



ČESKÝ RÁJ VAKCI

ZÁŘÍ 2020 | MĚSÍČNÍK | 50 000 VÝTIŠKŮ | ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN

- SOUTĚŽE O VSTUPENKY NA KONCERTY DO BOZKOVA
- KŘÍŽOVKA O CENY, RECEPTY
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- KULTURNÍ TIPY – TOP AKCE V REGIONU A OKOLÍ
- TIPY A SOUTĚŽ PRO ZAHRADNÍKY
- PŘÍLOHA RESTART: lifestyle tipy ...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

Vaše pohodové rádio
Radio Contact FM 101,4
www.rcl.cz



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

VEČER PRO DVA



**JAROSLAV SVĚCENÝ
& ZDENKA ŽADNÍKOVÁ VOLENCOVÁ**

6.10.2020

Recall centrum

Sedmihorky u Turnova

VSTUPENKY A INFORMACE:
WWW.RECALLCENTRUM.CZ

Divadelní společnost Titans:

ZNOVU A LÍP ŠKODA Muzeum, 1. 10. 2020, 19:00

Cena v předprodeji 390 Kč, na místě 450 Kč.

Předprodej vstupenek na recepci ŠKODA Muzea a v síti TicketMaster.

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



GALERIE DETESK

Miloš Janků – PRŮMYSLOVÝ DESIGN

Přehled tříctiletého působení M. Janků především v oblasti designu nápojového skla.

MUZEUM DETESK

Kvalitní přírušky dále rozšiřují bohatou sbírku.



FIREMNÍ PRODEJNY SKLÁRNY DETESK ŽELEZNÝ BROD - LIBEREC

Široká nabídka originálních dárků včetně láhví plněných alkoholem.

VINOTÉKA DETESK

Sortiment kvalitních tichých vín nově doplňuje populární italské PROSECCO Marcati EXTRA DRY DOC.



DÝNOVÉ MENU

Přichází období dýní. Zkuste si ho vychutnat:

DÝNOVÝ DIP

- hodí se k nachos nebo k nakrájené syrové zelenině na namáčení

1 malá dýně hokkaido
 2 lžice olivového oleje
 1 lžice sušeného lahůdkového droždí
 3 stroužky česneku
 dle chuti sůl a pepř
 Očistěnou dýně nakrájíme na měsíčky, naklademe na plech s pečícím papírem, lehce pokapeme olejem a posolíme. Pečeme v troubě do měkká (cca 20 minut, 200 °C). Vyhladlou dýně rozmixujeme s olejem (1 lžice), droždím a česnekem. Dočutíme dle své chuti.

DÝNOVÝ DŽEM SE SKOŘICÍ

- hodí se ke krémovým sýrům, k plnění moučníků, na palačinky...

1 kg cukru krupice
 1 balíček celé skořice
 1,2 kg dýně
 1 citron
 6 lžíček mleté skořice
 Nakrájenou dýně vaříme do měkká v 1,3 l vody se špetkou soli a celou skořicí. Dýni po uvaření rozmačkáme (nebo rozmixujeme dle toho, jak chceme mít džem jemný), celou skořici vyndáme. Přidáme větinu cukru, citronovou šťávu a mletou skořici a vaříme na mírném ohni do rozpuštění cukru. Plníme do vyvařených sklenic.

MRKVODO-DÝNOVÁ KAŠE

0,5 kg mrkví
 0,6 kg dýně
 50 g másla
 60 g pomazánkového másla
 půl lžíčky muškátového oříšku
 1 lžice medu, sůl, pepř
 Očistěné a nakrájené mrkve a dýni vaříme v osolené vodě cca 10 min., scedte. Rozšťouchejte skoro do hladka a vmíchejte máslo. Přidejte pom. máslo a strouhaný muškátový oříšek, vmíchejte. Dochutíte solí a pepřem, pokapejte medem.



Výrobce dekoračního a technického skla nabízí ve svých železnobrodských provozech k obsazení následující pracovní pozice:

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



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.
Pílká 401
Železný Brod

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

www.detesk.cz

SEMILY

Město Semily

vyhlašuje konkursní řízení na obsazení vedoucího pracovního místa

ředitele/ky:

Mateřská škola Treperka Semily, příspěvková organizace

Komenského nám. 148, 513 01 Semily.

**Termín předpokládaného nástupu: 1. 1. 2021 / případně dle dohody.
Lhůta pro podání přihlášek končí: 2. 10. 2020 ve 12.00 hodin.**

Více informací o konkursu najeznete na elektronické Úřední desce města Semily, v sekci Volná pracovní místa a na webových stránkách města Semily: www.semily.cz



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



SEDMIHORSKÉ LÉTO SVÝM 11. ROČNÍKEM OŽIVILO KULTURU V ČESKÉM RÁJI



I přesto, že kultuře letošní rok příliš nepřál, hudební a divadelní Sedmihorské léto se „nedalo“. Svůj 11. ročník uskutečnilo, a vyplnilo tak kvalitní kulturu léto v Českém ráji. Diváci mohli zažít 11 akcí, které byly mnohdy exkluzivní, jedinečné a vždy se skvělou atmosférou, která bavila nejen je, ale také samotné interprety. S nejrozsáhlejším festivalem v Českém ráji každoročně spolupracuje několik významných partnerů. Zeptali jsme se jich, proč právě podpora Sedmihorského léta, a také, co nabízí oni svým příznivcům.

PIVOVAR SVIJANY, a.s.

Odpovídá: Ing. Michal Matys, Marketing Manager • www.pivovarsvijany.cz

Pivovar Svijany se stal stabilním partnerem Sedmihorského léta. Co vás na této spolupráci baví a co vám přináší? Proč vlastně podporujete kulturu? Pivovar Svijany a Sedmihorky jsou od sebe, co by kamenem dohodil. Jako pivovar podporujeme lokální kulturní akce velmi často. Letošní rok nezačal ideálně vzhledem ke covidové nákaze, která se převalila z Číny do evropských zemí a následně do zemí českých. Spousta kulturních akcí svoji činnost dočasně přerušilo, a svijanské pivo se tak nepodívalo do mnoha koutů republiky, alespoň co se festivalů týče. Jeden festival nám však zůstal, a dokonce doslova za humny. Partnerem Sedmihorského léta jsme se mohli stát i v letošním roce. Jsme rádi, že se kultura, zde v Českém ráji, může nadále rozvíjet a Svijanské pivo je přítom. Dej Bůh štěstí.

Jaké jsou novinky v Pivovaru Svijany? Co by milovníci dobrého moku rozhodně neměli opomenout? Řada fanoušků svijanského piva už si začátek podzimu neumí ani představit bez výjimečného piva DUX, které se točí jen jednou do roka kolem svátku sv. Václava. Patronovi českého piva také vzdává poctu svým plným názvem DUX Venceslav's Bohemicus. Po prvé pivovar DUX uvařil před třemi lety a díky úspěchu, který nová jantarová třináctka sklidila, už ji každoročně vaří tak, aby byla koncem září v nejlepší formě. Letos si ji bude možné po několik dní opět objednávat zhruba ve dvou stovkách vybraných restaurací. DUX patří mezi silnější piva – obsahuje 5,5 procenta alkoholu. Jantarovou barvu a vyváženou hladkou chuť mu dává kombinace vybraných humnových sladů, jemnou chmelovou hořkost zase žatecký chmel odrůdy Sládek doplněný tradičně pěstovaným Osvaldovým klonem Žateckého poloraného červeňáku z našich vlastních chmelnic. Jako všechna ostatní svijanská piva je nepasterovaný.

Na co byste v rámci akcí pořádaných Pivovarem Svijany pozval čtenáře? V pondělí 28. září na Zámku Svijany již popáté oslavíme Den svatého Václava, patrona českého piva. Slavnosti, které nesou jeho jméno, navštíví svatý Václav osobně. Svatováclavské slavnosti se na zámku konají od 10.00 do 20.00 hodin a zabaví se na nich celá rodina. Děti si užijí dobový koloč, střelnici, jízdu na ponících či SEVA koutek, maminky tradiční jarmark či módní přehlídku dobových šatů a tatínkové slavnostní naražení sudu s limovanou várkou pivního speciálu DUX, školu čepování a pivní soutěže. Celá rodina se může vydat na prohlídku Pivovaru Svijany, která je u příležitosti Dne českého piva za zvýhodněnou cenu 50 Kč, nebo třeba na projížďku kočárem po areálu pivovaru. Na zámeckém nádvoří si pak každý může užít některé z dobových vystoupení na pódiu, jako jsou šermířská a kejklířská vystoupení, dobová hudba či večerní koncert liberecké kapely Přehmat.

RADIO CONTACT LIBEREC

Odpovídá: PhDr. Jaroslav Požický, PhD., obchodní ředitel • www.rcl.cz

Partnerem Sedmihorského léta jste druhým rokem. V čem vás tato spolupráce baví? Baví nás kvalitní muzika různých žánrů, jsme rádi u akcí, kde se lidé dobře baví, a Turnovsko je náš srdcový region. To vše v sobě spojuje Sedmihorské léto. Už teď se těšíme na třetí rok spolupráce, na který určitě opět připravíme pravidelný informační servis, zajímavosti, rozhovory i soutěže o vstupy.

