ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ
ŘÍJEN 2017
MĚSÍČNÍK
49 500 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK
10/17
pro Hodkovice nad Mohelkou, Mnichovo Hradiště, Turnov, Železný Brod, Semily, Sobotku, Jičín, Lomnici nad Popelkou a jejich spádové obce

eurocentrum
Jablonec nad Nisou

20. 10. J.A.R.

31. 10. RADŮZA S KAPELOU

9. 11. ASONANCE

11. 11. POSVÍCENÍ V MODRÉM
Míša Leicht & Forehand, Modrotisk, Petr Kůs & Fámy, Sunny Side, BG Bazar, Jumper Cables

16. 11. TATABOJS: FUTURETRO 2017

23. 11. LACO DECZI & CELULA NEW YORK

24. 11. HORKÝŽE SLÍŽE: 25 LET
Hosté: ZakázanÝovoce, Mean Messiah

2. 12. TŘI SESTRY & ALKEHOL

5. 12. LADISLAV ZIBURA
Už nikdy pěšky po Arménii a Gruzii

9. 12. IVA BITTOVÁ & ČIKORI

16. 12. KRUCIPÜSK

20. 12. DONNA BROWN & THE GOLDEN GOSPEL PEARLS
Harlemský gospel, host: Gospel Generation

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

GALERIE MAXIART
SKÁLOVA 88
511 01 TURNOV
WWW.GALERIE-MAXIART.CZ

MAGDALENA CUBROVÁ

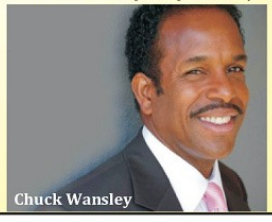
OBRAZY

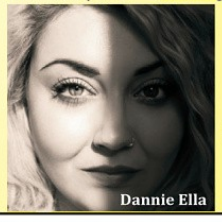
OD 07. 10. 2017
DO 27. 10. 2017

KULTURNÍ CENTRUM Golf SEMILY

17. - 18. listopadu
JAZZ POD KOZÁKOVEM

Páteční hudební večer **17. listopadu** bude laděný do hopsavých rytmů energického jazzu, R&B, Soulu a Blues. Účinkujícími tohoto rytmicky nadupaného večera budou kapely: **The PeaNuts** se svojí precizní interpretací klasického blues, **Tom Vybíral trio** - excelentní trio, hrající moderní jazz, **Dannie Ella** nekorunovaná královna českého R&B a **Blues Friends.** Vrcholem 31. ročníku festivalu bude v sobotu **18. listopadu** vystoupení geniálního houslisty **JAROSLAVA SVĚCENÉHO**, který v originálním projektu protagonistů různých hudebních žánrů vystoupí v jazzových inspiracích napříč staletími. Tento oblíbený houslový virtuóz vystoupí po boku Komorního orchestru, který je složen z nejlepších pražských instrumentalistů a klasického jazzového uskupení Tom Vybíral trio. Na tomto ojedinělém koncertě zazní Bach versus Sinatra s překvapením nakonec. Další hudební host k nám zavítá přímo z kolébky jazzu zpoza Atlantiku – v rámci sobotního galavečeru vystoupí vynikající americký zpěvák s krásným, plným a nenapodobitelným černošským hlasem - **Chuck Wansley**, za doprovodu skupiny **Csaba Csendes trio.** Tento slavnostní večer ukončí swingová párty v předsálí. Jam session složený z muzikantů vystupujících ten večer, bude jistě strhující a neopakovatelná! Zvýhodněné vstupné na oba dny 500,-Kč, samostatný vstup pátek 250,-Kč a sobota 350,-Kč. Předprodej v kanceláři KC Golf, v Turistickém Informačním Centru Semily a v pokladně Kina Jitřenka. Vstupenky můžete nakupovat i bezhotovostně přes počítačový rezervační systém - www.kcgolf.cz





www.kcgolf.cz

MUZEUM
Neustále doplňovaná přehlídka železnobrodského uměleckého skla, především autorských objektů významných sklářských výtvarníků spolu s kvalitními příklady výrobků železnobrodských firem do r. 1948.
Další oddělení podrobně mapuje vývoj železnobrodských skleněných figurek.

