ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ
ČERVEN 2020
MĚSÍČNÍK
55 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČESKÝ RÁJ V AKCI

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN
- ROZHOVOR MĚSÍCE: MAREK EBEN
- KŘÍŽOVKA O CENY
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- KULTURNÍ TIPY – TOP AKCE V REGIONU A OKOLÍ
- TIPY A SOUTĚŽ PRO ZAHRADNÍKY
- PŘÍLOHA RESTART: spánek, Jóga kemp...

...a mnoho dalšího

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

červen na letní scéně
eurocentrum jablonec n. n.

18. 6. / 19:00
VLADIMÍR MERTA TRIO

20. 6. / 19:00
JAKUB ONDRA + ANNIE PITY

21. 6. / 15:00
JABLONEČANKA

25. 6. / 19:00
JAN HRUBÝ & TRIO

26. 6. / 19:00
SLZA: AKUSTICKÝ KONCERT

28. 6. / 15:00
ORCHESTR RUDY JANOVSKÉHO

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

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA MUZEUM

Navštivte ŠKODA Muzeum a seznamte se s fascinující historií značky ŠKODA sahající až do roku 1895. Mladoboleslavská automobilka v letošním roce slaví 125. výročí, oslavte ho s námi na výstavě **„S tradicí do budoucnosti: 125 let Laurin & Klement / ŠKODA“.**

Prohlídku muzea je možné zkombinovat s návštěvou Rodného domu Ferdinanda Porscheho ve Vratislavicích nad Nisou v rámci kombinovaného vstupného.

Aktuální informace naleznete na: **muzeum.skoda-auto.cz**

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

125 ŠKODA AUTO YEARS

GALERIE DETESK

Až do 6. září mohou zájemci navštívit výstavu sklářských výtvarníků ***Jaromíra Rybáka*** a ***Jana Štohanzla*** s názvem ***GLASSMATES***.

MUZEUM DETESK

Po přechodném uzavření byly sbírky uměleckého skla obohaceny novými přírůstky ve zvelebených prostorách.

VINOTÉKA DETESK

Naše sklárna je největším světovým producentem dárkových láhví. Především z oblastí Itálie a Francie na oplátku importujeme vynikající červená a bílá vína. Pochází od drobných prověřených výrobců, kteří nemají jinak možnost své mnohdy špičkové produkty vyvážet sami.

PRODEJNY SKLÁRNY DETESK
Železný Brod a Liberec

Široká nabídka originálních dárků včetně láhví plněných alkoholem.

MUZEUM A GALERIE DETESK Detesk Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Vypracování tržního odhadu před prodejem nemovitosti a pro dědické řízení

do 3 dnů za 999 Kč

volejte: 774 221 971

OBCHODNÍK
v reklamním týmu RCL

Umíte sami sebe dobře řídit? Nabíjí vás kontakt s lidmi? Očekáváte za svou práci férovou odměnu?

Co u nás budete dělat?
- Aktivně vyhledávat obchodní příležitosti a prodávat efektivní rádiovou reklamu.
- Telefonovat a domlouvat si schůzky, cestovat po regionu, potkávat se s úspěšnými lidmi.
- Zpracovávat reklamní projekty, psát zajímavé a úderné textace reklamních spotů.

Co za to získáte?
- Při standardních výkonech okolo 35 tisíc korun. Vydělávat můžete i více.
- Samostatnost a časovou flexibilitu - svůj pracovní den si budete organizovat sami.
- Stanete se součástí týmu nejposlouchanějšího a nejsilnějšího media v oblasti.

Osobní schůzku s obchodním ředitelem si dohodněte na obchod@rcl.cz nebo 602 280 959

Radio Contact FM 101,4

PRODEJ
suchého, měkkého + listnatá směs
DŘEVA NA TOPENÍ
IHNED
....
Syrové dřevo tvrdé a měkké

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

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

- **Obsluha sklářských soustruhů**
- **Foukač technického skla**
- **Provozní manipulant**
- **Pracovník údržby a zprávy budov**

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.
Příkrá 401
Železný Brod

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

www.detesk.cz

VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME

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

www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID
Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz

POLABSKÉ
FARMÁŘSKÉ TRHY

TRH ZVÍŘAT 20. 6. 2020

ZAHRADA, ŘEMESLO A POTRAVINY
18. - 21. 6. 2020
OTEVŘENO: 9 - 17 HOD. WWW.VLL.CZ

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
MASARYKOVA 1727, 289 22 LYSÁ NAD LABEM, E-MAIL: VLL@VLL.CZ

ROZHOVOR MĚSÍCE – MAREK EBEN: „MOHU SLÍBIT VELMI POZORNÝ VÝKON KAPELY“

Známe je svým kultivovaným projevem, chytrým humorem, důvtipem i hereckým umem. Oblíbeného moderátora publicistických a zábavných pořadů Marka Ebena musí znát snad každý. O poklad Anežky České, ceny TýTý, Na plovárně nebo taneční show StarDance… To je jen zlomek práce, které se Marek Eben věnoval a věnuje. Kromě toho se svými dvěma bratry založil hudební skupinu Bratři Ebenové. Získali zlatou a dvojnásobnou platinovou desku a na jejich koncerty chodí stále více diváků. Naživo můžete zažít koncert Bratří Ebenů v rámci Sedmihorského léta 2020 v úterý 21. července. Zeptali jsme se Marka Ebena na hudební začátky, i na to, co čeká diváky na koncertě v Českém ráji…

Jak vzpomínáte na začátky kapely? Ono to vzniklo tak nějak organicky. Já jsem vždycky toužil po tom mít kapelu. Začal jsem u Jirky Hoška v kapele Wyjou jako pianista. A jsem Jirkovi vděčný, protože dost pochybuju, že bych bez téhle průpravy měl odvahu začít něco vlastního. Pak jsem měl takový mezistupeň, kapelu, kde už hrál Kryštof - zkusili jsme některé moje věci, ale bylo nás moc a organizačně to bylo obtížné. Tak jsme si řekli, že to musíme zjednodušit, a začali jsme hrát jen v triu.

Nakolik vaše začátky ovlivnil váš otec, skladatel Petr Eben? Určitě tím, že nám nebral kuráž. Nevím, jak dalece se mu moje písničky líbily, ale řekl bych, že byl rád, že se v rodině vůbec hraje. On byl vždycky nesmírně tolerantní.

Byli jste v dětství všichni vedeni k hudbě? Ano, ale jen do té míry, abychom jednou rodičům neřekli – proč jste nás nedali na piano, teď by se nám to hodilo. Takže hudební vzdělání ano, ale snaha vychovat z dětí koncertní umělce určitě ne. Což byla klika, znám celou řadu dětí z hudebních rodin, kterým ambiciozní rodiče znechutili muziku na dlouhá léta.

Měli jste někdy chuť s kapelou skoncovat? Když přišel listopad ´89, vyprázdnila se hlediště divadel i koncertní sály, protože se lidi přirozeně zajímali o jiné věci. A nám se zdálo, že ta folková vlna už se trochu převalila a že by neškodilo dát si pauzu a počkat, jak se život vyvine. Nakonec pauza trvala 12 let, ale uteklo to jako nic.

Na jaké období z celého více než třicetiletého fungování vaší kapely nejraději vzpomínáte? Z té staré doby určitě na první Porty, kde jsme hráli v triu. To byl takový závan svobody a lidi byli nadšení, že slyší trochu jinou muziku. A taky se objevila spousta nových lidí, na Portě jsem slyšel poprvé Karla Plíhala, Jarka Nohavicu, Nerez, Slávka Janouška, to byla nesmírně silná generace. A pokud jde o tu sestavu, ve které hrajeme teď, tedy s Pavlem Skálou, Jirkou Veselým, Jirkou Zelenkou a Jaromírem Honzákem, to je pro nás velké potěšení. Vlastně jsem nečekal, že by s námi chtěli koncertovat - točili jsme desku a kluci z Etc. navrhli, že když už jsme to nazkoušeli, mohli bychom si to zahrát i naživo. To byla nabídka, která se neodmítá.

Jste bratři, což musí přinášet v koncertování a hraní mnohé výhody, ale nepochybně také nevýhody — dokážete je popsat? Nedokážu. Ale určitě nějaké budou, i když nám to přijde úplně normální. Víte, my se známe už opravdu dlouho.

V roce 2014 vyšlo aktuální album Čas holin. Jak dlouho jste ho připravovali? U nás to je tak, že materiál vzniká průběžně. Kapela je takové hladové zvíře, které potřebuje potravu. Když hrajete stejný repertoár, začne to muzikanty dřív nebo později nudit. Takže se snažím tu a tam nosit nějaké nové písničky, a když jich je dost, jdeme do studia. Ale píšu pomalu, proto ty pauzy.

Písně na poslední album jste napsal v průběhu šesti let, které uběhly mezi předchozím albem a tím aktuálním, nebo je většina spíše z poslední doby? Z poslední doby jsou vždy tak dvě, a ty vycházejí z hrůzy, že už se blíží nahrávání a my nemáme dost materiálu. Tlak a strach poté uvolní kreativitu a něco se ještě dopíše.

