

- ROZHовор MĚSÍCE:  
JAROSLAV SVĚCENÝ
- KŘÍŽOVKA O CENY
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- KULTURNÍ TIPY –  
TOP AKCE V REGIONU A OKOLÍ
- ZAHRÁDKA – TYPY ZÁHONKŮ
- RESTART: DETOXIKACE, IMUNITA...
- ...a mnoho dalšího

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

**Eurocentrum**  
Jablonec nad Nisou

14. 3. MIRAI TOUR 2020

19. 3. VÁCLAV A LENKA  
ŠPILLAROVI: VIETNAM

27. 3. MONKEY BUSINESS:  
20 LET

4. 4. ARAKAIN

17. 4. A JEŠTĚ TROCHU  
SWINGU  
s velkým swingovým Orchestrem  
Rudy Janovského

18. 4. SLAVNOSTI SVATÉHO  
PATRIKA  
Irské sestry, Divočej Ir, Keltský tygr,  
Damhsa, Alastair

24. 4. IVA BITTOVÁ & DUNAJ

13. 5. KRISTY COX & BAND  
+ PRŮDUŠKY: 45 LET  
+ BG BAZAR: KŘEST CD



[www.eibc.cz](http://www.eibc.cz), tel.: 483 704 400

## ŠKODA MUZEUM PROGRAM KULTURNÍCH AKCÍ



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

### 24. 3. | NEOBYČEJNÉ PŘÍBĚHY: CESTA NA VRCHOL (1925–1945)

Přednáška Jana Tučka o transformaci mladoboleslavské továrny v moderního výrobce automobilů. Vstup zdarma.

### 31. 3. | JAROSLAV SVĚCENÝ: VE ZNAMENÍ TANGA

Strhující jižanské rytmusy a emotivní hudba argentinského hudebního mága Astora Piazzolly a dalších skladatelů. Vstupné 300 Kč.

### 3. 4. | MARTIN LOEW: JAPONSKO

Příběh dobrodružné cesty plný úžasných fotografií a poutavého vyprávění. Vstupné 160,- Kč.

### 4. 4. | STO ZVÍŘAT (30!)

Kapela Sto zvířat letos slaví neuvěřitelných 30 let existence na hudební scéně. Mladá Boleslav se stane součástí této skvělé oslavy během jarní tour. Vstupné 290 Kč, na místě 350 Kč.

### 23. 4. | BIG BAND RELAX PŘEMYSLA VLASTY

Koncert k 25. výročí založení kapely. Jako hosté vystoupí Dasha a Kateřina Brožová. Vstupné 320,- Kč.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9:00 do 17:00 a v síti Ticketmaster. Změna programu vyhrazena!

**ŠKODA Muzeum**, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, tel.: +420 326 832 038,  
e-mail: muzeum@skoda-auto.cz, [muzeum.skoda-auto.cz](http://muzeum.skoda-auto.cz).

**GALERIE DETESK:** do 10. 5. *Vladislav Mašek a Blanka Habrová: SKLO & GOBELÍN*

**MUZEUM DETESK:** Rozsáhlá sbírka železnobrodského uměleckého skla.

**VINOTÉKA DETESK:** Drobní italští nebo francouzští producenti vína nemají možnost své mnohdy špičkové produkty vyvážet. A tak jsou odkázáni na prodej ve svém náročném, kvalitním víny přesyceném okolí. Právě od nich ale naše společnost vína dováží dokáže a to proto, že do těchto oblastí naše sklárna dodává desítky let dárkové láhvě, jako jejich největší světový výrobce.

**PRODEJNA SKLÁRNY DETESK:** Široká nabídka originálních dárků včetně láhví plněných alkoholem.





Vypracování  
tržního odhadu před  
prodejem nemovitosti  
a pro dědické řízení

do 3 dnů  
za 999 Kč

volejte: 774 221 971

**PRODEJ**  
**suhého, měkkého  
+ listnatá směs**  
**DŘEVA**  
**NA TOPENÍ**  
**IHNED**  
....

**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 navštívít a dřevo vybrat.

**VYČISTÍME  
UMYJEME  
UKLIDÍME**

koberce,  
sedačky,  
okna,  
dveře,  
sanitu,  
radiátory,  
podlahy,  
kočárky,  
dětské sedačky,  
matrace, interiér automobilů ...  
**PARNÍ I UV STERILIZACE**  
**KOMPLETNÍ ÚKLID**



[www.cisteniuklidzajicek.webmium.com](http://www.cisteniuklidzajicek.webmium.com)



SCHURTER Electronic Components, přední výrobce elektronických součástek  
hledá do svých řad

#### PRACOVNÍKY NA MONTÁŽ ELEKTROKOMPONENTŮ

- Jemná práce v příjemném prostředí
- Práce na jednu směnu
- Možno i na zkrácené pracovní úvazky
- Nástup možný ihned

**SCHURTER**

ELECTRONIC COMPONENTS

SCHURTER spol. s r.o.  
Malá Skála 190  
CZ-468 22 Železný Brod

Další informace  
na tel. 483 39 20 80  
nebo elektronicky na  
[marketa.marxova@scherter.com](mailto:marketa.marxova@scherter.com)

#### ELEKTORTECHNIK

- Ukončené SOU/SŠ vzdělání v oboru elektrotechniky
- Vyhláška č. 50/1978 Sb., znalost práce na PC
- Manuální zručnost a technické uvažování
- Vhodné i pro absolventy – rádi zaučíme

**16. - 19. DUBNA 2020**



**ELEGANCE**

**Narcis**

**REGIONY ČR**

**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM**  
MASARYKOVA 1727, 289 22 LYSÁ NAD LABEM, [WWW.VLL.CZ](http://WWW.VLL.CZ)

25%  
PLATI JAKO SLEVÁ ZA PLATNÉHO VSTUPNÉHO. TENTO INZERÁT



Výrobce dekoračního a technického skla  
nabízí k obsazení následující pracovní pozice:

- Obsluha sklářských soustruhů
- Pracovník oddělení dřevovýroby
- Provozní manipulant/manipulantka

Kromě standardních i nadstandardních benefitů  
nabízíme práci na prestižních zakázkách v klidném,  
moderně vybaveném a přátelském prostředí. Pracujeme  
v osmihodinových jednosměnných nebo zkrácených  
dvousměnných provozech v pětidenním pracovním týdnu.  
Přesčasová práce je vždy možná, nikoliv však nařízená.

**Detesk**®

Více informací získáte od  
odborných pracovníků společnosti  
při nezávazné návštěvě.  
Domluvte si schůzku elektronicky  
nebo osobně s využitím níže  
uvedených možností.

**DETESK s.r.o.**  
Příkra 401  
Železný Brod

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

e-mail: [radimzajicek@seznam.cz](mailto:radimzajicek@seznam.cz)



# STROJNÍK – SILNIČNÍ DĚLNÍK

Obsluha a řízení strojů na dopravní značení  
praxe v oboru vítána, není podmírkou  
řidičský průkaz min. sk. B (sk. B+E příp. C+E vítána)

Zájemci volejte na tel. č.: 602 464 959 nebo  
zašlete e-mail s životopisem: marcel.novotny@savoz.cz

## ROZHовор MĚSÍCE – JAROSLAV SVĚCENÝ: „NĚKTERÉ VĚCI, KTERÉ JSEM KDYSI POVÁŽOVAL ZA DŮLEŽITÉ, JSOU NYNÍ SMĚŠNÉ A JINÉ VYPLAVALY DO HORNÍCH PATER.“

*Světoznámého houslového virtuosa Jaroslava Svěceného není nutno představovat. Jeho interpretace a procítění hudby vtáhne posluchače natolik, že ztratí pojem o čase i okolním světě. Zažít ho můžete naživo ve velmi příjemném prostředí intimního sálu Recall centra v Sedmihorkách u Turnova. Společně s herečkou Zdeňkou Žádníkovou Volencovou zde vystoupí 16. dubna v programu Večer pro dva. Na to, co diváky čeká a co dalšího připravuje, jsme se zeptali Jaroslava Svěceného...*

- **Jistě nebudu první, kdo se zeptá, ale: kde se vzala vaše láska k hudbě a jak jste se dostal k houslím?** K houslím mě přivedl můj dědeček, sám kapelník a houslista. Bylo mně pět a půl, když jsem začal hrát. Své první vystoupení jsem měl ještě v mateřské školce.

