



ČESKÝ RÁJ VAKCI

ČERVENEC 2020

MĚSÍČNÍK
55 000 VÝTIŠKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

- ROZHовор MĚSÍCE: TOMÁŠ KLUS
- KŘÍŽOVKA O CENY, RECEPTY
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- KULTURNÍ TIPY - TOP AKCE V REGIONU A OKOLÍ
- TIPY A SOUTĚŽ PRO ZAHRADNÍKY
- PŘÍLOHA RESTART:
Sára Tichá a Tomáš Strnad, jóga...
...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

JABLONECKÉ KULTURNÍ LÉTO
EUROCENTRUM JABLONEC N. N.
LETNÍ SCÉNA

9. 7. | 17.00 BRAN

16. 7. | 17.00
GALIANI GYPSY JAZZ

23. 7. | 17.00 KORJEN

30. 7. | 17.00
PIRATES OF THE PUBS

13. 8. | 17.00
PRŮDUŠKY: 45 LET
+ BG BAZAR: KŘEST ALBA

20. 8. | 15.00 WAXWING
THEATRE: LOUTKOVIŠTĚ

20. 8. | 19.00 WAXWING
THEATRE: SMYSL KURA

27. 8. | 17.00 DOCUKU

28. 8. | 17.00 SLAM POETRY
SHOW (Anatol Svahilec, Dr. Filipitch, ...)



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

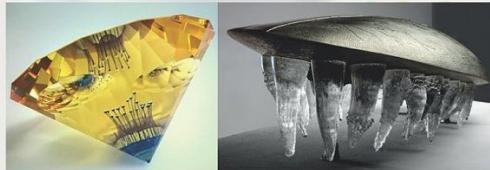
GALERIE DETESK

Glassmates – výstava výběru z díla sklářských výtvarníků Jaromíra Rybáka a Jana Štohanzla připomíná stoleté výročí založení železnobrodské sklářské školy.

MUZEUM DETESK

Rozsáhlou sbírku železnobrodského uměleckého skla doplňují obrazy a kresby předních sklářských výtvarníků.

MUZEUM A GALERIE DETESK



PRODEJNY SKLÁRNY DETESK Železný Brod a Liberec

Široká nabídka originálních dárků včetně láhví plněných alkoholem.

VINOTÉKA DETESK

Sklárna Detesek je největším světovým producentem dárkových láhví určených pro plnění alkoholem.

Především z oblasti Francie a Itálie na oplátku importujeme vynikající červená i bílá vína. Ta pochází od drobných, prověřených výrobců kteří nemají možnost své mnohdy špičkové produkty vyvážet sami.

Detesek

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



INZERUJTE S NÁMI

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

PŘES **150 000**
ČTENÁŘU KAŽDÉHO
VYDÁNÍ



**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!**

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

Vypracování
tržního odhadu před
prodejem nemovitosti
a pro dědické řízení

**do 3 dnů
za 999 Kč**

volejte: 774 221 971

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

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

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

RODNÝ DŮM FERDINANDA PORSCHEHO

Zveme vás na prohlídku domu, ve kterém se v roce 1875 narodil Ferdinand Porsche, automobilový konstruktér a tvůrce vozu Volkswagen. Expozici obohacuje unikátní exponát – vítězný vůz závodu 24 hodin Le Mans z roku 2016 **Porsche 919 Hybrid**.

Otevřeno pátek-neděle 9:00-17:00, v ostatní dny po předchozí domluvě.

Využijte kombinovaného vstupného do Rodného domu i ŠKODA Muzea v ceně 100 Kč/50 Kč.

Tanvaldská 38, Liberec – Vratislavice nad Nisou,
T: +420 326 832 028, +420 326 832 038, E: vratislavice@skoda-auto.cz,
rodnydumporsche.cz, muzeum.skoda-auto.cz

125 | ŠKODA AUTO YEARS



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

- Obsluha sklářských soustruhů
- Foukač technického skla
- Provozní manipulant/manipulantka
- Pracovník údržby a správy budov
- Pracovník dřevovýroby

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 společ-
nosti při nezávazné návštěvě.
Domluvte si schůzku elektronick-
ky nebo osobně s využitím níže
uvedených možností.

DETESK s.r.o.
Příkra 401
Železný Brod

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

www.detesk.cz

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: UHLENÉ DOLY V SRBSKU VYDÁVAJÍ POKLADY

Není překvapením, že právě uhelné doly mohou ukryvat mnohá tajemství. Často se to ukazuje právě při těžbě uhlí, kdy těžaři narazí na velké poklady. Nejnovějším objevem je římská loděna, kterou „vytěžili“ v uhelném dole nedaleko města Kostolac v Srbsku. Loděna byla součástí města s názvem Viminacium – rozlehlého římského města s hipodromem, opevněním, fórem, palácem, chrámy, amfiteátem, akvadukty, lázněmi a dílnami. Odhaduje se, že v něm kdysi žilo až 45 tisíc lidí.



zdroj: msn.com, iuhli.cz, foto: viminacium.org

Plavidlo dle vědců pochází z 3. století našeho letopočtu, kdy bylo Viminacium hlavním městem římské provincie Moesia Superior poblíž přítoku řeky Dunaj. „Byla zde postavena římská říční flotila, aby bránila daný region před barbarskými invazemi,“ uvádí archeolog Miomir Korac a dodává: „Takové nálezy římských lodí jsou opravdu vzácné, zvláště v tak dobrém stavu, kdy je vidět, jak byla loď postavena.“ Původní velikost lodi byla 19 metrů, měla ploché dno, šest páru vesel a kování pro trojúhelníkovou plachtu, devítmetrová přední část měla silné dřevěné boky. Tato velká loď byla objevena spolu se zbytky dvou dalších, ale menších lodí. Vykopávky Viminacium probíhají od roku 1882, ale archeologové odhadují, že dosud odkryli pouze 4 % města, o kterém tvrdí, že mělo rozlohu 450 hektarů – což je pro představu větší rozloha, než Central park v New Yorku. Během minulých desetiletí byly již v tomto regionu objeveny tisíce artefaktů. Patří mezi ně zlaté dlaždice, sochy nefritu, mozaiky a fresky, 14 000 hrobek a zbytky tří mamutů. Archeologové nyní pracují na tom, co pořádají za sídlo římského generála. Jaké další nálezy nás čekají a zda ukážou další kus naší historie, na to si musíme zase chvíli počkat.



Radio Contact - léto plné zážitků!



David
Deyl

ROADSHOW

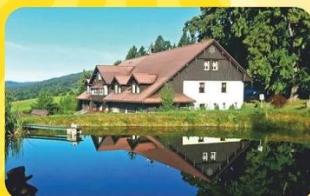


Mikolas
Josef

Radio Contact
FM 101,4



letní soutěže
o skvělé zážitky
a pobytu



Poslouchejte, vyhrajte a bavte se s námi

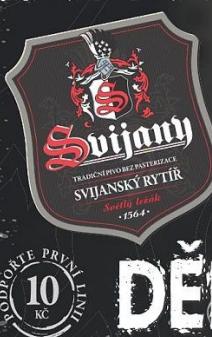
RECEPT: CUKETOVÝ KOLÁČ S TYMIÁNEM

Ingredience: 1 hrnek hladké mouky, $\frac{1}{4}$ hrnku oleje, $\frac{1}{4}$ hrnku horké vody, špetka soli, máslo a strouhaná na vysypání forma • **Náplň:** 250 g tučného tvarohu, 1 vejce, 1 mozzarella, kůra z $\frac{1}{2}$ bio citrónu, snítky tymiánu, sůl, pepř, hrst oliv, menší cuketa

Prosejte mouku a spolu s vodou a solí přimíchejte olej. Vzniklé těsto nechte chvíli odležet. Rozšlehejte tvaroh, vejce, nasekanou mozzarellu, citrón. kůru a nasekaný tymián, dochutěte solí a pepřem. Těsto vložte do vysypané a vymazané formy a vytlačte po celém dne a okrajích. Navrch nalijte směs, pokládejte plátky cuket a posypete olivami. Peče v předehřáté troubě (190 °C) asi 40 min dozlatova. Nechte vystydnot a posypete čerstvým tymiánem.



PRVNÍ LINIE



DĚKUJEME!

12%
CZECH CRAFT BEER

SODORTE PRVNÍ LINIE
10 Kč



PŘIPÍJÍME NA ZDRAVÍ VŠEM, KDO
BOJOVALI A BOUJÍ S PANDEMIÍ
KORONAVIRU V PRVNÍ LINII.

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

PODPOŘTE DOBROU VĚC A KUPTE
NA ESHOP.PIVOVARSVIJANY.CZ

**SOUTĚŽ
01 x 2 VSTUPENKY
NA AKCI
V JABLONECKÉM
EUROCENTRU**

**7. 8. / 19:30, Letní scéna
MILOŠ MEIER –
DRUMMING SYNDROME**

Více o akci na
www.ejbc.cz

Soutěžní otázka, formulář
a pravidla soutěže na
www.ceskyrajkavaci.cz

VSTUPTE DO SVĚTA INTERAKTIVNÍCH ZÁŽITKŮ

Masarykova ul., areál
Golf Centra Liberec

funparkumuzea.cz



1+1
ZDARMA

dioptra optik

NA SAMOZABARVOVACÍ SKLA VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

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

INFRAPANELY VE VAŠEM DOMOVĚ ZNAMENAJÍ TEPO, POHODU A BLESKOVOU REALIZACI



Infrapanel 720 W v obývacím pokoji

Jak může vypadat realizace nového zdroje tepla v podobě infrapanelů v domě, bytě nebo třeba kanceláři, si ukážeme na konkrétním případu většího rodinného domu. Majitelé v té době hledali možnost, jak levně, ekologicky a efektivně vytopenit svůj domov, aniž by je zároveň čekaly velké stavební úpravy a zásahy do domu. Realizaci provedla firma SunnyHouse, s jejímž majitelem Andrejem Bokotejem jsme si na toto téma povídali.

Co bylo důvodem k realizaci a v jakém rozsahu proběhla?