Řekl byste tedy, že pod tlakem se vám pracuje lépe? Nevím, jestli lépe, spíše rychleji. Někdy se vám podaří udělat z donucení dobrou věc, ale někdy také ne – bohužel to neplatí obecně. Kdyby ano, tak šest let nic nedělám a za poslední tři měsíce napíšu celou desku plnou báječných písní.

Na desce Čas holin jste spolupracovali se zvukařem Phillem Brownem, který dělal například s Led Zeppelin nebo Jimy Hendrixem. Jak jste se k takové spolupráci dostali? Phill přijel točit nějakou kapelu do studia Sono v Nouzově. Odtamtud mi volali, jestli bych ho nechtěl jako hosta do pořadu Na plovárně – samozřejmě jsem chtěl. Takže jsme vyjeli se štábem a natočili jsme to v Sonu. Uběhl čas a my zatím nahrávali desku. Když byla hotová, začali jsme uvažovat, kdo by ji měl míchat. A kluci navrhovali, že by to možná mohl zkusit někdo, kdo naši kapelu vůbec nezná. Řekl jsem si, co kdybychom oslovili právě Philla Browna, protože působil velmi pohodově a sympaticky. Navíc jsem měl pocit, že snad ani není možné, aby tak vyrovnaný člověk, navíc s takovým portfoliem, neodvedl dobrou práci. Hlavně také chcete dělat s někým, kdo bude v klidu, abyste nevzpomínali na každou hádku ohledně změny v mixu – a že někteří zvukaři dovedou být paličatí. Neměli jsme však ponětí, jestli na Philla vůbec dosáhneme a jestli by měl chuť s námi spolupracovat. K našemu překvapení a potěšení nám na to kývnul.

V červenci přijedete se svými bratry na koncert Sedmihorského léta. Na co se diváci mohou těšit? Mohu slíbit velmi pozorný výkon kapely, protože to bude teprve druhý koncert po té dlouhé koronavirové pauze. Takže pro nás budou i ty staré věci jako nové, a což teprve ty nové věci. Ale přistupujeme k tomu zodpovědně, takže si dáme určitě zkoušku.

V Českém ráji určitě nebudete poprvé, znáte ho trochu více než „jen“ z vašich koncertů? Máte v rámci naší republiky nějaké své nejoblíbenější místo? Český ráj znám spíš jako návštěvník, mnoho krásných míst jsem prozkoumal při natáčení „Anežky“, jako třeba Mnichovo Hradiště nebo Sobotku, to jsou kouzelná místa a docela často tady hrajeme s kapelou. A pak jsem samozřejmě velmi často jezdil do Mladé Boleslavi, což byla sesterská scéna Kladenského divadla. Ale v Boleslavi to ještě úplně rajsky nevypadalo.

Protože se chystá čas dovolených, léta… co plánujete na letní měsíce? Budeme zalezlí v našem domečku u Karlových Varů, na velké cestování to asi letos nebud. Ale mně to docela vyhovuje – čím jsem starší, tím víc mě těší být na jednom místě. Což neznamená, že bychom se dost nenajezdili s kapelou – na podzim přijde trest za to koronavirové flákání, takže budeme hrát daleko víc, než jsme zvyklí.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2020

KOMPLETNÍ PROGRAM SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2020 NA STR. 4

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

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

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2020 HLEDÁ BRIGÁDNÍKY

Požadavky: věk 17+ • zodpovědnost a spolehlivost • chuť do práce a ochota spolupracovat • optimistická a pohodová povaha • účast na minimálně 5 akcích SL 2020 (program a termíny www.sedmihorskeleto.cz)

Náplň práce: organizační zajištění akce – rozmístění židlí, lavic a stolů, obsluha u pokladen a infostánku, zabezpečení vchodů, navigace parkování, úklid po akci…

Co získáte: placenou brigádu • zkušenosti • reference o praxi do životopisu • účast na zajímavém projektu.

SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2020

Životopis a aktuální fotografii zašlete na info@sedmihorskeleto.cz, předmět zprávy „Brigáda 2020“. Do zprávy rovnou uveďte termíny, o které máte zájem.

www.sedmihorskeleto.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2020

Sedmihorky u Turnova

SEDMIHORSKÉ LÉTO
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
2020

www.sedmihorskeleto.cz

Svijany
Soukromý pivovar
·1564·

Radio Contact FM 101,4

Český ráj Akcí

vstupenka

Kinghouse

Liberec TV

BBPress media s.r.o.

Hradec Králové

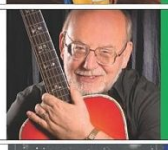
TISKÁRNA UNIPRESS TURNOV

Recall penzion

nase Jablonecko

nase Polabí

echo

A	ÚTERÝ 7.7.		HRADIŠŤAN & JIŘÍ PAVLICA
A	ČTVRTEK 16.7.		DALIBOR JANDA 40 let na profi scéně
A	ÚTERÝ 21.7.		BRATŘI EBENOVÉ
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
B	ČTVRTEK 20.8.		HONZA NEDVĚD 50 LET NA SCÉNĚ
A	NEDĚLE 23.8.		BENÁTKY POD SNĚHEM divadelní představení VERONIKA ARICHTEVA • MIRA NOSEK LUCIE ŠTĚPÁNKOVÁ • FILIP CÍL
B	ÚTERÝ 25.8.		LOLLIPOPZ
A	ČTVRTEK 27.8.		4TET KONCERT - VERZE V. Jiří Korn, David Uličník, Jiří Škorpík, Dušan Kollár

B SOBOTA & NEDĚLE 18.-19.7.

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI

Předprodej:
www.sedmihorskeleto.cz,
www.evstupenka.cz
a evstupenka prodejní místa - IC Turnov, Mnichovo Hradiště, Železný Brod, Jičín, Liberec, Mladá Boleslav, Kněžmost, Lomnice nad Popelkou, Chrastava, 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, muzikál Lotrando a Zubejda a koncert Lollipopz se dětské vstupenky neprodávají.

Přenosné permanentky na www.sedmihorskeleto.cz. Přenosná permanentka platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2020 označených kategorie A (červené a modré).

Změna programu a místa konání vyhrazena.

Zastřešené jeviště a hlediště

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ

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

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

SEDMIHORKY U TURNOVA

POZOR: OD 22. 8. DO 30. 8. 2020 MÁME DOVOLENOU

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

PŘIBRZRDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR ANEB KDYŽ JE VLASTNÍ MIKROELEKTRÁRNA NA DOSAH

Čím si můžeme být jisti? Že energie, které každý z nás pravidelně platí, se budou zdražovat. Spousta z nás chce být více a více nezávislá a také co nejvíce snížit účty za elektřinu. Ideální by bylo neplatit vůbec. Není to sci-fi, reálně toho můžeme docílit. Buď tím, že si necháme postavit klasickou elektrárnu, která nás i po dotacích vyjde na několik stovek tisíc, a kdy návratnost této investice činí minimálně 20 let. Nebo si můžeme pořídit tzv. mikroelektrárnu, která splní stejný účel, ale je mnohonásobně levnější s maximálně poloviční dobou návratnosti. Vše důležité jsme rozebrali s Andrejem Bokotejem ze semilské firmy Sunny House, který se mikroelektrárnám věnuje naplno a ví o nich vše…

Proč vlastně chtít vlastní zdroj a vlastní elektrárnu? Všichni máme doma různé „malé krabičky" typu napájecí zdroj k internetu, neustále zapnuté počítače, mobilní telefony, které denně nabíjíme, a samozřejmě lednici a mnoho dalších nenápadných žroutů energie… Nezdá se to, ale když si vezmeme, že tyto spotřebiče vám za jeden den vezmou např. 3 kW, tak při průměrné sazbě za elektrickou energii to dělá cca 15 Kč denně. To jsou peníze, které chtě-nechtě musíte zaplatit. Právě z těchto důvodů – to znamená zejména pro trvale zapnuté spotřebiče – inženýři vymysleli tzv. mikroelektrárny.

Co si tedy pod pojmem mikroelektrárna představit? Jedná se o vaši vlastní elektrárnu s vaší vlastní energií, kterou si spotřebujete pouze pro vaše potřeby. Výkony těchto elektráren jsou od 0,3 kW do 2 kW, kdy v případě potřeby můžete zapojovat mikroelektrárny i za sebou až do velikosti 10 kW. Pro pořízení nemusíte vyřizovat žádné formuláře, povolení atd. Jedná se o naprosto jednoduchý způsob, jak výrazně snížit závislost na veřejné elektřině. Popřípadě být nezávislý úplně.