Jste nejposlouchanější rádio v regionu, držte si prvenství již dlouhá léta. Na jaké pořady, písničky program byste pozval nové posluchače? Určitě máme hezký vyladěné ráno - příjemné písničky pro dobrou náladu a energii hned, co vstanete, informace, které se vám budou hodit, než se vydáte do práce, podrobný dopravní servis i počasí z našeho regionu... Pohodově postavené vysílání je i přes pracovní dobu se zajímavostmi, rozhovory, písničkami na přání. Odpolední vysílání zase přináší tipy na volný čas a večer si můžete užít s písničkami, na kterých jsme vyrůstali, v našem Retroboxu. Snažíme se, abychom byli příjemným společníkem po celý den.

Kde mohou posluchači naladit a nebo i RCL osobně potkat? Radio Contact FM 101,4 - to je již 29 let zařízení spojení. Kdo chce poslouchat přes internet či mobil, tak streamujeme na www.rcl.cz. Jinak jsme rádi přímo mezi lidmi. Na Turnovsku jsme k vidění např. na Svijanských slavnostech, jezdíme opakováně do Turnova na různé roadshow s oblíbenými zpěváky, takže myslíme, že žlutý tým a Tykadlo RCL je vidět a rozdává spoustu různých dárků a odměn osobně lidem po celý rok.

VÝCHODOČESKÁ TELEVIZE V1

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

Televize V1 je dlouholetým partnerem Sedmihorského léta, co vám tato spolupráce přináší? Proč podporujete kulturu? Podpora kultury je společenská povinnost. Zároveň platí, že bez kultury se z nás stávají barbaři, roboti, prostě nelidé, a to větší je to radost – podpořit takový projekt, jako je Sedmihorské léto s jeho citlivým a rozmanitým výběrem programu. Navíc jde o region, který je naším sousedem, a dobrý sousedský vztah je polovina příjemného žití.

Jste sice regionální televize, ale na rozdíl od jiných televizí tohoto formátu máte velký přesah i pro diváky z celé ČR. Na co byste tedy diváky pozval?

Snažíme se mít opravdu obsah celostátního významu. Proto jsou součástí našeho programu pořady o bydlení, stavění, ale třeba také o záchrannářích, motosportu nebo zvířatech. Věřím, že přínosné jsou i naše podcasty s lidmi napříč celým spektrem života, kteří nestrojeně předávají své životní zkušenosti, zážitky a emoce. A koneckonců i pohled k sousedům do regionů, jak to v nich žije, co se jim daří, může být velkou inspirací.

Kde mohou diváci Televizi V1 sledovat a naladit? Televize V1 vysílá te-restricky, tedy tak, že ji naladíte zdarma pomocí antény na území Královéhradeckého a Pardubického kraje, ale také v Praze a Olomouci. Je také součástí nabídky většiny kabelových televizí. A vysílání lze sledovat zároveň na webu na stránce www.vzpravy.cz, kde najdete i archiv většiny pořadů.

ČESKÝ ROZHLAS LIBEREC

Odpovídá: Petra Heiplíková, marketingová manažerka • liberec.rozhlas.cz

Český rozhlas Liberec je dlouholetým partnerem Sedmihorského léta. Jak vás tato spolupráce baví a proč podporujete kulturu? Informování o kulturních akcích je jednou z priorit vysílání Českého rozhlasu Liberec. Na našich vlnách můžete prakticky kteroukoliv denní dobu slyšet o kulturním dění v Libereckém kraji. Sedmihorské léto je přesně tím typem akce, kde Český rozhlas Liberec nemůže chybět; je zárově pestré a troufám si říci, že si z jeho nabídky vybere opravdu každý.

Jako regionální rádio pod názvem Český rozhlas Liberec působíte poměrně krátce, získáváte ale stále více posluchačů. Na co byste pozval nové posluchače? Český rozhlas Liberec je sice jednou z nejmladších stanic regionální sítě Českého rozhlasu, navazuje však na bohatou a slavnou historii libereckého studia Československého rozhlasu, které zaniklo v 70. letech. Ve vysílání se především věnujeme aktuálnímu dění v našem regionu, ale i jeho bohaté a nevšední historii. Posluchači Českého rozhlasu Liberec najdou v programové nabídce ne-

jen tradiční rozhlasové žánry (zpravodajství, publicistiku, četbu a další), ale také lifestyleová téma a zábavu. Přinášíme rozhovory se zajímavými hosty a osobnostmi regionu. Hrajeme především české písničky od popu přes country až po současnost. Navíc každý měsíc můžete v našem vysílání vyhrát řadu zajímavých cen.

Kde mohou posluchači ČRo Liberec naladit? Český rozhlas Liberec vysílá pro Liberecký kraj; konkrétně nás naladíte na Liberecku, Jablonecku, Frýdlantsku, Harrachovsku, Semilsku, Turnovsku, Českolipsku a v okolí Jablonného v Podještědí. Od poloviny ledna lze ČRo Liberec naladit také v digitálním multiplexu DAB+ v bloku 12C. V neposlední řadě jsme také slyšet prostřednictvím internetového streamu. Snažíme se o to, aby se obyvatelé Libereckého kraje mohli s Českým rozhlasem Liberec potkat i ve svém městě prostřednictvím reportážních výjezdů, přímých přenosů a celé řady dalších veřejných akcí, které ČRo Liberec podporuje nebo spolupořádá.

Poděkování patří partnerům Sedmihorského léta 2020: Pivovar Svijany, Radio Contact Liberec, Český rozhlas Liberec, Východočeská televize V1, Český rozhlas Hradec Králové, noviny Český ráj v akci, Tiskárna Unipress a dalším mediálním partnerům: Naše Pojizeří, Naše Jablonecko, BBPress media s.r.o., ECHO

Už nyní je v přípravách 12. ročník Sedmihorského léta. Sledujte proto www.sedmihorskeleto.cz a nenechte si ujít program a zvýhodněnou nabídku permanentek! Děkujeme všem našim pravidelným a věrným divákům, i těm, kteří k nám přichází poprvé! Těšíme se na vás v roce 2021!





dioptra optik

**ZTENČENÁ -
- PRÉMIOVÁ SKLA
ZA CENU
STANDARDNÍCH
PLATÍ I PRO
MULTIFOKÁLY**

*více info v prodejně

*Platí pro Hilux/Nulux v indexu lomu 1.6 s prémiovou AR úpravou za cenu 1.5 se stejnou úpravou AR, index lomu 1.67 s prémiovou AR úpravou za cenu 1.6 se stejnou úpravou AR, index lomu 1.74 s prémiovou AR úpravou za cenu 1.67 se stejnou úpravou AR. Vztahuje se i na výměnu skel. Platnost akce od 1. 9. - 30. 11. 2020.

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



MĚSTSKÉ DIVADLO
JABLONEC NAD NISOU

1. 10. 2020
od 19.00 hodin

**ŠTEFAN
MARGITA**
**& MORAVSKÉ
KLAVÍRNÍ
TRIO**



 vstupenka



ODVOZ ODPADNÍCH VOD

VÝVOZ SEPTIKŮ, JÍMEK A ČOV
ČIŠTĚNÍ SEPTIKŮ A JÍMEK

602 200 124 • WWW.ODPADSERVIS.CZ

Objem
cisterny
11 m³



ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: ŽRALOKU GRÓNSKÉMU JE PŘES 500 LET. STÁLE BRÁZDÍ MOŘE

Za nejdéle žijícího obratlovce na světě byla po mnoho let povážována velryba grónská (220 let). Prvenství však nedávno musela opustit. Experti totiž pomocí radiokarbonové metody přišli na to, že nejstarším žijícím obratlovcem na světě je žralok grónský. Toho objevili teprve před několika lety v hlubokých studených vodách severního Atlantiku. Původní odhady jeho délky života byly 400 let, vědci ale odhady změnili o dalších více než sto let navíc.

Žralok grónský roste jen cca jeden centimetr ročně a pohlavní dospělosti dosahuje ve věku asi 150 let. Například samice, kterou vědci zkoumali, dosahovala délky přes pět metrů. Vzhledem k tomu, že si tito živočichové žijí velmi poklidným tempem, a jak již bylo zmíněno, rostou velmi pomalu, dlouhověkost se u nich předpokládala. „Domnívali jsme se, že se jedná o neobvyklé zvíře, ale myslím, že všechni, kteří se na toto výzkumu podíleli, byli nakonec ještě více překvapeni, jak jsou žraloci staří,“ řekl hlavní autor studie a mořský biolog z Kodaňské univerzity Julius Nielsen.



Určit stáří žraloků grónských bylo doted' velmi obtížnou disciplínou. Zatímco u některých ryb zjišťují vědci stáří skrze určité kůstky, u žraloků se věk určuje podle zvápenatělých tkání na kostech a hřbetu. U žraloka grónského však tato metoda nelze použít vzhledem k absenci právě těchto tkání. Nakonec byl tedy věk žraloka určen skrze oční čočku, která se skládá ze speciálního „materiálu“ a obsahuje metabolicky nečinné proteiny. „To

znamená, že proteiny, které byly v těle syntetizovány, se neobnovují. Můžeme tak oddělit tkáň, která vznikla, když byl žralok ještě mládě, a použít radioaktivní metodu,“ uvedl Nielsen.

Odborníci zjišťovali věk u celkem osmadvaceti žraloků, z valné většiny samic. Nejméně osm z nich žilo déle než 200 let. Nejstarší ze vzorků mohl podle kodaňského biologa Julia Nielsena žít až 500 let. Žralok tak nejspíš přišel na svět mezi lety 1500 a 1740 s tím, že nejpravděpodobnějším datem je rok 1620. Evropa zrovna žila třicetiletou válkou a nedaleko Prahy zuřila bitva na Bílé hoře.

