně do pozic nasoukat stůj co stůj a občas jdeme i přes bolest. Lepší je trpělivě nechat naše tělo dojít do hloubky tak, aby nám pozice byla příjemná a neublížila nám samotným. A u Ashtangy je takové riziko, díky její náročnosti, ještě vyšší.

Mé zkušenosti jako lektorky kurzu Ashtanga jógy? Někteří cvičící na kurzu přišli do styku s jógou vůbec poprvé, někteří chtěli poznat něco nového. Pro mnohé

bylo prvních pár lekcí „bojem“ a sebezapření. Ale po několika měsících vidím u těch, kteří u Ashtangy zůstali a kteří na začátku třeba ani nevěřili, že některé pozice vůbec kdy dokázou, obrovské úspěchy, nadšení a zlepšení fyzické kondice. I když se v Ashtanga józe cvičí pozice, které se vyskytují i v běžných lekcích, je fyzicky náročnější. Jedná se totiž o dynamickou sestavu, plynule na sebe navazujících pozic (ásán), ve kterých se na několik dechů setrvává. Sestava se cvičí dokola, ideálně 6 dní v týdnu, jeden den pauza. Nejlépe když je čas na praxi ráno.

Nebojte se Ashtangu vyzkoušet. Usnadní vám cestu k samostatné praxi, prohloubí vaši pozornost k sobě samotným, a pokud budete praktikovat s plným záměrem, bude vaše tělo pevnější a pružnější..

*Text: Tereza Heková, lektorka Recallcentrum.cz.*

### PŘIJĎ NA SKVĚLÝ, UCELENÝ, UZAVŘENÝ

### KURZ ASHTANGA JÓGY

od 24. 9. do 10.12. 2019

v Recall centru, Sedmihorky u Turnova.

Podrobné informace a přihlášky na

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



### JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI OPĚT NEZKLAMAL. VSTUPENKY NA ČTVRTÝ ROČNÍK JIŽ V PRODEJI

Jóga kemp v Českém ráji se v zahrádce Penzionu Recall odehrál potřetí, a to již tradičně předposlední víkend v červenci. I tentokrát byl eko, i tentokrát měli účastníci možnost zažít spoustu relaxace, příjemných lekcí jógy a zajímavých přednášek. Jde o akci, kterou pořádá jógové a relaxační studio ze Sedmihorek u Turnova – Recall centrum. Akce je určena všem, kdo si chtějí zacvičit jógu, ať už jako naprostý začátečník, nebo zkušený jogín, kdo chce zažít pohodový víkend a něco nového se dozvědět. Za zmínku stojí také doprovodný program, který tvoří lidé, již mnoho umí z oblasti masáží, relaxace či meditace. Čtvrtý ročník Jóga kempu se uskuteční 18. – 19. července 2020 a už nyní si na něj můžete pořídit vstupenky a naplánovat si tak na léto krásný a pohodový víkend, který vás dokonale nabije.

Více informací na [www.jogakempvceskemraji.cz](http://www.jogakempvceskemraji.cz)

A C  
TURNOV

# NÁBOR dětí DO ATLETICKÉ PŘÍPRAVKY PRO ROČNÍKY 2007 - 2014

ATLETIKA pro DĚTI

Čtvrtek 5. září 2019

od 15 hodin do 17 hodin

Městský atletický stadion Ludvíka Daňka v Turnově,  
poté každé zářijové pondělí od 16 do 17 hodin.

Cílem atletických přípravek není prioritně vychovat budoucí profesionální atlety. Jde o službu pro rodiče, kteří chtějí, aby se jejich děti naučily pravidelnému a zdravému pohybu, zabavily se a do budoucna se mohly zaměřit na jakýkoliv sport profesionálně či se mu mohly věnovat pouze rekreačně.

Služba je určena rodičům, kteří hledají pro své ratolesti kroužek zaměřený na všeobecnou pohybovou aktivity. Dnešní nabídka pro děti je pestrá - od plavání, tenisu, fotbalu až po keramiku či zpěv. Atletika je však v něčem „jiná“. V začátcích nenutí děti ke specializaci, a proto by měla umět těžit ze své nesporné výhody - všeobecnosti. Běh, skok, hod, to jsou pohybové aktivity, které jsou základem nejen pro jednotlivé disciplíny v atletice, ale i v jiných sportech.

Pro školní rok 2019-2020 navýšujeme kapacitu pro velký zájem a přidáváme už desátou skupinu, přednost má ten, kdo se přihlásí dřív. Děti, které již přípravu navštěvovaly v minulém školním roce, mají přednostní zápis (informace u svých trenérů).

