

## KJ LÉTO V AMFITEÁTRU

Letní scéna Eurocentra  
Jablonec nad Nisou

13. - 17. 7. VOICINGERS  
ON TOUR

22. 7. COP

29. 7. ŽALMAN & SPOL.

4. 8. BLOOD BROTHERS (UA) -  
IRON MAIDEN TRIBUTE BAND

6. 8. INTIMNÍ PŘÍBĚHY Z RÁJE

8. 8. IMJOY

16. 8. EDIT PIAF:  
DNES NECHCI SPÁT SAMA

17. 8. 7 PÁDŮ HONZY DĚDKA

19. 8. LUKÁŠ PAVLÁSEK

25. 8. BOEING - BOEING  
ANEB TŘI LETUŠKY V PAŘÍŽI

26. 8. ROBERT KŘEŠŤAN  
& DRUHÁ TRÁVA

28. 8. ANETA LANGEROVÁ

2. 9. TARA FUKI

3. 9. SLAM  
POETRY SHOW

12. 9. NISANKA -  
JIZERA - ŠAFRÁN



## HUDEBNÍ A DIVADELNÍ SEDMIHORSKÉ LÉTO ODSTARTOVALO



### LETOS NA DVOU SCÉNÁCH

Oblíbené českorajské pásmo kulturních akcí, které můžete zažít letos po dvanácté, a hlavně po celé léto, odstartovalo. Letošní velkou novinkou je druhá, komornější, scéna festivalu, která se nachází v zahradě Penzionu Recall v Troskovicích. Při akcích si tak můžete užít kromě skvělé atmosféry obrovského šapitó a komorní scény také dechberoucí výhled na hrad Trosky.

S druhou scénou přišla pro diváky ještě jedna novinka. Tou jsou svozové autobusy ve spolupráci s firmou Bus-Line a.s., které jedou ze tří směrů, celkem čtyři trasy. A v případě, že si velmi jednoduše své místo ve svozovém autobusu rezervujete na webových stránkách festivalu, jsou pro vás zcela zdarma. Tam i zpět. Pokud si někdo rezervaci udělat nestihne, pak i pro něho je možnost využít autobus, ale je již placený. Proč vlastně jet svozovým autobusem? Protože nemusíte řešit

parkování a vlastní dopravu, protože si akci užijete na 100 %, protože si dáte nějaký dobrý mok (a nemusí být jen nealko), budete v přírodě, uzavřené zahradě a hlavně... zažijete opravdu vytříbenou kulturu.

Letošní Sedmihorské léto čeká ještě mnoho samostatných akcí, na nichž můžete zažít nejen krásnou letní atmosféru a konečně po dlouhé době uzavření kvalitní kulturu, ale také velké osobnosti hudebního a hereckého nebe. Kromě mnoha dalších to budou Josef Dvořák, Markéta Hruběšová, Petr Kostka, Jaroslav Satoranský, Miroslav Vladyka, Ondřej Havelka, Václav Kopta, Barbora Munzarová, Tereza Kostková.

**Kompletní program, informace k akcím, rezervaci svozových autobusů** (trasy svozových autobusů najdete podrobně na straně 15), **vstupenky atd. na [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)**



**FARMA PTÝROV**  
**2021**  
www.farmaptyrov.cz

**NOČNÍ**  
**VELKÁ CENA eLED**

**21. SRPEN 2021**  
začátek v 18:00 hod

**SKOKOVÉ ZÁVODY 18. - 21.08. 2021**

vstupné 100 Kč | děti vstup zdarma | doprovodný program



Středočeský kraj

**MUZEUM DETESK** představuje unikátní sbírku autorských počinů tvůrců železnobrodské sklářské slávy od roku 1920. Samostatné oddělení dokumentuje vývoj skleněných figurek.

**GALERIE DETESK** poskytuje v současnosti prostory tvorby významných sklářských výtvarníků, Jaromíru Rybákovi, Janu Štohanzlovi a Petru Horovi. Výstava s názvem GLASSMATES II potrvá do 26. 9. 2021.



**Reprezentační prodejna sklárny DETESK** nenabízí pouze široký sortiment dáreků z vlastní produkce. Z oblastí Itálie a Francie, které dlouhodobě zásobujeme dárkovými láhvemi, dovážíme kvalitní vína, chlazené těstoviny a špičkovou kávu italského producenta CENTELLINO.

2

**ČESKÝ  
RAJ  
VAKCI**

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Firma **ProScan a.s.** autorizovaný servis vozů Scania,

hledá do svého týmu nové kolegy na pozice:

**Mechanik nákladních vozů  
Mechanik elektro**

Práce na HPP, 2-směnný provoz, mzda až 43.000Kč, pracoviště Jičín.  
Více informací na tel. 737 213 727 nebo e-mailu petr.sykora@proscan.cz



**LÉTO NA ZÁMKU V LOMNICI NAD POPELKOU!**

Projekt Léto a babí léto na zámku 2021 (1. 7. – 31. 12. 2021) byl podpořen Libereckým krajem.



**OBJEVUJ  
PAMÁTKY**

KULTURNÍ  
A INFORMAČNÍ  
STŘEDISKO  
Lomnice nad Popelkou

Radio Contact  
**FM 101,4**

- \* výstavy – Svět kostiček® – Mini-Kostičkofest Petra Šimra s hernou (do 5. 9.), Po stopách hospůdek na Lomnicku (do 3. 10.).
- \* loutkářské workshopy (8. 7. a 5. 8., 29. 8. od 14 hodin; Zdobení dřevěné drobnosti pro radost – 29. 8. od 14 hodin).
- \* loutkové pohádky – 8. 7. od 16 hodin – Kašpárek to zařídí (Čmukaři Turnov); 5. 8. od 16 hodin – Čtyři dobří (Ruda Hancvencel); 29. 8. od 15 hodin – O Budulínkovi (LS Popelka Lomnice n. Pop.).
- \* hraná pohádka – 22. 8. od 14 hodin – O Budulínkovi (Divadlo KAPSA Andělská Hora).
- \* nedělní letní koncerty (vždy od 16 hodin) – Duo BigBand (18. 7.); Gorale – Čechomor revival (25. 7.); Rachot banda (8. 8.); Triphonix (15. 8.); Agregát (22. 8.); Nikita s kapelou (29. 8.).
- \* proměnné koncerty (vždy od 17 hodin) – K poslechu, zpěvu nebo k tanci hrají manželé Fajtovi (14. 7.), DH Javorka (18. 8.).
- \* komentovaná prohlídka výstavy a Řemeslného pivovaru s ochutnávkou Lomnického piva (6. 7. a 10. 8. od 13 hodin).
- \* komentované prohlídky města (vždy od 13 hodin) – Barokní Lomnice (7. 7.), Po stopách Morzinů (4. 8.).
- \* Zámecké letní kino (13. 8.–22. 8., vždy od cca 21 hodin).

\* PŘÍBĚH DRAHOKAMU – CESTA OD KAMENE KE ŠPERKU – interaktivní hra (v rámci Křišťálového údolí). \*

A mnoho dalšího...

Více informací na [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz).

**ODTAHOVÁ SLUŽBA**

**Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků**

**VOLEJTE NONSTOP  
736 766 357**

Protokol na počkání, odtah zdarma.  
Peníze vždy za každé úplné vozidlo.  
Odhlásíme i z registru vozidel.  
Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.  
Vaše vozidlo poslouží k záchraně života.

**Nudvojovice 1350, Turnov**  
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM



DETESK s. r. o. nabízí ve svých železnobrodských provozech volné pracovní pozice s různými požadavky na kvalifikaci v jednosměnných i dvousměnných provozech pro ženy i muže.



Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti. Dohodněte si schůzku elektronicky nebo osobně.

**DETESK s. r. o.**  
Příkrá 401  
Železný Brod  
[www.detesek.cz](http://www.detesek.cz)

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

Vaše pohodové rádio

Radio Contact  
**FM 101,4**

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

**SLAVÍME 30 let na trhu**

**VÝROBKY Z BETONU**

**KVĚTINOVÁ SVAHOVKA**

**49 Kč ks bez DPH**

**DOBIÁŠ spol. s r. o.** • Kněžmost 237 • tel.: 326 784 092-4 • [www.dobias-knezmost.cz](http://www.dobias-knezmost.cz) • [www.alidal.cz](http://www.alidal.cz)

**DOBIÁŠ**  
Založeno 1991



## ONDŘEJ DLABOLA (PALÍRNA A MOŠTÁRNA DLABKA): „SNAŽÍME SE DO SADŮ VRACET TO, CO SI Z NICH VEZMEME“

DLABKA

Ondřeje Dlabolu ze Svijanského Újezdu už z našich stránek dobře znáte. Mohli jste s ním číst několik rozhovorů a dozvědět se mnoho nového nejen o jeho práci, ale i o lásce k voňavým destilátům a hlavně k přírodě. Loni se na poli moštování a pálení objevil jako příznak a letos už zakusuje druhou sezónu. Jeho přístup je srdečný, v produktech je cítit láska, se kterou je dělá, a navíc, když do Svijanského Újezdu přijedete, užijete si velkou dávku designu. Protože i pálenice a moštárna mohou vypadat skvěle a vy se v nich můžete cítit velmi příjemně. I letos jsme si povídali, co nového další sezóna přinese a na jaké novinky se zákazníci mohou těšit. Proto pokud máte své ovoce a nechcete ho nechat jen tak, rozhodně se vydejte za firmou Dlabka. Nebudete litovat.

**Ve Svijanském Újezdu vám letos začne už druhá sezóna. Jak dlouho se věnujete pálení a moštování?** Ve Svijanském Újezdu jsme od roku 2017 a něco přes rok už tu bydlíme. Jsem rád, že místo toho pražského shonu můžeme dělat něco smysluplného. Pálení se pro profesionální úroveň věnuji teprve rok. První paličské pokusy ale začaly doma. Pálení mě v pubertě zajímalo primárně kvůli alkoholu. Dnes již alkohol ustoupil do pozadí touze po zachování vůní a chutí. A ano, za chvíli nám začne druhá sezóna, na kterou už se připravujeme.

**Pojďme se tedy podívat, co vás letos čeká...** Pěstitelské pálení zahájíme začátkem srpna. Hodně bude záležet na počasí. Máme již koncesi na lihovar, ještě musíme doladit nějaké drobnosti a snad se nám podaří v létě začít vyrábět. Moc se těším, celý náš projekt palírny směřuje k vlastní produkci z kvalitního ovoce, pokud možno z okolí, a to nám lihovar umožní. První sezóna byla díky nadúrodě povedená a rád bych poděkoval všem zákazníkům za projevenou důvěru. Moc si toho vážím.