Vzhledem ke své velikosti nemají žraloci grónští přirozeného nepřitele. Až na člověka. Před druhou světovou válkou byli tito obratlovci loveni, protože z nich byl získáván olej využívaný k technickým účelům. S příchodem syntetického oleje poptávka poklesla a lov ustal.

Zdroje: BBC, Science, Morezprav, Deník

SEMILY · 34.ročník mezinárodního hudebního festivalu

JAZZ POD KO ZÁÁÁKO VEM

9. 10.
19:00 h
FABRIKA 1861

>> Fábrika Musica <<
Laco Deczi
Zabelov Group
Martin Hrubec

13. 11.
19:00 h
KC Golf

>> Jazz party <<
Big Band ZUŠ
JAZZTET – tanec – N.Bartošová
Karel Hermes
Dj Fun - K. Kachtíková

14. 11.
19:00 h
KC Golf

>> Slavnostní večer <<
Orchester V. Jánského
Jan Spálený ASPM
Blues Friends - jam - tanec

Více informací na:

www.jazzpodkozakovem.cz

VĚDĚLI JSTE, že?

Jazz se zformoval na přelomu 19. a 20. století smícháním afrických a evropských hudebních stylů. Vznikl po zrušení otroctví (r. 1863) a ukončení občanské války (r. 1865) jako zcela nová hudební kultura, která se z USA postupně rozšířila do celého světa. Jazz je specifický rytmikou vycházející z beatu, improvizace a nástrojové virtuozity. Stírá rozdíly mezi skladatelem, aranžérem a interpretem. Kolébkou jazzu je město New Orleans. Původ slova jazz (poprvé použito kolem r. 1915) je nejasný, pravděpodobně se jedná o zkromolenou zkratku jas (mine) v narázce na jasmínový parfém, populární v té době právě v New Orleans.



NÁBYTEK
Jamal
v bydlení jsme doma



21 290,-
(cena pro akční látky)



SEMLY

Jiráskova 519

tel.: 608 073 379

semily@jamall.cz



www.jamall.cz



WWW.JITKAMADEROVA.COM

FOTOGRAFIE

- svatební
- rodinná
- portréty
- děti
- newborn...

NOVÝ ATELIÉR
v Turnově



PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs
DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNED

Syrové dřevo
tvrdé a měkké

MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

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

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.

Radio Contact
FM 101,4

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

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.

PRVNÍ LINIE

12%
CZECH CRAFT BEER

DĚKUJEME!

PODPORTE PRVNÍ LINIE 10 Kč

Svijany
Tradiční pivovar pastýřské
SVIJANSKÝ RYTIŘ
Svijany 1564

PŘIPÍJÍME NA ZDRAVÍ VŠEM, KDO
BOJOVALI A BOUJÍ S PANDEMIÍ
KORONAVIRU V PRVNÍ 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 nadacnému fondu, který vyberete
hlasováním na www.pivovarsijany.cz

PODPOŘTE DOBROU VĚC A KUPE
NA ESHOP.PIVOVARSVIJANY.CZ

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
září 2020

CESTY KE ZDRAVÍ: VÍKENDOVÁ PROČIŠŤUJÍCÍ KÚRA NA PODPORU PODZIMNÍ VITALITY

Při této kúře dáváme našemu tělu šanci, aby se samo zbavilo odpadu zejména z letního období. Neměňte suroviny v receptech, žádné další ne-přidávejte, velmi nevhodné je přidávání cibule a používání bílého řepného cukru! Chléb a ostatní pečivo je při této dietě zcela vynescháno. Jezte podle pocitu hladu, polévky je možné jíst několikrát denně. Je možné, že zpočátku se projeví nadýmání (čistí se střeva), pitím čaje KKF nebo fenyklového čaje snížíte také tyto přechodné obtíže. Pití kávy - použijte kvalitní, méně kyselou, pokud je to možné, přidávejte do ní kardamom. Jídlo neohřívajte v mikrovlnné troubě. Po ukončení kúry nejezte ihned příliš těžké jídlo.

PITNÁ KÚRA

Převařená voda s citrónem a medem – pijeme ráno na lačno, pozor, med nesmí být vkládán do horké vody.

Denní pití

Čaj KKF (kumín, koriandr, fenykl) - od každého dáme na cca 1 litr jednu malou lžičku a zalijsme horkou vodou (můžeme použít termosku). Pokud by vám tato směs nechutnala, je možné použít pouze fenyklový čaj.



OVOCÉ VHODNÉ DO TOHOTO JÍDELNÍČKA A V TENTO ROČNÍ ČAS

Ovoce kvalitní a české, nebo z blízkého okolí, a sladké dužnaté (nektarinky, broskve - oloupat, hrušky, švestky, hroznové víno). Je vhodnejší je jist dopoledne na vytrávený žaludek a poté jist další jídlo až za 30 minut.

Švestky – působí jako projímadlo, pomáhají při hubnutí, ve střevech vážou nadbytečné tukové látky, odvodňují. Pomáhají při dně a revmatismu. Ve švestkách je vyšší zastoupení vitamínů skupiny B (dobré nervy, odolnost proti stresu, vitalita).

Hrušky – v této době je již máme k dispozici, budou postupně dozrávat, velmi dobře čistí střeva, odstraňují zácpu, obsahují mnoho vody. Hrušky podporují krvetvorbu a snižují pocit strachu.

Teplý jablečný kompot

Letní jablka, skořice, kardamom, hřebíček, třtinový cukr (dle vás), můžeme přidat i lžíčku ghí.

Oloupaná a nakrájená jablka zbavená jádřinců dámě spolu s kořením, cukrem a vodou vařit. Za chvíliku je kompot hotový a kromě báječné chuti máme i provoněný byt.

SALÁT (nejíst večer)

Zelný salát s mrkvíčkou

1/2 zelí, 1-2 mrkve, 3 lžíce na sucho opečených sezamových semínek, zálivka (viz níže).

Zelí nakrájíme na jemno, přidáme nastrouhanou mrkev a vmícháme ostatní suroviny. **Sezamová semínka** jsou krom jiného bohatá na železo, vitalizují, uklidňují. Tento salát se hodí do očistné kúry a může sloužit jako samostatná svačina. Můžeme přidat čerstvý kozí nebo kravský sýr.

Bazalková zálivka

Vinný ocet (1 lžíce), sůl, olivový olej (1 lžíce), med (1 lžíce), čerstvá bazalka (4-5 lístků).

Vše pomalu smícháme a šleháme vidličkou.

SNÍDANĚ, SVAČINA, VEČERÉ

Čočková slaná kaše

1 hrnek loupané červené čočky, jemné kari, sůl, plátek zázvoru, tymián či saturajka, solčanka (ochucovadlo bez glutamanu sodného), voda, 1 lžíce olivového oleje, 1 menší nakrájená cuketa. Vše smícháme a pomalu vaříme. Je moc dobrá i s jablečným kompotem.

Vločková nebo pohanková kaše

Doporučuji přidat skořici, nastrouhané jablko, ghí a tmavý třtinový cukr (dle vás). Kvalitní mléko řeďte vodou, nebo použijte mandlové mléko.

OBĚD - VEČERÉ

Jáhlové knedlíky, nočky

Jejich příprava je jednoduchá. Jáhly spaříme, potom se špetkou soli uvaříme (vaří se jako rýže a vody je také tak). Po vypnutí je necháme mírně zchladnout, ale musí být ještě teplé. Utvoříme knedlík, nebo noky - knedlík krájíme na kolečka.

Sladký způsob použití

Jáhlové noky s tvarohem, cukrem a ghí

1 tvaroh, nebo tvaroh na strouhaní, ghí, třtinový cukr.

Jáhlové nočky, škubánky posypeme teplým tvarohem, lze ještě polít teplým ghí a přísladit

Jáhlové noky s orestovanými švestkami, tvarohem, cukrem a ghí

Nakrájené švestky orestujeme na ghí s troškou tř. cukru a kardamomu.

Slané použití – s cuketovým zelím a kvalitní brynzou.

Cuketové zelí

cca na 4 porce
1½ cukety, 1 kedlubna, sůl, olivový olej, jablečný ocet, třtinový cukr, kmín.

Na ghí osmahneme nastrouhanou zeleninu, přidáme třtinový cukr, lehce zkaramelizujeme. Pomalu vaříme a nezapomeneme lehce míchat. Zelí je poměrně rychle hotové, cca za 15 minut, dochutíme solí, jablečným octem, popř. ještě cukrem.

Cuketová polévka

– cca 1,5-2 litry
2-3 menší cukety, troška koriandru (na vaření lépe mletý), kurkumy a kmín, jemné kari, bazalka, troška nastrouhaného čerstvého zázvoru, ½ hrnečku basmati rýže, ½ hrnečku červené čočky, ghí, sůl, solčanka.

Na ghí dáme mírně osmahnout koření, poté zalijeme vodou a přidáme propláchnutou rýži, nakrájenou cuketu a ostatní ingredience. Krátce povaříme (do 10 minut), vypneme a necháme dojít, dosolíme a je hotovo.

Rýzová polévka

– cca 1,5 litru polévky
2 mrkve, zelená čerstvá petrželka, ½ hrnečku basmati rýže, 3 lžíce červené čočky, ghí, solčanka, sůl, popřípadě kmín.

Na ghí dáme mírně osmahnout nakrájenou mrkev (uvolňuje betakaroten), poté zalijeme vodou, přidáme propláchnutou rýži a ostatní ingredience. Krátce povaříme (asi 5-10 minut), vypneme a necháme dojít.

