

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



21. 9. OVERKILL (USA) +

Destruction (D) + Flotsam & Jetsam (USA) +
Rezef (D)

12. 10. DAN BÁRTA
& ILLUSTRATOSPHERE

24. 10. VANDRÁCI
VAGAMUNDOS

1. 11. JELEN

9. 11. J.A.R.: 30 LET

15. 11. ADAM HOLZMAN
& BRAND NEW WORLD
(ex Miles Davis, USA)

22. 11. VLASTA REDL
S KAPELOU

28. 11. LADISLAV ZIBURA:
Prázdniny v Evropě

29. 11. MICHAL PROKOP
& FRAMUS FIVE

6. 12. ROBERT KŘEŠŤAN
& DRUHÁ TRÁVA

14. 12. POLETÍME?



www.ejbc.cz, tel.: 483 704 400



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Divadlo Na Jezerce:

MANŽELSKÉ VRAŽDĚNÍ ŠKODA Muzeum, 10. 10. 2019, 19:00

On ztratil paměť. Ona trpělivost. Nebo je to jinak? Pravdivá komedie o partnerském soužití.

Hrají:

Jaroslav Dušek, Nataša Burger

Režie:

Jan Hřebejk

Cena v předprodeji 450 Kč, na místě 550 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, muzeum.skoda-auto.cz

Zveme Vás na návštěvu víceúčelové budovy sklárny DETESK na železnobrodském náměstí.

V galerii probíhá aktuálně výstava průřezu dílem sklářského výtvarníka, rytce **Jiřího Tesaře**. **Muzeum** poskytuje prostory rozsáhlé sbírce uměleckého skla, především autorských prací předních výtvarníků, budovatelů železnobrodské sklářské slávy. Samostatné oddělení mapuje vývoj železnobrodských skleněných figurek.

Vinotéka nabízí kompletní sortiment klasických vín z oblastí Itálie a Francie do kterých Detesk téměř třicet let vyváží dárkové láhve jako jejich největší světový výrobce. V nabídce je i bílé víno **Trebbiano di Lugana** které na letošním světovém šampionátu v Bruselu získalo **zlatou medaili**.

Firemní prodejna nabízí nákup originálního dárku včetně láhví plněných alkoholem.



MUZEUM A GALERIE DETESK

Detesko

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



Vypracování
tržního odhadu před
prodejem nemovitosti
a pro dědické řízení
**do 3 dnů
za 999 Kč**
volejte: 774 221 971



**koncert
SÓLO**
www.kcgolf.cz

Foto: Mona Martinu



ENERGETICKÝ KOUTEK

Prázdniny skončily,
škola začala,
zima tu bude za chvíli!
*Ceny energií rostou,
řešte to včas a budete
připraveni!*

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

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

Víte například že:
Usporít 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

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

VÝSTAVY V MUZEU NOVÁ PAKA: Svit měsíce ve Ždírci a členové Skupiny 42

V roce 1909 vyvrhla novopacká červenice tři chlapce... sochaře Františka Zívra, malíře Ladislava Grosse a spisovatele Josefa Kocourka. Tři budoucí kamarády, kteří spolu trávili léta studentská a snažili se každý svým způsobem uchopovat skutečnost, která je obklopovala. Za dva roky jejich řady rozšíří fotograf Miroslav Hák.

Je rok 2019, proto jsme se rozhodli vám příběh připomenout v malé výstavní síni Suchardova domu formou setkání s nimi skrze „živé“ slovo přátel a jich samých a skrze jejich dílo převážně z našich sbírek.

Na výstavu navazuje ve velké výstavní síni Suchardova domu Svit měsíce ve Ždírci, setkání s dílem sochaře, medailéra Jiřího Dostála pocházejícího z Podlevína u Nové Paky. Člověka, který stál u zrodu České mincovny po rozdělení republiky.

Svit měsíce ve Ždírci a členové skupiny 42 můžete shlédnout v Suchardově domě od 19. 9. do 20. 10. 2019. Na vernisáž jste srdečně zváni ve středu 18. 9. v 17.00. Výstavu zahájí Jaromír Typlt.

Městské muzeum, Klenotnice drahých kamenů a Gernatův dům v Nové Pace. Otevřeno denně mimo pondělí 9–12, 12.30–16 hod. • www.muzeum.cz • facebook.com/muzeumnovapaka

Městské muzeum v Nové Pace vás zve na výstavu

**JIŘÍ DOSTÁL
SVIT MĚSÍCE VE ŽDÍRCI**

a členové Skupiny 42
Ladislav Zívř
František Gross
Miroslav Hák

Od 21.9. do 20.10. 2019
Otevřeno denně mimo pondělí
od 9 do 12 a od 12:30 do 16 hodin



Nebaví Vás pracovat v noci, o vašem víkendovém
programu chcete rozhodovat sami?

Jednotvárná a často fyzicky náročná práce u pásu nebo
v montovně Vás neuspokojuje?

Společnost DETESK vyrábí v Železném Brodě designové
výrobky, s nimiž je možné se setkat na celém světě.

Skleněné součásti svítidel dotváří prostory nejmodernějších
hotelů, koncertních sálů nebo luxusních domácností.

Na nápojové sklo z naší produkce narazíte ve slavných
filmech řady STAR TREK nebo TRON LEGACY, v oblastech
populárních zejména ovocnými destiláty se běžně setkáte
s našimi dárkovými láhvemi.

Detesk®

V návaznosti na permanentně
stoupající poptávku po na-
šich výrobcích hledáme nové
zaměstnance do nejrůznějších
profesí.

Více informací získáte od od-
borných pracovníků společnosti
při nezávazné návštěvě.

Domluvte si schůzku elektronick-
ky nebo osobně s využitím níže
uvedených možností.

DETESK s.r.o.
Příkrá 401
Železný Brod

Kontakt: jitka.vavrova@detesk.cz | 483 389 825 | www.detesk.cz

ROZHовор MĚSÍCE – JAN POŽICKÝ – Radio Contact Liberec:

„Snažíme se dělat lidem lepší den, dobrou náladu a přinášet smysluplné informace“

Radio Contact Liberec. Jedno z nejstarších soukromých rádií u nás. V září slaví 28. narozeniny. Jako už jedno z mála rádií je české, rodinné, místní a nezávislé, bez cizího kapitálu. Za dobu svého vysílání si získalo oblibu a velkou rodinu posluchačů v celém libereckém kraji i za jeho hranicemi. Vyzpovídali jsme pro vás programového ředitele Jana Požického, abychom vám ukázali zajímavý pohled do zákulisí programu a dění vůbec v tak zajímavém médiu, jakým právě rádio je.

Prázdniny jsou za námi, léto bylo krásné a teplé... Jak vypadá takové léto v rádiu? Léto je pro nás období asi největší aktivity. Nejen ve vysílání, ale taky na akcích po regionu. Rozjíždíme se s produkčním týmem, moderátory a hosteskami po našem kraji. Je to doba plná pilné a obětavé práce našeho týmu, ale taky zážitků, setkání a radosti. Pak samozřejmě, jako v každé jiné firmě, máme období dovolených, zástupů, přesčasů... znáte to...

Mění se nějak hudba, kterou přes léto hrajete? Ano. Přes prázdniny hrajeme kromě běžných hitů i písničky s letní náladou. Některé i víc tanecní. Hlavně španělské pulzují létem, optimismem a rytmu, při kterých se vlní celé tělo, nebo si aspoň klepete do rytmu, dali byste si zmrzku, nebo i nějaký ten míchaný drink...

A které písničky u vás na RCL vévodily letošnímu létu? Tak rozhodně se snažily zahraniční klasiky jako Luis Fonsi, Alvaro Soler nebo Enrique Iglesias. U nás na Radiu Contact ale rozhodně letošnímu létu kralovaly hity Mikolase Josefa Acapela a Davida Deyla Aroha. Byť jsou od českých interpretů, jsou oba hity ve španělštině, mají světový zvuk, jsou našlapané, pozitivní... zkrátka letní. Obě písničky budou u posluchačů v hitparádě, kde se drží na špici. Dokonce si je přejí posluchači v písničkách na přání...

Říkal jste, že jste vysílali sérii letních soutěží... o co šlo? Ano. My jsme české rádio, tak naším mottem bylo léto s českými písničkami a léto plné zážitků. Posluchači hledali ve vysílání dvojici českých písniček a vyhrávali za to zážitky, které k létu prostě patří.

Známé je vaše auto, žluté Tykadro RCL. Asi přes

léto nezůstalo v garáži, vidíte? Tak to jednoznačně. Je to vlastně i naše jasná výhoda oproti celoplošným formátům. Umíme za lidmi přijet přímo na jejich náměstí, tam, kde vysíláme, tam, kde nás znají a poslouchají. Proto už několikátý rok netravíme léto jen vysíláním na FM 101,4. Vyjíždíme na městské slavnosti a stali jsme se už pevnou součástí programu. Vozíme za vámi na každou akci 50 výher, kde zase rozdáváme ceny a zážitky, které k létu patří. Lidi se těší na naši balónkovou soutěž. Letos jsme byli třeba v Chrastavě, Frýdlantu, Hejnicích, Doksech, Mimoně, Hrádku, Zákupech a čeká nás v září ještě Liberec, Zákupy nebo Jablonec. Přijďte taky... :-)



Vím, že tradiční a oblíbená je vaše Roadshow s českými zpěváky. Jak se zrodil nápad? To je opravdu naše specialita a je velmi oblíbená. Dřív jsme s interprety křtili v liberecké ZOO narozená mláďata. To ale bylo statické a my chtěli nabídnout lidem něco víc. Vozíme jim tedy známé zpěváky a kapely, které znají jen z pódia, koncertů, televize, přímo na jejich náměstí. Tam se s nimi potkají, proběhne autogramiáda, focení, podají si ruce, popovídají si. Posluchači tak zjištují, že i naše celebrity jsou bezva lidi a můžou si na ně takříkajíc „sáhnout“...