GALERIE
do 15. 10.
ŠPERKY • KRESBY • OBRAZY Jaroslava Kodejše
od 19. 10.
„Zpět do systému“ - Obrazy a kresby akademické malířky **Zuzany Kadlecové**

VINOTÉKA
Francouzská a italská vína od prověřených dodavatelů z oblastí, kam společnost DETESK dlouhodobě dodává soubory dárkových láhví určené pro plnění alkoholickými nápoji.

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

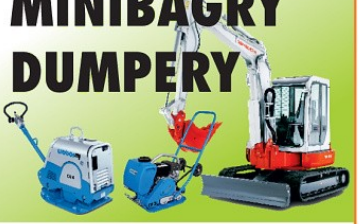
ELEKTRO DRUŽSTVO

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

PŮJČOVNA
Svatoňovice u Turnova
Lubomír Janků

HUTNÍCÍ A STAVEBNÍ MECHANIZACE

MINIBAGRY
DUMPERY



736 415 500

DETESK s.r.o. přijme následující zaměstnance:

• **Přijmeme prodavačku do naší firemní prodejny v libereckém OC PLAZA.** (možné i na částečný pracovní úvazek)

*Do **železnobrodských** provozů dále pracovníky následujících profesí:*

• Pracovníka zahraničního obchodu pro **italsky mluvící** oblasti. Požadujeme dobrou znalost italského jazyka slovem i písmem, angličtina je výhodou.

• Muže a ženy pro **obsluhu sklářských strojů**. Pro výkon profese není nutné žádné zvláštní vzdělání.

• **Pracovníka do oddělení dřevovýroby.**

• **Provozní manipulanty.** Nutné řidičské oprávnění minimálně skupiny B.

Nástup do všech nabízených pozic je možný okamžitě nebo podle dohody.

*Nabízíme **pět týdnů dovolené**, **příplatek za směnování**, **osobní ohodnocení**, **příspěvek na stravování**, **příspěvek na dopravu** pro dojíždějící zaměstnance, **slevy na nákupy** ve firemních prodejnách, **možnosti přivýdělku** za práci přesčas. Při déletrvajícím pracovním poměru **odměnu za odpracovaná léta**, **penzijní připojištění** a **další benefity**. V případě dvousměnného režimu se jedná o standardní směny v pětidenní pracovním týdnu.*

Informace zájemci získají v sídle společnosti na adrese:
DETESK s. r. o., Příkrá 401, Železný Brod

E-mail: jitka.vavrova@detesk.cz
Telefonicky na čísle: 483 389 825

Lomnický hold hrdinnému letci

Zveme vás **v sobotu 21. října do Lomnice nad Popelkou** na vzpomínkovou akci **100. výročí narození plk. Františka Truhláře** (19.11.1917–3.12.1946), lomnického rodáka, válečného hrdiny, československého letce a střelce i stíhače britské RAF. Připraven je bohatý program: v 10 hodin vernisáž výstavy „František Truhlář – Muž tří tváří“ na zámku, ve 12 a 13 hodin promítání filmu o jeho životě „Nepřítelem osudu“ v Tylově divadle (TD), ve 14 hodin pietní akt u pomníku plk. Truhláře u zámku s přeletem stíhacích letounů JAS-39C Gripen Armády ČR, v 15 hodin odhalení pamětní desky u sokolovny, v 16 hodin přednáška voj. historika plk. Eduarda Stehlíka v TD, v 19 hodin slavnostní koncert souboru Martinů Strings Prague a houslového virtuosa Jaroslava Šonského na zámku. Po celý den bude k vidění maketa letounu Spitfire, vojenská výstroj a technika, připraveny jsou soutěže pro děti i promítání filmu „Nebeští jezdci“ s besedou (již 20. října v 18 hodin v TD) a mnoho dalšího.