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

AUTORKA: Iva Georgievová – praktická Ayurveda • ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu • Recepty pochází z publikace Ivy Georgievové Jídlem k rovnováze.

JÓGA KEMP

V ČESKÉM RÁJI

17.-18. 7. 2021

víkend plný relaxu, pohody, jogy, přednášek a zajímavých osobností pro začátečníky i pokročilé

VSTUPENKY ZA ZVÝHODNĚNOU CENU JIŽ NYNÍ V PRODEJI na



Podívejte se na webu na fotoreport z letošního roku!

JÓGA A STRES

Stres se stal nedílnou součástí našich životů. Je stres, který působí pozitivně, protože nás připravuje na akci a na to, abychom dokázali správně a rychle reagovat, a ten do určité míry ho potřebujeme. Součástí lidského života je stres od pradávna. Důvodem, proč nám škodí, je, že ho v

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

OD ZÁŘÍ NOVÉ LEKTORKY A NOVÉ LEKCE

LÉTACÍ JÓGY V ŠÁLÁCH

Anička Pincová a Nicola Malá

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

V RECALL CENTRU VÁS ČEKÁ:

- skvělá, přijemná a efektivní lekce dle vašeho výběru
- přijemné a profesionální lektorky
- krásné prostředí a atmosféra

INFO • ROZVRH LEKCÍ • REZERVACE:

WWW.RECALLCENTRUM.CZ

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



Recall centrum
relax • refresh • revive

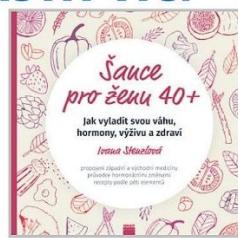
NEŽÁDOUCÍ PROJEVY HORMONÁLNÍ DISHARMONIE A JEJICH JEDNODUCHÁ ŘEŠENÍ Z POHLEDU TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY (TČM) – I.

V ženském těle se neustále odehrává velké množství změn způsobených hormony. Velká změna pak přichází při klimakteriu (přechodu). U některých mohou nežádoucí projevy hormonální disharmonie trvat i několik let, naopak jiné ženy kromě ztráty menstruace žádné výrazné změny nevnímají. Je to velmi individuální. Přesto je velice důležité rozumět změnám, které se v ženském těle odehrávají, a reagovat na ně především správně nastaveným jídelníčkem a odpovídajícím životním stylem. A právě TČM se zabývá velmi podrobně studiem přechodného období ženy a dává k dispozici úžasné tipy, jak tento zdlouhavý proces často plný i bouřlivých hormonálních změn překonat co nejlépe. Pojďme se tedy podívat, jak na klimakterické potíže nahlíží TCM a jaká doporučení dává:

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 únava, 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

konečné fázi často zapomínáme odplavovat z těla. V době lovů přišlo nebezpečí, stres, akce (lov-útek), při které se stres vyplavil a působil jako důležitá záchrana života. My už ale o své životy bojovat nemusíme, a tak se nás stres často v těle hromadí – povinnostmi, problémy, přílišným množstvím práce... – ale už nedochází k jeho odstranění z těla. Působí pak na psychické i fyzické úrovni – špatně spíme, jsme podráždění, unavení, bez energie a nálady. Pokud trvá dlouho, dává nám to najevo i naše tělo, kdy tuhnou svaly, bolí hlava a začínají se objevovat zdravotní problémy.

Existuje mnoho metod k odbourání stresu. Jóga je jednou z nich. Navíc při józe působí jak na svou psychiku, tak i na fyzické tělo. Výsledky jsou tedy velice pozitivní a celostní. Jóga odbourává stres, přináší uvolnění a do myslí i těla vnáší rovnováhu. Ideální je, pokud čas, který si věnujete a jógu cvičíte, dokážete využít na sto procent. Opravdu se věnovat jednotlivým pozicím (ásánám) a plně jim dávat svou pozornost. Ú některých pozic trénujete svou stabilitu, soustředěnost na jeden bod, vnitřní uvědomění a klidné vědomé dýchání. To vše v našem těle působí jako odplavovač stresu a zklidňovač našich roztoulaných myšlenek.

Ásán, které pomáhají stres eliminovat, je bezpočet. Přinášíme tip na jednu:

Pozice orla (Garudasana) Tato pozice vyžaduje koncentraci a soustředění myšlenek na jeden bod, což je skvělý nástroj pro redukci stresu. Na víc pomáhá uvolnit napětí v ramenou a bocích, kde se naše emoční napětí hromadí nejvíce. Roztáhněte paže jako křídla a s výdechem překřížte levou paži přes pravou. Pokrčte je, obtočte a spojte dlaně proti sobě. S výdechem pokrčte levou nohu a překřížte pravou dolní končetinu přes levou tak, aby se právý nárt dostal za levé lýtko. S nádechem roztáhněte žebra, protáhněte se, jako byste chtěli vzletět do výšin. S výdechem podřepněte a lokty zvedněte do úrovně ramen. Pozornost zaměřte na své dlaně. Vydržte v pozici 4–8 hlubokých nádechů a výdechů. Pak opakujte na druhou stranu.

Autor článku: Recall centrum Sedmihorky u Turnova

TIP: Eliminujte stres a přijďte si správně zacvičit a relaxovat.

Různé lekce jógy na www.recallcentrum.cz



NÁVALY HORKA A POCENÍ

Velmi úzce souvisejí s prudkým poklesem hladiny estrogenů, který je výsledkem usínající činnosti vaječníků. Tyto potíže nastupují u 60–80 % žen v klimakteriu, nejintenzivněji v období perimenopauzy, jež je spojena s ukončením menstruačního cyklu (s menopauzou). Z pohledu čínské medicíny přitom návaly horka a pocení souvisejí s nedostatkem jinové energie v ledvinách a játrech. Přemíra jangové energie v těchto orgánech působí zablokování čchi (proudícíživotní energie), což vyvolá přemíru tepla v těle, stres, bušení srdce a napětí v oblasti prsou. Zvláště potom v nočních hodinách, kdy tělo postrádá více jinové energie, dochází často k návalům spojeným s nadmerným pocením. Tyto stavby mohou provázet ženu i přes den, v hojně se opakujících intervalech (10–15x za den). Dalšími souvisejícími projevy jsou zadrzování vody, libida a bolesti v dolní části zad, kde prochází energetická dráha játer. Díky převaze jangové energie dochází k vysoušení a zahušťování krve a tělních tekutin, s čímž úzce souvisejí nejenom změněné vlastnosti kůže, ale také větší riziko srdečních chorob. Proto by ženy trpící silnými návaly spojenými s pocením neměly konzumovat alkohol, kávu, ostrá kořeněná jídla a neměly by kouřit.

TČM doporučuje: Pro zmírnění těchto stavů je vhodné zařadit především pohyb na čerstvém vzduchu, chůzi lesem a dechová cvičení, jako je například hormonální jóga, čchi-kung, tai-čchi nebo 5 Tibefanů. Právě díky pohybu dojde k odstranění energetických blokád kolem jater a čchi může opět proudit tělem. Vedle pohybu je zásadním léčebným programem dobrě sestavený jídelníček.

Tomuto tématu se budeme věnovat dále v říjnovém vydání.
Text pochází z knihy autorky Ivany Stenzlové *Šance pro ženu 40+*, nakladatelství Smart

SPÁNKOVÁ PROKRASTINACE – aneb chronické odsouvání spánku

Slovo prokrastinace (výrazná a chronická tendence odkládat plnění povinností a úkolů (zejména těch nepříjemných) na pozdější dobu, může představovat rizikový fenomén pro duševní zdraví) se v našich slovnících (a co si budeme povídат – také životech) zabydlelo poměrně nedávno, ale intenzivně. Většinou je prokrastinace spojena právě s odkládáním práce. Pokud ale odkládáte spánek – třeba proto, že máte během dne až do noci hodně práce, povinností až večer čas na své koníčky, knihu, film, soukromý život či sociální sítě – pak máte problém s prokrastinací spánkovou. Tento jev se právě kvůli zaměstnanosti a vytízenosti člověka stává fenoménem, který do svého života vpouští stále více z nás.

Pokud spánkovou prokrastinaci „praktikujete“ – tedy spánek odkládáte – může nastat problém stejný jako v případě nespavosti, nedostatku spánku nebo nekvalitního spánku. Začne se u vás nejprve projevit únavu, poté se přidají zdravotní problémy, které se stanou chronické a váš život se může otočit vzhůru nohama. Zní to až banálně, ale pravdou je, že spánek je zásadním prvkem života každého z nás. Potřeba spánku – i přesto, že ho vědci stále zkoumají a řeší, proč vlastně živé bytosti spí – je evidentní. Nabíráme síly do nového dne, regenerujeme, tělo a orgány odpočívají, do paměti se ukládají zážitky a informace, které jsme ten den sesbírali, a probíhá tisíce dalších procesů, bez kterých bychom to nebyli my. Potřeba spánku je pro každého jiná a individuální, doporučená délka je 6 až 8 hodin. Vhodné je chodit spát ve stejný čas a ve stejný čas také vstávat. Pokuste se nepodléhat spánkové prokrastinaci, která je nezdravým návykem. V opačném případě budete chronicky nevyspalí a váš spánkový deficit se na vás nepříznivě podepře předeším přes den.