**Kromě vlastní produkce z palírny, chystáte nějaké další novinky?** Stále se snažíme posouvat. Pro zákazníky budeme mít vlastní úpravnu vody pro ředění destilátů. Demineralizovaná voda bude stále v ceně pálení. Pro zákazníka to znamená, že dostane vodu kvalitativně lepší, než je voda kojenecká. Koncem roku chystáme úpravu velké kolony tak, aby ovocné destiláty byly ještě voňavější.

**Loni jsme si hodně povídali o ekologii a citu k přírodě. Proto určitě i teď je nutno podotknout, že se velmi ekologicky a s citem k přírodě staráte o vlastní sady v Českém ráji. Jaké ovoce pěstujete a jak ho dále zpracováváte? Sázíte další ovocné stromy, pečujete o ně a jak sám říkáte, hospodaříte s respektem k přírodě. Co to přesně znamená?** Snažíme se do sadů vracet to, co si z nich vezmeme a opět tam obnovit přirozený koloběh. Ořezané větve mulčujeme v sadu. Pokud je to možné, sekáme jen jednou v roce. Tak, aby v trávě a půdě mohli žít bezobratlí, nepoužíváme herbicidy a insekticidy. Převážnou část naší produkce tvoří jablka, která zpracováváme na mošt a letos začneme dělat vlastní jablokovi a calvados. Dále máme hrušně, švestky, kdoule, mirabelky a nějaké drobné ovoce. Sázíme především staré odrůdy ovocných stromů.

**Pojďme tedy k pěstitelskému pálení, kterému se v tomto vydání budeme věnovat především. Jaký je ideální postup, pokud si chci nechat**

**vypálit pálenku z vlastního ovoce? Jaké druhy ovoce a jak připravené si k vám lidé mohou přivést?** Pálíme jakékoliv ovoce, které zákazník přiveze a je ve vhodné kvalitě. Ovoce na výrobu destilátu musí být minimálně v konzumní zralosti, nebo ještě lépe přezrálé. Ovoce nesmí být nahnilé, plesnivé. Peckoviny nemohou být špinavé, plné listů a větviček. U jaderovin to tolik nevádí, ty projdou před zpracováním myčkou. Umíme vypálit i maliny nebo černý rybíz.

**Mám si doma připravit kvas, nebo mohu oslovit i vás? A jaké jsou výhody? Jak postupovat s přípravou kvasu doma?** Pokud máte prostory a nádoby, připravte si kvas doma. Jak na to zákazníkům rád poradím. Není na tom nic těžkého. Pokud si netroufáte, kvas rádi připravíme. Zakládáme si na tom, že ovoce jednotlivých zákazníků nemícháme. Výhody kvašení u nás jsou především v tom, že to máte bez práce a máte jistotu, že se kvas povede. Některé druhy ovoce jsou náročnější na vedení kvasu. Ovoce je nutné dobře nadrtit! Nenadrcené ovoce špatně kvasí a neuvolňují se z něj dobře aromatické látky. Používat ušlechtlé kvasinky není nutné. Na ovoci je jich dost. Kvas se nezalévá vodou.



**Kolik je minimum ovoce, které si zákazník musí přivést, abyste mohli pálit pouze z jeho ovoce?** Minimum je 100 kg ovoce nebo kvasu, abychom mohli pálit pouze z ovoce zákazníka. V případě jablek a švestek ovoce i slučujeme. Pak beru od 50 kg. Zákazník pak dostane podíl, dle množství ovoce, které přivezl. V tomto případě velice pečlivě zvažujeme, které ovoce přijmeme, protože ovoce nezralé by pokazilo pálenku i ostatním pěstitelům.

**Jakou můžeme čekat výtěžnost?** Pokud přivezete zralé ovoce, počítejte 6 l 50% pálenky ze 100 kg jablek a asi 10 l 50% pálenky ze 100 kg švestek, ale je to různé, podle cukernatosti ovoce.

**Vykupujete ovoce?** Bežné ovoce nevykupujeme, ale 100 kg malin, aronie, černého rybízu vykupím rád. Zajímavé zralé hrušky také.

**Proč si nevypít vlastní pálenku rovnou, ale nechat zrát?** Protože ovocný destilát potřebuje čas. Musí se zakulatit. Některé nepříjemné tóny zmizí a ty ovocné zase vylezou na povrch. Pokud si dá zákazník práci se sběrem ovoce, je škoda nedat pálenice čas, který potřebuje. Nejmarkantnější změny probíhají v prvním týdnu po destilaci, ale pokud necháte pálenku větrat měsíc, ucítíte, že se to vyplatí. Pro fajnšmekry existu-

je také možnost zrání destilátu v sudech, která probíhá přirozeně a pomalu. Dřevo je porézní a do tmava vypálená stěna sudu funguje jako filtr. Většinou se používají sudy dubové, ale to by bylo povídání na několik stran. Investice do sudu 20–50l, který vám vydrží na celý život, stojí za to. Každý rok si do něj stočíte svoji pálenku. Sudy o menších objemech nejsou vhodné.

**Jakou péči musí palírník věnovat destilaci?** Hlavně čas a pozornost. Můžeme pálit rychle, ale pak z ovoce nevytáhneme maximum. Můžeme kvas v kotli ždímat až do konce, ale pálenka pak bude kyselá a vás bude bolet druhý den hlava.

**Jaké jsou ceny za pálení? V poslední době vše zdražuje, dotkne se to i pálení?** Ano zdražuje. Je to citelné. Cenu pro následující sezónu pro zákazníky zachováme. Zákazník zaplatí 170 Kč za 1 l 50% destilátu v případě, že doveze kvas. V případě ovoce je to 185 Kč za 1 l 50% destilátu.

**Určitě se nemohu nezeptat na zmiňovaný lihovar, který je v procesu. V jaké fázi je a jaké jsou plány?** Plánů je straně moc. Plánujeme spolupráci i s pivovary z okolí, ladíme receptury na náš gin a těšíme se na podzim, až začneme zpracovávat naše ovoce. Máme objednané sudy a spoustu destilátů v nich necháme zrát.

**Kolik má podle vás stát ovocná pálenka? A jak má vlastně správná pálenka vonět a chutnat?** Z 0,5l láhve odvede výrobce přibližně 150 Kč na daních, 100 Kč je marže obchodníka, třeba víšně v 0,5l láhvi víšnovice jsou za 100 Kč, láhev a etiketa 35 Kč, k tomu energie, čas a výrobní zařízení a zjistíte, že 500 Kč je málo. Jediné, na čem můžete šetřit, je tedy surovina, a to nechcete. Ovocná pálenka má vonět a chutnat po ovoci. Pije se při pokojové teplotě 18–20 °C. Chuť ovoce vám má dlouho vydržet v ústech. Destilát trochu hřeje, ale neškrábe. Podstatná je tu také lihovitost. Já se přikláním k lihovitosti nižší. Ideálně okolo 48 %.

**U vás je také možnost objednat degustace. A to dokonce i s jídlem. Jak je možné se objednat a jaký počet lidí je ideální?** Ano. Děláme degustace ovocných destilátů. Teď přibudou i degustace ginů. K tomu je vždy malé občerstvení. Minimální je skupina 4 lidí, kteří degustují. Ideální počet je 8 a maximální 12. Zájemce buď nechá výběr na mně, nebo ochutnáváme tematicky. Třeba jen hruškovice. K tomu je krátký výklad k technologii destilace. Celá degustace trvá přibližně 2,5 hodiny a obsahuje 6–8 vzorků. Ještě se ale nestalo, že by ten 8. vzorek byl ten poslední.

Děkují za rozhovor. Jitka Maděrová

Palírna a moštárna DLABKA

Tel.: 731 480 261 • E-mail: palirna@dlabka.cz  
www.dlabka.cz • Svijanský Újezd 132, 463 45

## SOUTĚŽ

S PALÍRNOU A MOŠTÁRNOU DLABKA

3. CENA: 20 l jablečného moštu v BiB.

2. CENA: degustace ovocných destilátů v DLABKA destillery s malým občerstvením a prohlídkou palírny

1. CENA: vánoční sada GINŮ z DLABKA destillery 1x 0,5 l speciální edice vánočního ginu a 1x 0,5 l London Dry ginu a prohlídka palírny

Otázku, formulář a pravidla najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz).

Městské muzeum a galerie Lomnice na Popelkou  
 zve srdečně na jubilejní 25. ročník výstavy

## DRAHÉ KAMENY

acháty a fosilie

4. 7. – 5. 9. 2021

ze sbírek:

Štěpánky Kurfiřtové, rodiny Holubovy, Jiřího Boudného, Luboše Kořátka, Ladislava Krotily, Vladimíra Kmínka, Jana Drahoňovského, Luboše Hromádka, Miroslava Zemana, Roberta Krotily a Muzea Českého ráje v Turnově. Výstavu doplňují obrazy lomnického výtvarníka Vladimíra Kmínka. • **otevřeno: út – ne • 9 – 16 hod**



### OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ  
 UHLÍ  
 KRBOVÉHO DŘEVA  
 DŘEVA NA ZÁTOP  
 BRIKET  
 PÍSKŮ  
 ŠTĚRKŮ  
 KAČÍRKŮ  
 MULČOVACÍ KŮRY**

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

### AUKCE, KAM SE PODÍVÁM Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

*Pustím televizi – aukce! Otevřu noviny – aukce! Z rádia v autě se na mě valí... co jiného než aukce? M&M reality a aukce, co to má být? A proč mám pocit, že se s nimi zrovna teď úplně roztrhl pytel? A to ještě spouštíme na TV Prima pravidelný pořad s Alicí Bendovou... Aukce jsou taková naše žhavá aktualita. Jasný, férový a spravedlivý obchod. Profesionální způsob prodeje, kdy ve finále jsou spokojené obě strany – prodávající i kupující. Diváci si televizní aukce nemovitostí dost oblíbili, sledují je.*



*Tipují, kam až se cena vyšplhá. A není se čemu divit! Je to adrenalin pozorovat, jak se prodejní cena nemovitosti vyhoupne třeba i o milion korun víc, než si původně všichni mysleli.*

*Takže i všichni prodávající mohou sledovat, jak se jejich prodeje vyvíjí? Každý prodávající má on-line přístup ke své aukci. V klidu, no vlastně ve skuteč-*

*nosti spíš hodně rozrušeně, sleduje, jak cena jeho nemovitosti postupně roste. Většina prodávajících říká, že se jim z toho úplně podlamují kolena, nic podobného nečekali a doposud neznali, je to obrovský zážitek!*