Kontaktní osoba: Radka Macháčková, mobil: 605 869 258, email: [rada.machackova@seznam.cz](mailto:rada.machackova@seznam.cz)

[www.acturnov.com](http://www.acturnov.com)



## JAKOU BARVU ZVOLIT V LOŽNICI?

**Barvy dokážou místnost opticky zmenšit, zvětšit, ztmavit, zjesvitit, zklidnit a nebo naopak vyvolat pocit znepokojení. Jednotlivé místnosti je proto vhodné vymalovat a dodat doplňky v barvě, jež splní požadavky na působení místnosti. V pracovně chceme být aktivní, plní nápadů, v jídelně chceme mít appetit a v ložnici chceme lépe a v klidu spát a občas zažít vášeň. Odborníci všeobecně doporučují do ložnic barvy uklidňující, do dětských pokojů veselé a do koupelny navozující pocit čistoty. Jak na nás barvy působí?**

• **Žlutá** – povzbuzuje, osvobozuje, přináší uvolnění, pocit harmonie, působí vesele a otevřeně. Je spojována s harmonií, otevřenosí a působí pozitivně na paměť. • **Oranžová** – vyvolává pocit radosti, představa slunce, tepla, bohatství, zlata. Dodává energii, zpozornění, povzbuzuje aktivity a myšlení. Pomáhá proti špatné náládě, depresím i pesimismu. • **Cervená** – je pro lidský mozek a zrak nejjazýmajavější. Znázorňuje sílu a vášeň. Dodává energii, povzbuzení aktivity a chuť k jídlu. • **Zelená** – barva přírody, která uklidňuje a uvolňuje. Používá se k vyjádření souhlasu, rovnováhy, klidu a přírodních i organických prvků. • **Modrá** – je nejvíce uklidňující barvou, příliš modré naopak způsobuje sklízenost a deprese. • **Purpurová** – je spojovaná s bohatstvím a mocí. Jedná se o vásnívou barvu s náznakem smyslosti a rozbořených emocí. Zvyšuje chuť na sladké, narušuje vztah k realitě a odvratí od řešení problémů. • **Hnědá** – směsice všech barev, vyjadřuje bohatství a požitek. • **Cerná** – působí neproniknutelně a představuje marnost, prázdnotu, nekonečný vesmír a také smrt. • **Bílá** – propojuje všechny barvy světla a dodává sílu. Je čistá a pokojná. • **Šedá** – je vnímaná jako chladná a nevýrazná, nemá tolik emocí, snižuje aktivitu a zvyšuje lenosť.

**VHODNÉ BARVY DO LOŽNICE** Pro ložnici se speciálně doporučují uklidňující barvy, které posilňují spánek – jemné, klidné a neutrální – například šedá, béžová či světle zelená. Využít můžete celé spektrum barev, od bílé po čokoládovou. Vyhněte se barvám sytým a jasným, především syté červené. Tyto barvy mají silně aktivní energii a mohou působit negativně a narušovat spánek, který bude neklidný a přerušovaný. Do ložnice pak můžete přidat doplňky pro správnou energii. Pro podporu sexuální energie využijte menší doplňky v růžové a červené barvě. Pro zklidnění použijte elementy s modrými, stříbrnými či měděnými tóny. Nezapomeňte, že hlavním prvkem v ložnici je postel, kterou je také nutno vybrat ve vhodné barvě (a samozřejmě velikosti, pohodlnosti, kvalitě...).

## CESTY KE ZDRAVÍ – SRPNOVÉ RECEPTY INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

### CO DĚLAT, KDYŽ NÁS V LÉTĚ TRÁPÍ ŽLUČNÍK?

Vyplatí se dietka, můžete použít rýžovou polévku, ovesné vločky. Vyhnout bychom se měli alkoholu, ostrým jídlům a kyselému ovoci. Někdy pomůže pití čaje ze zeměžluče - bylinky na zklidnění žlučníku by měly být hořké. Dost často je nutné uklidnit svoji mysl. Někdy, zejména po častějším pobytu na sluníčku, můžeme cítit přetlak, dokonce i vztek a to jak projevený, tak i neprojevený. Na zklidnění je v létě ideální pobyt v lese a můžete sbírat houby nebo borůvky. Stačí, že se projdete v klidu v místě, kde je vlaho, kde není horko, je tam ticho a člověk může být chvilku jen sám. Na bolavé místo (oblast žlučníku) můžete přiložit i studený obklad z hořčin (zeměžluč, jablečník, pelyněk) a je důležité se vyhnout ostrým a kyselým pokrmům (pozor i na cibuli, česnek, rajčata a papriku).

**Léto a teplé počasí přináší doporučení jist méně než v chladném počasí a naopak více pít. Pro ochlazení nepijte příliš studené nápoje, na které tělo reaguje přehříváním. Vyzkoušejte třeba ochlazující jogurtové lassi (recept na našem webu). Další tipy i s recepty na vhodnou stravu pro toto období vám právě přinášíme:**

### Jablíčkové knedlíky

Letní jablka (cca 3 porce) 6 středních jablek, 1 lžíce ghí, 1 lžíce tř. cukru, skořice, 1/2 až 2/3 hrnku vody, 1 hrnek pohankové krupice.

Jablka oloupeme, nastrouháme a dáme s cukrem, ghí, skořicí a vodou vařit. Jakmile jsou měkká, přidáme pohankovou krupici a pomalu mícháme až je krupice uvařená. Odstavíme, necháme dojít, měli bychom mít hmotu podobající se tužší kaši. Z mírně vychladlého tvoříme knedlíky nebo škubánky. Podáváme s tvarohem, cukrem a ghí. Lze je také ohřát na ghí. Jedná se o lahodné, ale syté jídlo, které se hodí do očistných diet.



## MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné posteče.

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

telefon: 737 605 082

### Cuketový salát jako malé jídlo

V srpnu máme dostatek čerstvých cuket, které jsou výborně straviteľné. Cuketa je výborným zdrojem karotenů. Velmi dobře se hodí do očistných diet. Orestujeme si mladou cuketu (cca 15 cm) na olivovém oleji. Smícháme s najemno nakrájeným mladým zelím a rukolou, přidáme sůl, nasekanou bazalku nebo kopř. Dochutíme nakrájeným kozím sýrem, nebo čerstvým kravským sýrem a párem kapkami citronu. Přílohou může být žitný chléb.

### Jáhlové kousky s cuketovým zelím

Příprava kousků je jednoduchá. Jáhly spaříme, potom se špetkou soli uvaříme (vaří se jako rýže). Po vypnutí necháme zchladnout, ale musí být ještě teplé. Pak vyklopíme jáhlovou hmotu z hrnce a nakrájíme na kousky.

### Cuketové zelí (cca 4 porce)

1½ cukety, 3 jablka, velmi dobře se hodí i letní, pôrek (5 cm), sůl, olivový olej, ghí, jablečný ocet, třtinový cukr, kmín. Na olivovém oleji a ghí osmahneme nakrájený pôrek, přidáme třtinový cukr, lehce zkaramelizujeme. Přidáme na jemno nastrouhanou cuketu a jablkáčka. Pomalu vaříme a nezapomenejme lehce míchat. Cuketové zelí je poměrně rychle hotové, cca za 15 minut, dochutíme solí, octem popř. ještě cukrem.

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda  
[ivaveda@ivaveda.eu](mailto:ivaveda@ivaveda.eu), [www.ivaveda.eu](http://www.ivaveda.eu), ukázka receptů z publikací Jídlem ke zdraví



## INZERUJTE V PŘÍLOZE RESTART

- novin Český ráj v akci
  - akce • sport • zdraví • lifestyle
  - zdravé potraviny • kosmetika • a další
- [WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)



# JÓGA & MASÁŽE



Recall centrum

relax • refresh • revive

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

## PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

- LÉTACÍ (AERO, FLYING JÓGA)
- JÓGA PRO POSILNĚNÍ STŘEDU TĚLA
- HOT JÓGA
- HATHA JÓGA
- RESTORATIVNÍ JÓGA

### ... WORKSHOPY A JÓGOVÉ AKCE

PRVNÍ LEKCE  
PRO  
REGISTROVANÉ  
ZDARMA

VÝHODNÉ  
KREDITY  
A PERMANENTKY  
+ AKCE OD SRPNA DO ŘÍJNA  
- KE KAŽDÉMU KREDITU  
10 % ZDARMA PRO  
KAŽDÉHO!\*

\* Týká se pravidelných lekcí,  
kromě letací jógy a aerial hoop.

nově: **AERIAL HOOP** neboli akrobacie na závěsném kruhu je tak trochu uměním, sportem, tancem, akrobacií dohromady. Velice zábavnou formou získáte zpevněné tělo a flexibilitu. Není potřeba žádné speciální sportovní zkušenosti. Začínáme pomalu a nejprve zkoušíme úchopy, základní závěsy, posilování na kruhu, roztáčení kruhu, výstupy do kruhu a jednoduché prvky v kruhu. Lekce vede lektorka Míša (1. místo World championship 2018 a mnoho dalších ocenění!)



INFO • ROZVRH LEKCÍ • REZERVACE: [WWW.RECALLCENTRUM.CZ](http://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 rozmažovat, udělejte něco víc pro své tělo i duši...

- ČOKOLÁDOVÁ MASÁŽ
  - MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY
  - MEDOVÁ MASÁŽ
- Masáže pro děti:
- MASÁŽ PRO UNAVENÉ NOŽIČKY
  - VOŇAVÁ MASÁŽ

## AKCE V RECALL CENTRU

### 22.9. 108 POZDRAVŮ SLUNCI

Oslava podzimní rovnodennosti, čeká vás 9 sérií po 12 pozdravech, silný emocionální zážitek díky meditaci v pohybu

### 24.9. – 10.12. KURZ ASHTANGA JÓGY

12 lekcí, ve kterých se seznámíme s propracovaným systémem Ashtanga jógy, která je dynamickou sestavou, obsahující práci s dechem, usměrňováním toku energie a naší koncentrace.

### 29.9. Workshop – JÓGA A PODZIM

Stejně jako se mění roční období, mění se v této období potřeby našeho těla. Jak přizpůsobit jógovou praxi a žít v souladu s ročním obdobím?

### 17.10. AUTOIMUNITA – MUDr. Jan Vojáček, CFMP

Jaký je kontext autoimunitních poruch z pohledu funkční medicíny a výživy a proč jsou tyto poruchy na vzestupu a postihují čím dál více nejen žen, ale i mužů. Jakou cestou se vydat z pohledu Jana Vojáčka, známého a velmi oblíbeného funkčního lékaře? Dozvěte se na přednášce.