Realizace proběhla v rekonstruovaném rodinném domu o sedmi obytných místnostech s bazénovou halou s celoročním koupáním. Zákazník po sedmi letech provozu topení s napojením na výměník, kdy neustále řešil drobné provozní problémy typu každoroční vymetání komínu, unikající tlak v systému a v neposlední řadě zásoby paliva, hledal nový zdroj tepla. Řešil prvotně dnes velmi populární tepelné čerpadlo, ale po zvážení veškerých pro a proti, se od tohoto záměru rozhodl upustit. Jako primární zdroj využil pro vytápění naše infrapanely s dodatečným připojením na vlastní fotovoltaickou minielektrárnu.

Jaký je obecný postup realizace?

V okamžiku, kdy se zákazník rozhodne pro infrapanely, zašle nám plány domu nebo bytu. My uděláme předběžný návrh a je-li potřeba, náš technik zajede přímo na místo, kde se dohodnou jednotlivě detaily, zejména elektroinstalace. Po odsouhlasení objednávky začínáme s výrobou, kdy nejdéle trvá vyrobit infrapanely s obrázky, tato doba ovšem ne-

přesáhne tři týdny. Poté můžeme montovat infrapanely přímo u zákazníka. Obvyklá doba montáže včetně zapojení termostatu je u průměrného domu dvě hodiny. V případě napojení na naši mimielektrárnu je vyžadován další půlden.

Jaké výhody tato konkrétní realizace zákazníkovi přinesla?

Zákazník zcela zrušil radiátory, to znamená kromě ušetřeného místa zvýšil funkčnost a estetický dojem místnosti. Jenkož infrapanely nevyžadují absolutně žádnou údržbu a neobsahují žádné součástky, které by se mohly rozbit, jsou stoprocentně spolehlivé, a odpadly tak starosti s přehříváním systému při výpadku oběhového čerpadla apod. Dále mu odpadla každoroční starost se zajištěním a uskladněním dřeva. Výhodou pro zákazníka byla možnost rozšířit infrapanely o minielektrárnu, což se po třech letech provozu infrapanelů rozhodl učinit.

Jaká byla náročnost této změnované realizace?

Po návštěvě našeho technika jsme řešili využití stávajících elektrických rozvodů, zda budou využovat. Zákazník se nakonec rozhodl pro variantu připojení do zásuvky, to znamená, že se nedělaly výběr žádné zásahy do elektroinstalace. V místnostech, kde jsme instalovali dva a více panelů, byly použity bezdrátové termostaty, které ovládají všechny panely najednou. Provedení infrapanelů bylo kombinované, v chodbách jsme instalovali infrasvětla, v koupelnách infračebříky, zbytek byly fotopanely – to znamená, že si zákazník dodal vlastní obrázky, které jsme na panely přenesli. Zajímavou výzvou bylo řešení celoročního vytápění bazénové haly, kterou jsme také lehce vyřešili.

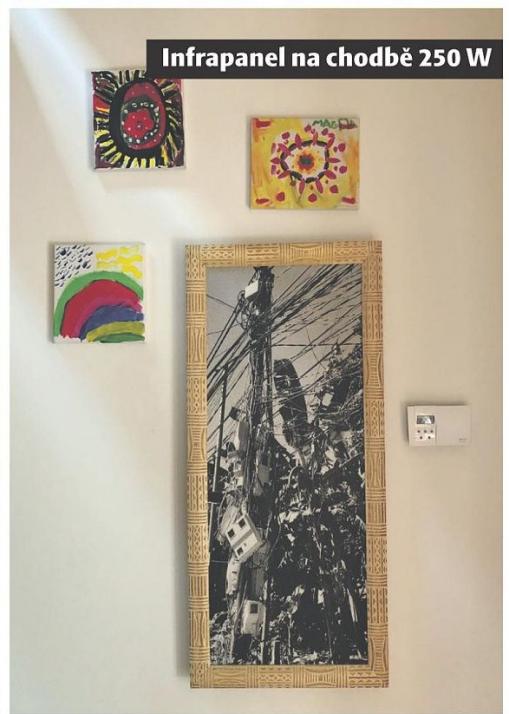
Mluvil jste o připojení mikroelektrárny, řeknete nám k tomu něco více?

Jedná se o absolutně nejjednodušší a bezkonkurenčně cenově nejvýhodnejší vlastní elektrárny, kdy se nemusí řešit výběr žádné papíry spojené s legislativou a po technické stránce není potřeba výběr žádný zásah do elektroinstalace. Naše mikroelektrárna se totiž zapojí pouze do standardní zásuvky. Jedná se o geniální nástroj pro výrazné snížení účtu za elektřinu. Ve spojení s našimi infrapanely tak zákazník může docílit až 80% snížení nákladů za vytápění. V této realizaci jsme instalovali mikroelektrárnu o 3kW výkonu, kdy 1kW jsme vždy instalovali na jednu fázi, abychom tak pokryli všechny infrapanely v domě. V měsících, kdy se netopí, mikroelektrárna napájí kompletně třífázový indukční vařič, pračku, myčku a čerpadlo pro studnu.

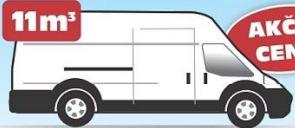
Co realizací získá zákazník, proč se do ní vlastně pustit?

Jistě již všichni přemýšlíme ekologicky a rozhodli jsme se zanechat našim pokolením co nejméně zdevastovanou planetu. Spojení našich infrapanelů a fotovoltaické mikroelektrárny je zcela ekologické. Navíc v kombinaci s bateriovým úložištěm získává zákazník naprostou nezávislost. V porovnání s jakýmkoliv jiným zdrojem tepla je instalace infrapanelů a fotovoltaických panelů pro mikroelektrárnu otázkou jednoho dne bez drsných zásahů do stávajících rozvodů nebo konstrukce.

Pro více informací o mikroelektrárnách a infrapanelech neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu SUNNYHOUSE v Semilech, Nádražní 214 • tel. 800 100 979, 737 451 167 • www.sunnyhouse.cz



DODÁVKY TURNOV autodoprava & půjčovna



VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ
ZAPŮJČENÍ DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE SK. B
MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

774 709 588

www.dodavkyturnov.cz

MĚSTSKÉ MUZEUM
NOVÁ PAKA

Městské muzeum Nová Paka Vás srdečně zve na výstavy

MIROSLAV Kemel KARIKATURY



Atř si hajnej říká, co chce, v karanténě s netopýrem
prostě nebudu...

„SVĚT KOSTIČEK®“

aneb

„SEVA – český fenomén“



1. července - 6. září 2020

Výstavní sál Suchardova domu - Městském muzeum, Klenotnice drahých kamenů a Gernatův dům v Nové Pace,
Suchardova 283 • Otevřeno denně 9-17 hod. • www.muzeum.cz • www.facebook.com/muzeumnovapaka

SEMILY

SEMILSKÉ KULTURNÍ LÉTO 2020

Pátek 17. července

BOJÍM SE V LESE

Pohádka pro děti.

Park Ostrov od 16.00 hod.

Pátek 7. srpna

SEMILSKÁ 12

Promenádní koncert dechové hudby.

Prostranství před Kulturním centrem

Golf od 17.00 hod.

Pátek 7. srpna

LETNÍ DISCO

Prostranství před Kulturním centrem

Golf od 22.00 hod.

Pátek 14. srpna

AUCCASIN A NICOLETTA

Pohádkový příběh pro malé i velké.

Park Ostrov od 16.00 hod.

Pátek 14. srpna

MAGNUM JAZZ BIGBAND

Pražská kapela.

Park Ostrov od 20.30 hod.

Pátek 21. srpna

SUFFERING SOULS

Rockový nářez.

Park Ostrov od 20.30 hod.

Neděle 30. srpna

MEMORIÁL TOMÁŠE HYKY

Country odpoledne.

Prostranství před Kulturním

centrem Golf od 14.00 hod.

Více na: www.kcgolf.cz

LETNÍ KINO:

Park Ostrov vždy od 21.30 hod.

Pátek 3. července

COCO

Pátek 10. července

BOHEMIAN RHAPSODY

Pátek 24. července

ZRODILA SE HVĚZDA

Pátek 31. července

ŽENY V BĚHU

Sobota 8. srpna

TOHLE JE NÁŠ SVĚT

Sobota 15. srpna

FRČÍME

Více na: www.kinosemily.cz



www.semily.cz

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 lekař, 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



RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
červenec 2020

ROZHовор SÁRA TICHÁ & TOMÁŠ STRNAD: „Co pro mě znamená jóga, ani slovy popsat nedokážu“

Velmi známá jógová dvojice, partneri nejen na jógové podložce, ale také v životě – Sára Tichá a Tomáš Strnad. Oba patří mezi top instruktory v České republice. Přesah se svými lekcemi mají ale i do zahraničí, kde běžně vyučují a pořádají vyprodané workshopy. Nyní je můžete zažít i vy! Na letošním Jóga kempu v Českém ráji jsou totiž mezi jógovými hosty. S každým z nich vás čekají tři lekce. Všechny lekce jsou určeny jak naprostým začátečníkům, tak pokročilým. O tom, jak žijí, co jim jóga přináší a na co se těší v rámci jejich lekcí v Ráji jsme si povídali s oběma...

Jak jste se k józe dostali? Sára: Tomova cesta k józe začala na Novém Zélandu, moje zase na Slovensku. Toma nejprve nadchly jógové pozice, které viděl na Instagramu. Zaujaly ho natolik, že se odhodlal navštívit jógové studio, aby okusil, co vlastně jóga je. To, s čím se na lekci potkal, ho očarovalo. Začal lekce jógy navště-



vovat pravidelně a od té doby nepřestal. Mne k józe přivedla maminka. Ještě jako středoškoláčka jsem se společně s bráhou přihlásila na kurz a od té doby se cvičení jógy stalo neoddělitelnou součástí mého života.