100. VÝROČÍ NAROZENÍ PLK. FRANTIŠKA TRUHLÁŘE

Více se dozvíte na
www.lomnicenadpopelkou.cz

INSTALATÉRSTVÍ
VOTRUBEC RADEK

MONTÁŽE NOVÝCH A REKONSTRUKCE STARÝCH ROZVODŮ VODY, ODPADŮ A TOPENÍ
••••
REVIZE KOTLŮ NA TUHÁ PALIVA
zn. Atmos, Opop, Rojek, Viadrus, Emka
Povinnost majitelů domů od 1.1.2017
MĚŘENÍ KOMÍNOVÉHO TAHU
••••
VÝMĚNA VAN, UMYVADEL, WC, ČERPADEL
vč. kompletní dodávky materiálu
••••
STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ ODPADNÍHO POTRUBÍ

DALŠÍ SLUŽBY
SEKÁNÍ TRÁVY KŘOVINOŘEZEM
PROŘÍZKA A KÁCENÍ OVOCNÝCH STROMŮ

TEL. 604 588 507
votrubecradek@seznam.cz

HLEDÁTE ZAMĚSTNÁNÍ?
personální agentura PRIMUM SERVIS
V Cihelně 238, 463 12, Liberec 23

PRIMUM SERVIS
personal agency

Koho hledáme?
- **Operátory výroby**
- **Skladníky**
- **Řidiče VZV**
- **Svářeče CO_2**

Co Vám nabízíme?
- Praci v Automotive ve 3směnném provozu, okres Ml. Boleslav
- Stabilní práci na hlavní pracovní poměr
- Nástupní mzdu 100-140 Kč/hod. dle pracovní pozice
- Příplatek za docházku
- Plně hrazené ubytování na 2 lůžkových pokojích
- Týdenní zálohy na mzdu ve výši 1500 Kč
- Slušné a vstřícné jednání

Co požadujeme?
- Platný průkaz na VZV
- Platný průkaz na CO_2
- Slušné a vstřícné jednání

Veškeré nabídky práce naleznete na
www.primumservis.cz

nebo volejte na tel.
+420 774 747 340
+420 608 222 862
+421 944 215 403
či napište na
primumservis@seznam.cz

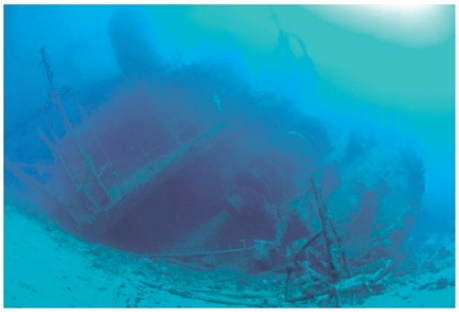
ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: V Černém moři byl nalezen hřbitov lodí

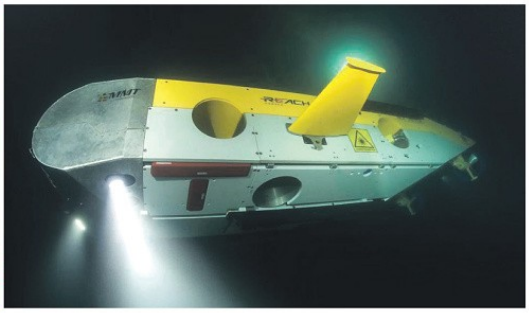
V Černém moři se podařilo najít neočekávaný poklad – hřbitov lodí, ve kterém se nyní nachází šest desítek vraků různých plavidel, která byla vyrobena a brázdila moře během posledních 2500 let. Tedy od byzantské éry až po 19. století.

Vědci, kteří lodě nalezli, se v tu dobu věnovali zcela jinému projektu pod názvem Black Sea MAP. Jeho autorem je britská University of Southampton a za úkol neměll pátrání po vracích, nýbrž provést geofyzikální průzkum Černého moře. Cílem bylo posouzení dopadů klimatických změn na tamní životní prostředí. O to větší a nečekané překvapení to pro badatele bylo. „Nikdy předtím jsme nic takového neviděli. Je to historie, která se odvíjí přímo před našimi zraky," uvedl Koum Batchvarov z University of Connecticut.