Jak elektrárna vypadá, jaké má rozměry? Jak jsem již řekl, existují různé velikosti. Nejoptimálnějším řešením je mikroelektrárna o velikosti 1 kW, což pro vás znamená umístit buď na střeše, nebo na jiném místě 4 panely, a ve vnitřních prostorách pak umístit „mozek" mikroelektrárny – mikroměnič. To je taková malá krabička, kterou z jedné strany připojíte na instalované panely a z druhé strany do vaší zásuvky. A to je celá instalace. Geniální na těchto mikroelektrárnách je, že co vyrobíte, to vyrobíte, a chybějící energii si vezmete z veřejné distribuční sítě. Vše se děje zcela automaticky, bez jakýchkoliv zásahů nebo nutnosti nastavení jako u klasických fotovoltaických elektráren. Jak jsem zmínil, jediný zásah spočívá v připojení mikroměniče do zásuvky. Po připojení se mikroměnič sesynchronizuje se sítí a po pár sekundách začne dodávat vyrobenou energii do vaší domácí sítě.

Odkud se tedy vyrobená energie bere? Energie se vyrábí z tzv. fotovoltaických panelů, na které svítí sluníčko, a díky jisté reakci dochází k výrobě elektřiny. Takto vyrobenou elektřinu buď můžete uložit pro pozdější spotřebu, nebo ji spotřebujete ihned. Uložit se může buď do akumulátorů, nebo do ohřevu teplé vody.

Funguje mikroelektrárna i bez elektrického proudu? Tyto mikroelektrárny pro aktivaci potřebují elektrické napětí z veřejné sítě. Pro absolutní nezávislost se toto dá velmi jednoduše obejít pořízením i toho nejmenšího záložního zdroje - tzv. UPSky. Potom opravdu můžete zamávat vašemu dodavateli elektřiny. Pokud budete mít dostatečné úložiště, stáváte se v tuto chvíli zcela nezávislými.

Pojďme tedy k důležité otázce. Jaká je třeba investice do mikroelektrárny? Věřte nebo ne, ale naše nejdražší, tzn. 2 kW mikroelektrárna stojí pouze 42 990 Kč. Tato elektrárna vám vyrobí 2 MWh, což je pro příklad roční spotřeba garsoniéry včetně vytápění. Nejlevnější (0,3 kW) stojí 6990 Kč a vyrobí cca 300 kW, což se jedná o např. roční spotřebu pultového mrazáku a lednice. Avšak v posledních letech je slunečního svitu cca o 30 % více. To pro nás znamená o 30 % více vyrobené energie.

Jaká je tedy návratnost naší investice? Záleží na tom, jaký máte distribuční tarif. Například při sazbě D25D (bojlerová sazba) je návratnost cca 5 až 7 let. Při sazbě D45D (přímotopná sazba) je návratnost cca 10 let. Jinými slovy, čím máte dražší elektriku, tím rychlejší je návratnost.

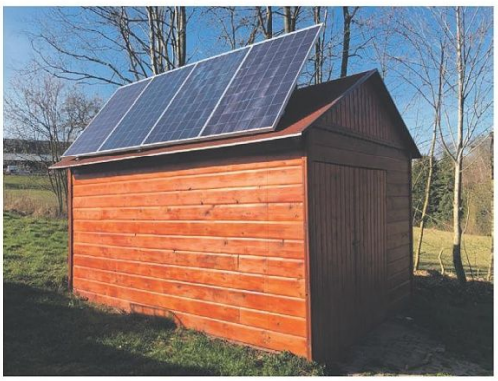
Jaký je rozdíl mezi všude nabízenými dotovanými fotovoltaickými elektrárnami a vašimi mikroelektrárnami? Rozdíl je zejména finanční, kdy tzv. dotované elektrárny jsou předražené a svázané spoustou legislativy. Pro porovnání: dotovaná 4kW elektrárna vyjde po zmíněných dotacích na cca 190 tisíc, naše 4kW elektrárna vyjde na cca 84 tisíc. Proto ani není třeba u nás řešit dotace. Úspora 106 tisíc by mohla být dostatečnou motivací, za kterou si koupíte dovolenou, použitý elektromobil nebo cokoliv dalšího, co potřebujete.

Pro představu – kolik mikroelektráren potřebují pro dům? Máme například rodinný domek, který vytápíme infrapanely a chceme výrazně snížit účty za elektřinu. Celkový instalovaný výkon infrapanelů v tomto domečku je např. 2 kW. Pořídíme si tedy 2kW mikroelektrárnu, která nám vyrobí zmiňované 2 kW, kdy v optimálním případě budete topit zcela zdarma, neboť vaše mikroelektrárna dodá energii do vašich panelů. Přebytky – například v období, kdy se již netopí – si můžete uložit i do velkých akumulátorů, nebo můžete ohřívat teplou vodu.

K čemu jsou dobré akumulátory? Elektřina z akumulátorů má tu výhodu, že ji spotřebujete v čase, kdy vy budete potřebovat. To znamená v noci, nebo v případě, že nesvítí sluníčko. Takto vyrobená energie se dá využít na veškeré spotřebiče v domě. Pro obzvláště pokročilé uživatele doporučuji pořídit elektromobil, protože takto vyrobenou energii můžete využít pro jeho nabíjení.

Jaká je údržba mikroelektráren? Mikroelektrárny nevyžadují žádnou údržbu při životnosti 30 let.

Jak složitá je instalace mikroelektrárny? Jednoduchou malou mikroelektrárnu, která se skládá z jednoho až dvou panelů, zvládne i podprůměrně šikovný člověk. Průměrně šikovný člověk zvládne nainstalovat i větší elektrárnu 1–2kW. Pokud se na instalaci necítíte, rádi vám s ní pomůžeme.



Jak se staví k mikroelektrárnám legislativa? Mikroelektrárny slouží hlavně jako nástroj pro snížení závislosti na veřejné elektrické energii. Uváděný mikroměnič je spotřebič jako jakýkoliv jiný (stejně jako například fén, lednička…) a na instalaci takových spotřebičů nepotřebujete žádné povolení. S mikroelektrárnami je to zcela shodné.

Jak je to s případými přebytky vlastní vyrobené energie? Naše mikroelektrárny jsou vybaveny tzv. limiterem. To znamená, že se neustále měří okamžitá spotřeba a limiter zajišťuje, že nedochází ke zpětnému dodání energie do veřejné distribuční sítě.

Lze využít mikroelektrárny pro provoz infrapanelů na topení? Ano. Jedná se o naprosto optimální řešení, jak topit téměř zadarmo. V porovnání s jinými zdroji tepla to má tu výhodu, že elektrickou energii si sami vyrobíte, kdežto hnědouhelnou pánev si na zahradě určitě neotevřete.

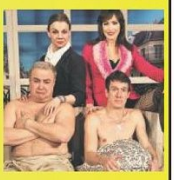
Pro více informací o mikroelektrárnách a infrapanelech neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu Sunny House v Semilech. www.sunnyhouse.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

TRUHLÁŘSTVÍ KUDERA-FIDLER
ZAKÁZKOVÁ VÝROBA - LAMINO, MASIV:
KUCHYŇSKÉ LINKY • VESTAVĚNÉ SKŘÍNĚ
VÝROBA A MONTÁŽ NÁBYTKU • PERGOLY
DOMKY PRO DĚTI • UDÍRNY A DALŠÍ
WWW.TRUHLARSTVI-KUDERA-FIDLER.WEBNODE.CZ
TEL: 733 167 689, 731 503 504
MAIL: PAVEL.KUDERA@SEZNAM.CZ
FACEBOOK: KUDERA.PAVEL

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

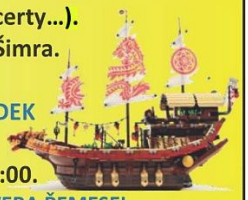
KULTURNÍ A INFORMAČNÍ STŘEDISKO Lomnice nad Popelkou



TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU Již v červnu zahájení prodeje vstupenek na komedii MŮJ NEJLEPŠÍ KAMARÁD Komorního divadla Kalich s Alešem Hámou v hl. roli (13.10. od 19:00) a na koncert KAMELOT & ROMAN HORKÝ (21.10. od 19:00)!!! Náhradní termíny akcí: JAKUB SMOLÍK S KAPELOU (5.10. od 19:00), DVA NAHATÝ CHLAPI (16.11. od 19:00)., ŽALMAN & SPOL. (21.4.2021).

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU Lomnické letní turistické noviny vyjdou koncem června!

Do 20.6.2020 – VÝSTAVA 150 LET LOMNICKÉHO SOKOLA Výstava, Zámecká minigalerie.
23.6. od 17:00 – KLUB SENIORŮ S HUDBOU A OPÉKÁNÍM Koná se na nádvoří.
26.6. – 30.8. – ZÁMECKÁ KAVÁRNIČKA Herní prvky, každá 5. káva zdarma aj.
26.6. – 30.9. – LÉTO NA ZÁMKU 2020 (výstavy, dílničky, loutkové pohádky, koncerty...).
27.6. – 30.9. – SVĚT KOSTIČEK® Výstava kostek a stavebnic lega ze sbírky Petra Šimra.
4.7. – 27.9. – KRAJINY / KOPIE OBRAZŮ SVĚTOVÝCH MISTRŮ Výstava obrazů.
15.7. od 13:00 – KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA PO STOPÁCH LOMNICKÝCH HOSPŮDEK
15.7. od 17:00 – PROMENÁDNÍ KONCERT S HUDBOU MANŽELŮ FAJTOVÝCH
16.7. a 6.8. – LOUTKÁŘSKÝ WORKSHOP A LOUTKOVÁ POHÁDKA Od 14:00 a 16:00.