Předpokládám, že nejprve začalo cvičení jógy a pak teprve myšlenka lektorovat. Co vás na lektorování baví? Tomáš: Na vyučování jógy mne nejvíce baví lidi. Být lektorem mi umožňuje potkávat lidi, kteří jsou na stejně vlně jako já. Nejraději mám ale vysmáté a uvolněné obličeje, které vidím po každé lekci. Od malíčka jsem vůdčí typ a

baví mě sdílení zkušeností z jógy i ze života. Sára: Má učení jógy ráda, protože miluji pomáhat lidem růst. Sama moc dobře vím, jak mi cvičení jógy změnilo život k lepšímu, a doufám, že skrz učení se mi podaří umožnit mým studentům prožít to samé.

Jste partneri i v životě, potkali jste se skrze jógu? Tomáš: Ano, spojila a stále nás spojuje

vášen pro stejně věci a mezi nimi je také jóga.

Co pro vás jóga znamená a proč je dobré ji praktikovat? Tomáš: Každý zjistí sám pro sebe, co pro něj jóga znamená a proč ji chce praktikovat. Zpočátku pro mě bylo cvičení jógy hlavně o fyzické praxi. Po nějaké době se mi ale pohled na jógu změnil a to, co pro mě znamená dnes, ani slovy popsat nedokážu. Sára: Jóga pro mne znamená poznávat sebe sama, překonávat se a růst. Je to nástroj pro nastavení fyzické i psychické rovnováhy.

Často společně děláte i akro jógu ve dvojici, doplňujete se? Sára: Ano. Máme mnoho společného, ale stále jsme dva rozdílní lidé. Společně si pomáháme a doplňujeme se.

Letos budete jógovými hosty na Jóga kempu v Českém ráji 2020, na co se mohou příchozí těšit? Tomáš: Především musíme upozornit na jógovou komunitu, na kterou se nesmírně těšíme. Kromě toho se můžete těšit na inverze, hravé flow, flexibilitu a meditaci, nové kamarády, úsměvy a spousty úžasných zážitků.

Děkuji za rozhovor: Jitka Maděrová
Jóga kemp v Českém ráji proběhne v termínu **18. a 19. července**. Vstupenky a info na www.jogakempvceskemraji.cz

SPÁNEK VERSUS TEPELNÝ KOMFORT

Během hlubokého spánku se naše tělo regeneruje a sbírá nové síly. Tělesná teplota klesá a funkce orgánů se zpomalují ve prospěch procesu regenerace. Správná teplota na spaní by měla být spíše nízká. Spánek v chladu nejen, že poskytuje příjemnou atmosféru pro dýchání, ale také omlazuje pokožku, urychluje hubnutí a také je vhodnou prevencí před cukrovkou.

Kdo spí málo a nekvalitně, zvyšuje si riziko depresí, kognitivních poruch, kardiovaskulárních chorob, cukrovky nebo hormonální nerovnováhy. Podle lékařů by optimální teplota na spaní měla být mezi 15 a 19 °C. Osoby, které uléhají do peřín v přetopeném pokoji, častěji trpí spánkovými poruchami, které má na svědomí vliv na fyziologické střídání teploty našeho těla. Chlad napomáhá nejen usínání, ale zlepšuje i samotnou úroveň hlubokého a posilujícího odpočinku. Omlazení během „studeného spánku“ pak mají na starost dva hormony. Melatonin potřebuje naprostou tmu k tomu, aby se začal tvořit (tedy to je to stále doporučované — spát ve tmě bez všech zdrojů světla), a růstový hormon zase pro svou produkci potřebuje právě chlad. Co se pak týká hubnutí, je podpořeno tím, že během spánku v chladu má možnost přibývat hnědý tuk, který zajišťuje udržení tepla v těle a vyskytuje se v největší míře u dětí, s dospíváním a stárnutím ho ztrácíme. Dá se tomu ale předcházet otužováním, když se zjistilo, že pravidelně se otužující jedinci mají více hnědého tuku, a tudíž je jim méně zima, ale také právě spánkem v chladu. Spaluje se tak i bílý tuk, který nám v těle dělá neplechu v podobě obalených orgánů tukem a také viditelných tukových zásob.

V zimě je možnost ochlazení ložnice jasná. V létě je ale někdy těžké docílit nízké teploty. Co pro to udělat? Pokud bojujete s teplým bytem bez možnosti ochlazení, je několik možností, které zchladení organismu pomohou. Prvním tipem je vhodná matrace, která dokáže pomoci tělu udržet odpovídající tělesnou teplotu. Ta je ostatně vhodná i pro kvalitu spánku z hlediska komfortu či opory páteře. Dále se můžete ochladit sprchou. Nevolte ale ledovou vodu, tělo na ni naopak zareaguje oteplováním a pocením. Nastavte vodu vlažnou. Prostor přes noc stále větrejte. Brzy ráno však zavřete a zatemněte okna, aby slunce nepřehřívalo místnost. A pokud se budete osvěžovat pitím, platí stejně pravidlo jako u sprchování. Lépe pít vlažnou vodu.

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



MATTRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné posteče.

Showroom a prodejna

Všeň u Turnova, čp. 40. Otevřeno o nedělích 9:30 - 13 h nebo individuálně.



Doprava, výnos i montáž zdarma
Akce 1+1, rychlé dodání

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

CESTY KE ZDRAVÍ: TIPY A RADY PRO ZDRAVÍ INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

V tomto období je velmi vhodné pročistění těla pomocí ovoce a zeleniny, které jsou kromě vitamínů bohaté i na vlákninu (pomáhá například snížit zácpu). Ideální je dopoledne, kdy kromě ovoce či zeleniny nic jiného nejíme. Ovoce by mělo být sladké, nikoliv kyselé a zelenina sladká či trpká. V teplém letním čase se obecně nehodí příliš kyselá a ostrá chuť. Výborné jsou nyní broskve, meruňky a nektarinky, ze zeleniny např. mrkev, čekanka, salát, čerstvá okurka.

Meruňky – omlazují, zlepšují krevní obraz, zlepšují náladu.

Broskve – zralé a sladké jsou silným omlazujícím prostředkem, pomáhají pročistit tělo, snižují pocity strachu, odstraňují zácpu, odvodňují, pomáhají snížit váhu (při vhodné skladbě jídla).

ČERVENCOVÉ LEHKÉ RECEPTY PRO ZDRAVÉ TĚLO

LOSERTÝNKY

(množství je na klasický plech, potřebujeme ten, který má okraje cca 2-3 cm vysoké)

Těsto na korpus: Jáhly (1/2 sáčku), šlehačka, špetka soli, 5 vrchovatých lžic třtinového cukru, voda. Jáhly spaříme horkou vodou a smícháme se solí, cukrem, šlehačkou a dáme do vymazaného plechu. Doplňíme vodou tak, aby byla jedním dílkem nad hmotou (jako když vaříme rýži). Dáme pomalu péci (na 150 °C). Dle potřeby přidáme vodu, korpus je hotový, když je hmota kompaktní a jáhly jsou měkké. Po vyjmutí z trouby necháme zchladnout, poté ho pořežeme medem a přidáme na tenké proužky nakrájené

jahody. Na ně naneseme vychladlý a vyšlehaný krém (viz níže).

Krém: Vanilka (1/4 lžičky namleté vanilky), špetka skořice, 2/3 litru mléka, 6 vrchovatých lžic tapiokového či kukuřičného škrobu, 6 vrchovatých lžic palmového nebo třtinového cukru, kardamom, 3 lžice kakaa (upravte dle kvality kakaa). Dáme vařit jednu polovinu mléka, v té druhé si rozmícháme ostatní suroviny. Za stálého míchání vlijeme do teplého mléka a přivedeme ke varu, asi minutu vaříme. Při stálém míchání necháme ztuhnout a zchladnout. Do vychladlého pudinku přidáme kvalitní tučnou zakysanou smetanu, nebo kvalitní nesolené pomazánkové máslo ze smetany a vše našleháme. Na rozetřený krém namažeme tučnou zakysanou smetanu.

Korpus tvoří jáhly, na nich máme tmavý krém a poslední vrstvou je zakysaná světlá smetana. Důležité je, aby zákusek zchladl a také při nanášení krémů bylo vše studené. Tento dezert velmi dobře chutná v teplém počasí, osvěží a zklidní.

LETNÍ OKURKOVÝ MÍCHANÝ NÁPOJ

Slouží ke snížení pocitu horka.

1 čerstvá okurka (je důležité, aby nebyla kyselá), pokud není stříkaná - neloupeme ji, 0,5 až 1 hrnek vlažné vody, kardamom (1/3 lžíčky), 2-3 lístky máty (jemně vařeckou nadřítme), kokosové mléko (nemusíme přidávat), sušená tř. šáva (1 lžička).

Okurku s vodou a ml. kardamomem namixujeme, dáme do skleniček a přidáme ostatní ingredience. Jemná chuť, která má možnost nás v letních teplých měsících krásně ochladit. Kokosové mlé-



ko jemně necháme protékat nápojem a k dozdrobení můžeme přidat plátek okurky a lístek máty.

SALÁT JAKO JÍDLO

3-4 nastrouhané mrkve, sůl, olivový olej, 1 bílá a čerstvý jogurt, kurkuma, sezamové semínko (3 lžíce), hlávkový salát, ledový salát, rukola. Nejprve lehce orestujeme sezamové semínko, přidáme olivový olej, nastrouhanou mrkev a kurkumu. Po mírném zchladnutí přidáme ostatní ingredience.

TIP: Iva Georgievovou můžete zažít v rámci Jóga kempu v Českém ráji na skvělé před-nášce! www.jogakempvescemraji.cz

Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nehanětejte 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.

JÓGA: ROTACE PRO ZDRAVOU PÁTEŘ

V minulém povídání o józe jsme se zaměřili na rotace z pohledu detoxikace těla. V tomto díle se budeme věnovat opět rotacím, ale z pohledu účinků na naši páteř. Pryč jsou doby, kdy lidé pravidelně brali do rukou kosy a sekali své louky, a rotace tak byla přirozeným pohybem v rámci samotné práce. Nyní se však potýkáme s častou bolestí páteře, s jejíž ztuhlostí, povolenými svaly a všemi problémy s tím spojenými. Protože je jóga celostní, zaměřuje se na celé tělo a samozřejmě i na páteř. Té dělají dobře právě rotace. Ruku v ruce s nimi jde i posilování středu těla, který je pro správné držení těla, správnou činnost orgánů, ale i správnou chůzi, podstatný.