V případě, že nespíme po dobu 24 hodin, tělo se chová, jako bychom měli v krvi jedno promile alkoholu. Pokud v noci spíme jenom pár hodin a jsme poté nevyspalí, je to podobné, jako bychom měli mírnou virózu nebo lehkou kocovinu.

Jestli večer chcete dohánět pracovní povinnosti (či se věnovat končíkům), je lépe jít raději dřív spát, a naopak ráno vstát časně. Jitro poskytuje klid na práci i čistou a odpočinutou mysl. Práce vám tak půjde rychleji a efektivněji za kratší časový úsek. Večer nekontrolujte e-mailovou schránku a ani nechodejte na sociální sítě, které vás okrádají o drahocenný čas. Nepouštějte si televizi ani internet. Tyto „výmožnosti“ totiž patří mezi největší podporovatele spánkové prokrastinace.

Pamatujte, že spánek je nejvýživnější před půlnocí. Ájurvéda například doporučuje usnout do 22. hodiny. Nezapomínejte ani na prostředí, ve kterém spíte. Je žádoucí, abyste spali ve větraném prostoru, který je čistý a příjemný.

SEDMIHORSKÝ PODZIM RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY



24. 9. • DOBA JEDOVÁ – profesorka RNDr. ANNA STRUNECKÁ, DrSc.

Autorka bestsellerů Doba jedová a Doba jedová II se bude ve své přednášce zabývat příklady největších škůdců lidského zdraví v potravinách, nápojích, léčích a našich domovech. Ukáže vám, jak vaše zdraví ohrozuje to, o čem si myslíte, že vám prospívá. Seznámí vás také s alternativami a způsoby, jak se proti působení uvedených škodlivin bránit. Dozvíte se, jak škodlivý je aspartam a glutamát, homocystein, jak působí trio vitaminů B6+B9+B12 v prevenci autismu i Alzheimerovy nemoci, proč je dobré vynhnout se „čekům“ a mnoho dalšího. Přednáška, kterou byste neměli zmeškat!



1. 10. • PREVENCE A TERAPIE VÝŽIVOU – PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Jak stravou řešit dnes nejběžnější zdravotní potíže? Jak budovat zdravá střeva, jak předcházet a léčit cukrovku, nadávahu a Alzheimerovu demenci... To a mnoho dalšího se dozvítě od Margit Slimákové, která je v současnosti nejvýznamnější česká specialistka na výživu a zdravotní prevenci. Prostor bude i na diskusi a dotazy.

Akce se odehrává v komorním sále Recall centra v Sedmihorkách u Turnova. Kapacita sálu je omezená, počet vstupenek je limitován – na obě akce zbývají poslední kusy vstupenek.

Podrobný program, více info a vstupenky na WWW.RECALLCENTRUM.CZ



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

Vaše postel by měla být kvalitní a doplněna vhodnou, neopotřebovanou matrací. Práci a povinnosti nechte na další den, raději sami sobě věnujte kvalitní odpočinek. A další den také čas timemanagingu, který vám zajistí, že budete stíhat vše a v klidu.

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

PROBUĎTE IMUNITU DECHEM

Pro svou imunitu můžeme udělat spoustu věcí. Správně jíst, dobře spát, věnovat se pohybu... Jedním z bodů, který imunitu nastartuje a skvěle posílí, je také dýchání. Většina z nás dýchá velmi povrchně, což nám sice přináší životadárný kyslík, další užitek z dechu však není. A přitom být může. Správné dýchání učí například jóga, nebo mnohá další cvičení a metody. Pokud však cítíte, že na vás „něco leze“, nebo se prostě chcete pravidelně svému tělu odvděčit, zkuste dýchání podle „ledového muže“ Wima Hofa. Jeho metoda je celistvá, kdy se dýcháním člověk připravuje na otužování. Samotné dýchání je však velice efektivní a účinné i samo o sobě. Jen pozor, poslouchejte své tělo. Většině lidí pomáhá uzdravovat, někomu však tato metoda sedět nemusí.

1. fáze: 30–40 aktivních nádechů (nosem) plně do břicha, plic i hlavy s pasivním lehkým výdechem (ústy). Přibližně po 30 cyklech nádechů a výdechů člověk začne cítit v těle lehké mravenčení. Plně vydechněte a zadržte dech na co nejdéle. V tuto chvíli se aktivuje imunitní systém a léčí se záněty.

2. fáze: až ucítíte silnou potřebu nádechu, nadechněte se naplně a opět – tentokrát na 15 vteřin – zadržte dech. Vyplavují se hormony štěstí. Můžete cítit hučení v hlavě nebo pískání v uších, což odezní. Po výdechu máte za sebou první cyklus, který je vhodné opakovat ještě 2x.





INZERUJTE S NÁMI

až 55 000
VÝTIKŮ/měsíc
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES 150 000
ČTENÁŘU KAŽDÉHO
VYDÁNÍ



NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!

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

ČAJ PRO KLIDNOU MYSL

2 lžice jablečných křížal
1 lžička meduňky
1 lžička heřmánu
3 dl vroucí vody



Všechny přísady
přelijeme 3 dl vroucí vody
a necháme 15 minut louhovat.
Pak předníme, křížaly vymačkáme.
Čaj si můžeme přislavit medem.
Hezké zklidnění!

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

8. - 11. října 2020

podzimní

ZEMĚDĚLEC

52. národní výstava zemědělství,
zahrádkářství a potravinářství

10. 10. STŘEDOČESKÉ DOŽÍNKY

NÁŠ CHOV

25. výstava hospodářských zvířat
a chovatelských potřeb



www.vll.cz

otevírací doba: 9 - 17 hod.

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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

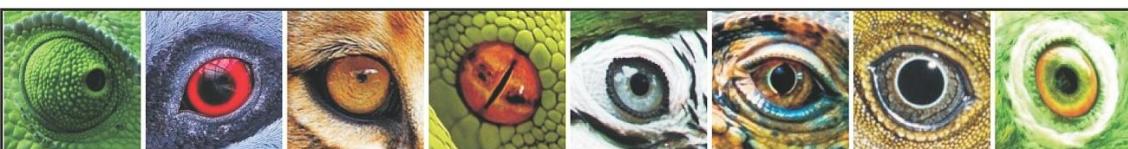
NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa

DOVOZ PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ
MOŽNOST PŘISTAVENÍ
KONTEJNERŮ

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



TEL.
603 535 511
720 982 400



EXOTIKA

CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA EXOTICKÉ FAUNY A FLÓRY

28. 10. - 1. 11. 2020

OTEVŘENO: 9 - 17 HOD. WWW.VLL.CZ

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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

DŘEVĚNÉ BRIKETY

Ekologické palivo s vysokou výhřevností

UŽ 28. topná sezona s námi!

tel.: 485 177 351, 602 351 158, brd@drevenebrikety.cz

www.drevenebrikety.cz



PRO TEPLO DOMOVA



výrobní Soběslavice 20

RADY DO ZAHRADY: VYSÉVAT JE SNADNÉ

Postup při setí je jednoduchý: semínka se sejí do hloubky zhruba dvakrát až třikrát větší, než je jejich průměr. Aby rostlinky vyklíčily, je důležitá správná vlhkost a teplota půdy. V do- statečně vlhkém prostředí semeno nabobtná a začne klíčit, některá semínka je možné pro rychlejší vývoj před výsevem také namáčet (semena rajčat máčíme zhruba jeden den, hrášek a fazole asi dvanáct hodin). dalším faktorem ovlivňujícím klíčení je teplota, zatímco hrachu stačí teploty těsně nad nulou, okurky potřebují ke zdáněmu vyklíčení přibližně 12 °C. Přímo na záhon vyséváme rostlinky, které špatně snáší další přesazování (mrkev, hrášek), ostatní rostlinky je možné předpěstovat v pařeništi nebo ve skleníku. Po vzejtí přímo na záhonu je vhodné příliš hustě vyseté rostlinky vyjednotit, tedy protrhat tak, aby zbylí jedinci



měli dost prostoru ke správnému růstu. Mnohé z vytržených rostlinek je možné konzumovat, na talíř patří nedorostlé ředkvíčky, saláty, červená řepa, kedlubny nebo bazalka, je však třeba se vyhnout konzumaci zelených částí lilkovitých rostlin, jakými jsou například rajčata.

SPRÁVNÁ ROSTLINA PRO KAŽDÝ ZÁHONEK

Kromě přizpůsobení daným podmínkám volte pro pěstování rostliny, které máte opravdu rádi. Nezkáme hrášek, ať už dřeňový nebo cukrový, maliny, měsíční jahůdky, rebarbora nebo nezvyklé druhy salátové zeleniny, například asijská mizuna. Zájemci o zajímavé chutě můžou zkoušit čekanku, potočnici, černý kořen nebo vodnici. Začněte v malém, abyste si peči o zeleninu nejprve vyzkoušeli. Záhonky olemujte aromatickými bylinky, pažitkou a petrželí, mezi zeleninu sem tam rozhoďte semínka kopru, měsíčku nebo aksamitníků. Nejen, že mnohé z těchto rostlin zlepšují pouhou svou přítomností aroma v blízkosti pěstovaného ovoce a zeleniny, ale také omezí množství škůdců a chorob a přilákají také na záhony opylující hmyz. Nedlouho součástí i té nejmenší užitkové zahrady jsou ovocné stromy a drobné bobuloviny. Opět je dobré se při jejich výběru soustředit na to, co v supermarketech často nenajdeme: klasikou jsou červené, bílé i černé rybízy, angrešty, josta či maliny. Chuťoví experimentátoři mohou sáhnout po zimolezu kamčatském (nesprávně nazývaném kamčatskou borůvkou), muchovníku, arónii nebo popí-

navém kiwi. Ovoce by mělo uzrávat postupně, a ne všechno najednou. Nejzádanější bývá nejen u dětí ovoce hodně rané nebo naopak hodně pozdní. Při plánování osazení se zamyslete také nad tím, ve kterém měsíci býváte nejvíce mimo domov: pokud jste tři týdny v červnu pryč, právě uzrávající jahody si zrovna neužijete.