Připravujeme: JEDNIČKOVÁ BURZA V KNIHOVNĚ (26.6. od 9:00 do 13:00), TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL (workshopy), ZÁMECKÉ LETNÍ KINO (14.8. – 23.8.), NEDĚLNÍ KONCERTY, UKONČENÍ PRÁZDNIN NA ZÁMKU (30.8.)...

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Program kina, online prodej vstupenek: www.kino.kislomnice.cz.

Premiéry a reprízy filmů: Bourák, 3Bobule, Lassie se vrací, Tenet, Mulan, Havel, V síti ad.
21.9. od 19:00 – ARNOŠT FRAUENBERG – 50 NA 50 – TOUR 2020 Stand-up comedy Speciál Již v prodeji!

JINÉ Sezónní informační středisko na hoře Tábor (30.6. – 30.8., Út – Ne 10:00 – 17:00).
Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice.
Změna programu a termínů vyhrazena!

NÁBYTEK Jamall
v bydlení jsme doma
DOPRAVA ZDARMA
PŘI NÁKUPU NAD 12.000,-
SEMILY
Jiráskova 519
tel.: 608 073 379
semily@jamall.cz
www.jamall.cz

VSTUPTE DO SVĚTA INTERAKTIVNÍCH ZÁŽITKŮ
FUN PARK U MUZEA
Masarykova ul., areál Golf Centra Liberec
funparkumuzea.cz
ZOO TAJGA
Radio Contact FM 101,4
OAZA V CENTRU
SEVER
LIBERECKÁ DRBNA

RESTART

Příloha o zdraví, pohybu a relaxaci
červen 2020

ČTVRTÝ JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI SE USKUTEČNÍ O VÍKENDU 18.–19. ČERVENCE

Jóga kemp v Českém ráji se už neodmyslitelně vryl do diářů milovníků všech druhů jógy, relaxace, ale i těch, kdo chtějí zkusit něco nového... Jóga kemp v Českém ráji se letos uskuteční již po čtvrté, opět na stejném místě – v energií nabité zahradě Penzionu Recall s nádherným výhledem na hrad Trosky – a to o třetím červencovém víkendu. Účastníky čekají i velké jógové hvězdy.

Víkend bude patřit všem, kdo si chtějí užít jak cvičení jógy a různých stylů s různými lektory, tak i tomu, kdo se chce dozvědět zajímavosti ze světa zdravé stravy, relaxace a zlepšení života v rámci nabízených přednášek. Všem účastníkům také budou k dispozici stánky s aromaterapií, masážemi či vedenou relaxací. Ze známých jógových osobností se můžete těšit na lektorku jógy a herečku Petru Špidlerovou, se kterou si budete moci užít jemnou vinyasu či Jin & Jang jógu, která propojuje uvolněné pozice s těmi dynamickými, a přináší tak tělu i mysli harmonii. Jedním z nejznámějších jógových lektorů, jehož publicita stále stoupá a který bude součástí Jóga kempu v roce 2020, je Tomáš Strnad. S ním se zaměříme na elasticitu těla, přineseme flexibilitu, mobilitu a sílu ke kloubům. Tito lektoři, kteří často lektorují i v zahraničí, budou pro účastníky obrovským přínosem i zkušeností.

Jste-li milovníci jógy, relaxace a nových poznatků, nebo prostě jen uvažujete o tom, že si jógu zkusíte poprvé, jste vítáni. Ano, Jóga kemp v Českém ráji je určen pokročilým i úplným začátečníkům. Přijďte si užít pohodový víkend, odpočinout si, poznat nové lidi a inspirovat se.

Všechny důležité informace a vstupenky, kterých je POUZE LIMITOVANÝ POČET, naleznete na **www.jogakempvceskemraji.cz**

SPÁNEK VERSUS HLUK

Pro náš kvalitní spánek je potřeba zajistit několik důležitých faktorů. Kromě úplného základu, kterými jsou kvalitní postel a matrace, na nichž strávíme třetinu svého života, jsou dalšími faktory: vhodné prostředí, zatemnění, dostatek kyslíku a ticho. A právě tichu, respektive hluku při spánku, se budeme věnovat v tomto díle.

Ne nadarmo se říká „Ticho léčí.“ Pro toho, kdo každodennímu nočnímu hluku z ulice či od sousedů nečelí, nebude zřejmě snadné tuto větu pochopit. Pokud ale znáte trvalý hluk, který velmi intenzivně a dlouhodobě působí nejen na naši psychiku, ale také ovlivňuje fyzický stav těla, které se během nekvalitního spánku nedokáže dostatečně zregenerovat, pak chápete velmi dobře. Nervozita, stres, bolesti hlavy a různé chronické nemoci jsou jen malým výčtem problémů. Jestli se teprve chystáte postavit dům či koupit byt, je vhodné nejprve zmapovat okolí a zjistit, zda problém s hlukem nepřesahuje hranice únosnosti. Tomu může napomoci i mapa, kterou vydává Ministerstvo zdravotnictví (najdete ji tady: https://geoportal.mzcr.cz/shm/) a ukazuje míru hluku ve dne i v noci po celé republice. Snesitelná hranice hluku, která je v průměru 55 decibelů během dne a 40 decibelů v noci, se denně překračuje ve většině měst.

Zranitelnými místy pro přenos hluku jsou dveře, okna, zdi, strop a podlaha, přes které vnímáme od sousedů každé posunutí židle, přibíjení hřebíku či dětský křik. Ochranou bývá rekonstrukce a využití akustické sádrokartonové desky. Dále mohou pomoci vestavěné skříně přes celou stěnu, které hluk odvedle tlumí, případně speciální hluk tlumící závěsy do oken. Pokud však máte zdroj hluku přímo v ložnici nebo v domě, pak je řešení jedno jediné. Odstranit jej. Důležité je si uvědomit, že i puštěné rádio, které může hrát celou noc, nebo usínání při zapnuté televizi může na naši psychosomatiku působit velmi silně a negativně. Často nám pak nedochází, proč jsme ráno unavení víc než večer, proč jsme zlámaní a proč nedokážeme během dne správně fungovat. Na svůj „zvukový komfort“ tedy nezapomínejte. Myslete také na to, že prostředí pro spánek je nutné řešit komplexně a věnovat se všem faktorům, které na nás v čase spánku mohou působit.

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

MH

MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné postele.

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

JAK ELIMINOVAT KAŽDODENNÍ STRES

Stres je bohužel něco, co do našeho života patří, a kupodivu už od pradávna. Příroda dokonce vybavila tělo v pravěku obrannou reakcí proti stresu. Tato reakce měla za cíl pomoci pravěkému člověku ve chvílích ohrožení života, například při střetu s predátory. Příroda ale nepočítala s tím, že se stresová reakce může obrátit proti vlastnímu tělu. Co se vlastně stalo, proč stresová reakce už dnes není pro naše tělo obranou (jak byl záměr přírody), ale naopak vede často až k nemoci? Odpověď je jednoduchá: stres již není krátkodobou záležitostí, stává se chronickým, a navíc nejde pouze o jeden druh stresu, ale o spousty druhů stresu způsobených rozličnými stresory. Dlouhodobý stres nelze odbourat v krátkém časovém horizontu, ale naopak se ukládá do mozku (v hypotalamu) a přeprogramovává hormonální nastavení těla. Toto přeprogramování vede ke zdravotním potížím, které bychom se stresem možná málo kdy spojovali, např. k chronickému stažení svalů, emočním potížím, oslabenému trávení a trávicím potížím, k alergiím a autoimunitním reakcím spojeným se syndromem propustného střeva nebo přibývání na váze v oblasti břicha spojenému s nebezpečím kardiovaskulárních chorob. Dlouhodobý stres také mění složení střevního mikrobiomu a narušuje jeho rovnováhu mezi přátelskými a patogenními mikroorganismy, výsledkem je oslabená funkce imunitního systému. Dlouhodobý stres stojí v neposlední řadě i za nádorovými chorobami. Je toho opravdu dost na to, abychom s odbouráváním dlouhodobého stresu začali co nejdříve. Zvláště pro ženy po čtyřicítce je účinek stresu ještě destruktivnější, protože prohlubuje již tak značnou hormonální disharmonii.