Lodě se nachází na dně moře ve více než 150 metrech. V takové hloubce pod hladinou už je moře anoxické. To znamená, že je zde nedostatek světla a kyslíku (pod 0,5 mg/l) – a tedy je to pro drtivou většinu živočichů nepříhodné místo pro život. Právě díky těmto podmínkám se lodě zachovaly ve vynikajícím stavu. Pokud se loď potopí v menších hloubkách, působí na ni – kromě jiného – živočichové svým obydlováním, kterým způsobují a urychlují rozpad vraku. Na dně moře leží například středověké obchodní plavidlo, které má stále věže na přídi i zádi. „Je to, jako kdybyste se dívali na loď ve filmu, ještě s lany na palubě a řezbami ve dřevě,"uvedl Ed Parker, CEO projektu Black Sea MAP. Přesnou lokaci nálezu samozřejmě výzkumný tým tají. Největší obavou jsou totiž lovci pokladů, kteří by tento unikátní lodní hřbitov mohli vyplenit a zcela zničit.

ZDROJ TEXT A FOTO: University of Southhampton, Rodrigo Pacheco-Ruiz/Rodrigo Ortiz





OBLÍBENÍ HARLEJ MÍŘÍ DO BOZKOVA. SOKOLOVNU ROZEZNÍ 4. LISTOPADU

Přední česká rocková skupina Harlej v roce 2015 oslavila úspěšných 20 let na domácí scéně, má na kontě vyprodanou Lucernu a jejich turné běžně zhlédne více než deset tisíc fanoušků. Do Bozkova u Semil se vrací po roce. Kapela se těší velké oblibě nejen v našem regionu, ale po celé republice. V současné době odstartovala podzimní turné s názvem „Hodný holky zlý kluky chtěj", které navazuje na úspěšnou jarní část a nese stejný název jako nejnovější album kapely. Speciálním hostem koncertu bude kapela DILATED. Návštěvníky tak čekají hned dva kvalitní koncerty v jeden večer. Neváhejte a přijďte si do Bozkova užít listopadovou sobotu s oblíbenými hity jako Pověste ho vejš, Proměna, Královna noci, novinkový singl Bali a další.

Koncert začíná ve 20 hodin a vstupenky na něj si můžete pořídit v obvyklých předprodejích za zvýhodněnou cenu 350 Kč, a to v IC Semily, IC Železný Brod, Obecní úřad Bozkov (tel.: 481 628 169) a v Trafice U Vildy Turnov. Online potom na www.ticketstream.cz a www.evstupenka.cz. Vstupenky budou také na místě za cenu 390,-. Jako dopravu na akci můžete využít tradiční svozový autobus ze Semil v 19.30 a po skončení akce zpět. **Více informací na www.obecbozkov.cz.**

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT KAPELY HARLEJ

Otázka: Kolik let na scéně slaví letos kapela Harlej? (Nápověda v textu) • Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz**. Tam také najdete podrobné informace k soutěži.

VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME

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

www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

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

NÁBYTEK Jamall
v bydlení jsme doma

obývací stěna ARISTA
š*v*h: 280*200*55 cm
Provedení: dub denver/dub sonoma
9 990,-
(cena za obývací stěnu)

SEMILY
Jiráskova 519
tel.: 608 073 379
semily@jamall.cz
www.jamall.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

AZ PŘÍVĚSY
PRODEJ, PŮJČOVNA, SERVIS
NÁHRADNÍ DÍLY, PŘÍSLUŠENSTVÍ, SPLÁTKY
ŽIDNĚVES u Mladé Boleslavi
HYDRAULICKY SKLOPNÉ
BRZDĚNÉ / NEBRZDĚNÉ
AUTO/MOTO PŘEPRAVNÍKY
AŽ 150 KUSŮ SKLADEM
www.azprivesy.cz | 603 216 437