*Kdybych i já chtěl svoji nemovitost přihlásit do aukce, mohu? A jak to mám zařídit? Můžete! Každý může. Stačí říct, přijedu se za vámi podívat, a můžeme se domluvit. V M&M reality máme vlastní online systém, který pro vás zajistí celý proces aukčního prodeje vaší nemovitosti. Buďte v kli-*

*du, zařízení necháte na mně, vy se budete jen dívat, jak vám částka naskakuje :-). Jako pro všechny, tak i pro vás, to bude určitě zajímavá a ojedinělá zkušenost.*

**Pro více informací a domluvu schůzky kontaktujte:**

**Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality**  
 Tel: +420 604 64 84 64, Email: pfriedrich@mmreality.cz  
 Web: pfriedrich.mmreality.cz

### ODDLUŽENÍ

Od 1. 7. 2021 novelizace zákona  
 doba oddlužení pro všechny jen na 3 roky

### INSOLVENCE KONKURZY

- posouzení situace
- výběr nejvhodnějšího řešení
- příprava dokladů k insolventnímu návrhu a následné sepsání
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Prozvoňte, pošlete SMS:

**736 610 065**

e-mail: j.vagenknechtova@seznam.cz

kancelář: Robousy 48, 506 01 Jičín

## TREVOS

### PŘIJMEME NOVÉ KOLEGY PRO PROVOZ VSTŘIKOVÁNÍ PLASTŮ

**Nástrojař** (mzda 39-49 tis.)

**Mistr** (mzda 37-42 tis.)

**Přípravář** (mzda 28-33 tis.)

**Operátor** (mzda 25-30 tis.)

#### BENEFITY:

- dovolená 25 dní
- dotované stravování
- příspěvek na penzijní pojištění
- možnost profesního růstu

**adresa:** Nová Ves 34, Turnov

**kontakt:** personalni@trevos.cz, tel.: 481 363 355

www.trevos.cz



NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

# FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁRNA – SOBĚSTAČNÝ, KOMFORTNÍ DOMOV BEZ STRACHU

Nejistá doba, zdražování, volné finanční prostředky na účtech... Ale co s nimi? Mnoho lidí začíná přemýšlet nad investicemi, které by dávaly smysl. Nejen nyní, ale i za dlouhé roky. Smysl nemají předražené módní produkty na několik použití, či na pár měsíců. Smysl mají produkty, které nám zajistí soběstačnost v době, kdy nevíme, co vlastně bude zítra... Pokud tedy nad investicí, nebo nad soběstačností uvažujete a chtěli byste pro sebe něco udělat, jednou z variant je fotovoltaická elektrárna (FVE). Vlastní zdroj energie s možností jeho ukládání? Kdo by si tohle nepřál? Až když proud nemáme, uvědomíme si, jak moc jsme na něm závislí a jak moc nám do života přináší komfort. Na podrobné informace spojené s FVE jsme se zeptali majitele firmy SunnyHouse v Semilech Andreje Bokoteje, který se touto problematikou zabývá profesionálně už mnoho let a rozhodně se vyzná...

**V médiích v posledních týdnech probíhají zprávy o obrovském zdražení energií, jak to tedy je a co můžeme očekávat?** Ano, to je pravda. Jedná se ale o nákup u velkoobchodatelů. V České republice máme ovšem Evropský regulační úřad, který garantuje hladinu maximálního nárůstu cen. To znamená, že i když se velkoobchodní cena zvýší například o 100 %, nám - koncovým spotřebitelům - se tato elektřina zdraží maximálně o 10 %.

**Dobře, ale i zdražení o 10 % není málo a bude citelné...** Není. Právě z onoho regulovaného nárůstu hledáme cestu, jak - když se ne zcela vyhnout - ho alespoň snížit.

**Jaké tedy máme možnosti, abychom se zdražení vyhnuli či snížili?** Buď se můžeme odstěhovat na tropický ostrov, kde nebudeme téměř potřebovat elektriku, nebo přestaneme používat elektrické spotřebiče, které spotřebovávají energii. Třetí možností je najít cestu k vlastní soběstačnosti. Když ne k úplné, tak alespoň k částečné.

**Řeknete nám tedy více o této poslední možnosti?** Můžeme využít nejnámější alternativní zdroje energie, jako jsou větrné turbíny, vodní elektrárny a nejrozšířenější fotovoltaické elektrárny (FVE). Nejdostupnější jak technicky, tak finančně jsou zmiňované FVE. První zmiňované zdroje jsou v podstatě nedostupné a náročné, proto je mohou využívat jen velké firmy. Oproti tomu FVE jsou dostupné pro opravdu každého.

**Opravdu pro každého?** Ano, využít ji může opravdu každý. A je jedno, bydlíte-li v paneláku, nebo vlastníte-li rozlehlou farmu či rodinný dům.

**V paneláku?** Určitě. Bydlíte-li v paneláku, tak

umístěním jednoho panelu třeba pod okno o výkonu například 0,4 kW, můžete za rok ušetřit i 3000 Kč. Samozřejmě nevhodnější a neúčinnější jsou řešení pro majitele rodinného domu a pro řadu firemních objektů, které mají dostatek místa i na instalace o větším výkonu.

**Pojďme si tedy říci i něco víc o přínosu pro velké firmy...** Lidé, kteří se pohybují v businessu, vědí, že elektřina pro firmy je velmi drahá. A právě pro ně je návratnost investice do FVE v jednotkách let. FVE mohou využít opravdu všechny firmy od malých po ty největší, a tím výrazně snížit své účty a závislost na veřejné energii.

**Závislost a snížení účtů se týká tedy jak firem, tak jednotlivců. Jak konkrétně ji můžeme snížit?** Jak už jsme zmínili, nejnámější možností jsou tzv. dotované FVE. Pokud si necháte udělat nabídku od více dodavatelů - včetně nás - zjistíte, že námi dodaná nedotovaná FVE o stejném výkonu jako u ostatních, vyjde podstatně levněji oproti jakémukoli dotované FVE.



**To je docela zásadní. Z čeho mám vycházet a poznat, jak velkou elektrárnu tedy potřebuji?** Vezmeme-li roční účet za dodávku elektrické energie, vyčteme z něj celkovou spotřebu. Pokud máte například celkovou spotřebu 5 MWh za rok a dáte si za cíl tuto spotřebu pokrýt z vlastních zdrojů, což je u nás jeden z nejčastějších požadavků úplně nezávislosti, teoreticky to možné je, prakticky jsme ovšem závislí na oblačnosti. Bude-li tedy konkrétní, tak pokud při zmiňovaném ročním odběru nainstalujeme FVE 5kWh, což je cca 18 ks panelů (jeden panel má 1,6 x 1 m, výkon jednoho panelu je cca 285 W), roční výroba této instalace dle našich zkušeností je od 4,5 MWh (při velké oblačnosti) až 6 MWh při malé oblačnosti. Cena takovéto instalace i s úložištěm 5 kW je cca 150 000 Kč.

**A pro představu, na jaký provoz nebo dům to tedy stačí?** Tento provoz by mohl pokrýt napří-

klad vytápění infrapanely, ohřev vody v elektrickém bojleru a vaření za celý rok. Tato instalace by tedy mohla stačit na roční provoz.

**Určitě se naskytá otázka - na trhu je mnoho nabídek, proč si vybrat právě vaši firmu pro koupi a instalaci FVE?** Kromě zmiňované ceny je zásadní rozdíl v technickém řešení. K naší elektrárně nepotřebujete vůbec žádné „papíry“, jako je například technická dokumentace, revizní zpráva, žádost o připojení k distribuční soustavě apod.

**Jak je to možné?** Protože kromě klasické instalace FVE panelů např. na střeše, která je shodná s těmi dotovanými FVE, je zásadním technickým rozdílem to, že tu „naši modrou krabičku“ připojíte do vaší stávající elektrické zásuvky. Toť vše. Neděláme vůbec žádné zásahy do elektrické instalace, neinstalují se další elektrické „hodiny“ a není nutné vyplňovat měsíčně statistiky a posílat je na úřady - jako je tomu u dotovaných FVE. Dále je potřeba si uvědomit, že pokud chcete dotovanou elektrárnu, jednou z mnoha podmínek je připojení k distribuční soustavě (DS), tzn. veškeré přebytky z vaší FVE budete dodávat do DS. Kromě groteskní výkupní ceny, která je průměrně 0,6 Kč/kWh, vás ještě k tomu operátor na dálku s velkou pravděpodobností odpojí při celkovém přebytku elektrické energie v DS. Domníváte-li se tedy, že za jeden den vyrobíte např. 20 kW při ideálním - slunečném - počasí, tak s velkou pravděpodobností vás operátor z důvodu přebytku odpojí, tím pádem se investice do pořízení výrazně prodlužuje. Oproti tomu naše řešení, kromě zmíněné jednoduchosti připojení do zásuvky, využívá technologii, kdy veškerou vámi vyrobenou energii si spotřebujete sami. V praxi to funguje tak, že naše zařízení v reálném čase neustále monitoruje aktuální spotřebu ve vašem domě a podle toho „pouští“ do vaší sítě elektriku. Naše zařízení funguje i bez úložiště. Tato řešení jsou ideální například v létě, kdy spousta z nás ohřívá vodu v elektrickém bojleru. Díky této instalaci tak máte zajištěn ohřev vody zdarma po dobu zhruba osmi měsíců v roce.

**Je možné si FVE někde prohlédnout?** Samozřejmě. Praktické funkční řešení je k vidění i s výkladem u nás v Sunnyhouse v Semilech. Přijďte se podívat na jednoduchost, kde vám uděláme i konkrétní nabídku dle vašich požadavků a finančních možností.

**Pro více informací neváhejte kontaktovat osobně, telefonicky nebo e-mailem firmu SunnyHouse v Semilech.**  
[www.sunnyhouse.cz](http://www.sunnyhouse.cz) • tel: 800 100 979



sunnyhouse  
teplo jinak a lépe...