POHYBEM PROTI STRESU

Pohyb není primární prostředek pro redukci váhy, tu zvládneme především díky výživě a následnému správnému nastavení metabolických hormonů v těle. Pohyb je jednoznačně prostředek, jak nastartovat ozdravění organismu. Posiluje totiž imunitní systém, uvolňuje, prokrvuje, zvyšuje okysličení tkání, zlepšuje tok energie celým tělem, zvyšuje hladinu endorfinů, zkvalitňuje spánek, podporuje pocení a vylučování toxinů z těla. Cvičení je proto rozhodně další a velmi účinnou možností, jak se vypořádat se stresem. Ideální je pohyb v první části dne, tedy ráno například 20minutová intenzivní chůze nebo běh, kdy střídáme pomalejší a rychlejší tempo, skákání přes švihadlo anebo jednoduše rychlé a pomalé dřepy. Každý volíme pohyb podle svých možností. Kombinací vyváženého jídelníčku s ranním aerobním cvičením a krátkou relaxací, která může následovat hned po cvičení nebo v průběhu dne, jsme na nejlepší cestě, jak se vypořádat s negativními účinky chronického stresu, který roztáčí velkou spirálu nerovnovážných stavů vedoucích k nadváze, obezitě a nemocem.

Existují tři pilíře, které nás jednoznačně vyvedou ze začarovaného kruhu stresového přenastavení těla: 1. vyvážené stravování podle pravidla pěstí a léčivé síly potravin podle TMC (viz předchozí vydání) 2. pravidelný, přiměřený aerobní pohyb 3. dvacetiminutová denní relaxace, se kterou souvisí i kvalitní, minimálně osmihodinový spánek Tyto pilíře jsou opravdu účinné a velmi doporučuji je vyzkoušet!

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 i 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

NOVÁ DOBA?

Zamyšlení nad dobou, kterou nám přineslo posledních několik měsíců, proběhlo už mnoho. Číst jste je mohli u svých přátel na sociálních sítích, od známých osobností na internetu nebo v tisku... A možná i vy sami jste si udělali souhrn toho, co vám doba „nuceného volna“ dala či vzala... Všimli jste si, jak se příroda znovu dokázala nadechnout během poměrně krátkého času? Jak člověk nepotřebuje kupovat nejnovější modely aut, bot, oblečení, mobilů? Jak dokážeme uvařit lahodné jídlo i z ingrediencí, které máme doma ve spíži – a umíme díky tomu být kreativní? Jak nepotřebujeme stále někam spěchat a cestovat do dálek, protože i cesty pěšky v docházkové vzdálenosti kolem našich domovů jsou krásné a plné dobrodružství? Všimli jste si, jak je fajn se vidět víc s rodinou a trávit spolu čas? Všimli jste si, že věci, které jsme dlouho odkládali, se nás najednou dočkaly? Všimli jste si intenzivnějšího zpěvu ptáků, větších a krásnějších květin, vzrostlých zelených stromů plných nádherného listí, „normálnějšího“ počasí, modřejšího nebe bez čar od letadel?

Všimli jste si...? Pojďme náš svět udržet jednodušší a o to krásnější...

VĚČNÉ TÉMA HUBNUTÍ aneb JAK FUNGUJE 10 MINUT DENNĚ

V době, kdy nás stres atakuje ze všech stran, může být i pravidelný pohyb – respektive stres z neúměrného pohybu – další nefunkční kapkou, která místo relaxace může spíše ublížit. Vědci zjistili, že se dá pohodlně zhubnout i tím, že pokud pracujete například v kanceláři, zaměříte se na to, abyste celý den kontinuálně neseděli. Naopak, často se ze židle zvedali pro věci, které potřebujete (a dáte si je proto záměrně mimo dosah vsedě). Při takovém systému můžete bez dalšího pravidelného pohybu zhubnout za měsíc i 1 kilogram. Pokud vám ale nedělá problém pravidelný pohyb, je dokázáno, že je velmi efektivní ranní intenzivní cvičení. Jak na to? Ráno se nalačno napijte vody, chvíli počkejte, zařaďte zahřívací cviky (strečink, panák apod.) a poté stačí 10 minut cvičení. Především u žen se ukázalo, že je pro ně klíčové, když se zaměří při hubnutí na stehenní svaly. Možná to zní jednoduše a neuvěřitelně. Ale jste-li žena a budete-li ráno věnovat 10 minut intenzivnímu cvičení, nahradí to hodinové cvičení večer! Nebo jinak. Pokud byste chtěla večer dosáhnout stejného výsledku jako ráno po 10 minutách, musela byste cvičit 60 minut. A jaké cviky jsou nejlepší? Jde o velmi intenzivní pohyb, tedy cíl dostat se na své maximum během krátké doby a na krátkou dobu. Doporučuje se například sprint (30s sprint, 10s odpočinek), rychlé dřepy a výpady. Dřepy a výpady jsou pak doporučovány právě ženám. Tento systém velmi silně podporuje snižování tukových zásob, a vy se tak můžete těšit na štíhlé problémové partie. Je to těžké. Ráno se člověku nechce ani vstát, natož se rychle hýbat. Ale zkuste to. Zkuste to třeba týden a sami uvidíte.

CESTY KE ZDRAVÍ: LETNÍ INSPIRACE PRO VITALITU A PSYCHICKOU ODOLNOST

Léto začíná. Využijme toto krásné roční období a podpořme svoji vitalitu a psychickou odolnost.

Každému bych místo strachu, co bude na podzim, doporučila zvýšenou péči o své zdraví, a to jak fyzické, tak i psychické. Naše krásná česká příroda nám nabízí své dary, jen si udělat čas na sebe, učinit třeba i jen malé změny v jídelníčku a přidat každodenní laskavou péči o sebe. Využijme sezónní nabídky, zkusme lehčí stravu a zařaďme do svého denního režimu více pohybu na čerstvém vzduchu. Letní lahodné recepty inspirované ájurvédou:

JÁHLOVÉ KOPEČKY S TVAROHEM A JAHODAMI

Recept je na dvě až tři porce:
1 hrnek jáhel,
1 lžíce ghí, špetka soli.
Jáhly spaříme, potom s ghí a špetkou soli uvaříme. Po vypnutí vařených jáhel zamícháme ještě do horké směsi nakrájené jahody a chvilku necháme. Pozor, jáhly musí být dobře dovařené. Pak již tvoříme naběračkou kopečky na talíři, posypeme tvarohem, třtinovým cukrem a polijeme ghí.

Jahody

Pomáhají pročistit lymfu, odvodňují a snižují krevní tlak, podporují krvetvorbu, posilují kosti, pomáhají růstu vlasů. Pozor, někdo má na ně alergickou reakci a obsahují šťavelany.

SALÁT S BRŠLICÍ

1/3 ledového salátu, 1 nastrouhaná mrkev, 1/4 hrnku nakrájené bršlice, 2 lžíce oloupaných, nakrájených a orestovaných mandlí, olivový olej, vinný ocet, sůl.

Vše jemně smícháme, popřípadě dochutíme. Výborně se k salátu hodí kozí sýr, který pokapeme medem.

Bršlice kozí noha

Má vysoký obsah vitaminu C, pomáhá i při potížích s dnou, a to i ve formě obkladů.

ČAJ NA LETNÍ OSVĚŽENÍ

Množství je asi na 1,5 litru tekutiny.
Meduňku (malá hrstička) a kardamom (1/2 lžičky) zalijeme horkou vodou, po mírném vychladnutí přidáme matcha čaj (asi 1 lžička), oloupaný, nakrájený a pokud možno chemicky neošetřený citron. Přidáme třtinovou šťávu, nebo třtinový cukr (dle chuti, asi 2 lžíce). Pití je voňavé, lahodné a svěží.
Lze udělat i bez matcha čaje, ale doporučuji nejprve vyzkoušet s ním.

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

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda • ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu • Recepty pochází z nové publikace Ivy Georgievové Celý rok ve zdraví s poznáním a v radosti.

ZPEVNĚNÝ STŘED TĚLA PŘINÁŠÍ STABILITU FYZICKOU I PSYCHICKOU

Zpevněný střed těla (často se označuje anglickým „core“) je velmi důležitý pro správné držení celého těla a mnoho fyziologických funkcí. Právě odsud se totiž odvíjí každý náš pohyb, celková stabilita a naše síla. Do středu těla – tedy hlubokého stabilizačního systému (HSS) – patří celá řada svalů: svaly pánevního dna, sval bedrokyčlostehenní, čtyřhranný sval bederní, příčný břišní sval, šikmé břišní svaly vnější i vnitřní, přímý sval břišní, multifidus, vzpřimovače trupu, svaly hrudní, bederní svaly a bránice. Jde o vnitřní svaly – tedy ty, které nejsou viditelné oku. Pokud tedy cvičíte břišní svaly, ale pouze povrchové, děláte velkou chybu. Nikdy nemůžete dojít kýžených výsledků, protože opomíjíte to nejdůležitější. Zařazení kvalitního tréninku HSS. Zlepšuje držení těla, zkvalitňuje dechový stereotyp, zvyšuje funkčnost pro stabilizaci a lepší koordinaci pohybů a také je velice účinnou prevencí proti zraněním – a to i při provádění každodenních nejjednodušších úkonů, jako je například úklid, či dokonce chůze. Pobolívají vás záda/bedra? Jde o jasný signál přetížení těchto partií, a žalostném ochabnutí vnitřku a středu těla. Slabý střed těla může vést i k chronické bolesti zad. Velkou výhodu mají všichni, kteří toto cvičení zařazují do svého režimu. Cvičení středu těla zahrnuje posílení pánevního dna a vnitřních břišních svalů, což je skvělé pro ženy i muže. Vhodné je to i pro ženy, které teprve budou těhotné – čeká je lehčí porod a vše se po něm také vrátí lépe a rychleji do normálu. Core trénink je vhodný pro všechny věkové kategorie i výkonnosti. Často je tohle cvičení používáno i u vrcholových sportovců a v neposlední řadě je vhodné i jako „porehabilitační“. Díky postupnému zesílení HSS je možné odstranit také potíže s krční páteří, bolesti kyčlí, kolen a ramen. V neposlední řadě nezapomeňte, že naše stabilita fyzická se zrcadlí i ve stabilitě psychické.