- **Být houslovým virtuosem byl váš sen?** Hodně mě bavilo zpívání, ale postupně začaly housle převládat. Tento nástroj mně přirostl k srdci při častých návštěvách houslařských dílen. Vůně lakov a restaurování starých houslí mě doslova nadchlo! Historií a stavbou houslí se zabývám dodnes, jsem v tomto oboru dokonce soudním znalcem.

- **Předpokládám, že hudba je pro vás kromě práce a koničku také určitým typem terapie a relaxace... Co pro vás znamená?** Housle jsou lék, který mě dostal z obtížných situací. To, že mohu hrát na tento nástroj, mně dává energii a harmonizuje. Není to žádná fráze, je to zkrátka tak. Díky koncertování jsem navštívil 64 zemí světa, momentálně se nacházím v Peru a Ekvádoru. Člověk si i díky tomu tříbí názory opravdu jinak, než kdyby tuto možnost neměl.

- **Máte za sebou těžké životní období – kromě jiného jste loni prožil také velmi vysilující nemoc. Změní se díky tomu pohled na život?** Žebříček hodnot dostal úplně jiný tvar, změnil se životní priority, některé věci, které jsem kdysi považoval za důležité, jsou nyní směšné a jiné vyplavaly do horních pater.

- **V Recall centru v Sedmihorkách u Turnova vystoupíte s herečkou z Dejvického divadla Zdeňkou Žádníkovou Volencovou, která bude**

*provádět slovem a také hrát na flétnu. Řeknete nám o tomto spojení a programu více?* Se Zdeňkou spolupracuju několik let, napsala scénár k několika našim projektům. V Sedmihorkách uvedeme náš komorní hudební pořad Večer pro dva, kde zazní nádherná hudba skladatelů tří staletí, zazní housle z let 1690–1836 a také Zdenčina autorská poezie a próza, která úzasně propojuje tyto dva světy.



- **Jak po hudební stránce vnímáte spojení houslí a právě flétny?** Tyto dva nástroje se vzájemně doplňují, a tak posluchači uslyší skladby od G. Ph. Telemanna i hudbu z oblasti swingu. Zdeňka hraje na nádhernou japonskou flétnu Sankyo, která se s historickými houslemi barevně skvěle pojí.

- **Jakou hudbu posloucháte v soukromí?** Z klasiky takřka všechno, z jiných žánrů Stinga, Barbra Streisand, Eltona Johna, kapelu Jablkoň, se

pterou jsem řadu let spolupracoval. Zajímá mě hudba, která není triviální, ale nápaditě propracovaná. Nejsem zkostnatělý klasik, který jde celý život jedním údolím, ale pořád hledám muzikantské přítoky.

- **Na jaké housle a jaké skladby nejradiji hrájete a proč?** V poslední době se specializuji na housle italské a francouzské – Guarneri, Guadagnini, Amati, Vuillaume atd. Řadu let jsem propagoval české houslařství, tak teď si chci doprát opravdové klenoty minulých staletí, které mně zahraniční kolegové znali zapůjčují z několika evropských zemí.

- **Určitě se nemohu nezeptat, jaké hudební období a jakého skladatele máte nejradiji, je vám nejbližší?** Asi baroko – Bach, Vivaldi, Corelli, Tartini... Ty skladby jsou plné nádherných melodií, ze kterých se rodila muzikantská budoucnost.

- **Složil jste a hrájete také své vlastní kousky?** Ano, komponuji, v Sedmihorkách zazní i moje skladba Strings for NY, kterou jsem před sedmi lety premiérovával v New Yorku. Rukopis převzal tehdejší starosta Michael Bloomberg, neboť jsem tuto skladbu tomuto městu věnoval.

- **Letos slavíte kulatou šedesátku, máte sklon k bilancování?** Vůbec ne, chci ještě řadu let koncertovat a užívat si každý den. Jen se divím, jak to rychle utíká.

- **Pro vaše fanoušky a pro fandy vážné hudby připravujete v letošním roce hned tři alba. Na co se můžeme těšit?** Nechte se překvapit, každé z nich bude stylově zcela odlišné. Splnil jsem si tak trochu sen. Brzy se vše dozvítě.

Těším se spolu se Zdeňkou na koncert v Sedmihorkách a momentálně vám všem přeji jen to nejlepší z peruaňské Limy. Váš Jaroslav Svěcený.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Nezkrácený rozhovor čtete už nyní na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Vstupenky na koncert Jaroslava Svěceného v Recall centru 16. dubna pouze na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)

## HLEDÁME PRACOVNÍKY NA POZICE:

- frézař - obraběč
- programátor CAM
- konstruktér CAD
- vedoucí výroby - mistr

Nabízíme:  
mladý kolektiv,  
benefity po dohodě,  
pružnou pracovní dobu,  
platové podmínky dle zkušenosti

Pracoviště: Příšovice

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



Přední výrobce prostředků osobní hygiény pro všechny generace



## HLEDÁME OPERÁTORA - SEŘIZOVÁČE



### CO ZÍSKÁTE?

- **13. a 14. mzdu** (ve 100% výši)
- penzijní **pojištění** a životní pojištění
- dotované **stravování/stravenky**
- 6 dní zdravotní **dovolené**
- **zajištěnou dopravu** na každou směnu ze směrů: Turnov, Železný Brod, Semily, Lomnice nad Popelkou, Vysoké nad Jizerou, Liberec, Jablonec nad Nisou, Mnichovo Hradiště - Olšina
- **bonus** za odpracované směny
- **odměna** za zaškolování
- **náborový příspěvek** ve výši až 30.000,- Kč

Vesecko 491 | 511 01 Turnov

📞 481 319 667, 481 319 767  
✉️ personalni@ontexglobal.com

[www.ontexglobal.com/cs](http://www.ontexglobal.com/cs)



Ontex (Turnov)



ontexcz

# POVINNÉ VÝMĚNY KOTLŮ SE BLÍŽÍ. VYHLÁŠKA SE DOTKNE 300 000 DOMÁCOSTÍ

Jen málokdo ví, že v roce 2022 vzejde v platnost vyhláška o ochraně ovzduší pro kotle na tuhá paliva, která velké množství domácností postaví před otázkou, jak si zajistit vhodné, co možná nejlevnější a zároveň i ekologické teplo. Pojďme se tedy na tuto problematiku i její řešení podívat hlouběji. Na informace jsme se zeptali Andreje Bokoteje ze semilské firmy Sunny House.

**V roce 2022 bude nutné vyměnit svůj vyhlášce nevyhovující kotel na tuhá paliva za nový. O jakou vyhlášku se jedná a co tedy bude obnášet?**

Ano, od 1. 1. 2020 je již zákaz prodeje kotlů, které jsou ve IV. a V. emisní třídě. A od 1. září 2022 se už nebudou moci vůbec používat bez ohledu na to, kdy byly vyrobeny. Například kotle v emisní třídě I. a II. se nesmějí prodávat už od roku 2014. Od roku 2016 má pak každý majitel kotle povinnost pravidelných revizí.

**Pokud nedojde k výměně nevyhovujícího kotle, a nebo lidé nebudou mít platnou revizi, co je čeká?** Povinností majitelů na základě požadavku obecního úřadu s rozšířenou působností bude předložit revizní zprávu kotle (včetně označení emisní třídy). Aktuálně, dle platné vyhlášky od 1. ledna 2017, při nepředložení revizní zprávy na vyžádání hrozí pokuta 20 tisíc korun. Od 1. září 2022 pak při nepředložení bude hrozit pokuta 50 tisíc korun. A to i v případě, že se při revizi prokáže, že kotel nesplňuje parametry alespoň III. třídy. Dále bude hrozit pokuta 50 tisíc korun, pokud bude v kotli používáno palivo, které je zakázáno – především odpady, uhelné kaly a podobně.

**Zmíněný zákaz se nebude vztahovat pro lokální topidla. Co si pod tím představí?** Lokální topidla jsou krby, kamna, sporáky. A to i přesto, že mají teplovodní výměník a jsou připojena na otopnou soustavu.

**Kolika domácností se tato vyhláška vlastně bude týkat?** Dle aktuálních statistik by se měla týkat 300 tisíc domácností v České republice. Když si to přepočítáme, jde o 10 tisíc kotlů měsíčně, které bude třeba vyměnit, nebo pro ně zajistit jinou alternativu. A to je opravdu obrovské množství.

**Jaké jsou podmínky pro revizi kotlů?**

Povinná revizní kontrola je aktuálně jednou za tři roky. Pak je servisní kontrola, která je doporučena jednou za rok. Co se týká komínů, tam je zákoně dáno, že musí být revize jedou za rok. Zajímavostí je, že pokud je kotel silnější než 50 kW, je povinnost čistit komín třikrát za rok, při sezonním provozu dvakrát za rok.