ZELENÁ LINKA  
800 100 979

Nádražní 214  
Semily

## INFRAPANELY A SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNY

### MIKROELEKTRÁRNA 2kW

- 8x panel 285Wp  
- mikroměnič 2000W

45.900,-Kč

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



...napájte infrapanely  
a ostatní spotřebiče  
přímo ze sluníčka

vyrobeno v Semilech



**S PYDLOU  
 V ZÁDECH**  
 divadelní představení



**5. 8. 2021 od 20 hod.**

**zahradu penzionu Recall  
 v Troskovicích**

**Josef DVOŘÁK, Markéta HRUBEŠOVÁ,  
 Rostislav TRTÍK, Karel GULT alt.  
 Jiří VEIT, Dagmar SCHLEHROVÁ**

Hra „S Pydlou v zádech“ měla premiéru už 4. června 1981. Stala se divácky nejúspěšnějším titulem v repertoáru skupiny Josefa Dvořáka a ačkoli bylo od té doby mnohokrát uvažováno o jejím stažení, prokázala podivuhodnou houževnatost a nezníčitelnost a vždy se znovu vynořovala do světla reflektorů. Proč? Nejen proto, že poskytuje prostor pro řadu brilantních klaunských čísel Josefa Dvořáka, ale i pro její svérázný humor, jehož kmotry jsou na jedné straně Becket, na druhé straně Hašek. Postavička prostého lidového chytráka se zaplétá v šachové partii mocných. Ta snaha neustále předstírat, hrát vždy tu roli, která se právě žádá, vytěžit z každé situace i něco pro sebe, onen bezpáteřní konjunkturalismus, snaha vytvářet i na troskách za každou cenu zdání idylky... Není nám to všechno příliš povědomé? Nepovažujeme už řadu absurdně groteskních situací za všední jev jen proto, že jsme si na ně tak nějak zvykli? A tady pomůže už jen nastavené zrcadlo smíchu, které je sice křivé, ale o to ostřeji zobrazuje.

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



**Radio Contact - léto plné zážitků!**



letní soutěže  
 o skvělé zážitky



**Radio Contact  
 FM 101,4**



poslouchejte, vyhrávejte  
 a bavte se s námi

**Léto s českými písničkami, které máte rádi**

VOLNÁ POZICE:



**ŘIDIČ/ ŘIDIČKA  
 AUTOBUSU**

**KONTAKTY:**

+ 420 481 368 251

prace@busline.cz

www.busline.cz

- HRADEC KRÁLOVÉ
- DVŮR KRÁLOVÉ N.L.
- HOŘICE | JIČÍN
- NOVÝ BYDŽOV

- Pracovní poměr HPP, DPP nebo DPČ
- Zajímavé mzdové ohodnocení
- Firemní benefity
- Náborový příspěvek 20.000 Kč









**\* Domácí dezerty**

**\* Atrakce pro děti**

**\* Vnitřní a venkovní posezení**

**OTEVŘENO  
 DO 29. 8. 2021**

Otevírací doba: po – pá 10 – 17 hodin, so – ne 10 – 16 hodin.

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU



## CO JÍST VÍCE A NEJČASTĚJI

Jezme základní potraviny. Jsou to ty, které nebyly zpracovány potravinářským průmyslem. Často se nazývají skutečnými potravinami. Kupujete je ve své původní podobě tak, jak je příroda nabízí. Běžně je jedlí i naši předci a všechny tradiční kultury do doby, než začal potravinářský průmysl.

Jezme hodně zeleniny, nejlépe ke každému jídlu. Vybíráme zeleninu čerstvou a sezónní nebo přirozeným způsobem uskladněnou.

Preferujeme bio a českou. Celoročně jezme hodně zeleného. Ať už jsou to jarní divoké byliny, saláty, listy třeba z kedlubny, brokolice, kapusta, kaďávek, pórek... K zelenině patří naklíčená semínka a kvašená zelenina. Ovoce jezme sezónní české a plně vyzrálé plody. Užijeme si co nejvíce jednotlivé ovoce ve své sezóně. Choďme do lesa na borůvky a na maliny a poznávejme různé druhy jedlých bobulí.

Použijeme kvalitní koření, čerstvé aromatické byliny a jedlé květy. K dochucení lze použít přírodní sójové omáčky (shoyu, tamari), bujóny v biokvalitě, sezamové gomasio, kvalitní octy z organických plodů – umeocet, rýžový, vinný či jablečný ocet.

Jezme zapomínané druhy obilovin vypěstované v ekologickém zemědělství: špaldu, jáhly, pohanku, jednozrnku, dvouzrnku, kamut, čirok, oves, quinou, rýži, ječmenné kroupy či kukuřičnou polentu. Pokud jste začátečníci, pak zkuste špaldovou mouku do pečeni, špaldovou krupici na kaši a pohankovou mouku přidávejte do palačinkového těsta. Z ovesných vloček si chystejte snídaně. Jako zavářku do polévky přidávejte vločky, jáh-

ly, pohankovou lámanku, quinou nebo čirok. A upřednostňujte kvasový žitný chléb.

Jezme častěji luštěniny. Naučme se základní postup vaření, aby byly lépe stravitelné. Vařme pravidelně čočku a hrách. Do zeleninové polévky lze přidat jako zavářku červenou čočku nebo loupané mungo. Ze sóji je lepší jíst fermentované výrobky, jako je tempeh či miso, a občas tofu.

Zvyšte spotřebu kvalitních tuků a olejů. Pro nás Středoevropany je ideální máslo a na restování „ghíčko“, pokud nejste vegetariáni, tak i střídavé používání sádla z ekologických chovů. Oleje používejte za studena lisované; jako základ do studené i teplé kuchyně kvalitní olivový a do salátů přidávejte k olivovému konopný, ořechový, mandlový či lněný.

Zdrojem kvalitního tuku a bílkovin jsou i semena a ořechy.

Není třeba jich mít doma mnoho druhů, v našich podmínkách vystačíme s lískovými a vlašskými, ze semínek doporučuji střídát loupaná konopná, lněná, dýňová, slunečnicová, sezamová nebo třeba chia, pokud chcete být „trendy“.

Jíme-li živočišné produkty, pak vybíráme přirozené, nejlépe ekologické chovy, divočinu, ryby z volných chovů a základní, cukrem neochucované mléčné výrobky. Ponechme si živé zakysané výrobky, bílé jogurty, lehké čerstvé sýry, zejména kozí a ovčí. U všech živočišných produktů platí, že nejjednodušší jsou ty, které pocházejí ze zvířat žijících v přirozených podmínkách s přístupem na pastvu...

Pijme čistou neperlivou vodu, podle sezóny si do ní lze hodit kousky čerstvého ovoce, máty, meduňky, růže nebo měsíčku, které nápoj zkrášlí a ovoní. Čaje jsou lepší z ekologického zemědělství nebo z domácích čerstvých či sušených bylin a z ovoce. Z obilných káv mám moc ráda špaldové kafe mleté – není instantní a při vaření voní tradičně.

*Text pochází z Nové biokuchařky Hanky Zemanové, www.smartpress.cz*



**SOUTĚŽ O KNIHU  
NOVÁ  
BIOKUCHAŘKA**  
Otázku a formulář pro účast  
v soutěži najdete na  
[www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

**JÓGA KEMP  
V ČESKÉM RÁJI  
17.-18. 7. 2021**

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

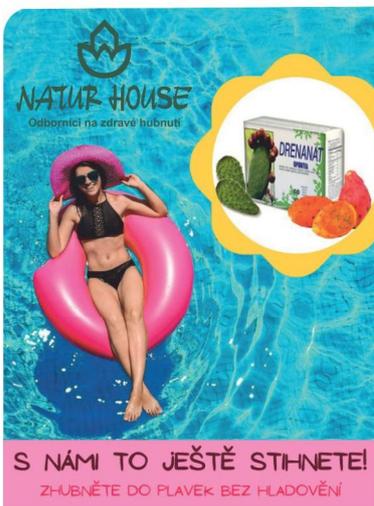
**PŘIJĎTE  
SI UŽÍT  
DOKONALÝ  
VÍKEND**



Podívejte se  
na webu  
na fotografie  
z předchozích  
ročníků

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

## NATURHOUSE TURNOV... S NÁMI JEŠTĚ STIHNETE PLAVKOVOU SEZÓNU!



Léto už je tady, a s ním i plavková sezóna. Naším tipem, jak se k vysněné váze dopracovat, jsou kapsle DRENANAT OPUNTIA. Výtažky z kaktusu jménem opuncie mexická mají jedinečnou schopnost navázat na sebe tuky a cukry zkonsumované během jídla. Tím redukují jejich trávení a vstřebávání do těla, navozují pocit sytosti, snižují hladinu cukru, zmírňují únavu, zlepšují náladu, redukují celulitidu a v neposlední řadě také snižují zadržování tekutin v těle.

Kapsle najdete na e-shopu NATURHOUSE: [www.eshop-naturhouse.cz/](http://www.eshop-naturhouse.cz/) drenanat-opuntia-kapsle - při objednání zadejte pobočku Turnov. Zboží objednané přes e-shop si můžete vyzvednout také v naší kamenné prodejně Hluboká 280, Turnov, kde vám výživová poradkyně ráda odpoví na všechny dotazy.

### LETNÍ PLÁN

Vážené klientky, přijďte se zvážit na nové bioimpedanční váze! Zjistíte, kolik máte v těle svalů a břišního tuku. Jako bonus budete znát svůj metabolický věk. K vážení dostanete od výživové poradkyně „Letní plán“, který vám poradí, jak si vychutnat dovolenou a přitom se chuťově neomezovat!

### CHCETE SE CÍTIT A VYPADAT SKVĚLE?

NATURHOUSE TURNOV, Hluboká 280 • Volejte: 606 541 414

[www.naturhouse-cz.cz/pobocky/turnov-108](http://www.naturhouse-cz.cz/pobocky/turnov-108) • [www.hubnuti-turnov.cz](http://www.hubnuti-turnov.cz) • Facebook: naturhouseturnovhluboka



**SLEVA 10%**  
na úvodní  
konzultaci

## JAK PEČOVAT O SVOU POSTEL

Stabilní, čistá a pohodlná postel je jednou z nejdůležitějších věcí, díky které budete spát lépe a příjemně. Na tipy, jak o svou postel pečovat, jsme se zeptali nejpovolnější – Mgr. Šárky Hakenové, majitelky firmy Matrace Haken. Jak na to?

V případě kvalitní masivní postele není třeba mluvit o péči jako takové. U pevné konstrukce z tvrdého masivního dřeva (buk, dub) není vyžadována prakticky žádná údržba, kromě pravidelného otření prachu. Postel, která je ošetřena přírodním lakem nebo voskem, otírejte vždy jen vodou navlhčeným hadříkem, nikdy nepoužívejte přípravky na bázi rozpouštědel.

• Dřevo je přírodní materiál, který pracuje – zejména v závislosti na vlhkosti v místnosti. Po několika letech používání tak může být zapotřebí spoje postele lehce dotáhnout – to u konstrukce s klasickými poctivými závitovými tyčemi a maticemi jde snadno (konkrétně toto řešení mají i postele Vykona) – stačí jen použít trochu citu. Většinou to ale není potřeba, protože spoje jsou proti roztažnosti jištěny speciálními podložkami.