TIP: Pravidelné lekce jógy JÓGA PRO POSILNĚNÍ STŘEDU TĚLA a JÓGA PRO POSILNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA jsou pro vás připraveny v Recall centru každou středu. Info a rezervace na www.recallcentrum.cz

JÓGA & MASÁŽE
místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

PRAVIDELNÉ LEKCE V RECALL CENTRU
PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ
PRO ŽENY, MUŽE I DĚTI

- hatha jóga /otevřené lekce, kurzy/
- jóga pro posilnění středu těla
- jóga pro posilnění pánevního dna
- létací jóga
- aerial hoop /kurzy pro děti/
- strečink /posilnění a protažení celého těla/
- tančení maminek s dětmi, solo latina pro ženy…

Recall centrum
relax • refresh • revive

BONUSOVÝ PROGRAM PRO VÁS
Výhodné kredity a permanentky pro každého
& pro nováčky speciální nabídka

V RECALL CENTRU VÁS ČEKÁ:
- skvělé a efektivní lekce dle vašeho výběru
- příjemné a profesionální lektorky
- příjemná atmosféra a prostředí
- jemné osvětlení, které vám ještě zesílí relaxační prožitek z lekce
- vytápěné podlahy pro příjemné cvičení a relaxaci na vaší podložce
- profesionální ozvučení sálu – příjemná, jasná hudba během lekce

…v Recall centru si odpočinete všemi smysly!

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

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

Ontex

Přední výrobce prostředků osobní hygieny pro všechny generace

HLEDÁME OPERÁTORA - SEŘIZOVAČE

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 **Ontex (Turnov)** **ontexcz**

LORD OF THE DANCE OSLAVUJÍ 25. VÝROČÍ JUBILEJNÍM TURNÉ

Famózní a nedostižní Lord of the Dance se vracejí do České republiky, aby opět uchvátili zdejší publikum. Seznam zastávek pro tour sezóny 2021 se rozšířil o České Budějovice, kam se slavný soubor vrátí po šesti letech. V tuto chvíli se tak diváci mohou na oblíbené „Lordy" těšit už v sedmi českých městech.

Ani Michael Flatley s Lord of the Dance v průběhu pandemie Covid-19 nezapomínají na své fanoušky. Snaží se zůstat v kondici a zároveň dál předávat energii a dobrou náladu stejně jako při svých živých vystoupeních. Jednotliví tanečníci včetně Michaela natočili z domácí karantény krátká taneční videa, která pak sestříhaná dohromady představují v novém klipu, který zveřejnili na sociálních sítích. Celé video je věnováno hrdinům z první linie.

Video můžete zhlédnout zde:
https://youtu.be/Z4RoVVp8JJw

Geniální tanečník Michael Flatley vytvořil svoji taneční skupinu Lord of the Dance, založenou na tradičním irském tanci, v roce 1996. Již první vystoupení 27. června téhož roku v Dublinu zbouralo všechny doposud zažité představy o tanečních show. Následovalo 21 zcela vyprodaných představení v londýnské Wembley a celosvětové turné.

„Všichni ti budou tvrdit, „ne, tohle se ti nemůže podařit!" „Vždy, když něco takového slyším, vím, že úspěch už mám na dosah ruky."

Taneční show Lord of the Dance se stala světovým fenoménem a nejnavštěvovanějším tanečním představením vůbec. Michael Flatley po celá léta – i když již později sám aktivně nevystupoval – dohlížel velmi přísně na kvalitu pódiového zpracování, choreografie i výběr samotných tanečníků. Nyní, k 25. výročí, připravuje neúnavný a nestárnoucí Flatley jubilejní turné. Česká republika byla jednou z prvních zemí, která získala pro věrné fanoušky termín na rok 2021. Není divu, Lord of the Dance totiž vystoupí v Čechách již po třinácté a zhlédlo je zde dosud bezmála osm set tisíc diváků. Michael Flatley následuje svůj sen a bude to zcela jistě opět nezapomenutelný zážitek.

Michael Flatley: „Follow your dream."

České turné začíná 18. 2. 2021 v Českých Budějovicích, pokračuje 19. 2. v Praze, 20. 2. v Brně, 23. 2. v Ostravě, 24. 2. v Pardubicích, 25. 2. v Liberci a končí 26. 2. v Karlových Varech.

Vstupenky v prodeji v síti Ticketportal a Ticketmaster.
www.jvclassics.cz
www.facebook.com/jvclassics

Svijany
Soukromý pivovar
·1564·

PŘIPÍJÍME NA ZDRAVÍ VŠEM, KDO BOJOVALI A BOJUJÍ S PANDEMIÍ KORONAVIRU V PRNÍ LINII.

Koupí této plechovky přispíváte **10 Kč na vybraný nadační fond** podporující účastníky boje proti COVID-19 v první linii. Za každou prodanou plechovku „PRVNÍ LINIE" předá PIVOVAR SVIJANY **10 Kč nadačnímu fondu**, který vyberete hlasováním na www.pivovarsvijany.cz

PODPOŘTE DOBROU VĚC A KUPTE NA ESHOP.PIVOVARSVIJANY.CZ

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

- posouzení situace
- výběr nejvhodnějšího 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

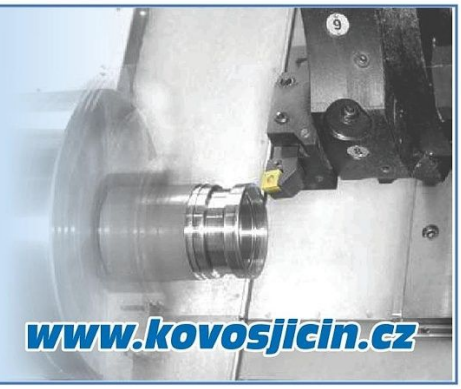
- vymáhání pohledávek po lhůtě splatnosti právní cestou
- konkurzy
- právní pomoc

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



ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

ELEKTRO DRUŽSTVO

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

INZERUJTE S NÁMI

až 55 000 VÝTISKŮ/měsíc ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO VYDÁNÍ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ PROPAGACE V REGIONU!

INZERCE:
ZAMĚSTNANECKÝCH POZIC • SLUŽEB
E-SHOPŮ • FIREM
OBCHODŮ
KULTURNÍCH AKCÍ
a mnoho dalšího....

DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.
Tel. 777 081 640
Závoz dle dohody bez omezení.

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

NA SAMOZABARVOVACÍ SKLA
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

* Platí při současném zakoupení obruby a prémiových brýlových skel. Platnost akce od 1. 4. 2020 - 31. 7. 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 dioptraoptik.cz

RADY DO ZAHRADY: JAKOU PŮDU MÁM?

Zásadní aktivitou každého zahradníka je zpracování půdy, ve které rostliny pěstuje. Půda je velmi složitý živoucí systém: základem jsou minerály vzniklé rozpadem hornin, neméně důležité jsou v ní ale také organické látky živočišného i rostlinného původu. Proč zahradník s půdou pracuje? Její kultivací chce docílit správného prokypření a provzdušnění, omezit růst plevelu a také snížit nadměrné vypařování vody vinou přerušení půdních kapilár (děje se tak například orbou nebo při okopávání rostlin, při kterém se naruší struktura systému jemných půdních pórů, jimiž voda vystupuje do povrchových vrstev půdy, kde se následně vypařuje).

Zjistit, jakou máme zhruba na zahradě půdu, je poměrně jednoduché: stačí z ní vymodelovat malý váleček. Váleček z písčité půdy nebude držet pohromadě a bude se sypat mezi prsty - takovou půdu zpracujeme lehce, hůře ale vinou své sypké konzistence v sobě udrží živiny a vodu. Na opačném pólu stojí těžká půda jílovitá, která je na pohmat velmi tvárná a lepkavá - taková půda drží vláhu často až příliš dobře, pevně poutá také živiny, které se pak hůře uvolňují pro potřebu rostlin. V tomto případě je obdělávání záhonů náročnější, je nutné hluboko rýt a při kultivaci je vhodné půdu zároveň pravidelně odlehčovat, například přidáním kompostu a písku. Kompost zároveň pomůže obnovit a zlepšit v jílovité půdě život, kterého je zde pomálu. Ve většině případů se zahradník nesetká s vyloženě písčitou či jílovitou půdou: výsledek testu se bude nacházet někde mezi těmito dvěma extrémy.