Výnosy drobného ovoce jsou poměrně pravidelné, jeden keřík rybízu urodí zhruba pět kilogramů plodů, ze vzrostlého stromkového angreštu načeštěte asi dvě kilo bobulí. Kromě zeleninových záhonků je dobré i na malé ploše vyzkoušet také pěstování květin k řezu a vytvořit si tak vlastní malé domácí květinářství. Budete mít jistotu, že voňavé květy ve váze jsou naprostě čerstvé, pěstované přírodě blízkým způsobem a necestovaly letadlem přes půl zeměkoule. Naštěstí existuje metoda, která umožňuje zeleninové záhonky a květiny k řezu chytře a elegančně propojit, a tou je využívání takzvané smíšené kultury (tomuto tématu jsme se věnovali v srpnovém vydání).

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



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



Nově otevřeno

Pěstitelská pálenice a moštárna DLABKA

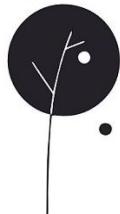
svijanský Újezd 132

Moderní technologie a vysoká výtěžnost.

- Moštujeme a pálíme pouze z vašeho ovoce od 100 kg
- Plníme a pasterujeme do 3, 5 a 10l vaků a také lahví
- Prodej moštů z chemicky neošetřeného ovoce
- Soukromé degustace ovocných destilátů

www.dlabka.cz, 731 480 261, palirna@dlabka.cz

Vylisujeme a vydestilujeme z vašeho ovoce to nejlepší



KUPON NA SLEVU:

sleva 10 % na moštování z ceníkových cen včetně DPH,
nebo sleva 5 % z ceny pěstitelského pálení
dle ceníkových cen včetně DPH.

Podmínky: Slevu je možné použít jen na jednu službu a pouze jedenkrát za sezonu. Tedy v období od 1. 7. do 30. 6. 2021. Pro uplatnění slevy je třeba min. 200 kg ovoce nebo kvasu pro moštování i pěstitelské pálení.

DLABKA



JABLKA OPOMÍJENÝ ZÁZRAK

Jablka jsou ovoce, kterým často nevěnujeme pozornost, a přitom: regulují trávení, bojují proti infekcím, mají detoxikační a regenerační účinky, posilují imunitu, povzbuzují náladu, zvyšují vitalitu, příznivě ovlivňují krevní oběh, srdce, cévy, stabilizují hladinu cukru v krvi a omlazují. Energeticky nejsou vydatná, obsahují až 83 % vody a cenné látky jako železo, fosfor, draslík, hořčík, vápník, vitamín C, karoten, nenasycené mastné kyseliny a vlákninu.



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

TIP: Vyhlápněte si na Mužský

Kdo z nás na vrcholu Mužský ještě nikdy nebyl? Záporných odpovědí bude jistě menšina. Výhled, dobrá dostupnost a vidina příjemného zájítka však i ty, kdo na vrcholu nad mírně se vlnící krajinou již stanuli, může zlákat na další výlet. Třeba právě teď, kdy se blíží podzim a krajina v dohledu Mužského se začíná pomalu zbarvovat.



Mužský je vysoký 463 metrů, výzahed z něho nabízí Krkonoše, Jizerské hory, Lužické hory, Ještěd, Bezděz, Ralsko, České středohoří i bližší Trosky či Humprecht. Vrchol je kamenitý, je tu památník na rok 1866 a padlé vojáky z tehdejší války Rakouska s Pruskem. Pokud z Mužského sejdete, můžete zajít na okraj Příhrazských skal s dalším úžasným rozhledem a dostat se až k Drábským světničkám.

Pokud jste na Mužském dlouho nebyli, je třeba právě teď čas to změnit.

SJEZD A ZÁVOD TRAKTORŮ V BOZKOVĚ CHYSTÁ PROGRAM PRO CELOU RODINU

Sobota 26. září 2020 bude patřit oblíbeným tradičním závodům traktorů v Bozkově u Semil. Letos se odehraje dramatické souboje v několika stálých kategoriích již po devatenácté a opět bude nač se dívat a komu fandit. Kromě doprovodného programu, ve kterém budou výstavy traktorů a techniky či ukázky jízdy tanku T55 a TATRY 813 trucktrial, se diváci mohou těšit na představení vozidla LIAZ DAKAR, exhibici Biketrial show nebo exhibiční běžecký závod.

Celá akce bude odstartována v 11 hodin doprovodným programem, který je letos ještě pestřejší než v letech minulých. Jak už jsme nastínili, přijdou si na své fandové Dakaru, Biketrialu nebo běhání – návštěvníky čeká kromě hlavního a najdůležitějšího programu Biketrial show, Super Bozkov Race Run, ukázká techniky a mnoho dalšího. Samotný závod bude odstartován ve 13 hodin. Během něho se diváci pobaví díky pestré nabídce programu, nebo svým fanděním mohou podporovat závodníky. I letos budou účastníci závodu soutěžit ve čtyřech tradičních kategoriích – domaděl, továrna do roku výroby 1967, továrna od roku výroby 1968 a tříkolky. Atraktivní podívaná, stálost výkonu, ve které se soutěží, a oslava vesnické techniky, to vše pro vás má stále oblíbenější akce v Bozkově. Až do 16. hodiny, kdy proběhne vyhlášení výsledků, se tak budete velmi dobře bavit. Vezměte celou rodinu, přijďte si užít podzimní oslavu, zafandit, poznat nové stroje a třeba i zasoutěžit. Závod traktorů rozhodně stojí za vaši návštěvu! **Vstupné na akci je doslova symbolické. Dospělí zaplatí 80 Kč, děti a důchodci pak 40 Kč.** Více informací naleznete na www.obecbozkov.cz



PROGRAM: 11.00 Doprovodný program 12.00 Prezentace techniky a závodníků – Tradiční čtyři kategorie: DOMADĚL • TOVÁRNA DO ROKU VÝROBY 1967 • TOVÁRNA OD ROKU VÝROBY 1968 • TŘÍKOLKY

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

FLATLEY PRESENTS LORD OF THE DANCE

LIBEREC 25. 2. 19:00
HOME CREDIT ARENA
TOUR 2021

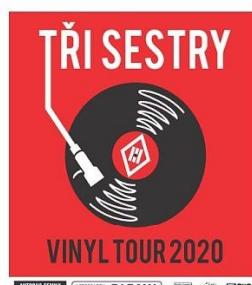
KAPELA TŘI SESTRY MÍŘÍ DO BOZKOVA U SEMIL

Není mnoho míst, která mají svou neopakovatelnou atmosféru a duši. Sokolovna v Bozkově u Semil rozhodně mezi hrstku takových míst patří. Koncerty v ní jsou velmi oblíbené s neopakovatelnou atmosférou. Kromě toho organizátoři vždy připraví skvělý program i výběr interpretů. Mnoho z nich se sem vrací velmi rádo a pravidelně. Mezi ně patří i kapela Tři sestry. V Bozkově opět vystoupí přesně po roce – a to v pátek 9. října – v rámci VINYL TOUR 2020.

Tři sestry s frontmanem Lou Fanánkem Hagen se do Bozkova vrací velmi rády a pravidelně. Každý rok zde odehraje skvělé koncerty a ani letos tomu nebude jinak! Kapela je svým vřelým vztahem k bozkovské sokolovně velmi známá (na svých stránkách uvedla: „Díky všem za parádní přijetí v našem rozmilém Bozkově u Semil.“). Už to je zárukou vynikajícího zájítka – nejen pro samého interpreta, ale především pro diváky, kteří si večer přijdou užít. Koncert tak dostává mnohem větší intenzitu a fandové si mohou užít dokonalou energii a atmosfé-

ru, kterou jinde zažít nelze. Pro milovníky Tří sester je tedy v podstatě povinností na tomto koncertě nechybět! V rámci koncertu v Bozkově se můžete těšit na všechny hity kapely, skvělou zábavu, dokonalý koncert a hlavně výborný mejdan se slavnými Třemi sestrami. Kromě nich v tento večer vystoupí také speciální host – kapela Synové výčepu. O afterparty se postará DJ BALY.

Koncert se uskuteční v pátek 9. 10. od 20 h. Vstupenky pořídíte v obvyklých předprodejích: IC Semily, IC Železný Brod, Obecní úřad Bozkov (tel: 481 628 169) a v Trafice U Vildy Turnov. Vstupenky budou k dispozici také na místě. Více info ke koncertu na www.obecbozkov.cz.



SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT SKUPINY TŘI SESTRY DO BOZKOVA

Otázka: Jaký je název turné, se kterým Tři sestry přijedou do Bozkova? Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz. Tam také najdete podrobné informace k soutěži.