**Pojďme tedy k otázce nového kotle...**

Uživatel má možnost koupit si kotel nový, který splňuje současnou legislativu. Takový kotel aktuálně stojí cca 30 tisíc korun. Velkou neznámost ale pro každého zůstává, zda ho za deset let bude moci používat. Opět může přijít další zákon a vyhláška.

Právě z tohoto důvodu obecně klesá celkový prodej kotlů. Lidé si čím dál více pořuzují zdroje tepla, u kterých mají jistotu dlouhodobého provozu bez nutnosti dokazování ekologické nezávadnosti (tedy revizí a zkoušek).

**Jaká jsou možná řešení?** Bud' si koupíte kotel, který je v nejlepší emisní třídě – ale nevíte, zda za sedm deset let nebudete muset řešit stejnou situaci. A nebo můžete přejít na nějakou jinou alternativní a ekologickou variantu vytápění. První možností je plynový kondenzační kotel, kdy ale investice do kotle je cca 70 tisíc korun, navíc potřebujete předělat komín, což je investice řádově 100 tisíc korun. Druhou možností jsou tepelná čerpadla. Pomineme-li několika set tisícovou investici, tak se rozhodně nehodí do staršího domu – a to opět z cenového důvodu. Vysvětlím. Pokud uživatelé měli například 30kW kotel na pevná paliva, logicky potřebujete tepelné čerpadlo, které vám dá stejný výkon. U takto výkonného čerpadla můžete počítat s částkou i půl milionu korun. Třetí alternativou je elektrokotel – levný na pořízení, ale velmi drahy na provoz. Navíc je velmi často nutná rekonstrukce stávajících elektrických rozvodů. Čtvrtou alternativou jsou infrapanely – v poslední době rychle rostoucí zdroj tepla, neboť kombinuje velmi nízkou investici společně s nízkými provozními náklady – řekněme levnější než plyn. A to vše s jistotou, že tento zdroj můžete provozovat i za dvacet let. Neboť se dá velice jednoduše napojit i na oblíbené solární elektrárny.

**Je tedy možné nahradit infrapanely i klasické topení, aniž bychom ztratili tepelný komfort, na který jsme zvyklí?** Určitě. Navíc nám s tím odpadáveškeré provozní starosti spojené se všemi ostatními druhy topení – revize, pravidelné odvzdušňování radiátorů, péče o zdroje, čištění komína a mnoho dalších... V případě rekonstrukcí, nebo starých kotlů, které by již neprošly revizí, je to navíc vhodná alternativa, která je levnější a bez starostí.



**Zůstaňme tedy stále u infrapanelů, lze ještě snížit účty za elektřinu, resp. za vytápění?** Ano. S jistotou lze říci, že jak elektrická energie, tak plyn cenově půjdou nahoru. Právě z tohoto důvodu stoupá poptávka – když už ne po plné, tak alespoň po částečné nezávislosti na elektrické energii. Toho můžeme docílit pořízením již zmínované fotovoltaické elektrárny. Má to svá ale. Klasická fotovoltaická elektrárna s velkým úložištěm vás může vyjít i na půl milionu korun. Nyní ale přinášíme zásadní novinku – tzv. mikroelektrárny.

**Přiblížte nám je?** Jedná se o naprostě geniáln-

í a jednoduché řešení. Spocívá v tom, že se ke klasickému fotovoltaickému panelu, který všechni známe, připojí taková malá krabička. Z ní již vede napětí 230 V a vy ho zapojíte rovnou do vaší zásuvky. Genialita spočívá v tom, že energie vyrobená z panelu, který je osazen tímto zařízením, je vždy stoprocentně spotřebována vašimi spotřebiči. Mikroelektrárna je tedy solární panel osazen mikroměničem.

**Prosím, dejte nám pro lepší představu konkrétní příklad...** V obývací místnosti, která je běžně spojena s kuchyní, máte pro vytápění nainstalovány dva infrapanely o celkovém příkonu 1 800 W. Tyto panely běží například čtyři hodiny denně. Za den tedy spotřebujete 7,2 kW za celý rok je to asi 2,7 GW. Pokud do elektrického obvodu napájejícího dva takto vybavené solární panely o celkovém výkonu 2 000 W dáte mikroelektrárnu a budete počítat s tisíci hodinami slunečního svitu (v posledních letech je toho mnohem více), pak vám solární panely vyrobí 2 GW. To znamená, že skutečná reálná úspora je asi 74 % energie. Tuto energii jste si vyrobili sami a neplatíte za ni.

**Kolik by tedy tento konkrétní příklad stál?** Pořizovací cena mikroelektrárny je asi 33 tisíc korun. V této částce je osm kusů solárních panelů s mikroměničem. Na vaši faktuře za elektriku místo 6 480 Kč bude jen 1 680 Kč, protože jste odebrali pouze 26 % energie ze sítě, zbytek jste si sami vyrobili. Porovnáme-li tedy investici do klasické fotovoltaické elektrárny s úložištěm např. 5 kW, jsme na částce cca 400 tisíc korun. Tato investice se nemusí vrátit ani po 20 letech. Oproti tomu zmiňované mikroelektrárny vám přináší již počatelnou okamžitou úsporu. Pokud bychom vzali uspořené peníze, které jsme nezaplatili za tepelné čerpadlo, a koupili bychom si naše mikroelektrárny, tak se tato investice na uspořené energii vrátí již po cca 5 letech.

**To zní opravdu geniálně. Kolik mikroelektráren tedy potřebuji pro dům?** Počet mikroelektráren závisí kromě stavu vaší penězky na tom, kolik energie si chcete vyrobit. Chcete-li například vyrábět 2 kW za hodinu, což je za rok asi 2 GW, potřebujete tedy pouze osm solárních panelů s jedním mikroměničem.

**Je připojení mikroelektrárny složité? Musí být realizováno odbornou firmou?** Ne, naše mikroelektrárny máme připraveny i v setech, které jsou vhodné pro neodbornou veřejnost. Připojit si je zvládne v podstatě každý.

**Pro více informací o mikroelektrárnách a infrapanelech neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu Sunny House v Semilech. [www.sunnyhouse.cz](http://www.sunnyhouse.cz)**

## INFRA PANELY A SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNY

**MIKROELEKTRÁRNA  
GRID FREE 500**  
2x panel 300Wp  
mikroměnič 560W  
**12.900,-Kč**



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



...napájte infrapanely  
přímo ze sluníčka

vyrobeno v Semilech

**sunnyhouse**  
teplo jinak a lépe...  
**ZELENÁ LINKA**  
**800 100 979**  
**Nádražní 214**  
**Semily**

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

## DOMÁCÍ ANTI BAKTERIÁLNÍ GEL NA RUCE

Ingredience: čistý Aloe vera gel (množství dle lahvičky), voda, 5 kapek éterického oleje tea tree (nebo levandule), 5 kapek éterického oleje máta peprná  
Gel jednoduše vymícháme s vodou a přimícháme oleje. Dáme do uzavíratelné měkké lahvičky, nebo lahvičky s pumpičkou. Kromě dezinfekce se dá použít na spáleniny, malé ranky, štipance od komáru apod.



## ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

Prozvoňte, sms: 736 610 065  
Kancelář: Robousy 48, Jičín  
j.vagenknechtova@seznam.cz

## ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

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

### TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

4.4. od 14:00 – KRKONOŠSKÉ POHÁDKY 2 Hraná pohádka DS Vichr z hor Mříčná.

6.4. od 19:00 – DVA NAHATÝ CHLAPI M. Zounar, M. Kraus, M. Randová, D. Šinkorová.

25.4. od 19:00 – ŽALMAN & SPOL. Koncert na závěr Lomnického hudebního jara 2020.

### ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

Do 10.5.2020 – VÝSTAVA 150 LET LOMNICKÉHO SOKOLA Výstava v Zámecké minigalerii.

24.3. od 17:00 – SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU K tanci i poslechu hrají Fajtovi.

21.4. od 17:00 – KLUB SENIORŮ Tradiční posezení s hudbou. Od 16:00 tvořivá dílnička.

23.5. – 30.8. – SVĚT KOSTIČEK® Výstava kostek a stavebnic lega ze sbírky Petra Šimra.

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program kina, online prodej vstupenek: [www.kino.kislomnice.cz](http://www.kino.kislomnice.cz).