Pokud se rozhodnete pěstovat ve vyvýšených záhonech nebo v truhlících, je situace o mnoho jednodušší: substrát si přichystáte přesně vyladěný na míru vašim rostlinám.

JAK ZÁHONY ZPRACOVÁVAT

Půda se kultivuje zejména ve dvou fázích: hlavní zahradní práce se konají v podzimních měsících, kdy je hlavní úroda již sklizená, druhá vlna prací přichází po prvním jarním otepení, nedlouho před setím či výsadbou. Tím ovšem dřina nekončí, záhony se průběžně kypří a odplevelují dle potřeby během celého vegetačního období. Základní zahradní prací pro každého pěstitele je rytí. Tradiční zahradníci obvykle zryli své záhony každoročně zhruba do hloubky 30 centimetrů, dnes se prosazuje názor, že zejména vzdušné a lehčí půdy se bez každoročního rytí obejdou a postačí je zrýt jen jednou za dva až tři roky. Rytí skutečně významně zasahuje do půdní struktury, mnozí přírodě blízcí zahradníci tedy raději používají v některých případech místo rýče jen pro půdní život šetrnější kypřicí vidle. Na půdách dosud neobdělaných nebo jílovitých a těžkých se však bez rytí neobejdeme. Do rytí se pouštějte hlavně na podzim, v případě potřeby i na jaře. Podzimní rytí má navíc příjemný bonus. Vzniklé hroudy není třeba rozbíjet, jejich samovolný rozpad přijde v průběhu zimních měsíců působením povětrnostních podmínek včetně mrazu. Rytí je zároveň vhodnou příležitostí vmíchat do půdy kompost, slámu, písek či jiné materiály určené pro vylepšení půdních vlastností. Kdo nestihl půdu zpracovat na podzim, jednoduše vše dožene na jaře, včetně dodání důležitých organických látek, nejlépe přimícháním kompostu. Hroudy vzniklé při jarní kultivaci už ale nestihne rozbít mráz, je tedy třeba je urovnat a záhon uhrabat železnými hráběmi.

SOUTĚŽTE O KNIHU PĚSTUJEME VE MĚSTĚ
Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz

V průběhu vegetačního období rostlin je důležité půdu opatrně kypřit, tak, abychom nepoškodili kořínky rostoucích rostlin. Pokud odplevelenou a zkypřenou plochu pokryjeme umlčovacím materiálem, významně si ulehčíme další práci. Pro rychlejší a méně pracné vylepšení půdních vlastností je vhodné navíc po sklizni hlavních plodin vysít na uvolněné záhony luskoviny, které půdu nejen obohatí o dusík ve formě dostupné pro ostatní rostliny, ale také ji svým mohutným kořenovým systémem přirozeně prokypřují....

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

NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa
DOVOZ PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ
MOŽNOST PŘISTAVENÍ KONTEJNERŮ
ODVOZ ODPADNÍCH VOD
SEPTIKY, ŽUMPY, ČISTIČKY
VYSOKOTLAKÉ ČIŠTĚNÍ
UCPANÉ KANALIZACE
TEL. 603 535 511
TEL. 603535511
513 01 CHUCHELNA

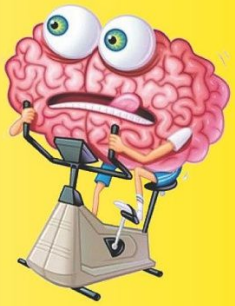
TRVALÁ HODNOTA VAŠÍ ZAHRADY
NAKUPUJTE LEVNĚ PŘÍMO OD PĚSTITELE
Venkovní IBIŠKY:
• velkokvěté americké, květy 20 cm
• syrské mrazuvzdorné v mnoha barvách
Další **sazenice okrasných dřevin.**
Catalpa Nana roubované na kmínku vysokém až 180 cm • **na živé ploty:** Bobkovišeň, Buxusy, Blýskavka • **keře:** sladký černý rybíz Favorit, Josta, Angrešty, Rybízy, vyzkoušené druhy.
ZAHRADNÍ 2KOLOVÉ VOZÍKY VÍCEÚČELOVÉ
2 provedení - na dřevo a zahradní práce:
• zahradní pro běžnou zátěž
• na dřevo pro vyšší zátěž
Staňkova Lhota 38, 507 43 Sobotka
po dohodě u nás nakoupíte kdykoli i večer
tel. 732 964 269
www.ibiskyzahradni.eu

Obec Příšovice nabízí VÝHODNÝ PRONÁJEM plně vybavené zubní ordinace od 1. ledna 2021
Zdravotní středisko Příšovice hledá zájemce o pronájem zubní ordinace. Prostory v budově zdravotního střediska si může pronajmout buď zubní lékař, nebo odborník poskytující dentální hygienu. Stávající stomatolog ukončí svou praxi koncem roku 2020 odchodem do důchodu.
• **Pronajímané prostory mají celkovou výměru 86,69 m², z toho zubní ordinace 17,2 m², zubní laboratoř 17,2 m² a dva sklady.**
• **Obec Příšovice, která pronájem nabízí, vyžaduje ordinační dobu v rozsahu nejméně 24 hodin týdně.**
Další informace k pronájmu podá starosta obce Ing. František Drbohlav, tel. **602 112 037**, e-mail: **prisovice@email.cz** nebo stávající stomatolog MUDr. Petr Hnátek, e-mail: **petrhnatek@centrum.cz**

Český ráj v akci
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

Napište na papír prvních pět slov, která vás napadnou.
Poté napište dalších pět slov, která vás napadnou.
A ještě jednou zopakujte.
Budete tak mít samostatně 3 x pět slov.
Nyní máte 6 minut.
Pro každou skupinu slov máte tedy 2 minuty. A na každou skupinu vymyslete během této doby básničku, kde se těchto pět slov (nemusí být ve vymyšleném pořadí) vyskytne. Lze použít i volné verše.



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz** a vyhrajte knihu **od nakladatelství SYNERGIE.**

ZÁZRAKY V PRAXI
JAK SI UCHOVAT PEVNÉ ZDRAVÍ A VITALITU

Autorka knihy Arielle Essexová vás povede po jedinečné cestě za uzdravením, k naplněnému životu ve svobodě. Naučíte se zkrátka, jak jít zázrakům naproti!

synergie

RECEPT: HLÍVOVÉ ŘÍZKY S DOMÁCÍM KEČUPEM

ŘÍZKY: hlíva ústřičná (150 g), strouhanka (50 g), 2 vejce, sůl, pepř. Z omyté hlívy vezmeme klobouky a rozpůlíme je. Poté je obalíme ve vejci a strouhance. Pečeme v troubě na plechu s pečicím papírem na 170 °C 12–15 minut dozlatova.

KEČUP: 1 kg rajčat, 2 cibule, 2 pl vinného octa, 1 čl tekuté stévie, 2 stroužky česneku, ½ čl soli. Očištěná rajčata a cibuli nakrájíme na měsíčky a pečeme v troubě 40 minut při 170 °C. Po upečení necháme vychladnout, rozmixujeme dohladka s octem, solí, stévií

VEZE TAXIKÁŘ OPILÉHO MUŽE, A JAK TAK KOUKÁ DO ZRCÁTKA, VIDÍ, ŽE SE MUŽ SVLÉKÁ. HNED HO UPOZORNÍ: „PANE, ALE TOHLE NENÍ HOTEL." OPILÝ POVÍDÁ: „NO TO JSTE MI MOHL ... **TAJENKA.**“

						HERGOT; SAKRA	RULIČKA /ŘÍD. /	OBDOBÍ	2. ČÁST TAJENKY	TÁZACÍ ZNAMÉNKO
					VYZNÁNÍ					
					BÝT RURALISTOU / TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK					
	ZRAKOVÉ ORGÁNY	1. ČÁST TAJENNKY	INFARKT MYOKARDU (ZKR.)	CITOSL. TROUBENÍ						
KONĚ (BÁSN.)				JMÉNO DETEKTIVA VENTURY / JMÉNO CAPONEHO				CITOSLOVCE BZUČENÍ / DRUHY POLÉVEK		
CHYTRÁCI							PŘEDPONA ŠLECHTICŮ / ČESKÝ MATEMATIK			
OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ			POPĚVEK / JEDLÝ CHOROŠ			MÝTINA / CITOSL. ZVUKU ŘEZÁNÍ ŘEZANKY				
	UKAZOVACÍ ZÁJMENO / HLAS			NÁVYK / FILMOVÝ MIMO-ZEMŠŤAN						
PŘÍTOK LABE					JESTLIŽE / JMÉNO HEREČ. JANŽUROVÉ				3. ČÁST TAJENKY	POSTAVA OPERY: MUSORGSKIJ - CHOVANŠTINA
ZVUČETI						OPAK TEZE / NEMOCNIČNÍ ODDĚLENÍ				
CIZOPASNÝ HMYZ				VALUTNÍ ZKRATKA / SPZ ČESKÝCH BUDĚJOVIC			DRUH MODERNÍHO TANCE			
K, NA			BÝVALÝ RUSKÝ PANOVNÍK / DRAVÍ PTÁCI				NEPODAJNĚ	ZKR. DECIMETRU / OTOČENÍ		
	ZAMĚSTNÁNÍ / DOLINA				PATŘÍCÍ OTOVI / KRAJSKÝ NOHEJBALOVÝ SVAZ					
VĚNOVANÁ VĚC						NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO / ARMIA KRAJOWA				EVROPSKÁ KOMISE (ZKR.)
VČELÍ DŮM (ZAST.)				SHORA; NAVRCHU						
KLAMY				PLEMENNÝ SAMEC						