Je vidět, že s regionem i lidmi docela žijete... Je ještě něco, na co byste rád upozornil? Nejsme rádio, které jen hezky hraje a čte zprávy z internetových serverů. Máme rádi region, kde žijeme a vysíláme. Jsme patrioti. Náš zpravodajský tým (určitě někteří znáte Vérku s Míšou) se stará prio-

ritně o dění u nás v kraji. Všímáme si hlavně pozitivních věcí, které se tady podaří, protože negaci je kolem nás v životě až dost. Snažíme se dávat lidem informace, které mají smysl. Tady nikoho nezajímá, jaký hudební festival mají v Kroměříži, nebo že mezi Brnem a Vyškovem je zácpa a před Plzní uzavírá... Třeba v dopravě jsme maximálně aktuální v tom, co se děje u nás. Dále si myslíme, že důležitá je oblast prevence. S partnery jsme připravili pro děti zábavné akce „Bezpečně na kole“. A letos jsme byli už v Děčínově, Novém Městě nebo Raspenavě.

V první podzimní den slavíte 28 let od zahájení vysílání. Na co se můžeme těšit? Tak jednoznačně přímo na naše narozeniny. V pondělí 23. září jedeme letošní poslední a zároveň narozeninovou Roadshow s Pavlem Callou. Co vím, na sociálních sítích je už tolik reakcí a sdílení, že to bude opravdu velké. Do Liberce, Chrastavy, Hrádku a Frýdlantu přivezeme jak Pavla, tak i naše speciální narozeninové koláčky. Chystáme narozeninovou soutěž s exkluzivními balíčky. Dál od českých zpěváků a skupin máme spoustu milých pozdravů a přání, které našim posluchačům nabídnete. Připravili jsme i netradiční písničky na telefon, ale to nebudu předem prozrazovat. Naše vysílání ožíví i speciální narozeninové znělky.

Co vás osobně na rádiu nejvíce baví? Rádio jako médium mám nejradši. Je totiž s člověkem, je jeho společníkem. Nevyžaduje vaši pozornost, nic od vás nechce. Prostě je s vámi, vy u toho můžete dělat cokoli. Aspoň my v tom našem rádiu se snažíme dělat lidem lepší den, dobrou náladu a přinášet smysluplné informace. Za to bych chtěl celému týmu RCL poděkovat.

Co byste vzkázal našim čtenářům? Milí čtenáři... Buďte veselí a pozitivní. Užívejte pevného zdrai a taky krás a možností, které náš kraj a region nabízí. Přejí všem nádherné babí léto i barevný podzim. A jestli k tomu přispěje i naše Radio Contact, budu jen rád... Prima dny všem!

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Nezkrácený rozhovor plný zajímavosti čtete už nyní na www.ceskyrajvakci.cz.

Měsíc plný oslav na Radio Contact

Roadshow



23.9.
Pavel Callta

Radio Contact
FM 101,4

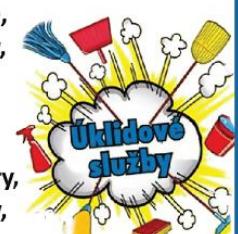
28. narozeniny RCL
slavíme ve vysílání i mezi vámi



Poslouchejte, vyhrajte a bavte se s námi

**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



ZAJÍMAVOSTI: CO BY NÁS MĚLO PÁLIT: 5G internet – pomocník nebo zlý pán?

Zdroj: wikipedia, dr.frej.cz, NaturalNews.com

Tomuto tématu už jsme se v minulosti věnovali. Otázka 5G je však čím dál aktuálnější, a proto není od věci znát fakta. Poslední dobou se o internetu 5G, neboli internetu 5. generace – páté generaci bezdrátových systémů, mluví stále více a jen v samých superlativech. Uživatelům z řad běžných lidí, ale i firmám by měl přinést samé „úchvatné“ novinky jako superrychlý a stabilní internet, lepší pokrytí, domácí (či firemní) přístroje – jako lednička, kávovar a všechny další spotřebiče – připojené na internet, jednoduše ovladatelné, stále online. Dále pak autonomní automobily, holografické telefonáty a projekce, virtuální a rozšířené reality a další výjevy, které v současné době známe ze sci-fi filmů. Už i u nás se setkáváme s nabídkou připojení 5G. Jaká je ale druhá strana mince? Pojmeme-li, že čím více elektroniky a „chytrých“ věcí nás obklopuje,

tím více se odkláníme od naší podstaty a tím více nám „zakrňuje“ mozek, jsme unavenější, trpíme civilizačními chorobami...

Druhý pohled tedy vychází z řad lékařů. Známý americký lékař Dr. Gabriel Cousens se často vyjadřuje k této novince jako k budoucnosti, která bude velkým ohrožením našeho zdraví. Oproti stávajícím technologiím, které vysílají dlouhé signály z vysokých vysílačů, bude zapotřebí využívat kratší vlnové délky a signály budou muset být při-

tomny každých cca 150 metrů. Tyto vysílače se proto objeví na školách, na autobusových zastávkách, na domech... V praxi to znamená co deset domů, to jeden vysílač. I když nebudeme mít u sebe mobil, budeme bez ustání v elektromagnetické síti bez možnosti úniku. Nepříznivý vliv na zdraví vztahující se už ke 3G a 4G byl zdokumentován v mnoha studiích. U 5G se již nyní ukazuje, že bude jeho vliv mnohem silnější. Dr. Cousens uvádí, že lidé jsou schopni vyrovnat se s účinky elektromagnetického pole (EMF) po dobu 3 let, poté se objevují problémy s krevním oběhem, mentální obtíže, trávicí problémy a poruchy imunitity. Vliv bezdrátových sítí a elektromagnetický smog se podílí výrazně na vznikajících psychických obtížích jako deprese, poruchy osobnosti...

Dlouhodobé vystavení EMF navozuje nerovnováhu, únavu, bolesti, pocit nepohody. Stále častěji se objevuje přecitlivělost na chemické látky, povrchniny, malátnost a další psychické a fyzické problémy, které by nás běžně do souvislosti se zájemním ani nenapadlo dávat. Výzkum u zvířat potvrzel rakovinu následkem radiace z již funkčních a používaných vysílačů. Vysílání v 5G je ještě silnější a podobá se ohřívání v mikrovlnce. 5G tak podle Dr. Cousense doslova zahřívá mozek a tělo. Například v Bruselu v současné době ministryně zdravotnictví Céline Fremault stopla již domluvené „testování na lidech“ a uvedla: „Lidé v Bruselu nejsou morčata, jejichž zdraví bych prodala za výdělek.“ Otázkou tedy zůstává, proč lidstvo – již nyní nemocné přílišným odkloněním od přírody – potřebuje další technologické zbytečnosti, které evidentně nepřinesou nic dobrého... Proč mít rychlejší internet? Je to v životě opravdu k něčemu dobré?



BESEDA VANDRÁCI
S PAVLEM LIŠKOU,
JANE RÉVAIEM
A HYNKEM BERNARDEM
26.9.2019 VE 20.00 HOD
DIVADLO JIČÍN
PŘEDPRODEJ:
ONLINE WWW.KZMJ.CZ

PIVOVAR VOLT 28/9/2019

ČEPUJEME OD 13 HOD

VOLT
JABLONECKÝ PIVOVAR

VOLTÁŽ 2019

PIVNÍ FESTIVAL NA BŘEHU JABLONECKÉHO MOŘE

AŽ 40 PIV OD NEJLEPŠÍCH MINIPIVOVARŮ V REPUBLICE

KONCERTY / DIVADLO / DOPROVODNÝ PROGRAM PRO DOSPĚLÉ A DĚTI

WWW.PIVOVARVOLT.CZ

NÁBYTEK Jamall
v bydlení jsme doma



Pohovka, š*v*h: 234*105*91 cm, plocha pro spaní: 120*195 cm
Křeslo, š*v*h: 89*105*91 cm
Výška sedu: 45 cm

SEMILY
Jiráskova 519
tel.: 608 073 379
semily@jamall.cz
www.jamall.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 sprchovým koutem a WC, klenutý sklepík. Do patra je vstup po zděných schodech, kde je obytná kuchyně 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 2x2+1, garáž a sklepní prostory. Klidné místo s dobrou dostupností v Českém ráji. Kupní cena 2.450 000,-Kč. Možnost slevy!

ROCKOVÝ PODZIM V BOZKOVĚ SLIBUJE SUPER AKCE. TĚŠTE SE NA TŘI SESTRY A TURBO

Legendární sokolovna v Bozkově opět ožije! Po letní pauze se můžete těšit na tradiční rockový bozkovský podzim. Podzimní nárez odstartuje kapela **Tři sestry** v pátek **11. října**. V listopadu se těšíte na kapelu **Turbo**.

Není tajemstvím, že se hudební osobnosti do Bozkova u Semil vrací velmi rády. Jde o atmosféru, fanoušky i pořadatele. To vše totiž tvoří mix, který všechny zúčastněné baví a náležitě si ho dokážou užít. V rámci koncertu obou kapel se můžete těšit na jejich největší hity, skvělou zábavu a hlavně výborný mejdan se slavnými Třemi sestrami a Turbem. V rámci koncertu Tří sester kromě nich v tento večer vystoupí také speciální host – litomeřická kapela **Synové výčepu**. Zajímavostí je, že v roce 2008 na post zpěváka tohoto seskupení nastoupil Lou Fanánek Hagen, s kterým Synové vydali zatím poslední řadové album „Miluáju chána“. Po vzájemné dohodě v roce 2013 Fanánek kapelu opustil a stal se příležitostným synovským hostem. Synové výčepu se pak stali samostatnou agro-punkovou jednotkou. To slibuje, že fandy obou skupin čeká neopakovatelný zážitek! O afterparty se postará **DJ BALY**.