• Pokud se objeví vrzání, většinou je na vině rošt (tam pak postačí na spoje kousek tvrdého mýdla). My při montáži postelí vždy vnitřní osazení postele pro rošty opatřujeme filcovými vložkami, aby „nic nešlo natvrdo“. Stejně tak vždy podlepujeme – dle typu podlahy – nohy postele (tam může k vrzání docházet také – ne každá podlaha je dokonale rovná nebo hladká).

Dobré je zmínit fakt, že pokud z důvodu malého bytu musíme využít každé možné místo pro uskladnění věcí, a pořizujeme tak pod postel úložný prostor, měli bychom zajistit časté větrání a úložný prostor pravidelně otevírat a větrat, abychom – zejména ve vlhčích prostorech – předešli riziku plísní. U masivních postelí Vykona je zvýšené odvětrání úložného prostoru řešeno neviditelnou mezerou mezi rámem postele a úložným prostorem po celém jejich obvodu. Z pohledu údržby pak použití úložných prostorů skutečně znamená více pozornosti a péče ze strany uživatele, tzn. opět častěji větrat.

Kvalitní postel z tvrdého masivního dřeva tak – jednou větou – nepotřebuje téměř žádnou péči ze strany uživatele.

**Nová matrace, postel, rada či více informací? [www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)**

## MATRACE HAKEN

**Specialista na české matrace, masivní bukové a dubové postele.**

### Showroom a prodejna

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



**Již 10 let s Vámi!**

**Spěte jako miminko...**

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

**[www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)**

**telefon: 737 605 082**

## OSLAVTE 10 let s firmou MATRACE HAKEN! SOUTĚŽ O MASIVNÍ BUKOVOU POSTEL S KOMPLETNÍM VYBAVENÍM VČETNĚ MATRACE TROPICO

### 4. OTÁZKA: Jaký slogan neodmyslitelně patří k firmě Matrace Haken?

1. místo: Komplet masivní bukové postele Vykona Laura masiv 40 včetně zesílených bočnic, roštů a matrací Tropic Guard Antibacterial v hodnotě 36.000 Kč,
2. a 3. místo - paměťový polštář Tropic TOM.

*Soutěž probíhá v 6 krocích. Úkolem soutěžících je odpovědět správně na všech šest soutěžních otázek, které budeme v každém z vydání publikovat (duben–září 2021). V září vyzveme soutěžící k zaslání kompletních odpovědí prostřednictvím formuláře na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz), kde už nyní najdete podrobné informace k soutěži a nápovědu k soutěžní otázce. Vyhlášení soutěže a předání výher proběhne během října 2021.*



## BOSÁ CHŮZE... MŮŽE POMOCI S FYZICKÝM TĚLEM I PSYCHIKOU

Bosá chůze téměř vymizela z našich každodenních životů. Nosíme boty – mnohdy s velmi silnou a syntetickou podrážkou – a nedotýkáme se země naboso. Samozřejmě to v mnoha místech a situacích nejde. Pokud to ale jde, využijte to!

Proč? Bosá chůze vás vrací vibracemi Země zpět k našim kořenům. Může to sice znít příliš ezotericky, ale pravdou je, že pokud se chodidly dotýkáme hlíny, trávy a dalších přírodních povrchů, naše tělo dostává velkou dávku energie, ladí se na správně (nám přirozené a léčivé) vibrace naší Země a dostává se do psychické pohody. Je to vlastně taková léčebná kúra odstraňující stres, která je nám nejpřirozenější a navíc zdarma. Dle odborníků stačí i půl hodiny denně a uděláte svému tělu obrovskou službu. Členitý povrch a vzruchy, které přichází od chodidla k mozku, také pomáhají se zdravotními problémy s páteří a celým pohybovým aparátem, pomáhají rovnat deformace z bot, které si sami způsobujeme, zároveň je příjemnou reflexní masáží... Znáte to sami, když sundáte boty, cítíte tu svobodu a lehkost. Proto máte-li tu možnost, sundejte boty kdykoliv to jde. A veďte k tomu i své děti.

## ŠALVĚJOVÁ TINKTURA

Šalvěj je bylina, kterou mnoho z nás pro vaření pěstuje doma nebo na balkóně. Kromě kuchyně ji můžete využít ale i jako podpůrný prostředek. Pokud si vyrobíte šalvějovou tinkturu, bude mít silné antibiotické, antimikrobiální a antivirové účinky. Využít se dá při nachlazení, kašli, angíně, zánětech dutiny ústní, při aftech na kloktání, při krvácení zubů a dásní. Dá se použít i na opary, škrábance či bodnutí hmyzem. Působí na všechny záněty.

**Jak na to?** Za slunného dne nasbíraných 25 g čerstvých šalvějových lístků pokrájíme, vložíme do čisté uzavíratelné sklenice a druhou stranou vařečky ještě trochu „pomačkáme“, abychom narušili strukturu. Zalijeme 100 ml nejméně 40% alkoholu (lepší je ale až 70%). Macerujeme alespoň 4 týdny při pokojové teplotě, v temnu. Doporučuje se denně protřepat. Poté slijte do vyvařených tmavých lahvíček a můžete používat.



## CESTY KE ZDRAVÍ: ČERVENCOVÉ TIPY PRO ZDRAVÍ, RADOST A VITALITU INSPIROVANÉ AJURVÉDOU

Pojďte si ve zdraví a s radostí užít prázdniny a vše, co v této době nabízí příroda. Jídlo je jednou z nejdůležitějších věcí, kterou můžeme ovlivnit své zdraví, ale i psychiku... Zkuste jíst jinak... Tipy dle ajurvedy do Ivy Georgiové můžete číst každý měsíc. Stačí se jen inspirovat.

### Orestovaná cuketa s čerstvým sýrem nebo kvalitním tvarohem

Jedna cuketa (orestuje se na olivovém oleji), sůl, jablečný ocet, bazalka nebo saturajka, kvalitní tvaroh nebo čerstvý sýr. Na orestovanou cuketu se poklade tvaroh smíchaný s ostatními ingrediencemi. (Je možné doplnit o ředkvičku či kedlubnu.)

### Bazalka

Bazalka je úžasná rostlinka, mezi její vlastnosti patří, že posiluje imunitní systém, poskytuje energii lásky a předává Boží ochranu. Čistí auru, posiluje víru, pomáhá nám soucítit, dodává nám jasnost a zvyšuje schopnost zasvěcení. V prostoru, kde roste, čistí ovzduší. Bývá součástí oltářů, někdy i růženců, roste při vchodu do kostela. Výborně roste společně s rajčaty, prospívá to nejen jí, ale i rajčatům.

### Čerstvá meduňka a čerstvá máta – Čaj na zchlazení a uklidnění

Meduňka v první řadě krásně voní. Má hlavně uklidňující, ale také antibiotické účinky a je velmi příjemná, dá se použít celoročně. Pokud potřebujeme zlepšit noční pohodu v teplém létě, pijte ji navečer – uklidní.

Máta má jasné zchlazující účinky a mně opět připadá, když si k ní přivoním, jako kdyby mě pohladil kousek krystalického ledu.

Jak čaj připravit – asi po jedné lžici čerstvých lístků meduňky a máty přelijeme 1 litrem vroucí vody a necháme louhovat. Čaj má uklidňující charakter, dle vás můžete poměry bylinek

upravit. Více meduňky = větší pohlazení, více máty = větší zchlazení.

Čaj je možné pít v teplém čase, nebo při pocitu přehřátí, někomu může ulevovat i při pálení v krku, vzteku a podráždění.

Pokud budeme potřebovat více zchlazení, doporučuji čaj osladit medem nebo třtinovým cukrem. Nejvíce se tento nápoj hodí v teplém jaru a létu či v teplém podzimu.

### Mrkvovo- hrášková polévka

(zhruba 4 porce, 1 až 1,5 litru vody)

Basmati rýže (2/3 hrnku), mrkev (1 ks), čerstvý hrášek (1 hrnek), ghí, dochucovaadlo bez glutamátu, libeček, zelená petrželka, majoránka, pórek (5 cm), sůl.

Zeleninu a koření orestujeme na ghí, zalijeme vodou, přidáme ostatní ingredience a vaříme. Polévka je vhodná v období jara, léta a začátku podzimu, kdy je možné použít čerstvý hrášek. Je bohatší na železo, není vhodná při obtížích s nadýmáním, dnou a při onemocněním cukrovkou. Pokud nemáte čerstvý hrášek, lze použít mražený, doporučuji ho však před vařením propláchnout. Tato polévka je výbornou výživou pro tělo, uklidňuje a podporuje vitalitu.

### Hrách

Svým složením dodává elán a energii, posiluje nervy, posiluje vlasy a vazivové tkáně, zlepšuje vidění. Při vaření je vhodné přidat koření, které snižuje plynatost (saturajka, majoránka, kmín).

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

AUTORKA: Iva Georgiova – praktická Ayurveda  
ivaveda@ivaveda.eu • www.ivaveda.eu

Recepty pochází z publikace Ivy Georgiové Jídlem k rovnováze.



# SHOP RECALL

Recall  
e-shop

váš e-shop pro zdravý životní styl

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



### KOMPLETNÍ SADA PRO LÉTACÍ JÓGU

Sada pro létací jógu a cvičení v šálách obsahuje šálu a závěsný systém. Kompletní sada bez starostí.



### KOMPLETNÍ SADA PRO AERIAL HOOP

Sada pro vzdušnou akrobacii a cvičení v kruzích obsahuje kruh, pásku, závěsný systém.



### PODLOŽKY NA CVIČENÍ – JÓGAMATKY

Korkové, kaučukové, přírodní, různé vzory i tloušťky. Skvělé ceny a **nyní v akci** s hořčičovým olejem zdarma!



### BÍLÝ A MODRÝ MÁK OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

Mák je od českých zemědělců, sklizený tak, aby nemusel být dosušován nad 42 °C, proto neztrácí své cenné látky.



### PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL

bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě!

### KNIŽNÍ BESTSELLERY

Zdraví, příroda, dům, byt, zahrada, tvoření, ekologická tematika, pro děti a mládež, populárně naučné...



**STÁLE NOVÉ ZAJÍMAVÉ AKČNÍ NABÍDKY... ZNÁMÉ ZNAČKY... SKVĚLÉ CENY...**



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

## SUCHÉ DŘEVO

na topení  
IHNEDE

Syrové dřevo  
tvrdé a měkké

MĚKKÉ • TVRDÉ  
4 m • 1 m

ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

Martina Vrabcová  
Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Tůrnov)  
tel. 603 178 964 • 732 642 353  
Po telefonické domluvě nás  
můžete navštívit a dřevo vybrat.