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

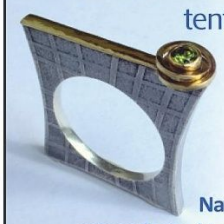
Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na **www.ceskyrajvakci.cz.** Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 70 – červen/2020, vyšlo 15.– 17. 6. 2020. • **Výherci soutěží z č. 69: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

MĚSTSKÉ MUZEUM a GALERIE LOMNICE NAD POPELKOU

18. ročník tradiční výstavy **"Drahé kameny a minerály"** tentokrát zaměřený **na krásu šperku.**

28. 6. – 6. 9. 2020



Výstavu doplní barevné snímky přírody afrického kontinentu očima MUDr. Vratislava Čermáka z Nové Paky.

Navštivte také stálé expozice – etnografie, zoologie, mineralogie, historie města, Památník rodu Šlechtů, Galerii a mnoho dalšího...

Otevřeno: úterý – neděle
od 9 do 16 hodin
tel. **481 671 872**
www.muzeumlomnice.cz
Husovo náměstí 43/44
Lomnice nad Popelkou

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: OKOLO HRADU VALEČOV

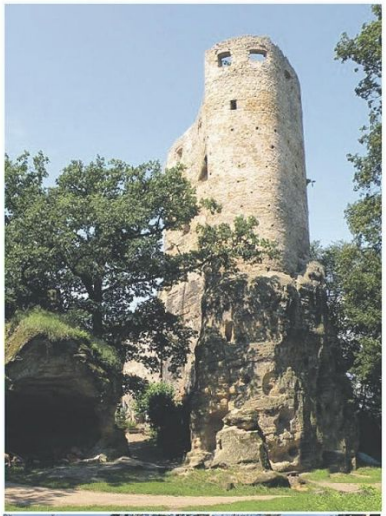
text i foto Toulavá Slávka

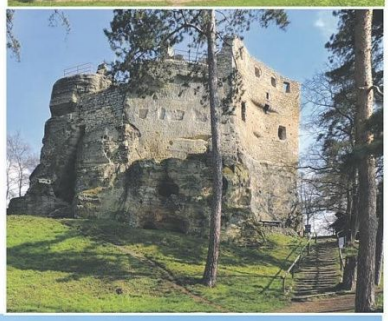
Poslední doba výletům nepřála, nicméně asi nás všechny ledasčemu naučila. Mne například tomu, že vyrazit si jen tak na výlet, nemusí být zrovna samozřejmostí, ostatně tak jako mnoho dalších věcí kolem nás. A tak procházím krajem, místy, kde už jsem byla, a najednou mne sucho naučilo radovat se z každé funkční studánky, rybníku, sadu či louky. Dosud se mé výletní tipy vyhýbaly obecně známým místů, tak dnes tomu bude jinak.

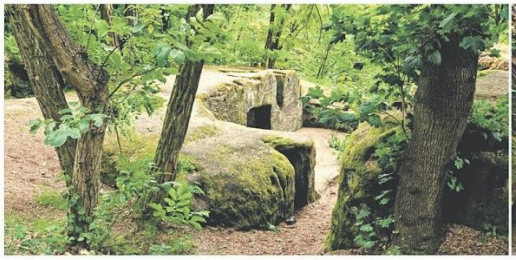
Zvu vás na zříceninu jednoho z nejkrásnějších skalních hradů, jenž je neodmyslitelnou dominantou Českého ráje — na kdysi nedobytný Valečov a do jeho blízkého okolí. Podoba hradu je silně ovlivněna pískovcovými skalami, v nichž je částečně vytesán. Ve skalách vytesané prostory byly dříve doplněny dřevěnými stavbami. V této podobě byl Valečov vybudován na počátku 14. století. Zhruba o 200 let později, tedy v 16. století, byl dostavěn zděný palác. Hrad byl udržován do třicetileté války, po jejím ukončení začal chátrat a sloužil jako obydlí chudiny a zdroj levného stavebního materiálu. Ovšem i to, co z něho zbylo do dnešních časů, stojí za prozkoumání — od zbytků paláce s vyhlídkou do kraje až po sklepení, do kterého se schází uzounkou chodbou přímo vytesanou ve skále.

Když už jste tady, zkuste nakouknout i „za hradby" do skal mezi stromy, probádat komplex 28 tzv. valečovských světniček vytesaných přímo do pískovcových skal. Sloužily jako obydlí hradní čeledi a možná také jako opevněné tábořiště a zimoviště v husitských dobách. Jsou volně přístupné, všem dětem udělá nesmírnou radost jejich prolézání a dospělým při představě, že tu někdo trvale žil, dojde, jak dobře si dnes bydlíme. Po opuštění hradu Valečov na počátku 18. století se světničky staly obydlím místní chudiny, tzv. skaláků. Podlahy světniček byly dřevěné, okénka zasklená, zasazená do skály. Dveře byly přizpůsobeny skalám. Většina místností měla kamna s komínem vyvedeným nad skály. Některé výklenky skaláci používali jako chlévy pro domácí zvířata. Ke konci 19. století zde žilo 7 několikačlenných rodin, celkem asi 30 osob. Roku 1892 došlo k jejich násilnému vystěhování do okolních obcí.

A co se projít podívat za humna, směrem na Kněžmost? V září roku 2010 byl otevřen zrevitalizovaný starý sad a lesopark Důně. Staré stromy byly ošetřeny, dosázeny nové zajímavé odrůdy vč. popisných cedulek, přibyla květnatá louka, jež dává pastvu motýlům. Upravené cesty, posezeníčka s krásnými výhledy do okolí i tři značené turistické okruhy jsou vhodné pro vyběhání nezbedných ratolestí i mazlíčků či hledání „kešek". Ačkoliv většinou horuji spíše za zachování jakýchkoliv kousků „divočiny", tímhle lesoparkem jsem nadšena... Včetně možnosti při podzimní procházce ochutnat právě dozrávající ovoce. A kdyby vám zde v letních dnech bylo opravdu velké horko, můžete si odskočit vykoupat se do Kněžmostu nebo k Drhlenskému rybníku.







Zavedená rodinná firma shání spolupracovníky do svých řad na pozice:

PD MONT

ZÁMEČNÍK

- řidičský průkaz podmínkou, svářecí průkaz výhodou, jednosměnný provoz, spolehlivost, loajalita, pracovitost, výplata až 33 tis., dotované obědy

OBCHODNÍ ZÁSTUPCE

- zajišťování nových zakázek, příprava zakázek pro výrobu, kontrola výroby, předání zakázek, možnost spolupráce na ŽL zázemí zavedené firmy, zajímavé finanční ohodnocení odpovídající aktivitě obchodníka

Kontakt www.pdmont.cz a telefonní číslo 734 736 469 paní Kuběnová.

SOUTĚŽ
1 X 2 VSTUPENKY NA KAŽDOU AKCI V JABLONECKÉM EUROCENTRU

18. 6. Vladimír Merta Trio
20. 6. Jakub Ondra + Annie Pity
25. 6. Jan Hrubý & Trio
26. 6. Slza

Více o akcích: **www.ejbc.cz**

Soutěžní otázku, formulář a pravidla soutěže na **www.ceskyrajvakci.cz**

Ať už se vydáte kamkoli:

- maximální pohodlí vám zajistí bohatá výbava vč. dvouzónové klimatizace, tmavých zadních skel a bezklíčového vstupu
- zvlášť náročné povahy ocení zvýhodněný paket Tech s předními Bi-LED světly, 8″ navigací či elektrickými 5. dveřmi
- každého pak potěší zvýhodnění 50 % na automatickou převodovku DCT a nižší ceny dieselových motorů

0 % Nízké splátky s nulovým navýšením

Nejvýhodnější Hyundai pojištění

Sada zimních pneumatik zdarma

Slevová tankovací karta na 5 let

Tyto benefity platí pro všechny modely Hyundai.

www.hyundai.cz

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

HYUNDAI

5 LET KOMPLEXNÍ ZÁRUKY BEZ OMEZENÍ KM

5 LET Hyundai Assistance

*Hyundai prémie je již započítána v akční ceně modelu.

Hyundai TUCSON – kombinovaná spotřeba: 4,2–7,8 l / 100 km, emise CO_2: 110–179 g/km.
Fotografie je pouze ilustrativní.