### PŘIPRAVUJEME:

11.10. přednáška: **Írán** – Klenot Persie, kam by jel jen blázen?

18.10. přednáška: **Kyrgyzstán** – cesta za divokými koňmi, spaní v jurtě a špatnou zdravotní péčí. Aneb jak přežít ve střední Asii.

1.11.–3.11. jógový pobyt: **Podzimní jógování** v lesních lázních Zvánovice

15.11. přednáška: **Vietnam, Laos** – přes hory a rýžová pole až do Hanoje

6.12. přednáška: **Pákistán** – chtěli jsme se dotknout nebe. Cesta k úpatí hory K2 a přechod Gondogoro Passu.

... další akce, workshopy a informace na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)

**XIII.**  
SKLENĚNÉ  
MĚSTEČKO

slavnosti  
sklářského  
řemesla

[www.zeleznybrod.cz](http://www.zeleznybrod.cz) [www.sklenenemestecko.cz](http://www.sklenenemestecko.cz)



UKÁZKY ŘEMESLA POD ŠÍRYM NEBEM  
ZPŘÍSTUPNĚNÍ SKLÁŘSKÝMI FIREMAMI  
SKLÁŘSKÝ A DOBOVÝ TRH  
BLEŠÍ TRH SE SKLEM  
SKLÁŘSKÉ DIĽNY VE SKLÁŘSKÉ ŠKOLE  
A SKLÁŘSKÉM UČILIŠTI  
VÝSTAVA V GALERII KOTELNA  
MÓDNÍ PŘEHLED JEZEK A JEHO ŽÁCI  
MUZEUM A GALERIE DETEŠK  
KULTURNÍ PROGRAM:  
MICHAL HRŮZA,  
MONIKA AGREBI  
A BRONTOSAUŘI  
REVIVAL

14/9–15/9/2019 Železný Brod

## ZAJÍMAVOST: Padající hvězdy“ budou k vidění až do 24. srpna



Každý srpen se mnoho z nás těší na meteorologický roj Perseidy, kdy se vydáváme na místa s menším světelným smogem a užíváme si večer plný „padajících hvězd“. Letos tento roj začal 17. července, jeho maximum bylo kolem 12. srpna a zařít ho můžete až do 24. srpna.

Co jsou vlastně „padající hvězdy“? Jde o meteory, svítící stopy velmi malých částeček meziplanetární hmoty,

pozůstatky z komety Swift-Tuttle, které se srázejí se Zemí a velkou rychlosí 59 km/s vstupují do atmosféry a shorí. Meteor vypadají jako svítící body, které během pár sekund proletí částí oblohy. Někdy za nimi zbývá ještě pár sekund stopa. První zmínky o roji Perseid pocházejí z poloviny 3. století našeho letopočtu.

Chcete k tomuto tématu vědět více? Čtěte na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



## ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

Provožte, sms: 736 610 062  
Kancelář: Robousy 48, Jičín  
[j.vagenknechtova@seznam.cz](mailto:j.vagenknechtova@seznam.cz)

## ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

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



### FRÉZAŘ

- znalost obrábění (praxe)
- znalost ovládání PC
- spolehlivost

Nabízíme: • pružná pracovní doba

- mladý kolektiv • benefity po dohodě
- platové podmínky dle zkušenosti • pracoviště Příšovice

### CAM PROGRAMÁTOR

- zkušenosti s obráběním (praxe)
- zkušenosti s Work NC vítány
- flexibilitu
- odpovědnost
- ochotu učit se

### OBCHODNÍK

- znalost Aj nutná, Nj výhodou
- zahraniční zákazníci
- ochota cestovat
- znalost zakázkové výroby
- odpovědnost
- ochotu učit se

Více info: 602 364 507, [production@2Lmakers.cz](mailto:production@2Lmakers.cz)

## VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: [vll@vll.cz](mailto:vll@vll.cz)

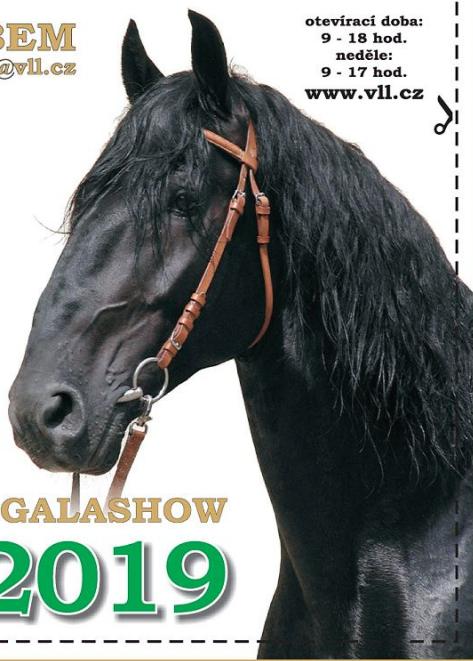
# KŮŇ

MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA KONÍ  
A VŠEHO CO K NIM PATŘÍ  
POD ZÁŠITOU  
MINISTRA ZEMĚDĚLSTVÍ

20. a 21. 9. - VEČERNÍ KOŇSKÁ GALASHOW

# 20. - 22. 9. 2019

33%  
VSTUPNÉHO. TENTO INZERÁT PLATÍ JAKO SLEVA Z PLNÉHO VSTUPNÉHO.



otevřívací doba:  
9 - 18 hod.  
neděle:  
9 - 17 hod.  
[www.vll.cz](http://www.vll.cz)

## OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

SEDMIHORKY U TURNOVÁ

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

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674



**100 LET CHEMICKÉHO VOJSKA  
REKONSTRUKCE BITVY O NORMANDII  
DĚTSKÉ ATRAKCE, SOUTĚŽE O CENY,  
UKÁZKY URNA, HASIČŮ, POLICISTŮ A ARMÁDY,  
FOTOLETY VRTULNÍKEM, HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ**



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

31.8.  
NÁMĚSTÍ DR. E. BENĚŠE

# LIBERECKÝ PIVNÍ FESTIVAL

No. 3

10.00 ZAHÁJENÍ S PRIMÁTOREM MĚSTA  
10.15 PŘEDSTAVENÍ PIVOVARŮ A NABÍDKY  
11.00 MAKULE - UNDERGROUND, ROCK  
12.30 PŘÍPITEK S PRIMÁTOREM MĚSTA  
13.00 PETR KUSKO - LIBERECKÝ ZPĚVÁK  
15.00 S.R.O. - HUDBA K TANCI I POSLECHU  
17.00 WALDOVY MATUŠKY - WALDA ŽIEJE!  
19.30 TĚLA - NEJEN PIVO DĚLÁ HEZKÁ TĚLA





ZÁŠTITU NAD AKcí PŘEVZAL HEJTMÁN LIBERECKÉHO KRAJE MARTIN PŮTA A PRIMÁTOR STATUTÁRNÍHO MĚSTA LIBEREC JAROSLAV ZÁMEČNÍK

**Staň se součástí našeho týmu!  
Výrobce hygienických potřeb v Turnově otevírá pozice:**

**Operátora**

**Manipulanta skladu**

**Elektrotechnika**

**Elektrotechnika specialistu**



## STARÁME SE...

13. mzda	Dotované stravování/stravenky	Odměna za nového kolegu
14. mzda	Rehabilitace a masáže	Odměna za pracovní výročí
Penzijní připojištění	2 000 ks plen k narození dítěte	Odměna za dárcovství krve
Životní pojištění	Podniková prodejna	Odměna za odpracované směny
26 dní dovolené	Příspěvek na kolektivní akce	Podniková doprava ze směru:

LBC, JBC, Mnichovo Hradiště, Semily, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou



**CHCETE VĚDĚT VÍCE? Volejte na tel. č. 481 319 667, případně pište na [personalni@ontexglobal.com](mailto:personalni@ontexglobal.com).**

# RADY DO ZAHRADY: VÝŽIVA ROSTLIN

Dříve nebo později se každý začínající zahradník setká s otázkou, jak efektivně dodat pěstovaným rostlinám dostatek živin pro jejich správný a žádoucí vývoj. Nedostatek či přebytek jsou provázeny neprospíváním rostlin a zajistit správné dávkování nebývá pro začátečníka jednoduché. Nejčastější tři prvky, se kterými se v souvislosti s výživou rostlin můžeme setkat, jsou dusík, fosfor a draslík, tedy známá trojice N-P-K. Dusík patří mezi základní stavební prvky bílkovin a je nezbytný pro správný průběh fotosyntézy. Tento velmi pohyblivý prvek přispívá k silnému růstu zelených částí rostliny. Další látkou, potřebnou pro zdravý vývoj ve velkém množství, je fosfor. Pěstitele zejména zajímá, že je prvkem důležitým pro reprodukční fázi rostliny a pro tvorbu květu. Posledně jmenovaný draslík zlepšuje vyzrávání rostlinných pletiv, působí příznivě na vybarvení květů a plodů a pomáhá rostlině hospodařit s vodou. Kromě zmíněných tří

a v období klidu, také ne ihned po přesazení rostliny nebo pokud rostlina vykazuje příznaky choroby.

## ORGANICKÁ, NEBO MINERÁLNÍ?

Rostliny využívajeme pomocí hnojiv. Na výběr máme hnojiva minerální a organická. Minerální hnojiva jsou taková, která obsahují živiny ve formě minerálních látek, získaných určitým fyzičním nebo chemickým postupem člověka. Organická hnojiva obsahují živiny ve formě organických látek a jejich hlavní složkou jsou látky rostlinného či živočišného původu. Minerální hnojiva vznikla tedy převážně v laboratořích a továrnách, organická pochází ze stájí a z kompostů. Organická hnojiva se vrací do popředí zájmu a jejich používání se rozšiřuje, ačkoliv jejich získávání je podstatně náročnější na čas, protože půdním mikroorganismům určitou dobu trvá

rozložení hmoty na potřebné živiny. Z dlouhodobého hlediska je však organické hnojení velmi výhodné: kromě výživy rostlin zároveň podporuje kvalitu a úrodnost půdy a zlepšuje nezbytný mikrobiální život. Zdravá půda je pak schopna živiny i vodu lépe udržet. Zá-

kladním zdrojem živin pro pěstované rostliny by pro každého pěstitele měl být jeho vlastní kompost. Kompost není nikterak náročný na založení ani na údržbu. Kompostovat je možné téměř veškerý organický odpad z kuchyně i ze zahrady, trávy, listů a větví, nepotiskný papír a lepenku i trus domácích mazlíčků. Ti, kdo mají přístup k hospodářským zvířatům, mohou kompostovat směs vylepšit také o hnůj nebo o slepičince. Zralý kompost lze použít v zeleninových, ovoc-

**SOUTĚŽE  
O KNIHU  
ZAHRAĐA ŽIJE  
– ZAHRADNÍČÍME  
S DĚTMI**  
Otázku a formulář  
pro účast v soutěži  
najdete na  
[www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



ných i okrasných zahradách, na záhonu se rozehazuje převážně na jaře a na podzim. I ten, kdo zahradu nemá, si může menší množství kompostu pro pokojové nebo balkonové rostliny snadno vyrobit za pomocí kalifornských žížal v takzvaném vermicompostéru.

## JAK KOMPOST FUNGUJE?

Tlení začíná hned po založení kompostu, kdy se veškerý materiál začíná rozpadat a kompost se takzvaně slehává. Velmi důležitý je v kompostu poměr uhlíku a dusíku. V praxi to znamená, že čím je kompostovaný materiál sušší, tmavší a dřevnatější (větve, karton, sláma), tím je v něm více uhlíku, naopak čerstvý, vlhký a zelený materiál (například posečená tráva) má zase dostatek dusíku. Aby kompost fungoval správně, doporučuje se jeden díl suchého materiálu doplnit dvěma díly zelených rostlinných zbytků. Celý proces probíhá sám od sebe za účasti obrovského množství mikroorganismů i větších obratlovců. Ti všichni ke své činnosti potřebují tmu a tu správnou vlhkost: v suchu svou činnost okamžitě zastavují a v přílišném mokru zase bez kyslíku dochází k nežádoucímu hnití. Naučte se – i své děti – využívat nejrůznější běžné kuchyňské zbytky a odpady, jako jsou natě nebo skořápky od vajec, právě do kompostu, ať už většího na zahradě, nebo do balkonového kompostéru. Uvidíte, že jde o zvyk a že domácí organické hnojivo vaši zahradě a rostlinám neočejně prospěje!

• Text a foto pochází z knihy *Zahrađa žije – Zahradnici me s dětmi*, autorka: Anita Blahušová, nakladatelství Smart Press. Pokračování září...

## TRVALÁ HODNOTA VAŠÍ ZAHRADY

### NAKUPUJTE LEVNĚ PŘÍMO OD PĚSTITELE

#### Venkovní IBÍŠKY:

- velkokvěté americké, květy 20 cm
- syrské mrazuvzdorné v mnoha barvách

Další **sazenice okrasných dřevin**.

Catalpa Nana, **na živé ploty**: Bobkovišeň, Blýskavka, **keře**: sladký černý rybíz Favorit, Josta, Angrešty, Rybízky, vyzkoušené druhy.

**Zahradní vozíky** dvoukolové, konstrukce pozink.



Staňkova Lhota 38, 507 43 Sobotka  
po dohodě u nás nakoupíte kdykoli i večer

tel. 732 964 269

[www.ibiskyzahradni.eu](http://www.ibiskyzahradni.eu)



## 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](http://WWW.BORUVKOVAFARMA.CZ)

Tel.: 605 530 874

ZDRAVÉ  
MLSÁNÍ





## SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

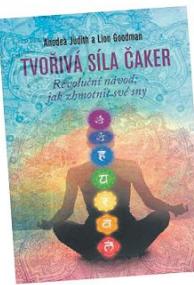
Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu od nakladatelství Synergie

### TVOŘIVÁ SÍLA ČAKER

Revoluční návod, jak zhmotnit své sny

*Anodea Judith a Lion Goodman*

Chcete žít život svých snů, ale pořád vám to „nějak“ nevychází? Nejste si jistí, jaké je vaše životní poslání? Nebo už to víte, ale nedáří se vám dotáhnout do konce svůj skvělý plán a vizi?



S y n e r g i e

## RECEPT

### ITALSKÁ PANACOTA

0,5 l smetany ke šlehaní, 6 lžic cukru krystal, 6 plátků želatiny, vanilkový lusk

Želatinu připravíme dle návodu. Šlehačku vlijeme do kastrolu, za-hřejeme do fáze, kdy se z ní kouří, ale nevarí se. Stáhneme a pomocí metly jemně vmícháme želatinu a obsah lusku. Nevaříme, okamžitě vlijeme do studenou vodou vypláchnuté formy (např. srncí hřbet). Vychladlé dáme na min. 6 hodin ztuhnout do ledničky. Na-vrch je vhodná ovocná omáčka, karamel nebo čerstvé ovoce.



## MOZKOVNA

### RODINNÝ KVÍZ

- 1) Vyberte pojmem, který je názvem hvězdy: a) Vega, b) Sirius, c) Europa, d) Orion
- 2) V jakém okrese najdeme Lidice, vypálené v roce 1942? a) Kladno, b) Strakonice, c) Opava, d) Břeclav
- 3) Vyberte období, které patří do prvohor. a) eocén, b) křída, c) devon, d) perm
- 4) Jaký z těchto států nepatří do jižní Evropy? a) Itálie, b) Monako, c) Francie
- 5) Která z těchto řek protéká územím Španělska? a) Tbera, b) Ebro, c) Seina

6) V jakém století proběhla ve Velké Británii průmyslová revoluce?

- a) 18. století, b) 19. století, c) 20. století

7) Jaký státní útvar je Švédsko?

- a) republika, b) monarchie, c) federativní republika

8) Co je přírodní zvláštností Norska?

- a) gejzíry, b) velká jezera, c) fjordy

9) Jaký je nejmenší stát Evropy dle rozlohy?

- a) Monako, b) Vatikán, c) San Marino

10) Které z těchto měst je položeno nejzápadněji?

- a) Budapešť, b) Bukurešť, c) Kyjev

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

PŘIJDE OTEC ZA DOSPÍVAJÍCÍM SYNEM A ŘÍKÁ MU: "JE ČAS, ABYCHOM SI ... **TAJENKA**."  
SYN NA TO: "DOBŘE TATI, CO CHCEŠ VĚDĚT?"

		ANGL. NEBO	NÁPOJE Z MLEKA	LETOPIS, KRONIKA	2. ČÁST TAJENKY	ŽENSKE JMENO
	OKRAJE STŘECH OSOBNÍ ZÁJMENO					
ÉRY	STEH	1. ČÁST TAJENKY	OSLOVOVAT 3. OSOBOU	SÍDLO V OKR. ZNOJMO PREZ. REVOL. GUEVARY	VŮDCE KDO JE ZASLÍBEN	
CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ				PŘIJÍMACÍ POKOJ NÁZEV NOSOVKY		
ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				DOMÁCKY ELIŠKA SLOVEN. POLNÍ MÍRA	VALUTNÍ ZKRATKA SPZ OKRESU ČESKÁ LIPA	
VÁBENÍ					CITOSL. ZPĚVU PTACTVA NĚM. BABIČKA	ŽENSKE JMÉNO (11.7.)
POMÜCKY: LG, OR ZN. THULIA	VĚNOVANÝ PŘEDMĚT			BOLDOVNÍK VONNÝ /ROSTLINA/ AKCENT VE SLOVĚ	VÝROBCE ELEKTRONIKY DŮM /ZDROB. /	
VÝBUŠNINA				NESPOKOJENEC NEBOLI	OZN. DIABET. VÝROBKŮ INICIALY ZPĚVÁČKY HERMANOVÉ	
MNOU: MNĚ; MI			VZROSTLÁ DÍVKA /NÁŘ./ RYTMICKÝ CELEK		JEDEN ZE SMYSLŮ OPAK RUBU	
SOUCHO-TINY (NÁŘ.)	MENŠÍ MOTORKA	PŘEDSTAVA STAVĚTI Z CIHEL	OTOČENÍ	HRANIČNÍ POPLATEK DĚDEČEK		LIHOVINA Z RÝZE STAV BEZ HLUKU
ODRÚDA (ZAST.)						
FISTULE					SLOVEN. IROVÉ INIC. PRVNÍHO ČES. PRESIDENTA	
FILMOVÝ MIMO-ZEMŠTAN		3. ČÁST TAJENKY				
ŘÍMSKY 501		SLOVAN			SLEPIČI SLABIKA	

**Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! [noviny@ceskyrajvakci.cz](mailto:noviny@ceskyrajvakci.cz)**

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz).

Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: [obchod@ceskyrajvakci.cz](mailto:obchod@ceskyrajvakci.cz), [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuuje Česká pošta, a. s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 62 – srpen/2019, vyšlo 19.–21. 8. 2019. • Výherci soutěží z č. 61: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



Tento inzerát platí jako sleva 25% z plného vstupného

# VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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

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

otevřací doba: 9 - 17 hod.



6. - 8. září  
2019

25. VÝSTAVA MODERNÍHO VYTÁPĚNÍ,  
BYTOVÉHO VYBAVENÍ A NÁBYTKU



JIŘINKOVÉ SLAVNOSTI 2019

7. Celostátní výstava jiřin a gladiol

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

\* LÉTO NA ZÁMKU 2019 pokračuje až do 1.9.2019 na zámku Lomnice nad Popelkou!

8. ročník cyklu kulturních akcí podpořený grantem LK; Po – Pá 10 – 17, So 10 – 16, Ne 13 – 16 h.

Výstavy: Svět kostiček® Petra Šimra + herna (do 1.9.), Hospůdky Českého ráje a Lomnicka (dobové pohlednice, do 8.9., komentovaná prohlídka výstavy 1.9. od 14 h.), Petr Heber a Dominika Machatá – Objekty a miniatury (sklepení, do 8.9.). Další program do 1.9.: Nedělní koncerty na nádvoří (25.8., Yolo kvartet; 1.9., Flastr; vždy od 16 h.), 2. loutkářský workshop (18.9. od 16 h.); Zámecká kavárnička (nápoje, kopečková zmrzlina aj.) s herními prvky (skákací hrad, trampolína, plastový hrad, písankoviště...; do 1.9., nádvoří).

\* TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL + 2 ŘEMESLA NAVÍC, Lomnice nad Popelkou, podpořeno grantem LK Řemeslné workshopy a exkurze: keramika – výroba hrnečku (20.8.), zvonařství – výroba plechového zvonečku (27.8.), cukrárství – Lomnické suchary (3.9.), drahé kameny (10.9.); vždy od 16 h., zájemci se hlásí předem v TIC, nejpozději do 12 h. v den konání. Omezený počet míst! Více na [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz).

24.9. od 17:00 – KLUB SENIORŮ – JABLÍČKOVÁNÍ Posezení při hudbě, od 16 h. tvořivá dílna, zámek.

27.9.2019 – NÁRODNÍ TŘÍDA Premiéra českého filmu za účasti autora předlohy J. Rudiše, kino.

29.9., 6.10. – PRVOREPUBLIKOVÁ POHLEDNICE LOMNICE Film lomnických autorů, kino, od 18 h.

30.9. od 18:00 – TUKTUKEM Z THAJSKA AŽ NA MORAVU Cestov. beseda T. Vejmoly, kino.

1.10. od 19:00 – NORMÁLNÍ DEBIL Retro komedie Východočeského divadla Pardubice, TD.

2.10. od 19:00 – BURČÁK 2019 První pořad Zámecké trilogie o víně, zámecké sklepení.

Premiéry v kině: Tenkrát v Hollywoodu, Přes prsty, Hodinářův učeň, Nabarvené ptáče, Rambo: Poslední krev, Ad Astra ad. Vše o programu kina a online prodej vstupenek na [www.kino.kislomnice.cz](http://www.kino.kislomnice.cz)!

Více informací: 739 568 347, [info@kislomnice.cz](mailto:info@kislomnice.cz), [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz), [www.facebook.com/kislomnice](http://www.facebook.com/kislomnice)



Změna programu a termínů vyhrazena!



ČESKÝ RÁJ VAKCI



PRODEJ  
suchého, měkkého  
+ listnatá směs

DŘEVA  
NA TOPENÍ  
IHNEDE

Syrové dřevo  
tvrdé a měkké

MĚKKÉ • TVRDÉ  
4 m • 1 m  
ŠPALKY • ŠTÍPANE

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

## ENERGETICKÝ KOUTEK

Léto je za polovinou,  
zima se blíží ...

Ceny energií rostou,  
řešte to včas a budete  
pripraveni!

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](mailto:milda.skrbek@email.cz)

Celosvětově vedoucí výrobce spojovacích prvků pro automobilový průmysl

Pobočka KAMAX Turnov hledá:

- seřizovače tvářecích strojů
- pracovníky elektrické údržby
- seřizovače kontrolních automatů

**BENEFITY**

- 25 dní dovolené
- motivující finanční hodnocení
- 13. plat + každoroční přídavání
- nástup přímo do kmene na HPP

Nudvojovice 1474, Turnov

tel: 481 353 189

dotované závodní stravování

příspěvek na penzijní připojištění

finanční odměny za odpracované roky

celoroční příspěvky na sport, kulturu, zdraví a volný čas s rodinou

svozové autobusy ze směru:

Semily, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou

email: [personalistika@kamax.com](mailto:personalistika@kamax.com)

# Poslední šance pořídit si legendární Hyundai ix20.



Již od 279 990 Kč\*  
Hyundai prémie 60 000 Kč

Vyrazte s námi do éry nového přístupu k zákazníkům.

**0%**

Nízké splátky  
s nulovým navýšením



Nejvýhodnější  
Hyundai pojistění



Slevová tankovací  
karta na 5 let



Sada zimních  
kol zdarma

Tyto benefity platí pro všechny modely Hyundai.

\* Hyundai prémie je již započítána v akční ceně modelu.

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

KB CAR s. r. o.  
Pražská 169/69, Mladá Boleslav  
+420 326 721 481 / [www.kb-car.cz](http://www.kb-car.cz)

HYUNDAI

**5** LET  
KOMPLEXNÍ ZÁRUKY  
BEZ OMEZENÍ KM  
Pravidla a podmínky na výroční servisní údržbu

**5** LET  
Hyundai  
Assistance



Hyundai ix20 – kombinovaná spotřeba: 6,5–6,9 l/100 km, emise CO<sub>2</sub>: 149–159 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.