Nejrůznější rotace a rotační úklony posilují zejména rotátory páteře, které vytváří pevný svalový korzet kolem páteře. Jsou to svaly, jejichž úlohou je udržovat ve správné pozici vzájemné postavení jednotlivých obratlů. Bohužel mají výraznou tendenci ochabovat, což má za následek nerovnováhu svalů a také vznik nejrůznějších funkčních poruch páteře.

Rotace je nutné cvičit pomalu a postupně, aby nedošlo k úrazu. Zároveň je při každé rotaci zásadní, abychom mysleli i na střed těla a své břišní svaly. Rotační cviky najdete v podstatě ve všech lekcích jógy. Pokud chcete cvičit i doma, zkuste třeba tento jednoduchý cvik, který uvolňuje hluboké zádové svaly a zvyšuje pohyblivost páteře, prohlubuje dech a podporuje trávení: Začínáme všechny koncentrujeme se na rotaci páteře a dýcháme v souladu s pohybem. Posadíme se do vzporu sedmo, opřeme se rukama za tělem, špičky prstů směřují vzad. Zhluboka se nadechneme a vytáhneme se z pasu. S výdechem otáčíme trup vlevo, pohled směřuje přes levé rameno. Pánev zůstává na podložce. S nádechem se vratíme do střední polohy. S výdechem otáčíme trup vpravo a podíváme se přes pravé rameno. S nádechem se vratíme do střední polohy.

*Autor: www.recallcentrum.cz
– místo pro vaši jógu a relax*

JÓGA & MASÁŽE

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

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

CVIČÍME I BĚHEM PRÁZDNIN!

- hatha jóga
- jóga pro posilnění středu těla
- jóga pro posilnění pánevního dna (pro ženy, muže, po porodu...)



Recall centrum
relax • refresh • revive

OD ZÁŘÍ NOVÉ LEKTORKY A NOVÉ LEKCE LÉTACÍ JÓGY V ŠÁLÁCH

Anička Pincová a Nicola Malá

UKÁZKOVÉ LEKCE ZDARMA: 24. 8. a 31. 8.
(možnost rezervací už nyní!)

Od září pravidelné lekce létací jógy
v pondělí a čtvrtkem & kurzy létací jógy

V RECALL CENTRU VÁS ČEKÁ:

- skvělá, příjemná a efektivní lekce dle vašeho výběru
- příjemné a profesionální lektorky
- krásné prostředí a atmosféra

INFO • ROZVRH LEKcí • REZERVACE:

WWW.RECALLCENTRUM.CZ

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



ROZHовор – TOMÁŠ KLUS: „MUSÍME NA SEBE PŘESTAT MÍŘIT A ZAMÍŘIT K SOBĚ“

Tomáše Kluse není nutno představovat. Z nenápadného chlapce s kytarou se postupem let stala hudební ikona, vyzrálá osobnost, která umí říct svůj názor nejen skrze své texty a písničky, ale třeba i skrze projekty, které podporuje. Jak se aktuálně má, jaké je rodičovství a na co se můžete těšit na jeho koncert 28. července v rámci Sedmihorského léta v Sedmihorkách u Turnova?

Hodně energie dáváte projektům, které vám dělají smysl. V poslední době třeba podpora pěstounské péče... Při vší úctě ke všem tetám a sestřičkám, pečovatelkám v kojeckých ústavech, nemůže být v jejich silách vymazlit a obdařit odložené děti rodinnými vzorcemi, na které by v dospělosti mohly přirozeně navázat.

Takovým dětem často podvědomě něco chybí, po něčem pátrají, něco je žene. A dost často pak sahají po náhražkách a kompenzacích, které je svedou z cesty ke kýzenému štěstí. Pomoc je nasnadě, že zde spousta rodin, které jsou ochotny poskytnout svou náruč, ale málo pružnosti ze strany státního aparátu. Jsem přesvědčen, že je součástí mého štěstí, že mohu posvítit na téma, která mohou pomoci ke štěstí druhým. Svět bude šťastný, až budou šťastné všechny jeho děti. Proto se angažuju, ač to často působí kontroverzně.

Jste hodně přemýšlivý člověk, je nějaký problém, nad kterým aktuálně dumáte? Jak otevřít ce-



větší odměnu.

Pojďme také k vaší práci... Jak vznikají vaše písničky? Kde berete inspiraci? Proces tvorby je to, co na své práci miluji ze všeho nejvíce, a myslím, že jedním z tajů, které mě k němu poutají, je to, že je nezmapovatelný. Když si sednu s kytarou, nikdy dopředu nevím, o čem budu psát. Prostě „to přijde“. A já jsem za to vděčný. Většinou píšu o tom, co prožívám. Autenticita je pro mě jednou z nejdůležitějších vlastností člověka, a proto jsou mé písničky vždy inspirovány životem. Nejdřív to byly holky a to, proč mě nechtějí, nebo proč je chci já. Dnes píšu o společnosti, protože už holku mám a

lospolečenský dialog bez aspirace na totální vítězství jedné strany. Je zde spousta globálních problémů, které jinak než globálně, spolu, nevyřešíme. Musíme na sebe přestat mířit a zamířit k sobě. **Jaké to je - z vašeho pohledu - být rodič?** Náročné, ale důležité. Vlastně čím dál tím důležitější.

Myslíte, že vaše děti /nebo některé z nich/ půjdou ve vašich hudebních šlépějích? Nemám tušení. Ještě je brzy. Rozhodně je ale nikam netlačím a nic nezakazují. Jejich život je jejich. Já jsem koordinátor, supervisor, konzultant.

Co je podle vás nejdůležitější ve výchově dětí? Důvěra. Od nás k nim. A když se vrátí, je to ta nej-

té se držím. Pochopil jsem, že bude líp, jen když budou lidé držet spolu.

Velmi neotřele si hrajete s čeština, jak na takové rýmy a obraty přicházíte? A umíte si představit zpívat třeba v angličtině? Občas je to diagnóza. Prostě slyším ve slově další dvě jiná slova a zůstanu u nich, ačkoli spoludiskutující dále hovoří. Miluju češtinu. Je to řeka plná slovních říček. Anglicky by mi to určitě nešlo.

Když jste před dvěma lety vystoupil na Sedmihorském léte, řekl jste, že se brzy vrátíte. Nyní se tak děje. V úterý 28. července se v Sedmihorských odehraje váš koncert, na co se mohou vaši fandové těšit? Na dobrou náladu. Tak se s klukama těšíme, až na vás vlítnem!

Je něco ve vašem životě, co byste udělal s odstupem času jinak? Ne. Jsem spokojen s tím, v koho jsem i díky chybám dospěl.

Určitě to nebude originální otázka, ale jak jste prožíval to zvláštní „pandemické“ období? Zamíloval jsem se do zahrady a hrabání v zemi. Má díky karanténě na kontě první kedlubny, saláty, jahody...

A co plánujete na léto? Čeká vás dovolená, rodiča...? Čeká mě práce. A jsem jí moc vděčný za to, že mi umožňuje brát rodinu s sebou.

Proč mají fandové dorazit na váš koncert v Českém ráji? V sadě skví se jara květ, Český ráj, doraží zpět! **Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová**

Informace o koncertě, vstupenky
a celý program Sedmihorského léta na
www.sedmihorskeleto.cz.

JAK SE V PARNÝCH DNECH PŘIROZENĚ OCHLADIT?

Kromě letního koupání pro osvěžení je dobré myslit na to, že co vložíme do našeho těla (tedy co sníme), to nám budou pomáhat, nebo naopak škodí. Na tomto systému je ostatně postavena i ájurvéda (recepty a tipy přinášíme pravidelně). Jaké jsou tedy tipy na přirozené ochlazení?

- Nepijte studené nápoje, tělo si je musí ohřát, a naopak začne produkovat ještě více tepla.

- Konzumujte:**

CELER – silně ochlazuje

OKURKU – obsahuje velké množství vody a také křemík – podpora ledvin

MELOUN – silně ochlazuje, obsahuje zinek a karoten, výborně doplňuje pitný režim

CITRUSY – citrónová šťáva, pomeranče a grepys

ZELENÝ ČAJ – ochlazuje a zachovává acidobazickou rovnováhu těla, mírně odvodňuje

MÁTU – vhodné je popíjet vlažný mátový čaj i ve

velkých teplech, máta přirozeně ochlazuje, lze ji použít i ve smoothies či do salátů.

Zeleninu je vhodné vybírat sezonné, místní a konzumovat ji co nejvíce v syrovém stavu. Využijte farmářské trhy a místní pěstitele, ze všeho nejlépe ale svou zahrádku.

Naopak snižte konzumaci živočišných bílkovin (maso a mléčné výrobky), kořeněná a pálivá jídla obsahující především zázvor, cibuli, česnek, pepř či anýz. A i když tomu vybízí i letní období, zahrívá nás alkohol – především červené víno, lihoviny, káva i černý čaj. Své tělo můžete ochladit také tím, že se budete mazat kokosovým olejem, který má ochlazující účinky.



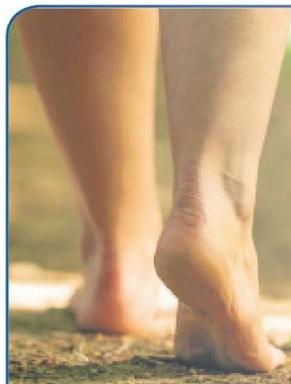
**JÓGA KEMP
V ČESKÉM RÁJI
V ZAHRADĚ
PENZIONU RECALL
18. – 19. 7. 2020**

Zažijte čtvrtý joga 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:
SÁRA TICHÁ
TOMÁŠ STRNAD
PETRA ŠPIDLEROVÁ**

PRODEJ VSTUPENEK
www.jogakempceskemraji.cz



SUNDEJTE BOTY

Bosá chůze má totiž velký přínos pro naše zdraví. Jak působí?