Koncert kapely **Turbo** se odehraje v **sobotu 9. listopadu**, předkapelou bude **O-WAY**.

Vstupenky na obě akce jsou již nyní v tradičních předprodejích: IC Semily, IC Železný Brod, Obecní úřad Bozkov (tel: 481 628 169) a v Trafice U Vildy Turnov. Online potom na www.ticketstream.cz. Vstupenky budou k dispozici také na místě. Více informací ke koncertu najdete na www.obecbozkov.cz

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT KAPELY TŘI SESTRY DO BOZKOVA Otázka: Jak se jmenuje zpěvák skupiny Tři sestry? Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz. Tam také najdete podrobné informace k soutěži.



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 na info@hoyavision.cz nebo volejte 488 578 413.

HOYA
Eye for detail

Agropodnik a.s. Jičín

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

kolegy pro obsluhu CNC strojů

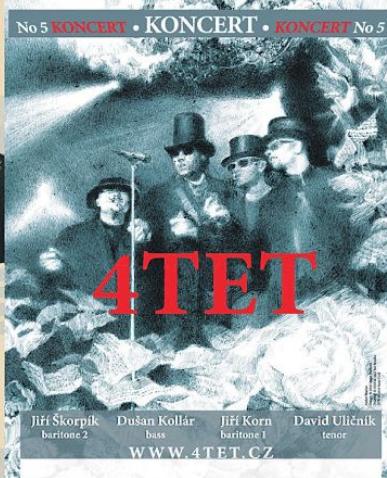
Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín. Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kovosjicin.cz



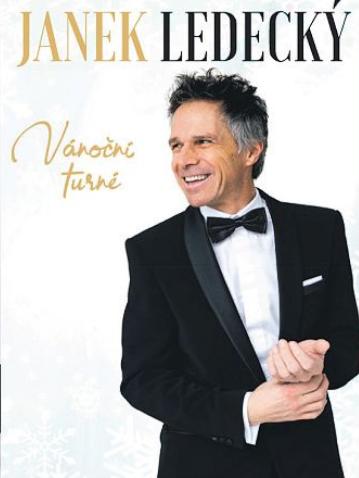
16. 10. 2019



30. 10. 2019



20. 11. 2019



22. 12. 2019

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



ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

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

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

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

VÁCLAV ŽATEČKA (obrazy) a FRANTIŠEK PAVLŮ (plastika)

od 20. září do 27. listopadu

Retrospektivní výstava věnovaná oblíbenému turnovskému malíři a pedagogovi Václavu Žateckovi a jeho tchánu, akademickému sochaři Františku Pavlů. Na vernisáž se můžete těšit 20. 9. v 17:00.

2019

TURISTIKA NA SEMILSKU – 110 let Riegrový stezky a Klubu českých turistů v Semilech

od 21. září

Velkoformátové historické fotografie, dosud nepublikované vzpomínky a další materiály přenesou návštěvníka do dob vzniku Riegrový stezky. Výstava zároveň mapuje činnost Klubu českých turistů v Semilech. Vernisáž proběhne v rámci Semilských turistických slavností dne 21. 9. v 9:30.

do

19. ledna

2020

KDYBY FOTOGRAFIE UMĚLY VYPRÁVĚT

25. září 2019 v 17:00

Výstavu Sedm perel astronomie doplní přednáška světově proslulého astrofotografa Petra Horálka.

SAMETOVÁ REVOLUCE V SEMILECH

od 27. září do 19. ledna 2020

30. výročí jedné z nejvýznamnějších událostí našich novodobých dějin v semilských souvislostech.

Vernisáž se uskuteční 27. 9. v 17:00.

ZA SLADKOU CHUTÍ MEDU – 100 let od založení včelařského spolku v Semilech

od 12. října do

Výstava vás seznámí s historií semilského včelařského spolku, vývojem včelařských pomůcek

27. listopadu

2019

a v neposlední řadě s fungováním a životem včelstva. Vernisáž se můžete zúčastnit 12. 10. v 15:00.

www.muzeumsemily.cz

RECEPT: KŘUPAVÝ KOLÁČ SE ŠVESTKAMI A OSTRUŽINAMI

Suroviny:

220 g mouky (100g hladké a 120g celozrnné špal-dové), 50 g třtinového nebo kokosového cukru, 60 g másla, 35 g sádla, 1 lžička citrónové šťávy, špetka skořice, špetka soli, 50 ml studené vody, 30 g mletých mandlí nebo ovesných vloček

Náplň:

400 g švestek, 100 g ostružin, 30 g třtinového nebo kokosového cukru, špetka skořice, vanilková kardamomu, lžička citrónové šťávy, 1 vejce na potření těsta, 2 lžíce ohřáté meruňkové marmelády

Smícháme mouky s cukrem, skořicí a solí. Přidáme na malé kousky nakrájené studené máslo i sádlo a promneme na drobenku. Pak vmícháme citronovou šťávu a studenou vodu a uhněteme těsto. Zabalíme ho do potravinářské fólie a dáme alespoň na hodinu odpočítout do lednice. Předeberujeme si troubu na 200 °C a připravíme si ovocnou náplň. V míse smícháme nakrájené švestky s ostružinami, cukrem, kořením a citronovou šťávou. Těsto vydáme z lednice a vyválíme ho do kruhového nebo oválného tvaru. Přeneseme na plech a na těsto nasypeme mleté mandle nebo vločky – cca 4 cm od kraje necháme těsto neposypané. Poklademe ovocem, okraje přes něj přehneme a potřeme rozlehaným vejcem. Pečeme 15 minut, poté snížíme teplotu na 180 stupňů a pečeme dalších 20 minut do zezlatnutí těsta. Po upečení potřeme náplň koláče rozechřátou meruňkovou marmeládou, aby se ovoce hezký leskl. Navrch můžete přidat lžíci zakysané smetany. Nejlépe chutná ještě teplý.

PRODEJ suchého, měkkého + listnatá směs

DŘEVA NA TOPENÍ IHNEDE

Syrové dřevo tvrdé a měkké

MĚKKÉ • TVRDÉ 4 m • 1 m ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

Martina Vrbcová
Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Turnov)

tel. 603 178 964 • 732 642 353

Po telefonické domluvě nás
můžete navštívit a dřevo vybrat.



EXOTIKA

www.vii.cz
otevřeno:
9 - 17 hod.

CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA EXOTICKÉ FAUNY A FLÓRY

MAZLÍČEK

VÝSTAVA KRMIV A POTŘEB PRO
CHOVATELE DOMÁCÍCH MAZLÍČKŮ

25. - 29. 10. 2019

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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

AZ PŘÍVĚSY

PRODEJ, PŮJČOVNA, SERVIS NÁHRADNÍ DÍLY, PŘÍSLUŠENSTVÍ, SPLÁTKY

ŽIDNĚVES u Mladé Boleslaví



HYDRAULICKY
SKLOPNÉ

BRZDĚNÉ / NEBRZDĚNÉ

AŽ 160 KUSŮ
SKLADEM



SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENÍ



AUTO/MOTO
PŘEPRAVNÍKY

www.azprivesy.cz | 603 216 437

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
září 2019

JÓGA A PODZIM

Každé roční období ovlivňuje určitým způsobem naše tělo. Další léto je za námi. Přichází září, měsíc přinášející podzim. Měsíc, kdy se děti vrací do školy, dny se krátky a my začínáme cítit únavu a možná pocitujeme i špetku melancholie. Víte, jak přizpůsobit svou jógovou praxi, abyste z ní měli co největší užitek? Přinášíme vám pár tipů.

Podzim je obdobím, kdy se vše stahuje dovnitř. Zkuste se každý večer před spaním, nebo ráno než vylezezete z postele, pohodlně posadit. Klidně na posteli. Zavřít oči a chvíli vnímat jen sami sebe. Své tělo a dech. Zústaňte několik minut na pomezí bdění a spánku. Krátká meditace působí jako očista mysli. A my tak máme možnost nahlídnout na věci s čistou hlavou.

Odhodte přebytečné. Na podzim se vyhazuje to, co je nadbytečné a co by přes zimu shnilo. Podzim je proto příhodným obdobím pro očistné techniky, jako například Šankaprakšalána (jógo-

vá očista střev), Nádí Šódhana (očistné dechové cvičení) nebo odlehčení stravy i pusty.

Dýchejte! Uvědomění si dechu začněte používat jako nedlouhou součást svého života. Jde o velice důležité uvědomění. Vždyť kdo nedýchá, nežije. A právě na podzim je silný element kovu, který ovlivňuje naše plíce.

Meridián (energetický kanál) plic probíhá od hrudníku ke konečkům prstů.

V praxi jógových ásan proto dejte přednost pozicím na otvírání hrudníku a ramen, jako jsou úklony, předklon v sedě na patách – pozice lomené květinky, velbloud nebo kobra.

*Text: Tereza Heková,
lektorka Recallcentrum.cz*

do Recall Centra
v Sedmihorkách u Turnova.
Více informací a rezervace místa
na www.recallcentrum.cz



Zajímá vás více?
Přijďte na Jógový workshop

JÓGA A PODZIM
29. 9. 2019

5. ROČNÍK HOROLEZECKÉHO FESTIVALU NADCHNE KAŽDÉHO



Horolezecký festival do Českého ráje prostě patří. Region, který je vyhledávaný kvůli krásám skal a přírody, již pátým rokem ožije tematicky. Festivalem. Ne ledajakým. Festival, který v Českém ráji dlouho chyběl, se zabývá horolezectvím, outdoorom a mnoha dalšími sporty. Navíc na jednom místě můžete za jedno vstupné nashromáždit obrovské množství zážitků – besedy, akce, filmy, osobnosti i výuku. Tentokrát se akce uskuteční ve Svijanech, což pro účastníky znamená bezesporu větší komfort i dostupnost než v minulých ročnících, kdy byl festival na Hrubé Skále. O tom, co nás na Horolezeckém festivalu 20. až 22. září čeká, jsme si povídali s jeho zakladateli – BorISEM Hlaváčkem a Petrem Buditelem Švermou.