PŘICHÁZÍ ČAS NA ŘEŠENÍ TEPELNÉHO KOMFORTU VE VAŠEM DOMOVĚ

I když v září ještě sluneční paprsky chvílemi zahřejí, pomalu se ocítáme v období, kdy začínáme přemýšlet o teple pro další měsíce, kdy se naše životy ze zahrada a přírody přesouvají domů, kde chceme mít určitou tepelnou pohodu a komfort. Pokud toto ve vašem domově chybí, bojujete s chladnem a věčným nekomfortním pocitem, nemocemi, nervozitou.... Pokud navíc řešíte vysoké náklady na topení, nízkou efektivitu stávajícího vytápění či alternativu k topení, nebo prostě chcete jen zažít pohodu a komfort, pak je následující článek určen právě vám. Věnujeme se v něm otázce infrapanelů, které mohou být skvělou volbou. Co vše nabízí a jak fungují, jsme se zeptali Andreje Bokoteje, který se infrapanely zabývá již dlouhé roky a ví o nich vše.

Do jakých prostorů jsou infrapanely vhodné?

Můžeme je využít ve zděných domech, dřevostavbách, panelákových bytech...? Infrapanely (nebo také sálavé panely) jsou vhodné do všech prostorů včetně venkovních. Důvodem totiž je, že neohřívají vzduch, ale předměty, respektive nás, jak už bylo řečeno. Díky tomu veškeré předměty včetně zdí mají vyšší teplotu oproti konvenčním druhům vytápění – tj. vytápění plynem, uhlím, dřevem. Díky zmiňovanému efektu ohřevu předmětů nedochází k tak rychlému ochlazení prostoru, který všichni velmi dobře známe u klasického vytápění radiátorů. Když přestaneme topit, velmi záhy cítíme nekomfortní zimu.

Infrapanely tedy využijeme ve všech prostorech našich domovů?

Určitě ano, využití je v koupelnách, ložnicích a ve všech dalších místnostech domu či bytu. Vhodné jsou i pro kutily do studené dílny. Své uplatnění najdou i v kancelářích, kde je kromě typického vytápění lze použít i v menší variantě pod stůl, kde často trpíme průvanem a zebou nás nohy. Skvěle se hodí i pro vytápění do skleníků, ale také do výrobních prostorů, komerčních prostorů a obchodů, kde není tolik místa, a tak je lze efektivně instalovat i na strop.

Je tedy nějaké místo, kam se infrapanel nehodí instalovat, kam byste ho vysloveně nedoporučil?

Není. Hodí se opravdu všude.

Pokud se nemýlím, infrapanely vysouší i stěny, a zároveň tak působí proti plísni... Ano, vytlačují rosný bod z domu, tedy vysouší stěny, a působí tak i proti plísni. Zároveň za chodu nevíří prach. I z těchto dvou důvodů je to tedy skvělá alternativa topení i pro alergiky.

Důležitou otázkou je také spotřeba energie při topení infrapanely... Náklady na provoz vycházejí velmi vládně. V porovnání například s plynem a uhlím je měsíční spotřeba energie při topení panelem někde mezi nimi.

Pokud tedy vychází toto topení takto výhodně, je možné využívat infrapanely jako hlavní zdroj vytápění? Ano, samozřejmě. V porovnání

s ostatními zdroji vytápění přináší velké množství výhod. Mezi ně patří velmi nízké investiční náklady, nízké provozní náklady, nulová poruchovost – z důvodu absence jakýchkoliv součástek není nic, co by se mohlo porouchat. Kontrastem k tomu mohou být například tepelná čerpadla, která mají velké množství součástek, jejich provoz je komplikovaný a často jejich majitelé musí řešit poruchy a opravy.

Je tedy možné nahradit infrapanely i klasické topení?

Určitě. Navíc nám s tím odpadají veškeré provozní starosti spojené se všemi ostatními druhy topení – revize, pravidelné odvzdušňování radiátorů, péče o zdroje, čištění komínů a mnoha dalších... V případě rekonstrukcí, nebo starých kotlů, které by již neprošly revizí, je to

nout teplotu na 18 °C. Víte, že první dítě se vrátí domů ve 13 hodin a znova začnete na tuto dobu topit třeba na 23 °C. Tuto tepelnou pohodu necháte díky termostatu až do doby, kdy jdete spát. Samozřejmostí je i možnost velmi komfortního ovládání skrze váš chytrý telefon.

Jaké jsou velikosti a materiálové druhy infrapanelů?

Velikosti infrapanelů jsou dané, ale v rámci požadavků zákazníka se dá seskládat jakákoli velikost. Nejlevnější, avšak ne nejlepší varianta je infrapanely ohřívaný měděnými dráty. Nejhodnějším a nejlepším řešením jsou produkty semilského výrobce SunnyHouse, který pro ohřev infrapanelu používá směs na bázi grafitu (tuha v tužce). Díky absenci zmiňovaných drátek nehrozí přepálení, respektive poškození

infrapanelu. Navíc tím jejich infrapanely mají téměř nulový elektrosmog, což nezatěžuje domácí prostředí, ve kterém žijete. Infrapanely mají velice příznivý vliv na zdraví, kdy v porovnání s ostatními zdroji tepla nedochází k výření vzduchu (prachových částic), přepalování vzduchu (často u přímotopů) a výrazně se snižuje výskyt plísní. I díky tomu nachází uplatnění třeba i ve zdravotnictví.

Jak je to s bezpečností? Obecně platí, že topení infrapanely je jedna z těch bezpečnějších variant vytápění. Povrchová teplota je v rozmezí od 85 do 100 °C. V rámci toho záleží, jaký je zvolen povrchový materiál. Čím hrubší, tím bezpečnější a účinnější.

Kam tedy můžeme infrapanely nainstalovat? Umístění infrapanelů je možné

na stěnu nebo na strop. Nepsaným pravidlem je, že na stěnu si lidé dávají nejčastěji fotoobrazy, kdy si zvolíte třeba vlastní fotografií či malbu – atž už jde o rodinné fotky, děti, vnoučata, psy, kočky, krajiny, nebo abstraktní motivy. Škála je obrovská. Samozřejmostí je také možnost výběru z velkého množství motivů, které nabízí prodejce infrapanelů. Na strop se pak nejčastěji používají bílé panely. Samozřejmě je možná kombinace obou variant.

Infrapanely jsou tedy kromě své funkčnosti i designová záležitost...

Ano, je to praktický a příjemný doplněk. Díky zmiňované možnosti potisku máte nádherný obraz, který zároveň topí. Nemusíte tak řešit každoroční revize, technický prostor pro uskladnění topiva (peletky, uhlí, dřevo), nemusíte čistit komín, nebude vám kapat voda z radiátorů... Bude vám teplo a ještě ušetříte svůj čas a peníze, které byste investovali do pravidelné údržby.

Jak probíhá instalace infrapanelů? Instalace je stejná, jako byste instalovali větší obraz, takže naprostě jednoduchá. Zvládne ji i technicky méně zdatný člověk.

TIP: VÝROBCE INFRAPANELŮ KOUSEK OD VÁS
– SunnyHouse Semily • www.sunnyhouse.cz



navíc vhodná alternativa, která je levnější a bez starostí.

Jak se určuje velikost panelu vůči vytápěné ploše?

Pro kalkulaci optimálního panelu vycházíme z kubíků, kdy na jeden m³ počítáme průměrně 24 wattů. Například pro místo o rozloze 5x4 m, s výškou 2,5 m = asi 50 m³, bychom potřebovali infrapanely o příkonu 1 200 wattů. Abychom dosáhli požadovaného výkonu díky různé velikosti a různým výkonům panelů, můžeme jejich výkon scítat. Pro lepší představu: máme-li například velký obývák o rozloze 30 m², výška 2,5 m = asi 75 kubíků, je požadovaný výkon 1 800 wattů. Tento výkon dostaneme osazením třech panelů o výkonech např. 720 W a 2x 540 W.

Do kolika stupňů jsme schopni s dobře nadmenzovaným panelem vytopit místo? A jak se teplota reguluje?

Při vhodné zvoleném výkonu není problém dosáhnout teploty 28 °C. Pro regulaci teploty a chodu infrapanelů se používají termostaty přímo do zásuvek, nebo nástěnné. Dle typu se dají zvolit i programovací termostaty, kdy můžete mít až osm teplotních změn za den. To znamená, že než ráno jdete do práce, nastavíte na termostat, že chcete mít 21 °C od 6.30 do 7.30. Potom doma nikdo není, necháte spad-



INFRAPANELY

projekce - výroba - montáž



Nádražní 214
Semily

www.sunnyhouse.cz



vyrobeno v Semilech



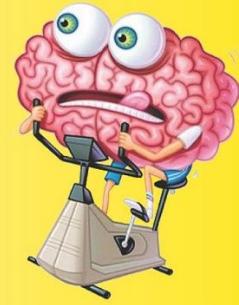


MOZKOVNA

Procvičování krátkodobé paměti.
Nejprve si každou z řad číslic zakryjte, pak se postupně na každou řadu podívejte, znova zakryjte a zkuste do řádku přesně přepsat.

Průměrný výsledek je 7 číslic.

- 925 _____
 9100 _____
 23560 _____
 247897 _____
 1135878 _____
 11347776 _____
 247789921 _____
 6998741135 _____
 36547812415 _____
 998754231459 _____

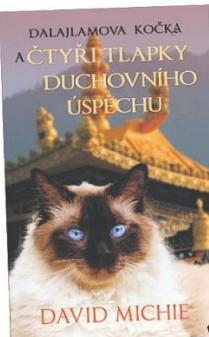


SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete vyuštění křízovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SYNERGIE.

Dalajlamova kočka a čtyři tlapky duchovního úspěchu

Autor: David Michie



Dalajlamova kočka je zpět se svými pozoruhodnými postřehy a pronikavými výhledy.