- stimuluje mozková centra
- pomáhá udržovat optimální rozsah kloubní hybnosti
- zlepšuje rovnováhu a koordinaci
- snižuje riziko vzniku onemocnění cév
- zlepšuje držení těla
- rovná ploché nohy a snižuje riziko vzniku vbočeného palce
- ladí naše tělo na stejnou frekvenci jako má Země (Schumannova frekvence), což přináší vyladění těla, které se lépe uzdraví a odolává nemocem
- uzemnění
- masíruje chodila (reflexní body) a povzbuzuje celé tělo k činnosti
- pomáhá i detoxikaci
- působí blahodárně na psychiku

Pokud s bosou chůzí začínáte, dávejte si zprvu krátké vzdálenosti a podle pocitu přidávejte. Opatrně na místech, kde mohou být střepy a další nebezpečné předměty. Užívejte si ten luxus bez bot co nejčastěji!



Vesecká 75, 511 01 Turnov tel.: 481 322 142

elektrodruzstvo@wo.cz



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

RADY DO ZAHRADY: JAK NA VODU?

To, bez čeho se zahrada rozhodně neobejde, je zdroj vody. Jasné, dešťovka je ten nejlepší zdroj jak pro vaši peněženku, tak i pro rostliny. Má příjemnou teplotu, je měkký a rostlinám rozhodně více svědčí. V městském prostředí často nezbývá nic jiného, než zalévat vodou z vodovodu. Peněženku vám to nezlikviduje, ale vodu nechte alespoň odstát, ledová voda rostlinám obzvlášť v horkých letních dnech opravdu nesvědčí.

Sběr dešťové vody a samotné zalévání je jedna věc, ale pomocí si můžete i šetrnými opatřeními – hospodárným zacházením s vodou, která vám na pozemek spadne, a snížením odparu vody z půdy. Vždyť užitné rostliny se pěstují i v místech, kde na vodu skoro nenarazíte. Existují postupy, které se používaly již před 2 tisíci lety a fungují dodnes. Úspora vody může být v některých případech až 90 %. Samozřejmě je dobré přemýšlet o tom, co můžete pěstovat, abyste zvládli dostačetnou zálivku, vodní meloun na suchém místě bez dobrého přístupu k vodě asi oželíte. Tady je několik z osvědčených postupů:

Zakopané neglazované hliněné nádoby, které umožní pronikáním vody skrz stěnu nádoby zalévání přímo ke kořenům rostlin. A funguje to i na poušti. Tento systém je až 10x efektivnější než běžné povrchové zavlažovací systémy, takže vám nahradí třeba i kapkovou závlahu. Zakopanými nádobami (tzv. olla nádobami) dnes zavlažují například i v některých komunitních zahradách – třeba v Backyard Community Gardens, Lakeland, v USA. Zkuste si je vyrobit sami, stačí vám k tomu obyčejný hliněný květináč s miskou. Porézní kapsle jako moderní adaptace zavlažo-

vání pomocí zakopaných hliněných nádob. Voda se rozvádí automaticky a nepřetržitě s využitím gravitace a v množství, které rostlina právě potřebuje. Stejně jako u hliněných nádob mají rostliny lepší kořenový systém, a tak lépe zvládají i pro ně nekomfortní prostředí, třeba za velkého sucha nebo při invazi škůdců.

Hluboko vložené trubky fungují tak, že zavlažování je kolmo vloženými rourami či trubkami přivádí vodu hlouběji pod povrch půdy, kde je chráněna před vypařováním. Tento způsob se hodí především ke keřům a stromům. Knoty jsou jedním z jednodušších způsobů zavlažování.

Stačí třeba i jen lahev s textilním knotem pro menší rostliny v nádobách. Do hrdla lahve upevníte látkový knot a nádobu otočíte dnem vzhůru a zapustíte do půdy. Porézní hadice je vodorovně zakopaná a nechává vodu neustále jemně prosakovat skrze póry materiálu. Voda se tak sice lépe dostává k rostlinám, ale ty si neberou závlahu tak, jak potřebují, protože voda vytéká průběžně. Zakopaná hliněná trubka funguje podobně jako hliněná nádoba, nicméně vyšší



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

pořizovací náklady trošku brzdí rozvoj.

Další kroky, které napomůžou tomu, aby vaše rostliny jen vzkvétaly, lze shrnout do pár bodů:

1. Používejte původní rostliny, které ve vašem okolí rostou již dluho.
2. Vybírejte odrůdy odolné suchu.
3. Omezte trávník.
4. Pěstujte v blocích místo v rádcích – snížte tím vypařování a růst plevelů.
5. Udržujte půdu zdravou, nezhuťněnou a plnou humusu.
6. Zjistěte propustnost půdy (napuštěním jámy vodou).
7. Používejte mulč (ale pozor na kůru, ta v užitných zahradách není vhodná).
8. Uvažujte o možnosti zalévat šedou vodou (použitou vodou z domácnosti).

(Zdroj: David A. Bainbridge, 2016)

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



TRVALÁ HODNOTA VAŠÍ ZAHRADY

NAKUPUJTE LEVNĚ

Venkovní IBÍŠKY:

- velkokvěté americké • syrské mrazuvzdorné
- Další sazenice okrasných dřevin.

Catalpa Nana roubované na kmínku na živé ploty: Bobkoviseň, Buxus, Blýskavka

keře: sladký černý rybíz Favorit, Josta, Angrešty, Rybíz, vyzkoušené druhy.

ZAHRADNÍ DVOUKOLOVÉ VOZÍKY
víceúčelové na dřevo či na zahradní práce

PŘÍMO OD PĚSTITELE



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

tel. 732 964 269

www.ibiskyzahradni.eu



Borůvková farma Tatobity



ČERSTVĚ NATRHAŇÉ KANADSKÉ BORŮVKY Z NAŠÍ RODINNÉ FARMY ZAKOUPÍTE BĚHEM ČERVENCE A SRPNA U NÁS V PROVOZOVNĚ TATOBITY č.p.251, 512 53 TATOBITY

WWW.BORUVKOVAFARMA.CZ **605 530 874**



ROMANTIKA S DOKONALOU CHUTÍ A VŮNÍ OVOCE BEZ CHEMIE

NOVÁ MOŠTÁRNA A PALÍRNA VE SVIJANSKÉM ÚJEZDU „TO DĚLÁ JINAK“



Když si mladý pár Ondřej a Kateřina na konci roku 2017 pořídili sad ve Svijanském Újezdu, měli jasnu představu. Péče o stromy, ovoce, mošty, kvas a hodně voňavé produkty z ovoce bez chemických postříků. Jejich vize se v roce 2020 zhmotnila a počátkem srpna můžete jejich zapálení a lásku k práci spolu s úžasnou atmosférou v palírně a moštarně zažít i vy. O sadařství, vodě, vůních i o tom, co nabízejí právě vám, jsme si povídali s Ondřejem Dlabolou.

Ondřej, řekněte mi, proč právě moštárna a palírna? Moštárnu a palírnu jsme vybudovali proto, abychom byli schopni ovocí, které máme v našich sadech, dodat přidanou hodnotu a trvale ji uchovat ve formě destilátů. Chceme lidem ukázat, že i jablkovice nebo hruškovice může být kvalitní destilát. Soustředíme se především na toto ovoce, protože jej sami máme v sadech, ale stejně je na tom samozřejmě celý naš region. Další ovoce, jako višňa či švestky, je v Českém ráji a okolí v menšině.

Jak jste se dostal k samotnému pálení? Kde se vzala láska k ovoci a jeho využití? Mám rád ten proces, který začíná už od samotného stromu – pěstování stromů, opylování, růst plodů. Miluji, jak to voní na jaře, v létě i vůni, když ovoce kvasí. Zároveň je krásné, že jsme schopni udržet právě tu vůni po dlouhé roky i ve výsledném produktu. Vlastně je to celé o vůni. Je to alchymie a nádherný proces, kdy některé ovoce má opravdu stejnou vůni ve kvasu i pak jako výsledný produkt.

Váš život je tedy o vůních a chutích... Ano, je. Na vůních mě baví pestrost, rozmanitost. Mám rád alkohol, ale mnohem zásadnější je pro mě to, že mohu přetvářet vůně a uchovat je.

Jak jste se vlastně dostal do Svijanského Újezdu? Hledali jsme nějaké hezké místo, kde bychom chtěli žít. Tím, že moji rodiče jsou ze Semil a maminka manželky z Liberce, byl Újezd jasná volba. Moc rád jsem se sem vrátil. Atmosféra je tu krásná, jsme nad obcí a je tu vidět na Trosky. Ještě a Drábské světničky. Takže z traktoru mám úžasný výhled, který bych už nevyměnil...

Jak podle vás vypadá život v souladu s přírodou? Pro takový život je potřeba pokora a trpělivost. Když jsem začal sledovat, jak příroda funguje, její koloběh. Třeba si všimněte, že když je sucho, včely nic nenosí, protože stromy nemají vláhu a nemají nektar... Vše je velmi úzce propojeno.

Když jste se dotkl vody. Aktuálně je jí sice dostatek, ale určitě nemáme vyhráno... Lidé obecně na svých zahrádkách moc nepřemýšlí, jak zadřžet vodu, jak neprýjít o tu nejcennější půdu. A přitom by stačilo málo, aby se zadřžela voda a zůstala v naší krajině. Je to moc důležité. My máme sady zatravněné, udržujeme trvalý travní porost, sekáme jednou ročně a všechnu vodu – z výroby i ze střech – svádíme do vybudované retenční nádrže. Už teď je vidět, jak se tu slétají ptáci, včely i hmyz napít... Žije to tu a je to úžasný pohled.

Ve vašem sadu a celém prostoru palírny a moštárny je moc příjemná atmosféra... Chtěli jsme to udělat tak, aby se u nás všichni lidé cítili dobře – ať už vezou alkohol na vypálení, nebo přijdou na degustaci. Stavěli jsme s týmem šikovných mladých architektů a snahu bylo, aby dům zapadl do krajiny, takže z jedné strany je celý zapuštěný do země.