Premiéry a reprízy filmů: V síti, Frčíme, 3Bobule, Šarlatán, Mulan, Emma, Afrikou na pionýru ad.

20.3. od 17:00 – EXPEDIČNÍ KAMERA Festival filmů s cestovatelskou či sportovní tematikou.

23.3. od 18:00 – LAOS – PO PROUDU MEKONGU Cestovatelská beseda P. Chluma a P. Kvádry.

30.3. od 17:00 – EXPEDICE ANNAPÚRNA 1969 Beseda s promítáním filmu a fotografií.

7.4. od 18:00 – 1000 MIL ZÁŽITKŮ Beseda Z. Devátého o cyklomaratonu napříč republikou.

15.4. od 19:00 – ARNOŠT FRAUENBERG – 50 NA 50 – TOUR 2020 – STAND-UP COMEDY SPECIÁL

20.4. od 18:00 – CESTOVÁNÍ JAKO ŽIVOTNÍ STYL Beseda K. Štěpánka o jeho 5letém putování po světě.

29.4. od 17:00 – LiSTOVÁNÍ – BITEVNÍ POLE (Jérôme Colin) Účinkují: L. Hejlík a P. Dostálková.

25.4.2020 – LOMNICKÉ HUDEBNÍ JARO 2020 Mezinárodní festival pro děti a mládež.

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!





Celosvětově vedoucí výrobce spojovacích prvků pro automobilový průmysl

**BENEFITY**

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

Nudvojovice 1474, Turnov

**Sháníte stabilní zaměstnání?**

- manipulanty - řidiče VZV
- obsluhu obráběcích strojů
- seřizovače kontrolních automatů
- seřizovače tvářecích strojů - lisaře

• 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 směrů:  
Semily, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou

tel: 481 353 189      email: [personalistika@kamax.com](mailto:personalistika@kamax.com)

# 31.



## SLAVNOSTI SVIJANSKÉHO PIVA

18. 7. 2020

Předprodej na ticketportal [ticketportal](#)

[www.pivovarsvijany.cz](#)

# RESTART



Příloha o zdraví,  
pohybu a relaxaci  
**březen 2020**

## JARNÍ KOMPLEXNÍ DETOXIKACE

**Detoxikace.** Na jaře se tento pojem skloňuje o to častěji, protože naše tělo (ale i mysl) nabírá nové síly, probouzí se z „temnějšího“ zimního období a chystá se znovu nadchnout a být aktivní. Nejde jen o to udělat si pitnou kúru z mladých kopřiv (i když i to je samozřejmě skvělé), detoxikace by měla být komplexní. To znamená detoxikaci fyzickou (posílení a podpora využovacích orgánů, podpora trávení a očisty střeva), mentální (sem se řadí detox naší duše, myslí, ale i slova) a detoxikaci prostředí, ve kterém žijeme. K čemu je takové očištění dobré? Stimuluje samotné čistění organismu, odstraňuje toxicke látky v těle a harmonizuje organismus. Pokud jsme „zanešení“, projevuje se to bolestmi hlavy, depresemi, vyčerpáním, výkyvy nálad... Na fyzické úrovni pak výrazkami, plísňemi, ekzémy, plynatostí, ospalostí, špatným trávením, častými virózami, ukládáním tuku na bříše, svalovou slabostí, zápacem těla, z úst, stolicem... Vychází nám z toho tedy, že detoxikaci, která je samozřejmě každodenním úkolem našich orgánů, je vhodné právě nyní intenzivně podpořit. Často se totiž stává, že samy orgány nestihají

zpracovávat nekvalitní stravu, polotovary napříčované chemií, barvivy, konzervanty, pesticidy či plísňemi, nekvalitní vodu, plasty, ale také emoce jako zlost, závist či žárlivost, potlačené emoce,... Fyzické očistě tedy kromě bylinek (kopřiva, pampeliška, ostropestřec) samozřejmě pomáhá vhodná strava – kvalitní suroviny ideálně v základní podobě (tj. nezpracované, žádné polotovary apod.), kvalitní voda a vhodný pitný režim (tipy na recepty najdete dále). Nepřejídejte se, jezte kvalitně, pouze 3x denně. Vyhýbejte se stresu, nekvalitnímu spánku a nedostatku kyslíku. Naopak využívejte pravidelný pohyb (jóga, procházky). Mentální detox pak zahrnuje vyvarování se negativních emocí – nezáviděte, neřešte životy jiných lidí, zbavujte se svých starostí rychle a efektivně, neplácejte se v nich, využijte sociální sítě, mějte hezké vztahy. A domácí detox? Vyhodte nepotřebné věci v domě i kolem něj, nepoužívejte chemické přípravky, ale najděte alternativu přírodních čisticích prostředků a pak s nimi udělejte jarní úklid (ten ostatně dává smysl už desítky let). Přejeme vám krásný jarní nádech!

## JAK ELIMINOVAT KAŽDODENNÍ STRES

### JÍDELNÍČKEM PROTI STRESU

Chronický stres „vypíná“ trávení, za kterým stojí snížená produkce hlavní trávicí kyseliny chlorovodíkové a s ní spojených trávicích enzymů. Tento problém má svá relativně jednoduchá řešení. Jedním z nich je např. užívání kapslí Betain HCL při jídle. Kapsle doporučuju užívat hlavně ženám (ale nejen jim) s výraznými zažívacími potížemi jako říhaní, plynatost, pocit plného břicha, průjmovitá stolice nebo zácpa či pálení žáhy. Stimulaci trávicích štavů pomáhá i užívání kvalitního jablčného octa nejlépe v bio kvalitě anebo čerstvě vymačkaná štáva z citrónu. Užívání doporučuju také těsně před jídlem. V neposlední řadě nezapomínejme na velmi důkladné žvýkání a proslinění jídla. A zásadní pro kvalitní

trávení jsou také pohoda a klid u jídla. Živiny pro zdravý a silný mozek jsou jednou ze základních zbraní proti stresu a jeho destruktivním účinkům na naše zdraví. Základními živinami pro mozek jsou: vitamíny skupiny B (fermentované obiloviny, luštěniny, namočená semena a ořechy, listová zelenina, kvašené potraviny), omega-3 nenasycené mastné kyseliny (tresčí játra, divoký losos, makrela, sardinky, vejce, mléčné produkty a maso z volných chovů, ořechy, semena, avokádo, mořské řasy), vitamín D (tresky, sardinky, divoký losos, máslo, sádlo, smetana, vejce, mořské řasy, ale především sluneční záření), antioxidanty A, C, E, beta-karoten, zinek a selen (červená řepa, jahody, maliny, ostružiny, borůvky, rybíz, arónie, goji).

### SPECIÁLNÍ RELAXACE PROTI STRESU

Pro vybití a uvolnění stresu je vedle stravy jednoznačně nejúčinnější dlouhý a hluboký spánek. V dnešní době je ale velmi obtížné vybití větší množství nahromaděného a v našem těle uloženého stresu, protože spánek není často dostatečně hluboký a dlouhý, aby umožnil skutečnou regeneraci. Aby takový byl, měl by trvat minimálně osm hodin. Bohužel ale tuším, že většina z nás vinou přemíry povinností, které musíme zvládat, takový spánek opravdu nemá. A proto je velmi pravděpodobné, že stres (tenze—stažení) si tzv. přetáhneme do druhého dne. Což postupně vede k nakumulování velkého množství stresu a napětí, které se den ode dne navýšují. Ráno při vstávání to vnímáme například bolestmi v zádech, večer potom zase špatným usínáním. Tenzi cítíme na povrchu staženými svaly. Proniká však i do vnitřních orgánů a narušuje jejich správný chod. Jde o tzv. mnohorstevnou tenzi. Jestliže tedy pro odstranění celkové tenze nestačí spánek,

je potřeba zařadit v průběhu dne relaxační techniky, ideálně v délce 20 minut. V tomto čase je tělo za určitých podmínek schopné vybiti tolik stresu jako v průběhu osmihodinového spánku. Krátká denní relaxace je proto jedním z možných způsobů, jak zvrátit efekty chronického stresového efektu. Do relaxace patří různé druhy meditace, autohypnóza, Silvova metoda kontroly myslí, autogenní trénink, speciální dýchací techniky. Ne každá metoda je pro každého a je potřeba si zvoulit vlastní, nejvíce vyhovující styl relaxace. Může to být i poslouchání speciální relaxační hudby, jóga či jednoduše relaxace v křesle, kdy vnímáme jen svůj dech a postupně uvolňujeme svaly na celém těle. Stejně tak je další skvělou možností, a někteří odborníci jej dokonce doporučují jako prevenci proti Alzheimerově chorobě, krátký odpolední spánek. Druh relaxace je zkrátka pouze na nás, ale ať zvolíme jakoukoliv cestu, výsledkem by mělo být postupné zbabování se nahromaděných každodenních stresorů.