**SOUTĚŽ O KNIHU  
SVOBODNÁ HRA**  
Otázku a formulář  
pro účast v soutěži  
najdete na  
[www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

dětem s ADHD) hravost u zvířat snižují. Projevy hry také omezují mnohé emoční stavy, a to zvláště negativní emoce, strach, vztek nebo úzkost z odloučení od matky, a všechny tyto stavy mají svůj neurochemický základ. Důležité je to, že při hře s druhými se aktivují části mozku spojené s pozitivními emocemi, systémy odměňující naše chování produkcí chemických látek, jež způsobují naše radostné prožitky.

Výzkumy neurovědů také potvrzují určitý rozdíl mezi hravým a průzkumným chováním, na který jsme narazili u teorie hry jako tréninku na „průšvihy“. I když hra a prozkoumávání vykazují mnohé podobnosti, pravděpodobně za těmito dvěma druhy chování stojí odlišné nervové okruhy. Například již zmíněný amfetamin u potkanů tlumí sociální hru, ale zároveň povzbuzuje pozornost a s ní i prozkoumávání věcí. Je ale potom otázkou, zda některé

Společnost MAHLE Behr  
v Mnichově Hradišti  
hledá kolegy na pozice:

**VÝROBNÍ DĚLNÍK  
SKLADNÍK  
SVÁŘEČ  
SEŘIZOVAČ**

Hledáme kolegy i na další technické pozice v oddělení údržby a nástrojárny.  
Momentálně otevřená pozice:

**PROVOZNÍ TECHNIK NÁSTROJÁRNY**

**MAHLE**

[www.mahle.com](http://www.mahle.com)  
[prace@mahle.com](mailto:prace@mahle.com)

Výrobce chladičů, chladících modulů, výparníků a klimatizací,  
hledá nové kolegy do výrobních pozic.



**Ukončili jste školu?**

Praxi u nás můžete získat  
na pozici **TRAINEE**.

Kontaktujte nás na:  
**326 770 811**

## VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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

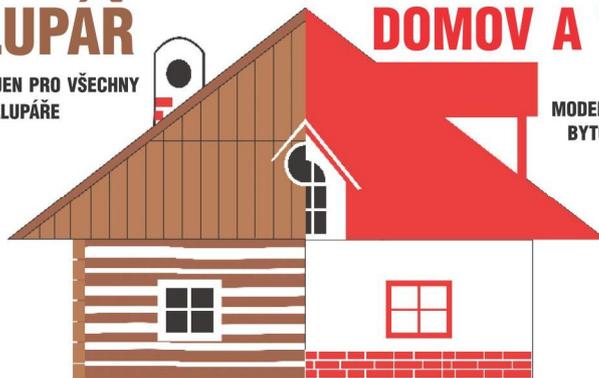
OTEVÍRACÍ DOBA: 9 - 17 HOD.

**CHALUPÁŘ**

2. VELETRH NEJEN PRO VŠECHNY  
CHATAŘE A CHALUPÁŘE

**DOMOV A TEPLLO**

27. VÝSTAVA  
MODERNÍHO VYTÁPĚNÍ,  
BYTOVÉHO VYBAVENÍ  
A NÁBYTKU



**13. – 15. SRPNA 2021**

**KOUTEK PRO RODIČE: DĚTSKÁ HRA III. - HRA A ROZVOJ MOZKU**

**(3.část)** Článek navazuje na text  
z červnového vydání...

Hra má také svoji neurochemii. Některé chemické látky mohou potlačit hravost a jiné ji naopak povzbuzují. Například malé množství opiátů, třeba morfia, může povzbudit hru, a psychostimulanty jako amfetamin nebo metylfenidát (účinná látka Ritalinu, který se předepisuje

typy dětského chování, které často zařazujeme mezi hru s předměty, nebo dokonce popisujeme jako průzkumnou hru, se svojí vnitřní povahou neodlišují od jiných herních projevů a neumožňují je jiné nervové struktury a mechanismy.

Hra u potkanů (a do značné míry i u primátů) má podobu bojové hry. Ta se odlišuje od skutečného zápasení a je v ní potřeba dosáhnout alespoň nějaké vyrovnanosti v tom, kdo „vyhrává“. Hra se proto vyznačuje určitými pravidly, která je třeba dodržovat. Zároveň na sebe bere podobu přehnaných pohybů, s nimiž jsme se seznámili u teorie tréninku na „průšvihy“. Zvířata ve hře tak často nad situací ztrácí kontrolu, ať už kvůli nečekanému chování spoluhráče, nebo svým vlastním zvětšeným pohybům. Zvládání situací při hře klade na mozek zvýšené nároky a pomáhá v něm programovat emoční i myšlenkové okruhy.

*Pokračování tématu v dalším vydání. • Text pochází z knihy Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostně, odolně a samostatně děti Justina a Petra Danišovi, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)*

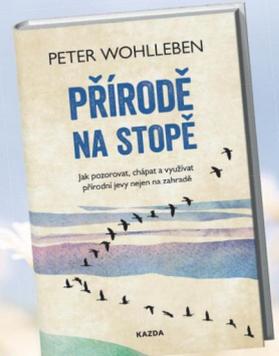


# PŘÍRODĚ NA STOPĚ: Stromy a keře jako zahradní společníci

Stromy jsou násilníci. Obří tvorové, kteří své olistěné větvičky houpačí v letním větru, se mohou k ostatním druhům chovat velmi nepřátelsky. Jejich hlavní zbraní je kmen, který se v extrémních případech tyčí do výšky i přes 100 metrů. Kmen jako zbraň? Copak rostliny bojují? Jedná se o tichý boj, který se odehrává před vaším prahem. Cenou, která láká vítěze, je světlo. Sluneční paprsky jsou nedostatkové zboží a statisíce semenáčků rok co rok svádějí lité boje o to, aby jich polapily co nejvíce. Může vyhrát jen ta rostlinka, která se nachází nahoře. Jakmile se konkurenti vytáhnou do výšky a rozloží své větve a listy nad pomalejšími kolegy, rozhostí se pod nimi přitímí. Poražení jedinci živoří a churavějí, až nakonec v přitímí zahynou hladu. Takto se z většiny potomků opět stane humus. A nyní je výhoda kmenů jasná. S jejich pomocí mohou třesně, smrky nebo duby dorůst do výšky, která je pro jiné rostliny většinou nedosažitelná. Travniny, byliny, trvalky a keře zůstanou pozadu a zajdou. Z tohoto důvodu je bylinné patro v hustých lesích chudé. Z pohledu vzrostlých stromů představuje zahrada jen malý biotop, a jejich hulvátské chování zde proto může představovat problém, poněvadž většina majitelů zahrad naopak usiluje o co největší druhovou rozmanitost. Přesto se však těchto vysokých společníků nemusíte vzdát. Existují druhy, jako je dub nebo bříza, které jsou

pohostinnější a k zemi propouštějí dostatek světla. I ovocné stromy jsou roubováním na relativně krátký kmen ve svém růstu omezeny, a řadí se tím pádem k dobrým společníkům ostatních zahradních rostlin. Jen málokterý majitel pozemku chce na své zahradě zakládat les, protože opravdu dobře se cítíme pouze v otevřené krajině. Záhony a terasu by mělo zahřívát slunce, neboť jen málokdo by rád trvale přebýval ve stínu. Přísně vzato jsou zahrady vlastně stepi, ve kterých dominuje nízká vegetace a stojí v nich nanejvýš jednotlivé stromy, pokud možno na hranici pozemku. Namísto stromů si majitelé zahrad s oblibou sázejí keře. Zřídka dorůstají větší výšky než tři metry, tvoří jakýsi přírodní paraván, zahradu rozčleňují, a přesto propouštějí dostatek slunečního svitu. Odpustí člověku i silné zastřížení a znovu vesele obráží. To nikoho nepřekvapuje, protože keře se v přírodě potýkají se vzrostlými býložravci. Okusují je volně žijící i hospodářská zvířata a nutí je začínat stále od začátku. Zda jde o divoká zvířata, nebo o zahradnické nůžky, je dřevínám jedno. Jsou zvyklé, že je někdo v růstu omezuje, a tudíž představují ideální společníky do zahrady.

Text pochází z knihy Petera Wohlleben **Přírodě na stopě** od Nakladatelství KAZDA.



**TUTO KNIHU  
A MNOHO DALŠÍCH  
BESTSELLEROVÝCH  
TITULŮ  
ZAKOUPÍTE  
VÝHODNĚ NA  
WWW.SHOPRECALL.CZ**

## CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN nabízíme zájezdy



FISCHER

NEV-DAMA



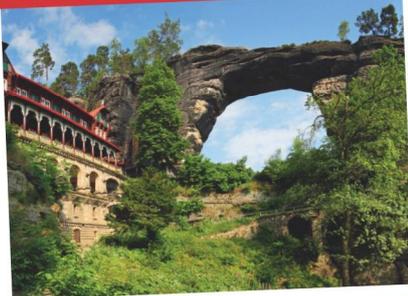
Zájezdy vlastní dopravou



Letecké zájezdy



Zájezdy po celé ČR



Zahajujeme prodej zimních  
zájezdů Nev - Dama



*Last minute  
za nejlepší ceny*

CESTOVNÍ KANCELÁŘ  
FISCHER  
HUSOVA 192, JIČÍN  
TEL.: 739 61 00 06  
E-MAIL: JICIN@FISCHER.CZ

OTEVÍRACÍ DOBA:  
PO – PÁ: 9.00 – 17.00

**FISCHER**  
GROUP



## Květy

a Český zahrádkářský svaz  
vás zve na  
25. CELOSTÁTNÍ  
VÝSTAVU KVĚTIN  
A ZAHRADNICKÉ  
TRHY



# 15.-18.7. 2021

VÝSTAVIŠTĚ  
LYSÁ NAD LABEM

## ... VRACÍME SE KE KOŘENŮM!

### Dešťová voda na vaší zahradě a dotace Dešťovka

Dešťová voda je to nejlepší, co pro vaši zahradu a plodiny můžete mít. V posledních letech je však „boj“ o srážky čím dál větší... A pak je tedy nasnadě otázka, jak vodu na svém pozemku vůbec udržet. Pomůžeme vám, s nádržmi i dotacemi.

### JAK ZÍSKAT DOTACI DEŠŤOVKA

Získat dotaci Dešťovka je velice snadné, dokonce je to mnohem jednodušší, než se na první pohled může zdát. Existuje celá řada formalit a dokumentů, které je třeba připravit – to vše za vás rádi vyřídíme. Podle typu instalovaného systému se může jednat až o 50 % nezbytných výdajů. Pro systémy na zavlažování trávníku mohou žadatelé dosáhnout na dotaci ve výši 55 tisíc Kč. Pro systémy umožňující její použití ke splachování WC činí dotace dokonce až 65 tisíc Kč. Nejsnadnější cestou k získání dotace Dešťovka je kontaktovat nás! Společně domluvíme návštěvu technika na vašem pozemku a následně za vás vyřídíme všechny formality tak, aby vám byla poskytnuta maximální dotace.