Řekněte nám více k degustacím... Rádi bychom udělali tematické degustace, jednou budeme degustovat například jen samé višňovice. Bude to vždy pro menší skupinku, tak do deseti lidí. Abyste všichni měli čas na ochutnávku, vešli se na

bar a aby to bylo takové komornější, příjemnější. Budou si moci v klidu ovnět vzorky, vracet se k nim... První degustaci plánujeme někdy na podzim.

Jaké další služby svým zákazníkům nabídnete?

Už od srpna budeme nabízet moštování včetně pasterace, plnění do vlastních nádob nebo do bag-in-boxů. Moštování z vlastního dovezeneho ovoce nabízíme od 100 kg, stejně tak pěstitelské pálení, kdy na nové moderní technologii budeme pálit kvalitní destiláty. Ale cesta k produkci alkoholu pod vlastní značkou je ještě daleká, rádi bychom lihovar otevřeli do konce roku.



Z vašich sadů budete prodávat nějaké produkty? Ano, aktuálně budeme moštovat z našeho sadu a prodávat jablečný a hruškový mošt. Do budoucího plánujeme lihovar a prodej vlastních destilátů, výrobu ginu a možná i cideru.

V čem jste jiní než ostatní palírny? Náš přístup k zákazníkovi je jiný a individuální. Výhradně pálime z ovoce zákazníka, které nemícháme s dalším cizím ovocem. Naše technologie pálení je top v republice, kterou tu má málokdo. Máme velkou i malou destilační kolonu, takže můžeme pálit od 75 litrů kvasu, což je skvělé a mohou to využít i menší pěstitelé.

Pro koho jsou tedy vaše služby určeny? Jsme tu pro pěstitele, kteří hledají kvalitu místo kvantity. Služby jsou určeny i pro malé pěstitely, zahradkáře a každého, kdo má ovoce a chce z něho jiný produkt než marmeládu.

V jakém stavu je nutno dovézt ovoce? Ovoce nemusí být ani zcela čisté, protože prochází naší kar-táčovou myčkou. Mělo by být zralé, ne shnilé ani nahnilé. Nejlepší je padané, protože když ovoce spadne, znamená to, že je zralé.

Jaký je rozdíl mezi pěstitelskou pálenicí a lihovarem? Ve výši spotřební daně, kterou odvedeme. Na pěstitelské pálení je poloviční spotřební daň. Produkty z pěstitelské pálenice nejsou určeny na další prodej, jsou jen pro spotřebu pěstitele. Tedy přivezeš si své ovoce nebo kvas, který vám vypálíme, a odvezete si vynikající pálenku. U lihovaru si můžete zadat i výrobu vlastního destilátu, který naopak můžete dále prodávat. Od srpna si mohou zákazci přivézt své ovoce nebo kvas na vypálení nebo ovoce na moštování.

Jaké ovoce moštujete nebo pálíte? Moštujeme veškeré ovoce a do moštu je možné přidat i vaši zeleninu. Například mrkev nebo řepa se výborně hodí k jablku. V případě pěstitelského pálení, pokud nemáte 100 kg jednoho druhu ovoce, je několik možností. Budeme smíchat s ovocem jiného pěstitela v BiB. Prohlídka palírny.

Druhou část soutěže najdete v srpnovém vydání. **Otázky a podmínky soutěže na www.ceskyrajvakci.cz**

Jak dlouho proces trvá, mohou si zájemci počkat? Je to na dohodě, stejně jako naše pracovní doba. U moštování je potřeba se dopředu telefonicky nahlásit kvůli domluvě času dodání. Vymoštovat a pasterovat jsme schopni až 4 tuny za den. Když si přivezeš 100 kg, budu mít přibližně 55 litrů moštu – výtlakost je 50-70 % dle kvality jablek. Toto množství zpracujeme za necelou půlhodinu. Kapacita je asi 600 kg na hodinu a kapacita na pasterování je 250 litrů na hodinu. V případě, že si zákazníci přivezou svůj kvas, mohou si na destilát také počkat. Trvá to přibližně 3 hodiny a pálenku zákazníkovi nařídíme na požadovanou lihovitost kvalitní filtrovanou vodou. Množství destilátu ze 100 kg dobré zralých jablek je přibližně 6 l 50% destilátu. Ze švestek to může být i 2x tolik. Záleží na cukernatosti ovoce.

Pojďme ještě k vašemu nádhernému sadu... Věnujeme se extenzivnímu pěstování, kdy se snažíme hospodařit ekologicky. Pokud se bavíme o hruškách a jablkách, tak konzumní odrůdy mají strašně málo aromat, která jsou pro voňavý destilát velmi důležitá. Snažíme se sájet staré ovocné odrůdy. Jsou dlouhověké, proto tu s největší pravděpodobností budou ještě dlouho po nás. Extenzivní sad – na rozdíl od intenzivního – je v krajině krásný, žije v něm mnoho zvířat a hmyzu a má obrovský přesah, co se týká významu. U mě není zemědělství jen o pěstování, ale zejména o péči o krajину.

Jaká je vaše výdina? Já nemohu mít cíl – co bych pak dělal, až bych ho splnil... Ale dílčích cílů mám hodně. Rád bych, abychom mohli v sadu spokojeně žít a dát našim zákazníkům maximum kvality. A pokud budu moci časem dělat věci navíc, bude to jen bonus.

Co na své práci milujete? Svobodu. A miluji souznění s přírodou, proto to děláme tak, jak to děláme.

Kde vás zákazníci najdou? Ve Svijanském Újezdu – poslední domek vlevo směr Soběslavice, za kostelem do kopce... Veškeré informace jsou také na www.dlabka.cz. Otevírací doba je vždy po domluvě, proto je ideální zavolat a domluvit se.

Moštárna a Palírna Dlabka, www.dlabka.cz, tel.: 731 480 261, e-mail: palirna@dlabka.cz



Dvouměsíční soutěž o ceny od DLABKA.CZ
VYHRAJTE

- 1) 10 l ovocného destilátu vypáleného z vašeho ovoce. Účast na pálení, prohlídka palírny.
- 2) 5 l ovocného destilátu vypáleného z vašeho ovoce. Účast na pálení, prohlídka palírny.
- 3) Tři mošty z chemicky neošetřených jablek v BiB. Prohlídka palírny.

Druhou část soutěže najdete v srpnovém vydání. **Otázky a podmínky soutěže na 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

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

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

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

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



www.cisteniuuklidzajicek.webmium.com

Květy

24. CELOSTÁTNÍ
VÝSTAVA KVĚTIN
A ZAHRADNICKÉ
TRHY



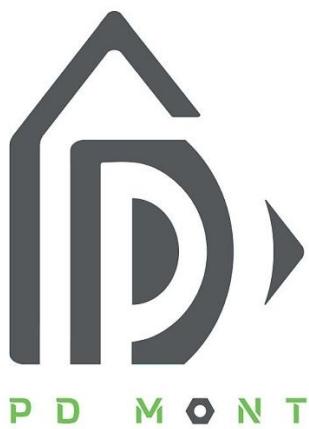
16. - 19. 7.
2020

VÝSTAVIŠTĚ
LYSÁ NAD LABEM

WWW.VLL.CZ

FESTIVAL UMĚNÍ

Zavedená rodinná firma shání spolupracovníky do svých řad na pozice:



ZÁMEČNÍK

- řidičský průkaz podmínkou, svářecí průkaz výhodou, jednosměnný provoz, spolehlivost, lojalita, 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.

NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa

DOVOZ

PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ
MOŽNOST PŘISTAVENÍ
KONTEJNERŮ



ODVOZ ODPADNÍCH VOD
SEPTIKY, ŽUMPY, ČISTIČKY
VYSOKOTLAKÉ ČIŠTĚNÍ
UCPANÉ KANALIZACE

TEL.

603 535 511
720 982 400

513 01 CHUCHELNA

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



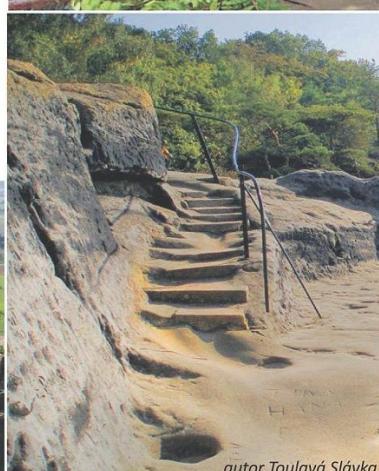
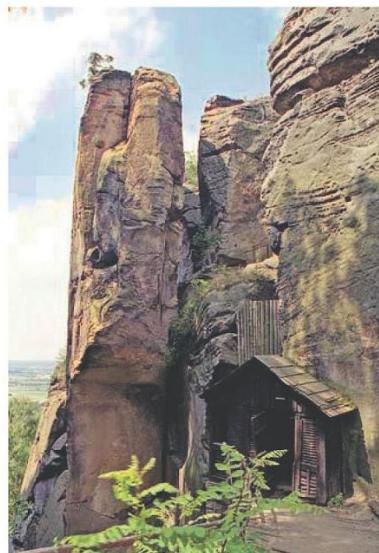
OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: KYDŽ JDE SLUNCE SPÁT...

Místo, na které mám namířeno, patří k nejvyhledávanějším v Českém ráji, takže během letní sezóny tu bývá velmi rušno. Leží na hraně skal zhruba 4 km východně od Mnichova Hradiště. Dnes je dobře vidět z dálnice, ale již od pravěku lákalo svou dominantní polohou nad okolní krajinou k osídlení, jak dokazuje archeologický výzkum: byla tu zjištěna přítomnost člověka od nejstarších zemědělců po středověk. Opevněné sídlo Drábské světničky se vypíná ve výšce 86–141 metrů a bylo založeno někdy ve druhé třetině 13. století, v průběhu výrazné kolonizační aktivity hradišťských cisterciáků, jako jeden ze strážních bodů střezících klášterní území i část důležité pojizerské stezky. Jde o pevnostní soustavu rozloženou na čtyřech velkých a třech menších skalních blocích oddělených od sebe úzkými štěrbinami a průrvami vysoko nad krajem.