V dubnovém vydání se budeme věnovat tématu stresu a jeho eliminaci pohybem.

Text pochází z knihy autorky Ivany Stenzlové Šance pro ženu 40+, nakladatelství Smart Press. Foto: freepik

## CHCETE ZJISTIT VÍC?

### VYHRAJTE KNIHU

**Šance pro ženu 40+ aneb jak vyladit svou váhu, hormony, výživu a zdraví**



Autorka ukazuje, jak s postupujícím věkem a hormonálními změnami zvládat svou váhu a kondici, jak minimalizovat únavu, výkyvy nálad, stres, návaly i možné zdravotní komplikace, a to pomocí správné výživy a bylinek, pohybu, relaxace a vhodných technik inspirovaných Tradiční čínskou medicínou.

**Soutěžní otázku a formulář pro odpovědi najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)**



**JÓGA KEMP  
V ČESKÉM RÁJI**  
V ZAHRADĚ  
PENZIONU RECALL

**18. – 19. 7. 2020**

Zažijte čtvrtý jóga kemp v Českém ráji – pohodový víkend plný jógy, relaxace, odpočinku, meditace a přednášek se zajímavými osobnostmi i tématy.

Určeno všem – pokročilým cvičencům i úplným začátečníkům.

**JÓGOVÍ HOSTÉ:**  
TOMÁŠ STRNAD  
PETRA ŠPIDLEROVÁ

**PRODEJ VSTUPENEK**

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



## CESTY KE ZDRAVÍ: JARNÍ PŮST JE TADY. JAK NA NĚJ?

Začalo jarní postní období, které bude trvat až do soboty před Velikonocemi, tedy do tzv. Bílé soboty. Udelejte letos změnu. Podpořte své tělo, trávení, a to přesně v době, kdy je to nejfektivnější. Právě nyní.

Jak může dodržení postního období prospět našemu zdraví? Jednoduše řečeno – pokud jíme lehceji stravitevné jídlo, má tělo šanci zbavit se odpadu. Strava by měla být bezmasá, plnohodnotná a lehce stravitevná. Měli bychom omezit i smažené jídlo, přílišné používání mléčných výrobků, pšenice a sladkošti. V Čechách se hojně vařily ječňové kroupy, které mají méně lepku, jejich vlnkost zlepší suché vnitřní sliznice, pomohou pročistit játra a ledviny. Výborné jsou i luštěniny, jáhly a pohanka. Velmi dobré stravitevné jsou polévky. Jednoduše řečeno – při půstu má nevyužitý vnitřní (trávicí) oheň čas likvidovat škodliviny v těle, nemusí trávit těžce stravitevné jídlo a má prostor na úklid.

### Jarní půst a kloubní obtíže

Pokud máme kloubní obtíže, je vhodné omezit brambory, místo nich použít například jako přílohu zelný salát s mrkvíčkou nebo tuřín (uvářený). Je zajímavé, jak po měsíčním vypuštění brambor ze stravy může dojít ke zlepšení hybnosti.

### Jarní půst a alergické potíže

Jarní pročištění může pomoci snížit alergické obtíže, které nastupují zejména při plném rozkvětu jara. Pročistí se ledviny a játra, z těla

se uvolní dostupný odpad. Je důležité vyřadit ze stravy při půstu obiloviny s vysokým obsahem lepku – zejména pšenici, a to i celozrnou. Místo housky ke snídaní můžeme použít jemně ovesné vločky s klíčky, a to ve formě kaše, nebo z nich dělat jednoduchou a velmi dobrou polévku, popř. jen zalít například mandlovým mlékem a přidat trošku medu.

### Co pit při jarním půstu?

Je možné podpořit, či lépe řečeno zvýšit účinnost půst použitím zeleninových nebo i ovocných šťáv. Je však potřeba vybrat takový druh zeleniny, popřípadě ovoce, které nebude plné chemie a plísni. Je vhodnější tyto šťávy pít v malých dávkách a na vytrávený žaludek. Více se hodí dopoledne. Velmi vhodné je popijení teplé převařené vody. Popijí se po troškách a napomáhá odplavit z těla uvolněný odpad.

**Po ukončení dlouhodobějšího půstu není vhodné okamžitě přejít na normální stravu. Měli bychom se vyvarovat příliš těžkému a smaženému jídlu a alkoholu.**

### JÍDLA VHODNÁ PRO JARNÍ PŮST Slaná kaše z červené čočky

1 hrnek loupané červené čočky, sůl, tymián, jemně kari, čerstvý zázvor (2 cm), olivový olej, nebo ghí. Koření lehce na sucho orestujeme, zalijeme vodou, přidáme ostatní ingredience a vaříme.

### Postní salát

Zelí (1/3 hlávky a nakrájené), 1 jablko (na-

strouhané), 1/2 čekankového puku, sůl, trošku nastrouhaného krému, zakysaná smetana (1 lžíce), nakláčené mungo, nastrouhaná mrkev, špetka kardamomu, olivový olej, popřípadě troška jablečného octa. Vše postupně smícháme. Přílohou je na sucho orestovaný žitný chléb.

### Polévka s řapíkatým celerem

(uvedené množství je asi na 1,5 litru polévky) 2 hrnky nakrájeného řapíkatého celeru, 1 nastrouhaná mrkev, ochucovadlo bez glutamamu sodného, sůl, ghí, zelená petrželka, písavice, ml. koriandr, ml. kmín, ml. hořčičné semínko, jemně kari, jemně ovesné vločky s klíčky (1–1,5 hrnku), pokud máme rádi, tak kokosové mléko (1/3 hrnku).

Orestujeme řapíkatý celer a koření na ghí, přidáme vodu a ostatní ingredience (kromě kokosového mléka) a vaříme. Poté rozmixujeme, můžeme přidat kokosové mléko, nebo do talíře před podáváním přidáme nastrouhaný sýr typu parmagán. Jí se kdykoliv přes den až do 20. hodiny večerní.

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

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda

• ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu •

Recepty pochází z nové publikace Ivy Georgieové Celý rok ve zdraví s poznáním a v radosti.

## SPÁNEK VERSUS KYSLÍK

Naše tělo má dokonalý samoregenerační a detoxikační systém. Aby vše fungovalo jak má, potřebuje k tomu pět základních složek: vodu, kyslík, potravu, spánek a duševní pohodu. My se dnes zaměříme právě na kyslík a spánek. Denně potřebujeme cca 350 litrů kyslíku v klidu a nadechneme se asi 30 000krát. Potřeba kyslíku se zvyšuje s fyzickou činností a ve spánku se zhruba po 90 minutách postupného utlumování člověku zrychlí tep, zvýší se spotřeba kyslíku a krevní tlak, dýchání a tělesná teplota začnou kolísat. Jakou roli hraje tedy prostředí, ve kterém spíme? S rekonstrukcemi a novými stavbami domů utěšujeme naše domácnosti, abychom neztratili teplo, přicházíme tak ale o přirozenou cirkulaci vzduchu. Dochází tím ke zhoršování kvality vzduchu nejen vlivem škodlivých látek, které se uvolňují z nábytku a bytových doplňků, ale také tím, že sami dýcháme. Vydechaný vzduch z plic má kolem 4,5 % oxidu uhličitého, za hodinu ho vydchneme asi 18 litrů.

Zaměříme-li se na ložnici, kde trávíme valnou část našeho života a kam směřujeme naši pozornost, když si chceme odpočinout a zregenerovat se, děláme hned několik chyb. Zdravý a plnohodnotný spánek se odvíjí od několika faktorů. Základním je vhodná postel a matrace. I tyto dvě důležité položky totiž mohou mít za následek, že spát nelze. Matrace jsou často staré, proleželé a nevěnujeme jim dostatečnou péči – jako praní povlaků a čištění od prachu a roztoců. Spatně zvolená postel zase může uvolňovat nebezpečné látky z lepidel, které během noci dýcháme. A nedostatek čerstvého vzduchu nařízený chemickými látkami pak zcela zásadně ovlivňuje kvalitu vyspání a regenerace.