Více informací, nabídka nádrží:

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

e-mail: [info@kinghouse.cz](mailto:info@kinghouse.cz)

telefon: 774 709 588



**SAMONOSNÁ NÁDRŽ  
NA DEŠŤOVOU VODU  
PLANUS 4**

Nabízíme nádrže na dešťovou vodu v provedení PLANUS a PROFÍ  
• různé velikosti, vysoká kvalita,  
možnost dotace Dešťovka

## SAMONOSNÉ NÁDRŽE NA DEŠŤOVOU VODU



- vyrobeno z velmi kvalitního českého polypropylenu
- vhodné i pro prostory se spodní vodou a tam, kde není možný hluboký výkop
- efektivní hospodaření s vodou
- šetří vaše výdaje za vodu
- výběr z velikostí 4, 6, 8 a 10 m<sup>3</sup>
- nádrže skladem
- možnost dodávky včetně montáže

**Kinghouse**®

tel. 774 709 588

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

Sedmihorky 10 (B) • Turnov



VYŘEŠÍME  
ZA VÁS DOTACI  
„DEŠŤOVKA“

## STAVEBNÍ STROJE JIČÍN s.r.o.

provádí



- Zemní a výkopové práce
- Jeřábnické práce
- Demolice objektů
- Odtahová služba
- AUTODOPRAVA: STAVEBNÍ STROJE JIČÍN  
kontejnerové vozy, sklápěče, cisterny
- Pronájem kontejnerů na stavební odpad
- Pronájem stavební mechanizace
- Recyklace stavebních materiálů
- Kompletní STAVEBNÍ PRÁCE:  
zpevněné plochy, dlažby, septiky, ČOV
- Vyvážení septiků a jímek
- Nadměrné přepravy

tel. 776 639 776 • [stavebnistrojejin.cz](http://stavebnistrojejin.cz)

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

**NOVĚ – smrkové dřevo suché 7000,- za 9 prms a tvrdé dřevo listnaté 1200,- Kč/ prms.**  
Suché smrkové a listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob.

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

**CELKEM 6 300 Kč**

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

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



**E-SHOP**

**& ŽULOVÁ  
& ČEDIČOVÁ  
DLAŽBA**

včetně dopravy

[primakamenplus.cz](http://primakamenplus.cz)

■ **ČEDIČOVÁ KOSTKA**  
4/6, 8/10

■ **ŽULOVÁ KOSTKA**  
4/6, 8/10, 5/12, 15/17

 **RIMA KÁMEN**  
Plus, s.r.o.

## RADY DO ZAHRADY – FARMÁŘ (V KVĚTINÁČI)

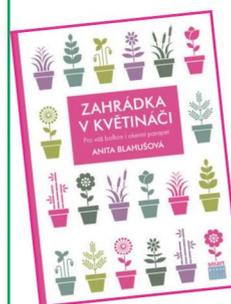
Květináče jsou hezká věc, někdy ale člověk zatouží mít i na balkoně opravdový záhon. Pokud máte dostatek místa, můžete si takový třeba zeleninový záhonek klidně pořídit. A až ho budete zalévat a okopávat, budete si připadat jako na skutečné zahradě. Balkonový záhonek vám nedá příliš mnoho práce. Středomořské bylinky, jakými jsou levandule, rozmarýn, šalvěj či tymián, mají velmi podobné nároky. Aby byly co nejaromatictější, vyžadují spíše sušší stanoviště, propustnou zeminu smíchanou s trochou písku a dostatek slunce. Měsíční jahody, podobné těm lesním, se dají vypěstovat od února na okně ze semínek, nebo je můžete koupit už jako hotové sazenice. Daří se jim na slunci a potřebují dostatečnou zálivku, pak na nich budou uzrávat od jara až do podzimu sladoučké drobné jahůdky. Ani pažitka s jemně česnekovým aroma není příliš náročná na pěstování. Postačí jí slunné stanoviště a propustná zemina bohatá na živiny. Aksamitník neboli afrikán lze jednoduše předpěstovat ze semínek. Nemá žádné speciální nároky, má rád přímé sluníčko a propustnou zeminu, nedaří se mu snad jen při přemokření. V záhonu bude fungovat díky svému aroma jako odpuzovač škůd-

ců sousední zeleniny. Po odkvětu se z aksamitníku dobře sbírají semínka k uchování na příští rok. Bez ovňavé bazalky se žádný letní záhon neobejde. Pěstuje se snadno, potřebuje jen dost světla, teplo a přiměřenou, ne příliš vydatnou zálivku. Nenechte ji vykvést, lístky tak ztrácí své aroma, raději bazalku častěji zaštipujte – bude dlouho k dispozici a keřík navíc krásně rozkošatí. Listový salát je k pěstování v nádobách rovněž velmi vhodný. Mělce kořený, nepotřebuje tedy příliš hlubokou nádobu, má rád slunce a dostatek vláhy. Večer můžete salát rosit odstátou vodou, aby byly listy šťavnatější. Malé, křehké lístky salátů Baby leaf se otrhávají průběžně a jsou tak čerstvé k dispozici celou sezonu. **TIP: Pravidelná sklizeň plodů a často i květů je velmi důležitá. Rostlina se zráním plodů a semen vyčerpává a omezuje tak nasazování na další květy. Pokud budete sklízet pravidelně, zajistíte si přísun čerstvé zeleniny a vitamínů, a zároveň tak podporujete úrodu budoucí.**

Text pochází z knihy Zahradka v květináči Anity Blahušové  
• Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz).

**SOUTĚŽTE  
O KNIHU  
ZAHRÁDKA  
V KVĚTINÁČI**

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



# Borůvková farma Tatobity

Kanadské borůvky pro vás pěstujeme na naší rodinné borůvkové farmě v čisté přírodě Českého Ráje. Čerstvě natrhané plody našich borůvek můžete zakoupit během července a srpna na adrese Tatobity 251, 512 53 Tatobity.



[WWW.BORUVKOVAFARMA.CZ](http://WWW.BORUVKOVAFARMA.CZ) 605 530 874

## BORŮVKY – zásobárna zdraví

Borůvky patří mezi nejzdravější druhy ovoce vůbec. Obsahují draslík, železo, hořčík, fosfor, síru, vitamíny skupiny B, vitamín C, provitamín A a mnoho minerálních látek. Mají výjimečný obsah mnoha antioxidantů, podporují přirozenou obranyschopnost organismu. Modré barvivo je léčivé pro sliznice od úst až po konečník. Borůvka je vhodná při zánětech v ústní dutině, angínách, parodontózách nebo povlacích na jazyku. Pokud si borůvky dopřáváte, chráňte se před vředovou chorobou žaludku.



## STARÉ VÝRAZY

Doplňte a určete starý výrazy z české literatury:

- 1) Okrouhlík je...
  - 2) Čečetka je původní označení pro...
  - 3) Slovem „brůna“ byl nazýván...
  - 4) Kalamajka je...
  - 5) Žihon je...
  - 6) Požiradlo je...
- a) pták podobný pěnkavě
  - b) vodou vymletý břeh
  - c) lidový tanec
  - d) druh účesu
  - e) bílý kůň
  - f) květináč



Řešení: 1f, 2a, 3e, 4c, 5d, 6b

## SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

**RAW pro zdraví a krásu**

Vše, co jste chtěli vědět o živé stravě  
Autor: Jitka Adamová

Zpestřete si každodenní jídelníček recepty syrové kuchyně! Osvěžující, lehké pokrmy na jaro a léto. Vyzkoušejte jedinečné recepty, k jejichž

nevaření potřebujete otevřenou mysl, mixér a jen „hrstku“ surovin.



smart  
press

### RECEPT: CHIA PUDINK S JAHODAMI do skleničky

Ingredience: 200 g jahod, 300 ml rostlinného mléka (ideálně rýžové, je sladší) nebo jogurt, mascarpone apod., 6 lžic chia semínek

Jahody rozmixujte a přidejte do nich lžičku chia semínek. Nechte bobtnat. Dále si dejte lehce zahřívát mléko, nevařte. Přisypte zbytek semínek a opět nechte nabobtnat a vychladit. Pokud použijete jogurt, nezahřívejte.

Pak už jen do sklenic střídejte vrstvy. Nejlepší je nechat pudink nabobtnat přes noc. Zdobíme ovocem. Alternativně můžete použít borůvky (Farma Na Závorce) či maliny.



Dva vodáci stojí na břehu a bezmocně pozorují, jak se třetí převrátil s lodí a topí se. Z nešťastníka už je vidět na hladině jen ruka, když jeden z jeho druhů promluví k druhému: „Hele, tak jsi asi měl pravdu, že se do té záchranné vesty ... <b>tajenka!</b> “						TĚŽKÉ KLADIVO	SPOJKA	VÝROBCE ELEKTRO-NIKY	1. ČÁST TAJENKY	PLOŠNÉ MÍRY
	ANGLICKÝ KYSELÝ	2. ČÁST TAJENKY	OSOBNÍ ZÁJMENO	ÚSCHOVNA LETADEL						
				ŘÍMSKÝ 2001 ZN. ANTIMONU				OSOBNÍ ZÁJMENO PATŘÍČÍ PŘÍBUZNÉ		
						ZVUK TROUBENÍ TRUBKY DĚTSKÝ POZDRAV			ZN. PRAČIHO PRAŠKU	
			BAKALÁŘ TEOLOGIE PRYZE			PEVNÝ PODPALO- VAČ PŘITAKÁNÍ				
				ODBOBNÍK V ANATOMII INIC. HERCE RODENA						
	INDIÁNSKÁ ZBRAN ÚPLNĚ				OMÁMILO BŮŽEK LÁSKY					
					JENŽ (ZAST.) OZNAČENÍ DRUHOU VLAKŮ				ANGL. INKOUST	
				ŘÍMSKÝCH 1001 NĚM. NOVÝ		SNAD ECHO				
			PROJEVENÍ NEZÁJMU VYROBENÝ TKANÍM				ZKR. TELEV. ZPRAVO- DAJSTVÍ ZAVĚŠOVAT			
					OBYČEJ SVĚTOVÝ POHÁR					
	MUŽSKÉ JMÉNO (26.4.)	PŘEDLOŽKA KOCOUR Z KRESLE- NĚHO SERIÁLU			DŽUDIS- TICKÝ CHVAT LYŽE				HLESNUTÍ	
				ROD BROUKŮ KÓD ITÁLIE						
					OPAKOVANÝ ZAPOR					
					ÚTOK					

**Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! [noviny@ceskyrajvakci.cz](mailto:noviny@ceskyrajvakci.cz)**

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 83 – červen/2021, vyšlo 12.–14. 7. 2021. • Výherci soutěží z č. 82: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)





**kukuDESIGN**

STYLOVÉ • MODERNÍ • ORIGINALNÍ • PRAKTICKÉ

- DÁMSKÉ A DÍVČÍ KABELKY
- KABELKOBATOHY
- PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ



15

## SVEZTE SE NA SEDMIHORSKÉ LÉTO ZDARMA!

Sedmihorské léto pro letošní novinkovou druhou scénu v zahradě Penzionu Recall v Troskovicích připravilo pro své diváky pohodlné svozové autobusy. Stačí si rezervovat místo a jedete do Troskovic za kulturou zdarma! Rezervace pro svozové autobusy jsou pro každou akci spuštěny cca 4 dny před dnem konání akce, ne dřív. Rezervaci (jízdenku), která vám dorazí do e-mailu, stačí stáhnout nebo vytisknout a prokázat se jí při vstupu do autobusu. Jízdní řád a další informace najdete na [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz), nebo využijte QR kód níže pro přímé nasměrování.