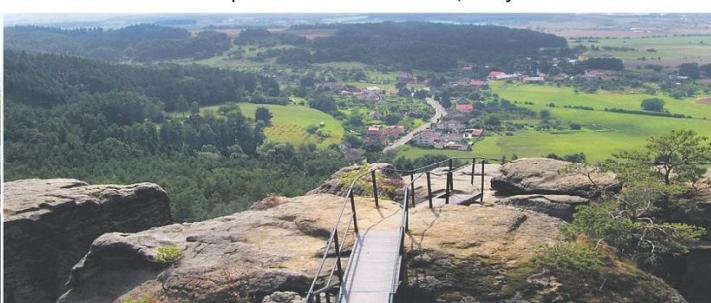
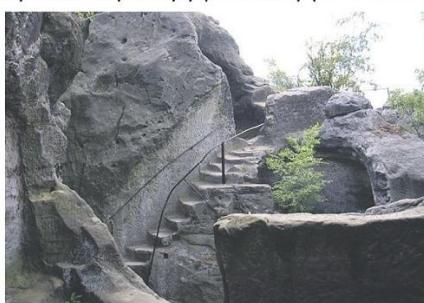
Během sezóny a za příznivého počasí si můžete prohlédnout labyrint dvou desítek tesaných prostorů různých funkcí, a to hned v několika výškových úrovních, zbytky pěti chodeb, tesané základy po sedmi dřevěných stavbách a pěti mostních konstrukcích a tesaný žlab, který dokládá ukotvení dřevěné palisády. Světničky vytesané v pískovcových blocích sloužily především jako zásobárny. Jako obydlí byly používány převážně dřevěné budovy,

vy, z nichž se dodnes zachovaly jen stopy základů. Pohornost zaslhuje především svatyně 7 m dlouhá a 4 m široká a vysoká, objevená teprve po první světové válce. Uvnitř se dodnes zachovala kamenná lavice při stěnách a oltář. Pokud popustíte uzdu představivosti, brzy dozvete, že stavitele velice dovedně využili možnosti dané polohou a vytvořili v době před zdokonalením střelných zbraní prakticky nedobytnou pevnost. Protože se nepodařilo najít o hradě jedinou písemnou zmínu, zůstává záhadou, kdy a komu sloužil. Tak už je jen na vaši fantazii představit si roubenou věž chránící vstup do hradu po visutém nebo padacím mostě navazujícím na skalní blok (ten byl vylámán) a dále na souvislý skalní výchoz.

Z důvodu ochrany křehké pískovcové krásy tohoto místa je na všechny skalní bloky, i ty v okolí, zakázáno lezení i horolezání. Zakázáno je též táboření a nocování v areálu hradu. Přesto sem občas navečer chodívali lidé. Fotografové zde loví úžasné záběry – to, když se sluníčko ukládá ke spánku do mraků a nízké měkké světlo začne s Drábskými světničkami i výhledem do širého kraje kouzlit. Stojíte v zářivém šeru na hraně skal, čekáte, co vám příští okamžik nabídne, a tají se vám dech...



autor Toulavá Slávka



SEDMIHORSKÉ LÉTO 2020



A	ÚTERÝ 7.7.		HRADIŠTAN & JIŘÍ PAVLICA
A	ČTVRTEK 16.7.		DALIBOR JANDA 40 let na profi scéně
B	SOBOTA & NEDĚLE 18.-19.7.		JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI
A	ÚTERÝ 21.7.		BRATŘI EBENOVÉ
A	ÚTERÝ 28.7.		TOMÁŠ KLUS & Cílová skupina

Sedmihorky u Turnova

A	ČTVRTEK 30.7.		PRAGUE CELLO QUARTET
B	ÚTERÝ 4.8.		EVA URBANOVÁ DRUHÁ TVÁŘ
B	ČTVRTEK 6.8.		LOTRANDO & ZUBEJDA pohádkový muzikál
A	ČTVRTEK 20.8.		HONZA NEDVĚD 50 LET NA SCÉNĚ
B	ÚTERÝ 25.8.		LOLLIPOPZ
A	ČTVRTEK 27.8.		4TET KONCERT - VERZE V. Jiří Korn, David Uličník, Jiří Skorpík, Dušan Kollar



Předprodej:
www.sedmihorskeleto.cz,
www.evstupenka.cz
a vstupenky prodeje místa – IC Turnov, Mnichovo Hradiště, Železný Brod, Liberec, Mladá Boleslav, Kněžmost, Lomnice nad Popelkou, Chrastava, CK Mediteran Travel Semily, Eurocentrum Jablonec nad Nisou, Smrková a další.

Děti na koncerty do 140 cm vstupné 140 Kč. Dětské vstupenky pouze na po-kladnách festivalu. Na divadelní před-vestavě, muzikál Lotrando a Zubejda a koncert Lollipopz se dětské vstu-penky neprodávají.

Prenosné permanentky
na www.sedmihorskeleto.cz.
Prenosné permanentky platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2020 označených kategorií A (červená a modrá).

Změna programu a místa konání vyhrazena.
Zastřešené jeviště a hlediště

PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs
DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNEDE

....
Syrové dřevo
tvrdé a měkké

MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

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



PROČ SI VÁZIT HMYZU?

Za posledních 25 let ubyla čtvrtina hmyzu. Někdo si může říct, že je to pro člověka vlastně „pohodlné“, protože tolik nemusí odhánět mouchy a jinou „havěť“. Z pohledu biodiverzity je to ale pohled velmi krátkozraký a omezený. Hmyz má nezastupitelnou funkci v celém našem systému. Jsou na něm závislá další živířata i rostliny jak v růstu, tak plození. A samozřejmě jsme na nich silně závislí i my lidé! Kromě hmyzu, jako jsou mouchy, čmeláci, včely samotárky, vosy, mravenci a různí brouci, mizí i mikroorganismy v půdě. Bohužel za to všechno může jen a jen člověk. Každý musí vzít zodpovědnost do svých rukou a nemyslet si, že to za něj udělá někdo jiný, že naše vlastní jednání nebude mít tragický dopad... **Jak tedy na to?** Předně nechávejte růst trávy. Pokud už musíte mít „golfový trávník“, který však dávno vychází z módy, udělejte ho jen v místech, kde opravdu trávíte čas. Část svého trávníku přenechte přírodě. Vysejte na něj třeba směs lučního kvítí nebo směs pro včely či čmeláky... Nejen, že vyšší tráva zadržuje vodu na vašem pozemku, ale také zlepšuje mikroklima – tedy nebudeste mít v létě takové teplo, ale naopak příjemné klima, ve kterém se vám bude dobře dýchat a celkově lépe žít, navíc jde o nádhernou přirozenou louku, která bude lahodit i vašemu oku. Takový travní porost udržuje navíc biodiverzitu a přiláká do vaší zahrady velké množství užitečných živočichů, kteří vám opylují i vaši úrodu. Význam neposekaných travnatých ploch pochopili už i některé obce, které na veřejných místech nechávají trávu růst. Takhovým příkladem je třeba Brno, kde se setkáte s nápisem „Tady nekosíme, protože: krmíme hmyz, zadržujeme vodu, snižujeme prašnost.“ A tak to je. Mezi další doporučení patří nepoužívat toxickou chemii (zapomeňte na Roundup a další zabijáky), pokud trávu sekáte – nesekejte ji nízko, sejte louky, sázejte původní bylinky, keře a stromy, nehrabte a nepalte listí, nechávejte někde v rohu zahrady staré větve, kmény apod. Zahrada nemá vypadat jako mrtvé upravené muzeum, ale má žít. Pojďme pro přírodu i pro sebe udělat trochu více...



Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve k letní návštěvě...

LÉTO NA ZÁMKU 2020 – ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU – do 30.8.2020

ZÁMECKÁ KAVÁRNICKA Herní prvky na nádvoří, zámecká herna, každá 5. káva zdarma aj.

SVĚT KOSTIČEK® Výstava kostek a modelů ze stavebnic LEGO® ze sbírky Petra Šimra, do 30.9.

KOPIE SLAVNÝCH OBRAZŮ SVĚTOVÝCH MISTRŮ Prodejní výstava obrazů, do 9.8.

KRAJINY ČESKÉHO RÁJE Prodejní výstava obrazů Výtvarníků Českého ráje, od 10.8. do 27.9.

NEDĚLNÍ LETNÍ KONCERT – SKUPINA THE OTHERS AKUSTICKY Pop-rock Jičín, 12.7. od 16:00.

KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA – PO STOPÁCH LOMNICKÝCH HOSPÚDEK 15.7. od 13:00.

PROMENÁDNÍ KONCERT S HUDBOU MANŽELŮ FAJTOVÝCH 15.7. od 17:00.

LOUTKÁŘSKÝ WORKSHOP PRO DĚTI Výroba loutky ad., 16.7. a 6.8. od 14:00, vstup volný.

LETNÍ PIMPRLENÍ NA ZÁMKU – O ZVÍŘÁTKÁCH Loutková pohádka Rudy Hancvencla, 16.7. od 16:00.

GENEALOGICKÝ WORKSHOP PRO ZAČÁTEČNÍKY 28.7. od 15:00.

LETNÍ PIMPRLENÍ NA ZÁMKU – O ŠÍPKOVÉ RŮŽENCE Loutková pohádka Divadla Kozlík HK, 6.8. od 16:00.

NEDĚLNÍ LETNÍ KONCERT – RŮZNÁ DOBRÁ SPOLEČNOST 9.8. od 16:00.

KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA – PO STOPÁCH VALDŠTEJNŮ V LOMNICI 12.8. od 13:00.

PROMENÁDNÍ KONCERT S DECHOVOU HUDBOU TÁBORANKA 12.8. od 17:00.

ZÁMECKÉ LETNÍ KINO 2020 Nádvoří zámku, 14.8.–23.8. vždy od cca 21:00 (po setmění).