Zásadním faktorem je spotřeba kyslíku námi samotnými. V nevětrané ložnici o velikosti 15 m<sup>2</sup>, s výškou stropu 2,6 m a dvěma spícími osobami se už kolmě 2. hodiny ranní koncentrace oxidu uhličitého blíží k hranici bezpečnosti. Hranice únavy je překročena už po dvou hodinách spánku. Ráno nás pak bolí hlava, cítíme se unavení, pálí nás oči, těžko se soustředíme. Zajistíme-li ale větrání a přísun kyslíku během celé noci, máme další kostičku do mozaiky spánku splněnou. Bohužel není zcela efektivní zlepšit pouze jednu věc a myslit si, že se spánek zásadně změní. Je třeba věnovat ložnici celostní péči, která se týká místnosti, vybavení, atmosféry i zmiňovaného kyslíku...

**TIP:** Nechte si poradit s výběrem postele a matrací od profesionálů! Českorajská firma Matrace Haken vám dá péči, kterou potřebujete!



## 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





# KAUTEX

A Textron Company

Se zhruba 6 000 zaměstnanci ve 14 zemích patříme z hlediska objemu prodejů mezi 100 největších dodavatelů automobilového průmyslu.

Jakožto ověřený a preferovaný partner našich zákazníků vyvíjíme a vyrábíme inovativní produkty pro intelligentní palivové systémy a úložné boxy pro baterie elektromobilů.

Speciální důraz klademe na rozvoj a růst všech našich zaměstnanců, klíčový pilíř naší růstové strategie.

**Staňte se součástí našeho úspěchu...**

Více informací na

[www.kautex.jobs.cz](http://www.kautex.jobs.cz)

V případě zájmu posílejte životopis na:  
[hrbohemia@kautex.textron.com](mailto:hrbohemia@kautex.textron.com)

Kautex Textron Bohemia spol. s r. o.

Bakovská 36, Kněžmost

tel: 326 770 300, 326 770 353,

mobil: 727 967 666, 727 967 802

## VOLNÉ POZICE:

**OPERÁTOR LOGISTIKY**

**OPERÁTOR VÝROBY**

**ELEKTRONIČK**

**SEŘIZOVAC**

DRIVING  
THE  
FUTURE.



13. a 14. mzda, věrnostní bonusy

Velké možnosti finančního a kariérního růstu

Stravování zdarma

Firemní swozy ze směru Stráž pod Ralskem/Mimoň, Valdice/Jičín

Nadstandardní příspěvek na penzijní připojištění

... a další benefity

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

Příležitost pro studenty technických vysokých i středních škol získat zkušenosti v oblasti kvality, výroby, nových projektů, logistiky, IT, EHS, HR a dalších odděleních firmy

### Možnost spolupráce:

- Brigády při studiu
- Prázdninové brigády
- Povinné praxe
- Psaní závěrečných prací

### Brigádníkům nabízíme:

- 108 - 164 Kč / hod
- Obědy zdarma
- Sportovní a firemní akce
- Pracovní dobu dle rozvrhu studenta
- Možnost dlouhodobé spolupráce a budoucího uplatnění, včetně práce v zahraničí



V případě zájmu nás kontaktujte:  
[HRBohemia@kautex.textron.com](mailto:HRBohemia@kautex.textron.com)  
727 967 802 ; 734 433 350



Sídlime v Kněžmostě nedaleko Mladé Boleslavi v blízkosti dálnice směr Liberec



Pro více informací o firmě a nabízených benefitech sledujte: [www.kautex.jobs.cz](http://www.kautex.jobs.cz)



**NEJVĚTŠÍ SLADKÁ UDÁLOST V ČR**  
**ČOKOLÁDOVÝ FESTIVAL**  
[cokoladovy-festival.cz](http://cokoladovy-festival.cz)

**27. - 29.  
března**  
**Kulturní  
Centrum  
Turnov**



## RADY DO ZAHRADY: VYBÍRÁME SPRÁVNÝ TYP ZÁHONŮ

Ve městě i na vsi je možné pěstovat různými způsoby. Většinou hledáme řešení, kdy rostliny porostou jako po žížalím čaji i na malé ploše, a každý metr se počítá. V opravdu malém prostoru tak využíváme kromě tradičních záhonů i vertikální pěstování nebo alespoň treláže. Podle čeho vybírat, na jakém „záhonu“ pěstovat? Záleží především na velikosti plochy a kvalitě půdy v daném místě. Ty jsou limitní. Pokud víte, že daná půda není plnohodnotnou zeminou, ze které by rostliny měly radost, nebo je dokonce plná toxicických látek, poohlédněte se spíše po variantách vyvýšených záhonů. Těch je spousta druhů, například na Pinterestu najdete nespočet příkladů, a každý má své plusy a minusy. My se zastavíme alespoň u pár z nich, včetně jejich kladů a záporů.

### NÍZKÉ VYVÝŠENÉ ZÁHONY (do 20 cm)

Mohou být pojaty různým způsobem, obecněji vrbovým plůtkem, cihlami nebo dřevem. • **Plusy:** rostliny dosáhnou až do země, takže mají lepší přísun vláhy; navezená zemina je většinou kvalitnější než ta pod záhonem; nižší náklady na

pořízení. • **Minusy:** opět kvůli tomu, že je nadzemní, vysychá více; větve s hnojem jako do výššího, sem už nejsípí nedáte.

### BĚŽNÉ ZÁHONY PŘÍMO V PŮDĚ

Mohou mít různé tvary – obdélníku, klínové dírky, čtverce a dalších – mohou být i lemovány, např. cihlami. • **Plusy:** rostliny dobře prokoreňují a půda méně vysychá; cena. • **Minusy:** hodně záleží na zemině, která v daném místě je, případně ji musíte nahradit dostatečně velkou vrstvou nové; možná kontaminace půdy především ve městě a ověřování drahými laboratorními testy.

### VYSOKÉ DŘEVĚNÉ VYVÝŠENÉ ZÁHONY

(cca 40–50 cm) **Plusy:** dostatek prostoru pro zařízení tzv. permakulturního záhonu, který obsahuje větve, hnůj, nevyzrálý i vyzrálý kompost, zeminu; nemusíte o něj několik let příliš pečovat, rostliny jsou odspodu vyhřívány a vyživovány; pohodlně se v něm pěstuje i dětem nebo seniorem; pokud ho postavíte na paletu, můžete ho paletovým vozíkem libovolně přesouvat, případně mu pořídejte kolečka a bude jezdit sám (jen pozor, dobré si prověřte nosnost koleček).

### SOUTĚŽTE O KNIHU PĚSTUJEME VE MĚSTĚ

Otzázkou a formulář pro účast v soutěži najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



- **Minusy:** vysychá trochu více než běžný záhon v zemi (a pokud neleží přímo na zemi, tak je vysychání ještě větší); vyšší cena, která se odvíjí od materiálu a jeho zpracování.

I opravdu skromný prostor se dá pojmut jako malá zahrada, stačí zapojit fantazii a věnovat rostlinám trochu péče a času.

Máme-li omezené místo, můžeme využít pro pěstování také nejrůznější nádoby včetně těch závěsných, velký efekt na malé pěstební ploše mají i dřeviny nebo popínávě rostliny. Nejdůležitější je stanoviště správně zhodnotit a výsadbu příslušným podmínkám co nejlépe přizpůsobit. V dalším vydání se podíváme jak na to...

• Text pochází z knihy *PĚSTUJEME VE MĚSTĚ – Zelené balkony, sousedské záhonky a komunitní zahrady*, Autorský tým Kokosa, nakladatelství Smart Press.

## NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa

### DOVOZ

PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ  
MOŽNOST PŘISTAVENÍ  
KONTEJNERŮ



513 01 CHUCHELNA

### ODVOZ

ODPADNÍCH VOD  
SEPTIKY, ŽUMPY, ČISTIČKY  
VYSOKOTLAKÉ ČIŠTĚNÍ  
UCPANÉ KANALIZACE

TEL.

603 535 511  
720 982 400

### OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

### PRODEJ

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

SEDMIHORKY U TURNOVA

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

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

Pozor: od 18.4. do 1.5. máme dovolenou

**NÁBYTEK**  
**Jamall**

v bydlení jsme doma

**DOPRAVA  
ZDARMA**

PŘI NÁKUPU NAD 12.000,-

**SEMILY**

Jiráskova 519  
tel.: 608 073 379

[semily@jamall.cz](mailto:semily@jamall.cz)

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

dioptra optik

# AKCE 1+1 ZDARMA NA MULTIFOKÁLNÍ A KANCELÁŘSKÁ SKLA

\*Akce se vztahuje na prémiové multifokální a kancelářské čočky s úpravou HVLL při současném zakoupení obruby.