Horolezecký festival se letos uskuteční popáté. Pokud bychom se vrátili na začátek. Proč vlastně vznikl? Chtěli jsme ozivit Český ráj, kde nic takového nebylo. Český ráj je Mekka horolezectví. Původně jsme začali pouze tématem horolezectví, ale postupně jsme přidali outdoor, který zajímá stále více lidí. Případalo nám, že už je horolezeckých festivalů více než samotných horolezců.

Komu je festival určen? Každému, kdo inklinuje k outdooru, ale i lidem, kteří jsou bikeři, horolezci... Nabízíme bohatý program pro děti, takže jsme zaměřeni i na rodiny s dětmi. Festival je opravdu pro širokou skupinu lidí, každý si najde to své. V areálu zámku budou lezecké stěny pro amatéry i pokročilejší, včetně základní metodiky lezení, bezpečnosti pohybu na horách... Programy pro děti, výuka slackline, ranní jóga a mnoho dalších zábavných akcí. Dále samozřejmě prodejní stánky, kde bude prodáváno zboží se slevou, což určitě návštěvníky potěší.

A co se týká hostů – na jaké osobnosti se můžeme těšit? U nás návštěvníci zažijí mnoho osobností za jednu cenu a na jednom místě. Besedy a projekce budou mít - mimo jiné Mára Holeček, Láďa Nosek, Radek Jaroš, Honza Kopka – extrémní cyklista, Klára Kolouchová – která nedávno zdolala K2, nejlepší slacklinerka – Anna Kuchařová, Jan Venca Francke – extrémní ultramaratonec, z Polska přijede i Alax Lwow a další. Kromě besed se budou promítat také špičkové outdoorové filmy ze světové produkce.

Podrobné informace k celému festivalu najdete na www.hfcr.cz.

Děkuji za rozhovor (nezkrácený ho naleznete na www.ceskyrajvakci.cz). Jitka Maděrová.



Horolezecký festival Český ráj

+ outdoor

ZÁMEK SVIJANY
20. - 22. 9. 2019

• FILMY
(tvítežné z různých festivalů)

• VÝSTAVY
(Alek Lwow - Polsko)

• BESEDY

[M. Holeček, R. Jaroš, M. Benešová, P. Mašek, J. Kopka, V. Francke, A. Kuchařová, V. Nosek, K. Kolouchová - Poláčková, A. Lwow ...]

• LEZECKÉ STĚNY • DEN ČHS • SLACKLINE

• BOHATÝ PROGRAM PRO RODINY S DĚTMI

• RANNÍ JÓGA S ILONOU

• PRODEJNÍ VÝSTAVY OUTDOOROVÉHO VYBAVENÍ

• VEČER KULTURNÍ PROGRAM S BOHATOU TOMBOLOU

• KAPELY: Pohromadě na přehradě a On The Road Band

• ZAHÁJENÍ 20. 9. V 18.00

www.hfcr.cz

NAŠI PARTNEŘI A VÝZNAMNÍ POMOCNÍCI:
Liberecký kraj, OÚ Doubravice, Karlovice, Pěnčín
ZÁŠITITA: Mgr. Petr Tulpa,
náměstek hejtmana Libereckého kraje



CESTY KE ZDRAVÍ – ZÁŘIJOVÉ TIPY A RECEPTY INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

V této rubrice se pravidelně věnujeme sezonním potravinám a jejich vhodným úpravám a tipům pro vás. Vše inspirované ájurvédou z pera Ivy Georgievové. Proč je tak důležité jíst dobře a vhodně? Protože to, co do těla dáte, je to nejdůležitější, co ovlivní jak se cítíte, zda jste zdraví a jestli máte dobrou náladu a energii. Ano, tak jednoduché to je. Inspirujete se i ted', v září...

Dýně hokaido

Zejména v zimě je pro nás velkým pokladem. Podporuje správnou činnost ledvin a močového systému. Je zdrojem mnoha živin, v zimě velmi oceníme zejména betakaroteny a kyselinu listovou. Dodává vlákninu a odvodňuje. Velmi dobře se hodí do očistných diet.

Masala s dýní hokaido

(recept je asi na 3-4 porce)

1 dýně hokaido, 1 mrkev, 1 petržel, 1/2 brokolice, ghí, koření Garam masala, plátek čerstvého zázvoru, jemné kari, sůl, kokosové mléko, tymián.

Zeleninu nakrájíme a restujeme na ghí, přidáme ostatní ingredience kromě kokosového mléka (to přidáváme až ke konci vaření) a pomalu dusíme, dle potřeby přiléváme vodu. Až je hmota kompaktní (připomíná kaši), přidáme pár lžic kvalitního kokosového mléka (kdo nemá rád, může dát zakysanou smetanu) a ještě chvilku vaříme. Jako příloha se hodí basmati rýže.

Dýňová polévka

Dýni nakrájíme a dáme vařit s basmati rýží. Přidáme ochucovadlo bez glutamatu sodného a tymián. Po uvaření rozmixujeme (hustší konzistence). Lze do talíře přidat dýňový olej, trošku kokosového mléka. Mísu s polévkou můžeme dozdat dýňovým květem – pokud ho máme na zahrádce a září z něho již dýně nevyrostete.

ČASTO SE V NOCI POTÍTE?

Může se jednat o zvýšený oheň v těle (důsledek přílišné aktivity a to i mentální, nebo častější pobyt v horkém prostředí, či celkově dle svého typu inklinujeme k horkosti). Tak se často u žen po padesátku může projevit hormonální nerovnováha, která někdy překvapí i okolo 60. Noční pocení může být také někdy důsledek zahřívajících pročišťujících čajů (skořice, zázvor), nebo ve větší míře užívaného česneku, bobkového listu, či pepře.

Na snížení horkosti můžete zkoušet čaj z červeného jetele, který pomáhá snížit jak ekzémy, tak i vnitřní horkost a je i jednou z možností, pokud žena trpí na návaly při přechodu. Lze použít jak čaj z něho, nebo jsou na trhu i různé tinkture či jiné přírodní preparáty, kde základem je právě červený jetel. Výborným pomocníkem je i potírání kůže kvalitním kokosovým olejem – ideálně „Raw panenský kokosový olej“ (– šetrnější výroba, bez chemických úprav, parfemace a bělení). Kokosový olej zchlazuje a to i tak, že okamžitě pomůže i při spáleninách, je antiseptický a antibakteriální. Hodí se i ve chvíli, kdy se nám více potí nohy.

Další možnosti jak si pomoci je úprava stravy a pitného režimu. Nevhodná jsou ostrá a příliš kyselá jídla, je dobré si dát pozor na ostré koření, ale i zeleninu. Vyplatí se omezit solení a pojídání příliš těžkých jídel. Co se týká pití, je potřeba omezit alkohol a kávu. Někdy i zahřívací čaje (např. se skořicí, nebo zázvorem, či s bobkovým listem).

Velmi dobře působí vhodný pohyb – procházka na čerstvém vzduchu (pozor nikoliv ve vedru), jóga, či Tai chi..

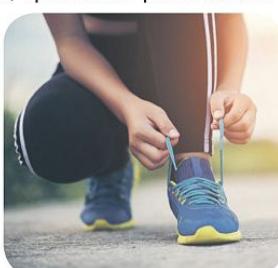
AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda , ivaveda@ivaveda.eu, www.ivaveda.eu, ukázka receptů z publikací Jídlem ke zdraví

INTERVALOVÝ TRÉNINK 8 PEAK – VÁS DOKONALE VYTRÉNUJE S MINIMEM DŘINY A POTŘEBY ČASU

Intervalový trénink je pohyb, který napodobuje pohyb, jež byl vlastní našim předkům. V dobách minulých se střídala období krátkého extrémního zvýšení výkonnosti s obdobími klidnějšího pohybu. Z toho vychází i MUDr. Joseph Mercola, který doporučuje právě tento pohyb jako nejefektivnější pro hubnutí i posílení těla. Přesný návod jak co nejlépe využít jeho potenciálu najdete pod názvem 8 peak. Neboli 8 vrcholů. Jde o fyzickou činnost, kterou můžete provádět na běhacích strojích, na rotopedu, nebo i v přírodě. 8 peak začíná rozehřátím, které musí trvat tři až pět minut. Během této doby se tělo potřebuje připravit na nejvyšší možný fyzický výdej. Můžete bud' využít vybraného stroje, nebo třeba skákat „panáka“. Poté následuje střídání třicetisekundového maximálního úsilí – běh, šlapání na kole, plavání, mohou to být ale i sklapovačky, dřepy a podobně. Důležitá je intenzita. Tato část se pravidelně střídá s devadesáti sekundovým pomalejším pohybem – tedy relaxem, kdy se snažíme nevychladnout, ale odpočíváme. Toto dvouminutové kolečko opakujeme 5-8x. Za-

čináme na nižším počtu, končíme na osmi, což je naprostě dostatečné. Závěr cvičení vždy věnujeme zklidnění a protažení. Kompletní trénink tak zvládnete v pohodě do dvaceti minut. Doporučuje se cvičit takto dvakrát, maximálně třikrát v týdnu (více opakování naopak působí kontraproduktivně). Efekt však pocítíte, i když si najdete čas i jen na jeden trénink za týden. Pokud toužíte po četnějším pohybu, věnujte se dalším aktivitám, které toto cvičení doplní – ideální je například jóga.

A účinky 8 peak? Samozřejmě na prvním místě stojí udržení a zvýšení kondice, zpomalení procesů stárnutí, snížení tělesného tuku, zvýšení energie a sexuální touhy, posílení imunity, podporuje udržení správné hladiny cholesterolu i uvolňování růstového hormonu. Prostě zázrak!