Podrobnější a další srpnový program na www.kislomnice.cz, program letního kina na www.kino.kislomnice.cz.

TOVARYŠEM ČTVERA ŘEMESEL 2020 + 2 ŘEMESLA NAVÍC Červenec – září, workshopy: drahé kameny, keramika, bylinkářství ad. Podrobný program na www.kislomnice.cz. Přihlašování v Turistickém informačním centru.

JINÉ Sezónní informační středisko na hoře Tábor (do 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!



Illustration of a castle tower with a chimney and a small tree in front.

Lomnický zámek pohádkový a hravý ani v létě nezahálí!



LÉTO NA ZÁMKU 2020

9. ročník cyklu kulturních akcí v interiérech i exteriérech zámku Lomnice nad Popelkou s bohatým programem (výstava Svět kostiček®, výstava obrazů, dětská herna, Zámecká kavárníčka s herními prvky, komentované prohlídky města, loutkové pohádky, loutkářské workshopy, promenádní koncert, nedělní letní koncerty, letní kino na nádvoří aj.)

Cervenec, srpen (do 30. 8. 2020)

Po – Pá 10 – 17 hodin



So 10 – 16 hodin

Ne 13 – 16 hodin

Více informací o programu Léto na zámku 2020 na www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice.

Vnitřní i venkovní posezení.

Herní prvky – skákací hrad, hrad se skluzavkou, interaktivní tabule, trampolína, pískařství, vnitřní hernička, hračky pro kluky a holky.

Občerstvení – teplé i studené nápoje, dezerty, nanuky, kopečková zmrzlina, zmrzlinové poháry. Knihovna na pokračování.

Cervenec, srpen (do 30. 8. 2020)

Po – Pá 10 – 17 hodin

So 10 – 16 hodin

Ne 13 – 16 hodin



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

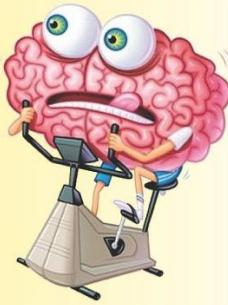
Cena platí při odběru 8prms a více. Doprava nad 10km = 25Kč/km

www.drles.cz



Vysvětlete co nejpřesněji pojmy:

- prezentace
 - saturace
 - interiér
 - ambice
 - status
 - kreativita
 - archaismus
 - inventura
 - nostalgie
 - deficit
 - akvárium



MOZKOVNA



A nyní pro každé slovo vymyslete větu, ve které se bude vyskytovat.

KDYŽ MANŽEL CHYTÁ ŽENU
ZA RUKU PŘED SVATBOU, JE
TO VELIKÝ PROJEV LÁSKY.

KDYŽ JI CHYTÁ PO
... TAJENKA.

KDYŽ MANŽEL CHYTÁ ŽENU ZA RUKU PŘED SVATBOU, JE TO VELIKÝ PROJEV LÁSKY. KDYŽ JI CHYTÁ PO ... TAJENKA.						UCHOPOVAT	NĚM. ČERVENY	CITOSLOVCE BOLESTI	3. ČÁST TAJENKY	KOŽNÍ CHORoba /RÍD./
VÝBORNÉ	DRUH PEČIVA (HOVOR)									
	BLOK STÁTU	1. ČÁST TAJENKY	SLOVEN. SE	HUBENÝ ČLOVEK (HOVOR.)						
TIŠÍCI CITOSLOVCE				SPÍLAT				NÁZEV HLASKY R		
MĚŘÍCI PŘISTROJ				CHEM. ZN. HOŘČÍKU				MUŽSKÉ JMÉNO (21.11.)		
MODEL FORDU				ZNAČKA GIGABYTU		BÁL		SÍDLO NA PORT. GUINEI		
ZNAČKA AUDIOKAZET				STREDO- ČESKE MĚSTO		NÁRODNÍ KNIHOVNA		BRITSKÝ PRUT /ST. DĚLKOVÁ MÍRA/		
POMŮCKY: ABU, KREBS, ROT, PERCH	BITKA			NEBO						CRKOT
	HOVĚZÍ VÝVAR			HALOGEN						
PŘÍSLUŠNÍK BÍLÉHO PLEMENE					NÁŠ DIRIGENT					
TAJNĚ NĚCO OBČAS SNÍST					POVAHA			CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ		
POUZE								TAVENINA		
ZKR. ODĚVNÍ TVORBY				JEDNA (POČÍTÁNÍ PŘI POCHODU)				TÍMTO ZPŮSOBEM		
SMOTEK VLÁKEN				NENÍ MOŽNO				RADOVÁNKY		
				NABÁDAT					NUŽE	
				CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					TELE SAJÍCÍ MLÉKO	
	ZN. PALADIA	HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS								
		OBCHODNÍ AKADEMIE						TAKÉ ONO NÁŘECNĚ		
2. ČÁST TAJENKY										
ČESKÝ DRÁHOVÝ CYKLISTA (OH 1964)								NYNÍ (NÁŘEC.)		
								SNĚŽNÝ MUŽ		

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete využití křížovky přes
formulář na www.ceskyrajvakci.cz
a vyhrajte knihu
od nakladatelství SMART PRESS.

ZELENINOVÁ KUCHAŘKA – Z FARMY PŘÍMO NA VÁŠ STŮL

Petr Klíma

98 lahodných receptů ze zeleniny vypěstované u českého farmáře. Rozmanité a výživné veganské pokr.

Rozmanité a vyzívajte veganské pokrmy plné chuti



smart
press

RECEPT: BORŮVKOVÝ NEPEČENÝ DORT

máslové sušenky bez palmového tuku
 250 g, zméklé máslo 100 g, mletý karda-
 mom 1/2 lžičky, citronová šťáva 2 lžíce,
 smetana ke šlehaní (ideálně půl na půl
 33% a 40%) 400 ml, mléko 150 ml,
 cukr moučka 100 g, skyr (nebo tvaroh)
 300 g, borůvky 400 g (z Borůvkové
 farmy Tatobity)

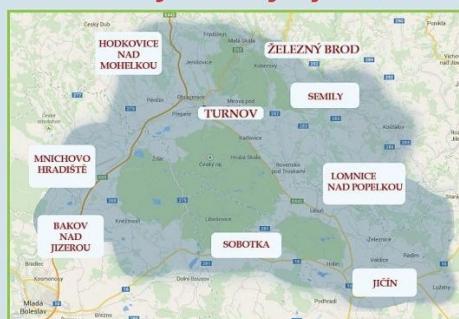
Sušenky rozmixujte, přidejte máslo, kardamom, citron, šťávu a udělejte těsto. Vtlačte do dortové rozevírací formy. Želatinu zalijte vodou a nechte ji 5 min bobtnat. Mléko zahřejte k varu, osladte a míchejte. Odstavte. Z želatiny vymačkejte přebytečnou vodu, vložte ji do mléka a promíchejte. Vmíchejte do skyru a poté do hustě výslehané smetany. Směs rozetřete na korpus a posypete bobrkami. V lednici nechte 2 h tuhnout.



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, 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. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 71 – červenec/2020, vyšlo 13.–15. 7. 2020. • **Výherci soutěží z č. 70: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz**

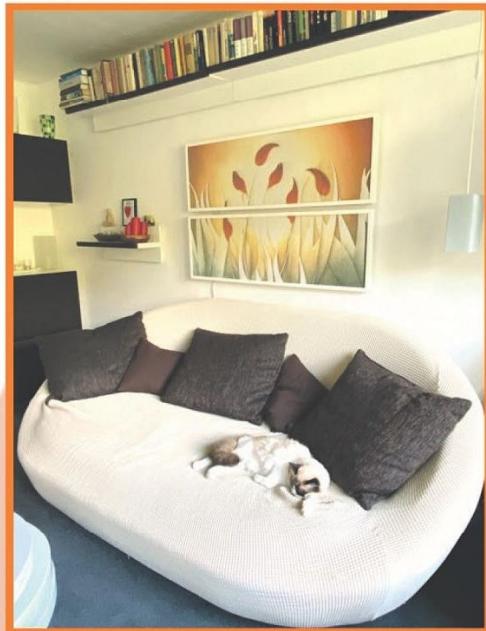


INFRAPANELY

jako hlavní zdroj vytápění



Certifikovaný český produkt



- jsou krásné
- nezabírají místo (radiátory, vedení, tech. místnost)
- levné na pořízení
- průměrné až podprůměrné provozní náklady
- snadno přenositelné a modifikovatelné
- nulová poruchovost díky absenci součástek
- životnost 20 let bez servisu a dalších nákladů
- bez revizí
- přenositelné
- nevysušují vzduch
- bez emisí
- snadné připojení na FVE
- standardní elektrické rozvody

výroba - projekce - prodej - montáž



**MINIELEKTRÁRNY PŘÍMO
DO ZÁSUVKY**

...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR !!!

...lze i bez předražené dotace :)

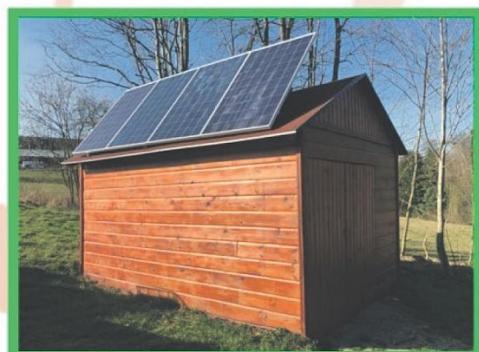
1kW - 22.900,-Kč

2kW - 37.990,-Kč

4kW - 75.980,-Kč

10kW - 113.970,-Kč

ceny vč. DPH



minielektrárna 1kW

- okamžitá a jednoduchá instalace do Vaší zásuvky
- automatický zcela bezobslužný provoz
- bez revizí a papírování

zelená linka 800 100 979

www.sunnyhouse.cz

prodejna a galerie

SUNNYHOUSE

Nádražní 214
51301 Semily

otevírací doba

po - čt 8 - 15:30 hod
pá 8 - 12 hod

tel: 737 451 167