\*Platnost akce od 3. 2. 2020 - 30. 4. 2020. Více informací v prodejně.

## TURNOV

Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673  
• (naproti Penny marketu - budova Dioptra)

## ŽELEZNÝ BROD

• náměstí 3. května 201, tel.: 734 154 354  
[www.dioptraoptik.cz](http://www.dioptraoptik.cz)  [dioptraoptik.cz](#)

MĚSTSKÉ DIVADLO  
JABLONEC NAD NISOU

**1. 10. 2020**  
od 19.00 hodin

# ŠTEFAN MARGITA & MORAVSKÉ KLAVÍRNÍ TRIO



 [vstupenka](#)

**OTVÍRÁTE STÁNEK NEBO HOSPODU?  
NEBUĎTE TUČTOVÍ!!!  
„ČEPUJTE POŘÁDNÝ PIVO!!!“**

# Čurdovo pivo



lahvové

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

tel: 604 787 900



dárkové

sudové

## BOZKOV OPĚT OŽIE! BOZKOVSKÁ SOKOLOVNA PŘINESE KONCERT VISACÍHO ZÁMKU

Legendární skupina Visací zámek vydává po pěti letech dlouho očekávané album „Anarchie a total chaos“. Jde o šestnácté album „Visáčí“, na které navazuje stejnojmenné turné, kdy jejich fandové mají jedinečnou možnost zažít naživo nové písničky i osvědčené hity. Navíc exkluzivně na jediném místě v regionu – ve vyhlášené sokolovně v Bozkově u Semil, kterou rozduní punkové tóny v sobotu 18. dubna.

Visací zámek působí na české hudební scéně od roku 1982 a je považován za nejstarší českou punkovou legendu, která hraje stále v původní sestavě. Nové album je dle slov samotných autorů „pěkně ostré“, a to nejen zvukově, ale i textově. Přitom je v nahrávkách i spousta legrace. Do skládání se zapojili všichni „Visáčí“, takže jde o velmi pestré album. Písničky jako Tam-tam, Vegetarián nebo Pípa hraje Visací zámek už delší dobu na koncertech. Některé songy ale nazkoušel až během nahrávání a jde o úplné novinky – například Na úřadě, Zlověstně palmy šumí či Polednice. Koncert v Bozkově bude tedy nabité novými peckami, ale samozřejmě i hity, které nikdy nesmí chybět. Předkapelou navíc bude věhlasná punková skupina E!E. A po skončení koncertu čeká zájemce také afterparty s DJ BALY. Tuhle akci prostě nelze minout!

**Vstupenky v tradičních předprodejích:** IC Semily, IC Železný Brod, Obecní úřad Bozkov (tel: 481 628 169) a v Trafice U Vildy Turnov. Online na [www.ticketstream.cz](http://www.ticketstream.cz). Vstupenky budou k dispozici také na místě. Cena v předprodeji 300 Kč, na místě 350 Kč. Využít můžete také autobus ze Semil v 19.30 hod a zpět po konci akce. Více informací ke koncertu najdete na [www.obecbozkov.cz](http://www.obecbozkov.cz)

### SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT SKUPINY VISACÍ ZÁMEK DO BOZKOVA

Otázka: Kdy kapela Visací zámek v Bozkově u Semil vystoupí? Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Tam také najdete podrobné informace k soutěži.

## VISACÍ ZÁMEK



## SEDMIHORSKÉ LÉTO 2020

Sedmihorky u Turnova



<b>PÁTEK 19.6.</b>		<b>HONZA NEDVĚD</b> 50 let na scéně
<b>ÚTERÝ 30.6.</b>		<b>LOLLIPOPZ</b>
<b>ČTVRTEK 2.7.</b>		<b>DALIBOR JANDA</b> 40 let na profi scéně
<b>ÚTERÝ 7.7.</b>		<b>HRADIŠTAN &amp; JIŘÍ PAVLICA</b>
<b>ÚTERÝ 21.7.</b>		<b>BRATŘI EBENOVÉ</b>

**A** ÚTERÝ  
**28.7.** **TOMÁŠ KLUS**  
& Cílová skupina

**A** ČTVRTEK  
**30.7.** **PRAGUE CELLO QUARTET**

**B** ÚTERÝ  
**4.8.** **EVA URBANOVÁ**  
Druhá tvář

**B** ČTVRTEK  
**6.8.** **LOTRANDO & ZUBEJDA**  
pohádkový muzikál

**A** NEDĚLE  
**23.8.** **BENÁTKY  
POD SNĚHEM**  
divadelní představení  
VERONIKA ARCHITEKTA + MIRA NOŠEK  
LUCIE ŠTĚPANKOVÁ + FILIP CIL

**A** ČTVRTEK  
**27.8.** **4TET**  
KONCERT - VERZE V.



**SOBOTA & NEDĚLE  
18.-19.7.** **JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI**

**Předprodej:**  
[www.sedmihorskoleto.cz](http://www.sedmihorskoleto.cz),  
[www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz)  
a evstupenka prodejní místa – IC Turnov, Mnichovo Hradiště, Železný Brod, Jičín, Liberec, Mladá Boleslav, Lomnice nad Popelkou, Chrastava, Kněžmost, CK Mediteran Travel Semily, Smržovka, Eurocentrum Jablonec nad Nisou a další.

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

Přenosné permanentky na [www.sedmihorskoleto.cz](http://www.sedmihorskoleto.cz).  
Přenosné permanentky platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2020 označených kategorií A (červené a modré).

Změna programu a místa konání vyhrazena.  
Zastřešené jeviště a hlediště

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

**PTÁKEM ROKU  
SE STALA  
JIŘÍČKA OBECNÁ**



Každý rok vyhlašuje Česká společnost ornitologická titul Pták roku. Letos patří jiřičce obecné. Je to společenský pták, který již po tisíce let žije v souladu s člověkem. Pokud se někde rozhodnou postavit hnizda, jde o volbu na celý život. Celé generace jiřiček obývají tentýž objekt po desítky let. Bohužel však v důsledku stavebních úprav a zásahů do sídlišť ubývá jiřičce vhodné životní prostředí. Jiřička je tažný pták, který zimuje Africe. Zajímavostí je, že stále není známo kde přesně. „Víme, že jiřička při cestě do zimovišť překonává Saharu, ale kam až doletí, to je záhadou, kterou řeší odborníci napříč celým kontinentem. Navzdory desítkám tisíc kroužků, umístěným na opěrené jiřiččí nohy, se nám dosud ani jeden nevrátil ze zemí jižně od Sahary,“ popisuje Lukáš Viktor, odborník ČSO na ochranu ptáků v zástavbě.

Právě díky kroužkování ale ornitologové vědí, že se jiřičky věrně vražejí tam, kde hnizdí. „Na hnizdiště jiřičky přilétají na přelomu dubna a května, s prvními z nich se můžeme setkat kolem svátku svatého Jiří 24. dubna. Buď využívají staré hnizdo, anebo, pokud nemohou, staví nové z bláta a slin. Umisťují ho vždy na vnější zdi budov, nejčastěji pod římsy, do okenních nik nebo zapuštěných lodžií,“ říká Viktor.

Pokud se u vás jiřička či jiný ptáček druh usadí, tolerujte ji, užívejte si její společnost a buděte za ni šťastní! Určitě její hnizdo neníte a pamatujte, že tím moc pomáháte přírodě.

*zdroj foto: wikimedia Sanchezn.*





## SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

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

**TENTOKRÁT SOUTĚŽÍME HNED O DVA TITULY**

dětská kniha DENÍČEK NUDILKY  
beletrie TMA



portál

## RECEPT: DOMÁCÍ PRIBINÁČEK

### Ingredience:

250 ml sметany (33%)  
1 tučný tvaroh  
vanilkový cukr dle chuti

Smetanu vyšlehněte společně s vanilkovým cukrem na klasickou hustou šlehačku. Přidejte tvaroh a krátce ho vyšlehněte do šlehačky. Pokud chcete ozvláštnit, přidejte rozmačkané jahody či jiné ovoce, kakao nebo kousky čokolády, skořicí a podobně. Uchovávejte v ledničce v uzavřených lahvičkách.



## MOZKOVNA

Pokuste se v následujících větách doplnit co nejvíce variant přídavných jmen k podstatným jménům. Z každé věty vám tak může vzniknout hned několik variant.