S y n e r g i e

RECEPT: Bramborové pagáče se zapečeným sýrem

1 kg brambor, 1 cibule, 4 šťastná vejce, 2-3 lžíce mouky, 2 lžíce strouhanky, ½ šálku oleje, 100 g tvrdého sýra, sůl a pepř mletý
Oloupané brambory uvařte v osolené vodě a nechte vychladnout. Nastrouhejte sýr. Vychladlé brambory pak smíchejte se zbytkem surovin včetně sýru a obalte ve strouhance. Utvořte z těsta malé kobližky, naskládejte na vymazaný plech a pečte dozlatova v troubě vyhřáté na 200 °C. Skvělé samotné nebo k fazolové polévce.



	OMÁMENÉ	2. ČÁST TAJENKY	PŘEDLOŽKA	ZNAČKA ČISTÍCÍHO PRÁŠKU	NOŠÍC ZAVAŽADEL	Obhájce se ujal obžaloby svého klienta. Mluvil půl hodiny. Svého klienta líčil jako člověka spořádaného, pracovitého a velice společenského. Když skončil, rozčílil se jeho klient a zařval: "Tak já mu dal hromadu peněz a on si tu vykládá ... TAJENKA! "				
						ŽELÍZKA	CITOSLOVCE LUPNUTÍ ŠEST PLUS DVA	KOČKOVITÉ ŠELMY	OZNACENÍ VOJSK OSN	1. ČÁST TAJENKY
OKRAJ STŘECHY										
ŽELÍZKA										
OZNACENÍ DRUHU VLAKŮ			ARMIA KRAJOWA SILENKA							
BUCINA				PŘIMO KOPT						
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				SOLMIZAČNÍ SLABIKA RUDNÉ DOLY (ZKR.)				CITOSL. PLAŠENÍ MOŘSKÝ RAK		
POMŮCKY: EINE, ŠUMKA, KEINE	POPLACH POSÍLENÍ ŘÍZENÍ						NÁZEV PÍSMENE H CITOSL. POKRDLIVÉHO ODMLÍTÁNÍ			TOMATO
LYŽAŘSKÁ DISCIPLÍNA							KOSMET. PRÁŠEK HELEMÝŽD			
NĚM. JEDNA				ZN. MANGANU OZDOBŇÁ ZAHRADNÍ TRVALKA	POLSKÝ TANEC ZNAČKA MILIJOLE					
ZKRATKA NUKLEOVÉ KYSELINY							RYPÁK DIVOČÁKA DOMÁCKY TEODOR			
NÁZEV HLÁSKY V			OPOTŘEBOVAT JÍZDOU ACETYLEN					DOTAŽ PŘI SÁZCE ŠPANĚLSKY OSTROV		
OHMATÁNÍ					NĚMECKÝ ŽÁDNÁ ZKR. ČES. ARMADY					
KOČÁR	AVŠAK (KNIŽNÉ) DOMÁCKY ISABELA				TA I ONA OTÁZKA 1. PÁDU					ČESKÁ FIREMNÍ ZKRATKA
KŘIVOLAKÝ							NÁZEV PÍSMENE "X" OSOBNÍ ZÁJMENO			
SVĚTADIL				DOHLED						
SOUHRN VLOŽENÝCH PENĚZ DO HRY				NA ONO MÍSTO (BÁSNICKY)						

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, distribuuje Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 73 – září/2020, výšlo 14.–16. 9. 2020. • Výherci soutěží z č. 72: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MĚSTSKÉ MUZEUM a GALERIE LOMNICE NAD POPELKOU

Daniel Geremus - Obrazy

13. 9. - 11. 10. 2020



Prodejní výstava k autorovu životnímu jubileu



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



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

BOZKOV OPĚT OŽIJЕ! BOZKOVSKÁ SOKOLOVNA PŘINESE KONCERT VISACÍHO ZÁMKU

Legendární skupina Visací zámek vydala po pěti letech dlouho očekávané album „Anarchie a total chaos“. Jde o šestnácté album „Visací“, na které navazuje stejnoumenné turné, kdy jejich fandové mají jedinečnou možnost zažít naživo nové písničky i osvědčené hity. Navíc exkluzivně na jediném místě v regionu – ve vyhlášené sokolovně v Bozkově u Semil, kterou rozduní punkové tóny v sobotu **19. září** (přeloženo z dubna).

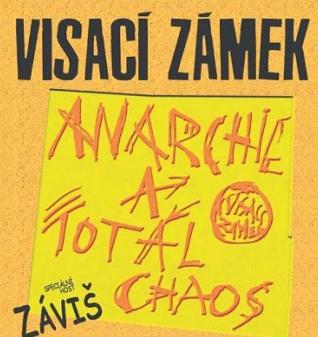
Visací zámek působí na české hudební scéně od roku 1982 a je považován za nejstarší českou punkovou legendu, která hraje stále v původní sestavě. Nové album je dle slov samotných autorů „pěkně ostré“, a to nejen zvukově, ale i textově. Přitom je v nahrávkách i spousta legrace. Do skládání se zapojili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

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

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT SKUPINY VISACÍ ZÁMEK DO BOZKOVA

Otzáka: *Kdy kapela Visací zámek v Bozkově u Semil vystoupí?* Své odpovědi

zasílejte pouze přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz. Tam také najdete podrobné informace k soutěži.



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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

5.10. od 19:00 – JAKUB SMOLÍK S KAPELOU Koncert v náhradním termínu.

13.10. od 19:00 – MŮJ NEJLEPŠÍ KAMARÁD Aleš Háma v hl. roli komedie.

21.10. od 19:00 – KAMELOT A ROMAN HORKÝ Koncert.

16.11. od 19:00 – DVA NAHATÝ CHLAPI Náhradní termín komedie.

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ NA ZÁMKU (od 13.9. do 25.10.)

Do 27.9.2020 – KRAJINY ČESKÉHO RÁJE Prodejní výstava obrazů Výtvarníků Českého ráje.

Do 30.9.2020 – SVĚT KOSTIČEK® Výstava kostek a modelů ze stavebnic LEGO® ze sbírky P. Šimra.

15.9. od 19:00 – KONCERT PAMÁTCE JIŘÍHO ZAHRADNÍKA

22.9. od 17:00 – KLUB SENIORŮ – JABLÍČKOVÁNÍ Posezení s hudbou, od 16:00 dílnička.

29.9. od 19:00 – BURČÁK 2020 Ochutnávky burčáku, prodej, kulturní program: O. Zlevor (harmonika, zpěv).

30.9. od 15:30 – GENEALOGICKÝ WORKSHOP – PÁTRÁNÍ V ON-LINE Matrikách Přihlášení v infocentru.

2.10. – 14.11. – JIŘÍ KUČERA – STĚBLA TRÁVY Výstava obrazů, vernisáž se koná 1.10. od 17 hodin.

20.10. od 17:00 – KLUB SENIORŮ – HALLOWEEN Posezení s hudbou, od 16:00 dílnička.

11.11. od 19:00 – SVATOMARTINSKÉ SLAVNOSTI Ochutnávky svatomartinských vín, hraje skupina Alejmelí.

KINO LOMNICE NAD POPELKOU

Program promítání a prodej vstupenek na www.kino.kislomnice.cz.

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

7.10. od 18:00 – VEČER S KNIHOU – HOST: ONDŘEJKROTIL Křest knižní prvotiny Kriminalistické otazníky.

20.1.2021 – JIŘÍ KOLABA: FOTOGRAF NA CESTÁCH – SPLNĚNÝ SEN Diashow známého cestovatele, 19 h.

Přednášky Virtuální univerzity 3. věku se konají od úterý 29.9. v kině, pak vždy po 14 dnech v pondělích!

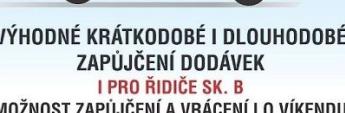
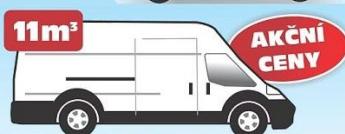
JINÉ FOOD FEST 2020 se koná v sobotu 19.9. ve venkovních prostorách zámku Lomnice n. Pop. Více informací na FB Food festivalu.

Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice.



DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna



AKČNÍ CENY

VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ
ZAPŮJČENÍ DODÁVEK
I PRO ŘIDIČE SK. B

MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

774 709 588

www.dodavkyturnov.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 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 skladové.
- 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



KAUTEX

A Textron Company

DRIVING
THE
FUTURE.

From many becomes one

S našimi 32 závody ve 14 zemích patříme z hlediska objemu prodejů mezi stovku největších dodavatelů automobilového průmyslu na světě. V České republice působíme více než 25 let a vyrábíme palivové nádrže, SCR nádrže a nádobky ostříkovačů.

Lokalita Kněžmost - nedaleko Mladé Boleslavi

- VOLNÉ POZICE:**
- OPERÁTOR VÝROBY
- ELEKTRONIK - vyhláška 50

13. a 14. mzda, věrnostní bonusy

Velké možnosti finančního a kariérního růstu

Závodní stravování

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

Nadstandardní příspěvek na penzijní připojištění

V případě zájmu posílejte životopis na
hrbohemia@kautex.textron.com

www.kautex.com

... a další benefity

Kautex Textron Bohemia spol. s r. o.
Bakovská 36, Kněžmost
tel: 326 770 300, 326 770 353,
mobil: 727 967 666, 727 967 802