### Pro akce na místě konání:

zahradě Penzionu Recall  
Troskovice 64  
512 63 Rovensko pod Troskami

### Proč využít svozu?

- nemusíte řešit dopravu a parkování
- můžete si užít skvělý večer a využít i naše občerstvení (kromě



jídla i třeba drinky, Svijanské pivo, víno...)

- odvezeme vás i zpět (vždy cca 15 minut po skončení akce, z místa, kde jste vystoupili)
- doprava při rezervaci na [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz) zdarma

Pro aktuální informace doporučujeme vždy sledovat naše webové stránky.

### Na druhou scénu v Troskovicích se letos přesunuly tyto akce:

15. 7. – JIŘÍ PAVLICA A HRADIŠŤAN & HANA A PETR ULRYCHOVI A JAVORY BEAT  
5. 8. – S PYDLOU V ZÁDECH  
12. 8. – HRDINOVÉ  
19. 8. – ÚHLAVNÍ PŘÁTELE  
24. 8. – SATURNIN  
26. 8. – SEX NOCI SVATOJÁNSKÉ

### Na tradiční scéně v areálu Sedmihorského léta v Sedmihorskách u Turnova zůstávají akce:

3. 8. – NO NAME  
6. 8. – OLDIES PARTY  
31. 8. – BEN & MATEO  
2. 9. – LOLLIPOPZ

### SVOZOVÉ TRASY AUTOBUSŮ BUSLINE NA AKCE 2. SCÉNY SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2021

TRASA 1	TRASA 2
Jičín AN, st. 11	Žel. Brod, Sokolovna
Jinolice, koupaliště	Malá Skála, Vranové
Libuň, Březka	Turnov, Termin
Libuň, OB	Turnov u masny
Újezd p. Tros. hl. silnice	Turnov, Sobotecká
Ktová	Sedmihorky
Borek	Radvánovice
Troskovice odbočka, Tachov, Trosky	Hnanice
Troskovice točna	Borek
	Vidlák
	Troskovice točna
TRASA 3	TRASA 4
Semily AN, st. 1	Sedmihorky
Slaná	Radvánovice
Tatobity	Hnanice
Lestkov	Borek
Rovensko pod T., nám.	Troskovice odbočka, Tachov, Trosky
Borek	Troskovice točna
Troskovice odbočka, Tachov, Trosky	
Troskovice točna	

# SEDMIHORSKÉ LÉTO 2021



<b>ČTVRTEK</b> <b>5.8.</b>	 <b>S PYDLOU V ZÁDECH</b> divadelní představení JOSEF DVORÁK • MARKÉTA HRUBEŠOVÁ ROSTISLAV TRTÍK • KAREL GULY • DAGMAR SCHLEHNEROVÁ	 Recall shop www.shoprecall.cz	 Radio Contact FM 101,4
<b>ČTVRTEK</b> <b>1.7.</b>	 <b>BENÁTKY POD SNĚHEM</b> divadelní představení VERONIKA ARICHTEVA • MIRA NOSEK LUCIE STĚPÁNKOVÁ • FILIP ČIL	 <b>OLDIES PARTY</b> ČESKÉ A SLOVENSKÉ HITY, KTERÉ NEHASNOU Taneční retro večer s velkoplošnou projekcí a hudbou od 60. do 90. let	 Svijany Soukromý pivovar • 150+
<b>ÚTERÝ</b> <b>6.7.</b>	 <b>ZLOČIN V POSÁZAVSKÉM PACIFIKU</b> hudební retrokomedie ONDŘEJ HAVELKA • JAROSLAVA KRETSCHMEROVÁ a mnoho dalších	<b>HRDINOVÉ</b> divadelní představení PETR KOSTKA • JAROSLAV SATORANSKÝ MIROSLAV VLADYKA	 Radio Contact FM 101,4
<b>ČTVRTEK</b> <b>15.7.</b>	 Jiří Pavlica a Hradišťan & Hana a Petr Ulrychovi Javory Beat	<b>ÚHLAVNÍ PŘÁTELE</b> divadelní představení TEREZA KOSTKOVÁ • NELA BOUDOVÁ KAREL ZÍMA • BRONISLAV KOTÍŠ	 Liberec Český rozhlas
<b>SOBOTA &amp; NEDĚLE</b> <b>17.-18.7.</b>	 <b>JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI</b>	<b>SATURNIN</b> Swingová groteska na motiv humoristického románu Zdeněk Jirotka & Martin Vačkář & Ondřej Havelka & ORCHESTR MELODY MAKERS ONDŘEJE HAVELKY	 Hradec Králové Český rozhlas
<b>PÁTEK až NEDĚLE</b> <b>23.-25.7.</b>	 <b>SPOLUFEST KEMP</b> Tři dny alternativní hudby, pohybu, jídla a inspirace	<b>SEX NOCI SVATOJÁNSKÉ</b> divadelní představení VÁCLAV KOPTA • BARBORA MUNZAROVÁ JAROMÍR MEDUNA • MAŠA MALKOVÁ RADEK ZÍMA • SARAH HLAVÁČOVÁ	 Radio Contact FM 101,4
<b>ÚTERÝ</b> <b>3.8.</b>	 <b>NO NAME</b>	<b>BEN &amp; MATEO</b>	 Radio Contact FM 101,4

**Předprodej vstupenek:**  
[www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)  
[www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz)

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

### DVĚ SCÉNY:

- **Areál Sedmihorského léta**  
Sedmihorky u Turnova
- **Zahradě Penzionu Recall**  
Troskovice

NA DRUHOU SCÉNU SVOZOVÉ AUTOBUSY ZDARMA 

Změna programu a místa konání vyhrazena.

## HRDINOVÉ

divadelní představení



12. 8. 2021 od 20 hod.

### zahradu penzionu Recall v Troskovicích

**Skvělá komedie  
 s ještě skvělejšími herci  
 Petrem Kostkou,  
 Jaroslavem Satoranským  
 a Miroslavem Vladykou**

Tři veteráni z první světové války spolu žijí v domově důchodců – pravidelně se setkávají na terase svého současného útočiště, vzpomínají na svou minulost a popichují se, aniž tuší, že největší bitva jejich života je teprve čeká. Jeden je cynik s velkým srdcem, trpící strachem z vnějšího světa. Druhý každou chvíli omdlévá kvůli střepině ze šrapnelu uvízlé v jeho hlavě, a není proto schopen vést delší konverzaci. Třetí je pragmatik a opatrný optimista. Tato trojice se v jednu chvíli rozhodne vzepřít monotónnímu životu „ve výslužbě“, v němž jedinou perspektivu představuje smrt, a společně si naplánují výpravu na kopec na obzoru, na jehož vrcholu se vítr prohání větvemi topolů. Uspějí naši hrdinové v tomto svém posledním životním dobrodružství? A potvrdí pravidlo, že člověk je jen tak starý, jak se cítí?

www.sedmihorskeleto.cz



# Liberec

Český rozhlas

ZPRÁVY Z REGIONU  
 ČESKÉ PÍSNIČKY  
 ZAJÍMAVÍ HOSTÉ  
 DOBRÉ RADY  
 ATRAKTIVNÍ SOUTĚŽE

liberec.rozhlas.cz | R-LBC |

Liberec, Jablonec nad Nisou **102.3 FM** | Frýdlant **97.4 FM** | Harrachov **107.9 FM**  
 Semily **103.4 FM** | Česká Lípa **94.3 FM** | Jablonné v Podještědí **105.4 FM**  
 Turnov **91.5 FM** | Nový Bor **104.9 FM**

### prosperující TISKÁRNA s dlouholetou tradicí PŘIJME PRACOVNÍKY pro následující pozice



PESTRÁ  
 PRÁCE  
 v zakázkové  
 výrobě  
 na  
**HPP**

#### Tiskař na ofsetovém stroji

- realizace a kontrola tiskového procesu na tiskových strojích Komori B1, Heidelberg B1, Heidelberg B2
- práce na 2-3 směnný provoz
- očekáváme od Vás zkušenosti v obsluze tiskového 5-ti barevného ofsetového stroje, vyučení v polygrafickém oboru výhodou
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce), příplatky za práci přesčas a víkendové směny
- možnost zajištění ubytování včetně rodinného příslušníka

#### Obsluha strojů pro dokončující zpracování tiskovin

- přesné nastavení a následná obsluha strojů pro dokončující zpracování tiskovin
- práce na 2 směnný provoz
- očekáváme od Vás manuální zručnost, pečlivost a chuť učit se novým dovednostem
- znalost oboru je výhodou nikoliv podmínkou
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce), příplatky za práci přesčas a víkendové směny

#### Samostatný skladník

- příjem a výdej zboží, evidence příjmů a výdajů v PC, vstupní kontrola zboží, manipulace se zbožím, řízení VZV
- jednosměnný provoz
- očekáváme od Vás oprávnění na VZV (není podmínkou), smysl pro pořádek, samostatnost, spolehlivost, pečlivost
- znalost oboru je výhodou nikoliv podmínkou,
- dobré platové podmínky (osobní ohodnocení v závislosti na výkonu a kvalitě odvedené práce)

**UNIpress**  
 spol. s r. o.

Svobodova 1431  
 511 01 Turnov

tel: +420 481 319 414  
 e-mail: zuzana.kralova@unipress.cz  
 www.unipress.cz

**NÁSTUP  
 možný  
 IHNEDE**

Tradice  
 se nevzdáme



SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST  
 WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ