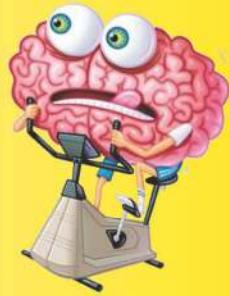
Náš ... život je takový, jaký z něj udělají naše..... myšlenky.

Naše ... vztahy jsou pro ... život velmi důležité.

... lesem procházel muž v .... kabátě a snažil se být nenápadný.

... život poznáte podle toho, že se v něm ... člověk cítí šťastně.

... oblečení dělá .... dojem.



	DVA MUŽI JDOU PO CHODNIKU, KDYŽ SE JEDEN ZASTAVÍ A VYHRKNE: "PROBOHA, TÁMHELE STOJÍ MÁ ŽENA A BAVÍ SE S MOJÍ MILENKOU!" "A ... (T1)", PRAVÍ TEN DRUHÝ, "... (T2, T3)!"	KOKRŠPANÉLOVÉ (HOVOROVÉ) ROZTÁT	DŘEVINY BEZ KMENŮ	MACHAROVO DÍLO	ZKR. NAŠI MĚNY	3. ČÁST TAJENKY	OBYVATEL INDIE
ANGL. ZKR. OTÁČEK ZA MINUTU	VZOREC HYBRIDU RUBIDIA	2. ČÁST TAJENKY	VRAŽDA (ZAST.)	NÁŠ KARIKATURISTA	KONĚ (BÁSN.) TU MÁŠ	CÉDÉČKO DOBA	
ANGL. BRONZ						ZKR. NAŠI TELEVIZE EGYPT. RÉKA	ORBA
PLANOUT (KNÍŽ.)					PAK LEHKÝ VÍTR		
POMÚCKY: RPM, BRONZE, EON	ŘÍMSKY 495 ŠÁLENÍ			OZNAMOVATEL TEMNÁ PLOCHA ZA OSVĚTLENÝM TELESEM		ZVUK TROUBENÍ TRUBKY FOTOGRAFOVAT (LID.)	
MNOU; MNĚ, MI		BICEPS ZNAČKA SÝRA				VYSOUŠEC VLASÚ (HOV.) PLEVEL	
TINKTURA					BOŽSKÝ BATOH		
VYKONÁVAT ODPLATU ZA SPÁCHANÝ ČIN	JEDNOTKA STARÍ ZEMĚ RÉKA PROTEKUJÍCÍ PARIŽI			KYPŘIT PŮDU PŘEDLOŽKA		1. ČÁST TAJENKY	BOLIVIJSKÁ FLETNA
OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU				DIVADELNÍ DEKORACE OCASATÝ OBOUŽIVELNÍK			
POVZDECH		HLESNUTÍ JMÉNO DETEKTIVA VENTURY			VZOREC NITRIDU TANTALU PRAŽSKÝ PODNIK		
JIHOEVRO-PAN				SEVEROZÁPAD		MODEL FORDU V POŘADKU	
COSI				POVEL PRO PSA			
DOMÁCKY ALEXEJ				NÁPOJE Z MLEKA			

**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](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, [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuice 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. 69 – březen/2020, vyšlo 16.–18. 3. 2020. • Výherci soutěží z č. 68: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA [WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

# NALEVO OD VÝTAHU

Výborná situační komedie  
s Romanem Vojtkem  
v hlavní roli.

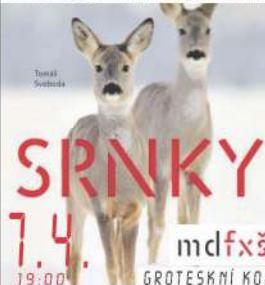
[www.kcgolf.cz](http://www.kcgolf.cz)

24.3.  
od 19.00 hod.

1.4.  
od 19 hod.

ZDENĚK  
**izer** NA PLNÝ COOLE

## KULTURNÍ CENTRUM GOLF SEMILY



### OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: ARBORETUM HRUBÁ SKÁLA

V hruboskalské oblasti je nesčetné množství cest, cestiček a cílů, které stojí za vidění. I když jdete „jen“ klasickou a nejvíce navštěvovanou trasu Turnov – Hlavatice – Valdštejn – Hrubá Skála, užijete si neskutečné výhledy, skály a nádherný les. Pokud z této hlavní cesty kdekoliv sejdete, můžete si vybrat z celé sítě lákavých cestiček, které vám vždy přinesou nový zážitek a nové pohledy na Český ráj. Dnes ale na této trase zůstaneme a zastavíme se v Arboretu Hrubá Skála, nazývané také Arboretum Bukovina. Dojdete k němu jednoduše na zmíněné hlavní trase od hradu Valdštejn. Pro toho, kdo by si chtěl z výletu udělat pouze krátkou procházku,

je vhodné využít cestu od zámku Hrubá Skála. Po hlavní silnici asi 200 metrů, kdy sejdete po zpevněné cestě, která je velmi příjemná, a to i pro kočárky nebo invalidní vozíky. Pokud si chcete více užít skal, sejdete přímo z parkoviště Myší dírou po modré, přes Adamovo lože a napojíte se na stejně odbočce. Arboretum se rozprostírá v zádech hájovny na hruboskalské skalní plošině asi 1 km jihozápadně od obce Sedmihorky. Bylo založeno jako zkušební plocha pro introdukci nových dřevin v roce 1857 majitelem zdejších panství Janem Křtitelem z Aehrenthalu a patří k nejstarším u nás. Jeho současná rozloha činí 2,73 ha. Pokochat se

můžete statnými americkými douglaskami, tsugou kanadskou, jedlí kavkazskou, liliovníkem tulipánovitým, různými formami dubů a buků a mnoha dalšími chráněnými památnými stromy, kterých tu roste na čtyři stovky. Skvělým doplňkem jsou informační tabulky s botanickými jmény stromů, které vás rychle orientují. Součástí arboreta je vyhlídka a uprostřed parku sedící původní altán postavený ve švýcarském stylu z režného hrázděného zdíva, jež prošel v roce 2005 výraznou a poměrně nákladnou rekonstrukcí – vznikla zde výstavní expozice a bylo obnoveno informační středisko. Ve stejném roce z odumřelé douglasky tisolisté vznikla socha Duch arboreta, která je nyní jeho neodmyslitelnou součástí. Autorem je Ivan „Dědek“ Šmid z Neplíveči. Vstup do arboreta je zdarma a slibuje příjemnou procházku nabitéou úžasným lesním vzduchem a atmosférou.

Text i foto -red-



**DRLES**  
CZECH WOOD SYSTEMS

**Palivové dřevo štípané  
Akce na smrkové dřevo!  
Zaváděcí cena – 700 Kč/prms**

**NOVĚ – smrkové dřevo suché 7000,- za 9 prms a tvrdé dřevo listnaté 1200,- Kč/ prms.**

Suché smrkové a listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob.

Kontejner vč. DPH 15% + doprava  
z Lomnice nad Popelkou do 10km.

**CELKEM 6 300 Kč**

Cena platí při odběru 8prms a více. Doprava nad 10km = 25Kč/km

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

Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.

Tel. 777 081 640

Závoz dle dohody bez omezení.



**VYHRAJTE  
VSTUPENKY**

**NA ČOKOLÁDOVÝ  
FESTIVAL  
27.-29. BŘEZNA 2020**

**Kde se čokoládový festival odehraje?**  
Odpovědi zasílejte skrze formulář na  
[www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz),  
kde najeznete i návodě.

# Mějte velké cíle

Nový Hyundai i10



Již od **219 990 Kč\***  
Hyundai prémie 40 000 Kč



**Kam: Za úsměvem na dětských tvářích**

Denise Bragagnolo, patronka Nadačního fondu Radost dětem

Každý máme v životě motivaci, která nás žene k vysněnému cíli.

A na této cestě potřebujeme někoho, na koho se můžeme spolehnout v každý okamžik, v každé zatačce. Proto k vám přijíždí nový velký vůz ve své kategorii Hyundai i10 s bezpečnostním asistentem jízdních pruhů a brzdovým asistentem zabraňujícím čelní srážce.

Protože někdy i zdánlivě malá věc dokáže udělat v životě velkou změnu.

**KB CAR s. r. o.**

Pražská 169/69, Mladá Boleslav  
+420 737 876 824 / [www.kb-car.cz](http://www.kb-car.cz)

HYUNDAI



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

Hyundai i10 – kombinovaná spotřeba: 4,2–4,9 l/100 km, emise CO<sub>2</sub>: 97–113 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.