JAK SE V ZÁŘÍ NEZBLÁZNIT Z NÁVRATU DO „REALITY“?

- Nezapomeňte si vyčlenit čas sami pro sebe a věnujte se pravidelně svým koníčkům
- Nezapomeňte, že se nic nejí tak horké, jak se to uvaří... a vždy si představte jak se na daný „obrovský“ problém budete dívat třeba za rok (myslíte si, že si na něj vůbec vzpomenete?)
- Nezapomínejte odpočívat. Tím ale není myšleno ležení u televize! Odpočívejte aktivně
- Začněte třeba dělat sport, na který dlouho jen myslíte! Pojďte na jógu, dejte si relax! Bude vám skvěle!
- Každý den si udělejte malou radost – a ideálně si ji udělejte s někým blízkým!
- Zkuste si udržovat řád a pořádek doma, ve svých věcech i pravidelných činnostech. To člověku dodává vnitřní klid a pohodu.
- Používejte co nejmíň telefon a elektronická zařízení. Prostě žijte!



ENERGIE V LOŽNICI OVLIVŇUJE SPÁNEK I ZDRAVÍ

Tématu spánku se v této rubrice věnujeme pravidelně – z mnoha pohledů. Proč? Spánek tvoří ohromnou část našeho života, dodává nám energii, a pokud je správný, ve vhodné posteli a prostředí, pak pozitivně ovlivňuje celý náš den, život. Podívejme se tentokrát na ložnici a hlediska energií. Naším cílem by mělo být uspořádat tuto místnost tak, aby nám co nejvíce vyhovovala. V době, kdy spíme, jsme nejzranitelnější, a proto bychom ji měli situovat co nejdále od hlavního vchodu.

Dalším důvodem, proč mít v ložnici energie kvalitní a silné, je to, že jde o místo, ve kterém se v době nemoci snažíme uzdravit. Pokud energie kvalitní nejsou, nemoc se prodlužuje a nás organismus se dlouhodobě vyčerpává, což může přinést i chronické problémy. Energie, které jsou přítomny v ložnici, harmonizují především tyto aspekty života: vztahy, lásku, energii do druhého dne, základní energii pro život, deprese a strach způsobené nedostatkem energií, posílení ledvin a močového měchýře a odpočinek.

Pro spánek jsou důležité klidné energie, které můžeme čerpat bez vyrušování. Měly by vyvolávat především klidnou energii jinu a můžeme zde také podporit element vody a kovu. Element vody získáme použitím modré nebo černé barvy. Element kovu bílou, šedou, fialovou a dále pak stříbrnými, zlatými či měděnými tóny.

Pokud žijete v páru, můžete využít ložnici k harmonizaci vztahu. Chcete pevný a dlouhodobý vztah s partnerem? Pak všechny doplnky umísťujte v páru. Není nutné použít dvě naprosto identické věci – i v soužití se nachází dva odlišní jedinci. V praxi to znamená ložnici ozdobit například dvěma různými svíčkami nebo šálkem s podšálkem apod. Jde o to, použít vždy dvě různé věci, které spolu dohromady vytvářejí jeden silný celek.

V potaz berte i světové strany – na jakou z nich máte ložnici situovanou. Místnost směrem na východ vás bude budit velmi brzy ráno. V západní ložnici naopak můžete mít problém vstát. Jižní ložnice bude silně nabita aktivní energií jang, takže se nám tu může špatně usínat i spát. V tomto případě je nutné mít přes den zatažené záclony, aby do ložnice nešlo tolík slunce, a na noc pak ložnici vyvětrat, aby se ochladila.

Královou ložnice je postel. Měla by být stabilní a pevná, s pelestí pro pocit bezpečí. Lepší je lůžko bez úložného prostoru, aby čerstvá energie mohla proudit i pod ní.

VELIKOST PORCE NA TALÍŘI ROZHODUJE O SPALOVÁNÍ

Pravidlo pěstí je velmi důležitou pomůcku, jak si poskládat jídlo na talíři tak, aby vyvolalo správnou hormonální odezvu, nezvýšilo hladinu krevního cukru a zajistilo kvalitní spalování. A především, abyste se po konzumaci takového jídla cítili sytí a spokojení. Budete sami překvapeni, jak je to snadné. A hlavně, můžete zapomenout na vážení a počítání kalorií, stačí jen vaše PĚSTI a můžete si být jistí, že vaše porce na talíři bude vždy naprostě správná!

Pravidlo pěstí je odpověď na otázku: Jak si složit svůj talíř ze zdravých potravin, aby hormonální odezva byla správná a tělo dostalo v jedné porci vše, co potřebuje? Nenechte se zmást tím, že toto pravidlo vypadá snadně a možná i naivně. Je snadné a uchopitelné, aby vás mohlo provázet po celý život! To je jeho cíl. Jestliže se naučíte sestavovat si pokrmy podle něho, jsem přesvědčena, že se vám za nějaký čas dostane pod kůži a začnete ho používat automaticky. Vnese totiž do vašeho jídelníčku příjemný rád a jistotu, že vaše jídlo je správně sestavené. A určitě si nelam-

te hlavu s tím, jestli je vaše porce přílohy přesně tak veliká jako vaše pěst či bílkovina přesně jako vaše dlaň. Úplně stačí přibližná velikost. Důležité je, že víte, co na vašem talíři nikdy nesmí chybět a v jakých přibližných poměrech. Časem sami poznáte, že vás takto sestavený talíř zasytí, že nejste po jídle unavení a nedojídáte se a navíc jdou přebytečná kilá dolů. Tak získáte jistotu, že Pravidlo pěstí používáte správně.

Jak veliká má být porce bílkovin v hlavním jídle?

JEDNA DLAŇ NEBO JEDNA PĚST BÍLKOVIN — V porci bílkovin děláme často veliké chyby. Nedoceňujeme jejich význam. Porce menší, než je naše dlaň či pěst, vede k nízké sytosti, nestabilizuje hladinu krevního cukru a nevede ke spalování. Porce bílkovin, která je naopak podstatně větší než naše dlaň, vede k zatisení organismu a narůšuje rovnováhu kyselin a zásad v těle. Proto se řídte pravidlem, že vaše porce bílkovin (maso, ryba, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy) v hlavním jídle bude velká jako vaše dlaň, případně pěst.

Jak veliká má být porce přílohy v hlavním jídle?

JEDNA PĚST ŠKROBOVÉ PŘÍLOHY — Sem patří obiloviny a škrobová zelenina. Zdravou přílohou k bílkovinám mohou být buď fermentované celozrnné obiloviny, nebo také tepelně upravená škrobová zelenina (brambory, mrkev, pastinák, červená řepa, hrášek, kukuřice). Chcete-li obojí dohromady, pak porce přílohy musí



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

telefon: 737 605 082

odpovídat stále jedné pěsti. Dlaň bílkovin zabrání razantnímu zvýšení hladiny krevního cukru a po jedné pěsti škrobové přílohy se vyloučí jen malé množství inzulínu, díky kterému se cukr zabalí do buněk a v krevním oběhu nezůstane přebytečný inzulín. Dobrá zpráva — spalování může pokračovat! Velikost přílohy v podobě jedné pěsti je velmi zásadní, aby se nevyloučilo větší množství inzulínu. Proto nikdy tuto porci nenavyšujte! Každý, kdo chce začít s Pravidlem pěstí a je zatím zvyklý na klasické přílohy, jako jsou brambory, rýže, těstoviny, popř. knedlíky, měl by se řídit pravidlem jedné pěsti této přílohy. Po čase doporučují přejít na zdravé přílohy v podobě fermentovaných celozrnných obilovin nebo škrobové zeleniny. Jedna pěst představuje také jeden krajíc pokud možno kváskového celozrnného žitného chleba.

Co ještě nesmí na talíři chybět?

DVĚ PĚSTI ZELENINY — Sem patří všechny druhy zeleniny, kromě škrobové. Je jedno, jestli budeme zeleninu konzumovat tepelně upravenou, či syrovou. Záleží především na druhu zeleniny a také na ročním období. Na jaře může jednu pěst zeleniny tvorit například tepelně upravený špenát a druhou pěst listový salát, v létě mohou být obě pěsti v podobě čerstvého salátu, v zimě pak jednu pěst zeleniny může tvořit kysané zelí či pickles a druhou pečenou zeleninu. Dvě pěsti zeleniny na talíři zastupují zásaditou část, dodávají velké množství mikroživin a díky vláknině zvyšují pocit sytosti.

Text pochází z knihy *Dej tělu šanci*, autorka Ivana Stenzlová.

JÓGA & MASÁŽE



Recall centrum

relax • refresh • revive

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

PRAVIDELNÉ (otevřené) LEKCE JÓGY PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ LÉTACÍ (AERO, FLYING JÓGA), HOT JÓGA, HATHA JÓGA, JÓGA PRO POSILNĚNÍ STŘEDU TĚLA, RESTORATIVNÍ JÓGA, AERIAL HOOP... WORKSHOPY A JÓGOVÉ AKCE

KURZ AERIAL HOOP • od 1. 10. – 11 lekcí, omezený počet míst!

Na prvních lekcích se naučíme absolutní základy. Není potřeba žádné speciální sportovní zkušenosti. V začátcích nebudeš dělat těžké silové prvky, které bys nezvládl(a). Začínáme pomalu a nejprve zkoušíme úchopy, základní závěsy, posilování na kruhu, roztáčení kruhu, výstupy do kruhu a jednoduché prvky v kruhu. Postupně se budeme propracovávat k náročnějším prvkům a přechodům. Každou lekcii začínáme s důkladným zahřátím a protažením celého těla. S pravidelným tréninkem budeme postupně budovat sílu a flexibilitu. KURZ NENÍ OMEZEN VĚKEM. • JDE O VHODNOU AKTIVITU I PRO MLADÉ DÍVKY ACHLAPCE!

KURZ LÉTACÍ JÓGY • od 1. 10. – 11 lekcí, omezený počet míst!

Kurz létající jógy trvá 11 týdnů a je vhodný pro všechny – i pro začátečníky bez rozdílu věku a pohlaví. Výhodou kurzu je, že lekce na sebe navazují a postupně se od jednoduchých cviků dostaváme ke složitějším. Účastníci na sobě intenzivně pocítí pokrok a účinky této jógy.

KURZ ASHTANGA JÓGY • od 24. 9. – 12 lekcí, omezený počet míst!

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. Celkový systém ashtanga jógy je intenzivní praxí, která zahřívá tělo, zvyšuje sílu a pružnost. Kurz je vhodný pro začátečníky i pro ty, kteří svou praxi chtějí prohloubit.

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



PRVNÍ LEKCE
PRO
REGISTROVANÉ
ZDARMA

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

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

ODPOČIŇTE SI V RECALL CENTRU • DOPŘEJTE SI MASÁŽ!

... po lekci jógy ... nebo 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 • MEDOVÁ masáž

... 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

29. 9. Workshop – JÓGA A PODZIM

Stejně jako se mění roční období, mění se v těchto obdobích 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, spaním 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.

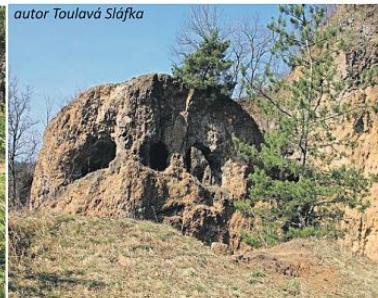
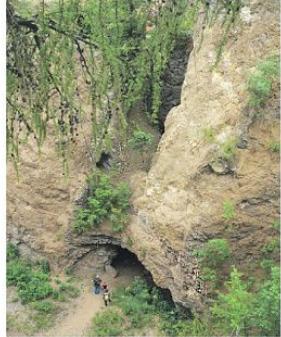
... další akce, workshopy a informace na WWW.RECALLCENTRUM.CZ

Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov • WWW.RECALLCENTRUM.CZ • tel.: 774 499 935

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: JAK NAHLÉDNOUT DO SOPKY A NEOPOTIT SE...



Už jste zjistili, že jsme při našem courání po Českém ráji narazili na nejednu sopku. Možná, že už při popisu výletu na Veliš jste si uvědomili, že tenhle sopečný vrch je odtěžený, a tudíž dutý. Ale nám se podařilo nedaleko Lázní Bělohrad objevit sice menší kopeček — sopku, zato pro zvědavce v mnohem zajímavějším stavu. A abychom si trošku protáhli nožičky, nechali jsme stát auto u kostelíka ve Stavu a vydali se lesem po žluté a modré tur. značce krajinou kolem Pusté Proseče do vesničky Hřídelec — hledat nevelký kopeček — pro místní hůru, jež vznikla v třetihorách. Unikátní je tím, že její vnitřní část, sopečnou pecku, nebo chcete-li sopečný suk, lidé před více než sto lety vytěžili (těžba ukončena r. 1926). Žily nefelinického bazanitu byly téměř zcela vylámány více než 20 m hlubokými šachetovými chodbami. A tak se tu dnes nabízí jedinečný pohled do nitra vulkánu. I přesto, že tu probíhala těžba, zachoval si vrchol kopce kuželovitý tvar. Při těžbě čediče se v kopci vytvořila řada dutin a komor, které mohou připomínat pseudokrasové jeskyně. K vidění jsou v nich dobře patrné šestiboké útvary — čedičové krystaly, zde naležato. Chráněné území o rozloze dvou hektarů zde vyhlásili v r. 1980 k ochraně geologické lokality jedné z nejmladších sopek na území ČR. Najdeme tu i vzácné druhy teplomilných rostlin a chráněné živočichy. V umělých jeskyních našel místo pro své přezimování třeba netopýr černý. V minulosti byla hůra známá především jako bohaté naleziště minerálů. V těchto místech je možné najít amfibolit, dolomit, kalcit, olivín a aragonit. Zdejší minerály jsou označovány jako nejdokonalejší z minerálů, které se nacházejí na našem území. Vrchol kopce Malá Horka pak tvoří již zmíněná čedičová homole. Zpět do Stavu jsme naše kroky lesem nasměrovali po červené tur. značce a cestou jsme ještě objevili pěknou lesní studánku a v lese nedaleko vesničky Stav pozapomenutou zříceninu tvrze Mokřice.



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KÚRY
SEDMIHORKY U TURNOVA
WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ
PO – PÁ 9–15, SO 9–12
TEL. 602 612 674

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

Obsluha stroje - seřizovač

Manipulanta skladu

Baliče

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.



PŮJČOVNA STROJŮ
www.pujcovnastroju-turnov.cz

**PŮJČOVNA
STROJŮ
A MECHANIZACE**

TEL. 736 415 500

**SVATOŇOVICE 24
511 01 TURNOV**

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

18. ROČNÍK ZÁVODŮ TRAKTORŮ V BOZKOVĚ U SEMIL SE USKUTEČNÍ V SOBOTU 5. ŘÍJNA

Sobota 5. října bude tradičně patřit závodům traktorů v Bozkově u Semil. Letos se odehrají dramatické souboje již po osmnácté a opět bude nač se dívat a komu fandit. Kromě doprovodného programu, kterými budou výstavy traktorů a techniky, ukázky jízdy tanku T-72 a TATRY 813 trucktrial, ukázky činnosti modelářů či dřevosochání, si kdokoliv z vás může užít také let vrtulníkem!

Lety vrtulníkem jsou letos novinkou a už nyní si svůj let můžete objednat (na telefonu 774 286 895). Lety tentokrát odstartují celý program, a to odbitím desáté hodiny. Dále pak přibude doprovodný program a od 13. hodiny bude odstartován samotný závod, během něhož se můžete bavit v rámci pestré nabídky akce, nebo svým fanděním podporovat závodníky. I letos budou účastníci závodu soutěžit ve čtyřech tradičních kategoriích – domadél, továrna do roku výroby 1967, továrna od roku výroby 1968 a tříkolky. Atraktivní podívaná, stálost výkonu, ve které se soutěží, a oslava vesnické techniky, to vše pro vás má stále oblíbenější akce v Bozkově. Až do 16. hodiny, kdy proběhne vyhlášení výsledků, se tak budete velmi dobře bavit. Vezměte celou rodinu, přijďte si užít podzimní oslavu, zafandit, poznat nové stroje a třeba i za-soutěžit a nebo se na celou akci podívat shora – ze nebe. Závod traktorů rozhodně stojí za vaši návštěvu! Vstupné na akci je doslova symbolické. Dospělí zaplatí 50 Kč, děti a důchodci pak 20 Kč.

Více informací najdete na www.obecbozkov.cz

PROGRAM

10.00 Vyhledkové lety vrtulníkem
11.00 Doprovodný program
12.00 Prezentace techniky a závodníků
Tradiční čtyři kategorie:

DOMADĚL
TOVÁRNA DO ROKU VÝROBY 1967
TOVÁRNA OD ROKU VÝROBY 1968
TŘÍKOLKY

13.00 Začátek závodu
V průběhu doprovodné soutěže.
16.00 Vyhlášení výsledků
Závod se ve stálosti výkonů!

dioptra optik

30%
SLEVA

www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz

DIOPTRA OPTIK

Pojištovna Vám od 1. 8. 2019 na brýle nepřispěje. My ano!

NA ZTENČENÁ SKLA

* Vztahuje se i na multifokální skla, platí i při výměně skel. Více info v prodejně. * Platnost akce od 2. 9. 2019 - 30. 11. 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

RADY DO ZAHRADY: ZAHRADNÍ KOMPOST

I na té nejmenší zahrádce by měl mít své místo kompost. Z jednodušeně řečeno, jde o kupu rostlinného materiálu ze zahrady a z kuchyně, který se postupně promění z nepotřebného odpadu na kvalitní hnojivo. A to všechno úplně zadarmo. Pokud se o něj budete dobře starat, **nebude ani zapáchat, ani okolí jinak hyzdit, naopak: stane se užitečným a nezbytným srdcem vaší zahradky.**

KDY ZAČÍT: Nejlépe na sklonku léta a na podzim, když je k dispozici spousta odpadního zahradního materiálu.

1. KDE JE PRO KOMPOST NEJVHODNĚJŠÍ MÍSTO?

Pro stavbu vyberte závětrný kout v polostínu. Nejlepší bude, pokud budou kompost alespoň z části zakrývat listnaté keře: naši předkové vysazovali vedle kompostu nejčastěji černý bez. Vhodné místo pro kompost by sice mělo být mimo hlavní pohled, ale zase nepříliš daleko od kuchyně a užitkové části zahrady, abyste tam vy nebo děti s odpadem ke zkompостování snadno došli.

2. JAK POSTAVIT KOMPOSTÉR?

Na zem si vyznačte půdorys budoucího kompostu. Materiál můžete jen tak vrstvit na volnou kopu. Pokud chcete kompost oddělit nebo zakrýt, postavte ze tří stran obdélníku vzdušné ohrazení, například z prken, vyplátané z proutí, ze starých dřevěných palet či z jiných dostupných materiálů. Nejprve odstraňte na vyznačené ploše travní drny a pak už můžete začít na sebe klást jednotlivé vrstvy, od nejhrubších klácků až po posekanou trávu. Na dno nesmí přijít nic nepropustného, aby se do kompostu kontaktem se zemí dostaly důležité půdní organismy, bez kterých by se kompostovací procesy neobešly.

3. JAK O KOMPOST SPRÁVNĚ PEČOVAT?

Správně udržovaný kompost nešíří do okolí žádný výrazný zápach. Kompost by neměl být ani příliš mokrý, ani příliš suchý. V příliš vlhkém kompostu dochází bez přítomnosti kyslíku ke hnití a kompost začíná zapáchat. V takovém případě pomůže kompostér zastřešit nebo po nějakou dobu přidávat pouze listy, větvičky nebo slámu. Naopak vysušený kompost má došeda zbarvený povrch a rostlinný materiál se v něm téměř nerozkládá. Zkuste ho pokropit vodou nebo přidávat zelený, vlhký materiál. Kompost je třeba pravidelně pře-

hazovat: poprvé jej přeházejte asi po dvou měsících od založení, poté je třeba jej vidlemi přehazovat zhruba jednou za půl roku, dostatek vzduchu urychlí jeho zrání.

4. VYUŽITÍ HOTOVÉHO KOMPOSTU

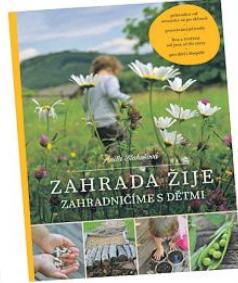
Dobře založený kompost zraje přibližně rok. Z odpadních materiálů se v té době stane tmavě hnědá, drobtovitá hmota, která voní zhruba jako lesní půda. Pro získání co nejjemnější struktury můžete zralý kompost proházet před použitím sítem. Vyzrály kompost můžete jednoduše sypat na



záhon, kolem stromů nebo do trávníku, na záhonech se zapravuje do půdy za pomocí železných hrábí. Neocenitelný je také pro pěstování rostlin v nádobách. Vyzrály kompost je nenahraditelný: nejen, že dodává výživu rostlinám, ale rovněž zlepšuje strukturu půdy. Už víte, proč by byla škoda vyhazovat zbytky ze zahrady a z kuchyně do popelnice?

• Text a foto pochází z knihy *Zahrada žije – Zahrádnicíme s dětmi*, autorka: Anita Blahušová, nakladatelství Smart Press.

**SOUTĚŽTE
O KNIHU
ZAHRADE ŽIJE
– ZAHRADNÍCÍME
S DĚTMI**
Otázku a formulář
pro účast v soutěži
najdete na
www.ceskyrajvakci.cz



LISTOVKA – KOMPOSTOVÝ SPECIÁL

Na podzim, když je všude spousta spadaného listí, můžete si jednoduše vyrobit speciální druh kompostu: listovku. Postačí listí nahrabat na dosaženě velkou hromadu – tu je třeba přikrýt nebo zatížit. Lepší je kupu listí na listovku umístit do závětrí, aby ji vítr nerozfoukával. Pokud máte listí méně, napěchujte jej do pytlů. Listí tleje poměrně dlouhou dobu, aby listovka plně užrala, potřebuje zhruba dva roky. Za tu dobu se také objem listí velmi výrazně zmenší. Po dvou letech ze shrabaného listí získáte jemnou listovku, kterou můžete přidat do záhonků i do květináčů.

CO SE V KOMPOSTU DĚJE?

V kompostu probíhá proces tlení, tedy zpracování dodaného materiálu za pomocí mikroorganismů. Ty ke své práci potřebují hlavně vlhkost, dostatek kyslíku, teplo a tmu. Čím pestřejší bude náplň kompostu, tím lépe, měli bychom ale dodržet alespoň zhruba poměr uhlíku (suchých, tvrdých materiálů, jako je kůra, papír, větve) a dusíku (měkký a zelený materiál, například tráva) zhruba 20 až 30 : 1. V kompostu miliony mikroorganismů nejprve všechny listy, trávu, větvíky, kuchyňský odpad a další příslušné rozloží na malé částečky (dusičnan, polysacharidy atd). Tato fáze probíhá za vysoké teploty (až 70°C). Kdybyste dovnitř do kompostu sáhli, teplo okamžitě ucítíte (nejlepší je vyzkoušet si to na kompostu z listů – listovce). Následuje fáze přeměny, kdy teplota opět klesá a malé částečky se opět skládají k sobě. Vzniká z nich hnědá, drobtovitá a po lesní půdě vonící hmota: kompost! Právě ted je vhodné ho použít, ale můžeme jej nechat i dále zrát.

3. – 6. října 2019

podzimní **ZEMĚDĚLEC**

51. národní výstava zemědělství,
zahradkářství a potravinářství

5. 10. STŘEDOCESKÉ DOŽÍNKY

NÁŠ CHOV

24. výstava hospodářských zvířat
a chovatelských potřeb

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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



33%

VSTUPNÉHO. TENTO INZERÁT PLATÍ JAKO SLEVU Z PLATNÉHO

www.vll.cz

otevřiací doba: 9 - 17 hod.

www.vll.cz

otevřiací doba: 9 - 17 hod.

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 roubované na kmínek vysokém

až 180 cm, **na živé ploty**: Bobkovišeň, Blízkavka, **keře**: sladký černý rybíz Favorit, Josta, Angrešty, Rybízy, vyzkoušené druhy.

ZAHRADNÍ DVOUKOLOVÉ VOZÍKY

na dřevo i na rostlinky.



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

tel. 732 964 269

www.ibiskyzahradni.eu



SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu **TAK TAKHLE NE!**

Úspěšná sebeobrana proti manipulaci – Nathalie Springer, Catharina Wilhelm – Všichni to známe – velkohubí kolegové, arrogantní šéfové, obtížní zákazníci a vzpurní podřízení nás někdy dokážou pořádně rozhodit. Není však nikak obtížné zbavit se v těchto situacích strachu a ochromení, získat zpět ztracenou schopnost jednat... Tato kniha vám ukáže jak!



RECEPT

JEMNÁ HOUBOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

$\frac{1}{2}$ l polotučného mléka
2 pl slunečnicového oleje
400 g hlívy ústřičné (nebo vaříšek)
2 střední cibule
200 ml zelenin. vývaru nebo vody
sůl, pepř, tymián, majoránka

Očištěné houby nakrájíme nadrobno. Najemno nakrájenou cibuli osmažíme na rozpáleném oleji do zesklovatění. Přidáme houby a za stálého míchání restujeme asi 5 min. Část hub dáme stranou. Do hrnce přilijeme mléko, vodu a vaříme při nízké teplotě 5 min. Poté rozmixujeme a dochutíme. Na konec přidáme zbylé houby.

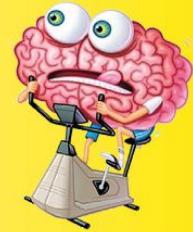


URČETE ZEMI - 1. DÍL

Určete dle indicií zemi, o kterou se jedná, a přiřaďte:

1. Kanada, 2. Japonsko, 3. Holandsko, 4. USA, 5. Maďarsko, 6. Finsko
7. Mexiko, 8. Egypt

A. kultura Aztéků, tortilla, chilli papričky, B. země tisíce jezer, lední hokej, sauna, C. kimono, elektronika, suši, D. javorový list, sruby, lední hokej, E. dřeváky, tulipány, legalizace marihuany, F. čardáš, tokajské víno, termální lázně, G. Údolí Králů, pyramidy, Suezský průplav, H. mrakovod, Bílý dům, hamburgery



JD, 2C, 3E, 4H, 5F, 6B, 7A, 8G

MOZKOVNA

NA KOLE JEDOUCÍHO PÁNA ZASTAVÍ V NOCI POLICEJNÍ HLÍDKA: - KAM JEDETE TAK POZDĚ V NOCI? - JEDU NA PŘEDNÁŠKU O ŠPATNÉM VLIVU ALKOHOLU, TABÁKU A NOČNÍHO ŽIVOTA NA LIDSKÝ ORGANISMUS. POLICISTA SE PTÁ NEDŮVĚRIVĚ: - PROSÍM VÁS, KDO ORGANIZUJE TAKOVOU PŘEDNÁŠKU VE DVĚ ... (T1, T2)? MUŽ ODPOVÍ: - JAKO ... (T3, T4).

	SKLÁDACÍ PODSTAVEC	1. ČÁST TAJENKY	AFRIKÝ SMRTELNÝ VIR	OVANUTÍ (MN. C.) ŽENY (NÁREČNĚ)	LETEC	RÁMUS	DOMÁCKY ISABELA	MINULÝ ROK	3. ČÁST TAJENKY	TAHLE
						LIDSKÝ JEDINEC				
						MLÁDĚ ORLA				
APERITIV										JINÝM ZPŮSOBEM
KAPSLE (MED.)										
VÝROBCE PHOTOSHOPU						MUŽSKÉ JMÉNO (20.7.) DÁLKA (KNIŽ.)				
NEZPEVNĚNÉ LEDOVCOVÉ USAZENINY						SILNÝ ALKOHOLICKÝ NÁPOJ OBNAŽENÝ				
HRDINKA DIETLOVÁ SERIÁLU						NÁZEV PÍSMENE H NÁŘADÍ K RUČNÍ DOPRAVĚ				PLÁČ
OSOBNÍ ZÁJMENO			STAHOVACÍ ZÁVĚS ÚKAZ				MNOU; MNĚ; MI CHRÁNITKO NOHY KONĚ			
POMŮCKY: ADOBE	HRŮZO-VLÁDA	POLOVINA 2. ČÁST TAJENKY								ZKRATKA MEGABYTU KOČKOVITÁ ŠELMA
PEVNÝ							ROZEPŘE			
ALKENOL							ZÁHADY ZKR. HOSPODÁŘSKÝCH NOVIN			
VČELÍ SPOLEČENSTVÍ										BÁSNICKÝ ZÁPOR ARMIA KRAJOWA
UŠLECHTILÁ ŽELEZA							4. ČÁST TAJENKY			
SOK							MUŽSKÉ JMÉNO (26.10.)			

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

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

Za obsah inzerací ručí zadavatel. Vychází v nákladu 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 místech, 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. 63 – září/2019, vyšlo 16.–18. 9. 2019. • Výherci soutěží z č. 62: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

HUDEBNÍ A DIVADELNÍ SEDMIHORSKÉ LÉTO I LETOS DO ČESKÉHO RÁJE PŘIVEZLO DESÍTKY UMĚLCŮ A VELKÁ JMÉNA. JEDENÁCTÝ ROČNÍK JE JIŽ V PŘÍPRAVĚ

Sedmihorské léto v průběhu celého léta připravilo sedm samostatných akcí, během nichž se na podiu festivalu vystřídaly desítky zvučných jmen. Během léta si tak přišly na své tisíce diváků, jež baví kvalitní kultura. Sedmihorské léto je nejrozsáhlejším festivalem v regionu, známé je také svou obrovskou pergolu a vždy úžasné atmosférou, kterou milují diváci i samotní účinkující. A co na Sedmihorském létě (SL) baví jeho partnery?

PIVOVAR SVIJANY

Odpovídá: Ing. Michal Matys, manažer marketingu • www.pivovarsvijany.cz

Jaká akce se vám v rámci Sedmihorského léta nevíce líbila a proč? Mohu hodnotit pouze akce, které jsem navštívil. Za sebe hodnotím 5 hvězdičkami divadelní představení Dva nahatý chlapi. Spojení humorálních scének, venkovního představení „pod hvězdami“ a povinné přestávky v půlce představení na Svijanské pivo se líbilo, dle spokojených reakcí, všem od první až do poslední řady. Musím rovněž vyzdvihnout uvolněné herecké výkony a improvizaci, která se pozitivně podepsala na bránících návštěvníků.

Jaká je nabídka Pivovaru Svijany? Pivovar Svijany si zakládá na tradičním výrobním postupu, tzv. dvourmutovém způsobu vaření, kvašení v otevřených kádích a dlouhodobém zrání piva v ležáckých sklepích. Pro výrobu bohatého sortimentu nepasterizovaných piv používá většinou humnový slad z malých českých a moravských nezávislých sladoven, vodu z vlastních studní a žatecký poloraný červeňák z vlastních chmelnic. Mezi naše novinky patří dva nealkoholické nápoje. První z nich je Svijanský Vozka černý rybíz a limetka, druhý potom Svijana Citrus.

Čím právě teď žije Pivovar Svijany? Nyní se připravujeme na Dny českého piva, které se konají koncem září. Jedná se o svátek všech milovníků piva a oslava fenoménu české hospody. Společně s dalšími pivovary uvaříme speciál pouze pro toto období a nabídne ho na vybraných provozovnách po celé České republice a v menší míře i u našich slovenských sousedů. My nabídneme, stejně jako poslední dva roky, speciál DUX. DUX patří s 5,5 procenty alkoholu mezi silnější piva, je plný a hutný, ale současně také hladký a jemný. Pro dosažení výrazné tmavé jantarové barvy a vyvážené hladké chuti ve Svijanech zvolili vybraný humnový slad, znalci ocení i jemnou chmelovou hořkost žateckého chmele odrůdy Sládek z vlastních chmelnic pivovaru. Stejně jako všechna Svijanská piva je samozřejmě nepasterovaný. Zároveň bychom rádi všechny pozvali na Svatováclavské slavnosti na Zámku Svijany dne 28. září 2019.

VÝCHODOČEŠKÁ TELEVIZE V1

Odpovídá: Oldřich Tamáš, ředitel televize V1 • www.vzpravy.cz

Televize V1 je již několik let partnerem Sedmihorského léta. Jaká akce se vám letos nevíce líbila? Rozhodně se mi líbilo divadelní představení Dva nahy chlapi.

Televize V1 působí především v Královéhradeckém kraji, ale svými programy a obsahem – jak televizním, tak internetovým – je velmi zajímavá i pro náš region. Na co byste diváky pozval? Připravujeme minipořady připomínající naše soužití s přírodou a ochranou planety se známými osobnostmi. Takže půjde o krátké, a přitom věřím, že atraktivní poučení.

Čím právě teď žije televize V1? Televize aktuálně žije prázdninovým režimem, kdy se snažíme umožnit kolegům odpočinout si a vychutnat si léto, ale zároveň zachovat chod televize a vymýšlet novinky. Jednou z nich je chystaná soutěž o sportovní auto s plnou nádrží na každý víkend, korunovaná romantickým víkendem pro páry s autem i ubytováním. Takže věřím, že bude řada spokojených výherců.

TELEVIZE RTM+

Odpovídá: Jan Puncochář, výkonný ředitel RTM+ • www.rtmplus.cz

Televize RTM+ je již několik let partnerem Sedmihorského léta. Co se Vám



na SL líbí? Je to příjemná letní akce, která na sever Čech přiváží řadu zajímavých projektů, které určitě stojí za to vidět. Zkrátka skvělé zpříjemnění léta. **Televize RTM+ je významnou regionální televizi v našem regionu. Na co byste diváky pozval?** Vlastně stále na to samé. Na pozitivně laděné zprávy a pořady z Libereckého kraje. Neskladem si myslím, že více informací z regionu nikde jinde nenajdete. A ještě jsou většinou takové, že vás potěší.

Čím právě teď žije televize RTM+? Tady odpovím spíš za sebe. Hodně teď žiju novým projektem, který spouštíme, a to je komunitní televize Hunter TV. Bude určená pro české myslivce a pokud se nepletu, je to první televize tohoto druhu u nás.

ČESKÝ ROZHLAS LIBEREC

Odpovídá: Jan Žila, manažer komunikace ČRo Liberec • www.liberec.rozhlas.cz

Český rozhlas Liberec je dlouholetým partnerem SL. Co se vám na akci líbí? SL je výjimečnou akcí nejen v našem regionu. Každým rokem nabízí opravdu pestrou přehlídku hudebních a divadelních vystoupení a v poslední době nesmíme zapomenout ani na kemp pro milovníky populární jónky. Vynikající je dramaturgie, každou sezonu se právě v našem kraji představí umělci nebo představení, na která je v pořadí objednávek dlouhá fronta, a některá jsou i naopak exkluzivní jen pro SL. Festival se stal pevnou součástí kulturního kalendáře nejen Libereckého kraje, ale musím také říct, že do Českého ráje jezdí rádi nejen diváci, ale i všichni interpreti – ČRo Liberec s nimi k festivalu připravuje a vysílá rozhovory, a opravdu bez výjimky, každý se na unikátní atmosféru v Sedmihorkách velmi těší.

Jakou skladbu pořadů nabízíte svým posluchačům a na jaké frekvenci vás mohou naladit? Český rozhlas Liberec je součástí regionální sítě Českého rozhlasu s celodenním programem pro Liberecký kraj. Ve vysílání se předevedlím věnujeme aktuálnímu dění v našem regionu, ale i jeho bohaté a nevšední historii. Přinášíme i rozhovory se zajímavými hosty a osobnostmi regionu, ale ve studiu se střídají i nejpopulárnější osobnosti českého společenského života. Vybíráme a hrajeme předevedlím české písničky od popu přes country až po současnost. A v neposlední řadě – každý měsíc můžete v našem vysílání vyhrát řadu víc než zajímavých cen. Od minulého roku jsme pak pro naše posluchače

právě na Turnovsku spustili nový vysílač – na frekvenci 91,5 FM. Jinak nás naladíte ve všech regionech Libereckého kraje – na Liberecku, Jablonce, Frýdlantsku, Semilsku i Českolipsku, také v okolí Harrachova a Jablonného v Podještědí.

Na jaký pořad byste vy osobně posluchače pozval? Určitě není jen jeden jediný. Jednak by to byla odpolední Humoriáda, která nabízí to nejlepší, co už třeba dávno vymizelo z televizních obrazovek – a to zábava. Uslyšíte ty nejlepší scény a nejlepší vypravěče a baviče, navíc podle vašeho výběru. Každý všední den si pak od 13 hodin zve oblíbený moderátor Luboš Xaver Veselý k rozhovorům nejpopulárnější české osobnosti. A nesmíme zapomenout ani na – v poslední době tak populární – vaření. Kulinarický magazín Pochoutky je připraven každý víkend a jeho soutěž Pochoutkový rok rozdává ceny v celkové hodnotě 100 tisíc korun. Ale je toho mnohem víc, co nás program nabízí – zajděte za ním na liberec.rozhlas.cz

Velké poděkování patří partnerům Sedmihorského léta 2019: Pivovar Svijany, Busline a.s., Radio Contact Liberec, Český rozhlas Liberec, Východočeská televize V1, Regionální televize RTM+, Český rozhlas Hradec Králové, Tiskárna Unipress, noviny Český ráj v akci, a dalším mediálním partnerům: Mnichovohradišťské noviny ECHO, BBPress media s.r.o.

Již nyní se připravuje jedenáctý ročník Sedmihorského léta a program na příští rok. Sledujte proto webové stránky www.sedmihorskaleto.cz. I pro letošní rok chystáme předvánoční nabídku permanentek. Děkujeme a těšíme se na vás v roce 2020!

Hyundai startuje do Doby benefitové!



Hyundai i30

Již od 319 990 Kč*
Hyundai prémie 40 000 Kč

Vyrazte s námi do éry nového přístupu k zákazníkům.

0 %

Nízké splátky
s nulovým navýšením



Nejvýhodnější
Hyundai pojištění



Sada zimních
kol zdarma



Slevová tankovací
karta na 5 let

Tyto benefity platí pro všechny modely Hyundai.

* Hyundai prémie je již započítána v akční ceně modelu.

www.hyundai.cz

KB CAR s. r. o.

Pražská 169/69, Mladá Boleslav
+420 737 876 824 / www.kb-car.cz

 HYUNDAI



Hyundai i30 kombi – kombinovaná spotřeba: 4,0–6,2 l/100 km, emise CO₂: 105–143 g/km; Hyundai i30 hatchback – kombinovaná spotřeba: 3,8–6,2 l/100 km, emise CO₂: 99–143 g/km; Hyundai i30 fastback – kombinovaná spotřeba: 4,1–5,9 l/100 km, emise CO₂: 107–134 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.