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE
• posouzení situace
• výběr nejvhodnějšího řešení
• sepsání a podání insolvenčního návrhu
• provedení celým procesem oddlužení
• následný servis
Prozvoňte, sms: 736 610 062
Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY
• vymáhání pohledávek po lhůtě splatnosti právní cestou
• konkurzy
• právní pomoc

VÝKUP STAROŽITNOSTÍ
Projděte půdy, sklepy, stodoly, příborníky i celé pozůstalosti – dobře zaplatíme. Přijedeme a po dohodě odkoupíme.
Kontakt: tel. 602 451 681
jedlickamiroslav@email.cz
VYKUPUJEME:
zlato, stříbro, české granáty a různé přívěšky i poškozené
mince, bankovky, prstýnky, náušnice, zubní zlato
zelené jade sklo, hutní sklo a jiné
starý nábytek, obrazy, hodiny, sklo, porcelán
sáně, lyže, hudební nástroje, šmelc, korále
betlémy, vánoční ozdoby
perské koberce, rádia, bižuterii
chromový nábytek, vojenské věci, hračky, kočárky a jiné staré věci
trakaře a žebříňáky, kočáry – bryčky
fabrické lampy, kovové stoly, židle a různé zařízení továren
kamenné předměty, sloupy, cihly, kovaná vrata, cihlové dlažby
ploty, koryta, kamenné dlažby i celé stodoly, studny skládané z dílů
Miroslav Jedlička • Klášter, 294 15 Hradiště nad Jizerou, okres Mladá Boleslav

dioptra optik AKCE 1+1 ZDARMA

AKCE 1+1 ZDARMA
NA ZTENČENÁ I MULTIFOKÁLNÍ BRÝLOVÁ SKLA
(platí pro index lomu od 1.6 HVLL v kompletní zakázce s obrubou)
Platnost akce od 1. 10. - 31. 12. 2017
TURNOV
• Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673 (naproti Penny marketu - budova Dioptra)
• Nádražní 1063, tel.: 737 210 856
ŽELEZNÝ BROD
• náměstí 3. května 201, tel.: 734 154 354
SLEDUJTE NÁS NA:
www.dioptraoptik.cz
dioptraoptik.cz

TÉMA: Kam se poděla soudnost a národní hrdost?

Globální terorismus je nedílnou součástí dnešní drsné reality. Mnoho lidí je již vůči zprávám o útocích téměř imunních. Bez nadsázky můžeme říci, že ve světě dojde alespoň k jednomu teroristickému útoku denně. I donedávna bezpečná Evropa se nyní stala políčkem na teroristické šachovnici a lidé si zde začínají myslet, že smrt nevinné oběti rukou šílence vlastně není nic neobvyklého.

Jak je možné, že se to pořád děje? Jak to, že jsme si na to zvykli? Turecký prezident Erdogan veřejně oznámil, že v Evropě nastává „svatá válka". Střet s neslučitelnými hodnotami je realitou. S příchodem milionů migrantů, kteří čekají v Turecku a na hranicích severoafrických zemí, se vše ještě zesílí. Vše, s čím se potýkáme nyní. Normální by bylo cítit nějakou formu neodkladného varování před hrozbou, jako je tato. Normální by byla obava o ztrátu naší kultury. Tak jak je možné, že dnes, kdy muslimští kazatelé otevřeně kážou destrukci západní civilizace a podporují vraždění těch, kdo jim oponují, kdy lidé pochodují ulicemi a požadují stínání hlav obyvatel Západu, kdy je obrovský počet muslimů v Evropě otevřeně a upřímně radikálních, je společnost naprosto klidná? Kam se poděla soudnost a národní hrdost?

Příliv migrantů a vysoká porodnost v rozšiřujících se imigrantských komunitách, kde dochází k silné radikalizaci, nebude jistě receptem k úspěchu. Ignorujeme fakta a efekty, které mohou mít za pár let nedozírné následky. Stále můžeme jít na party, máme své sociální sítě, útulný byt, přátele. Mladí lidé dnes raději žijí život spotřebitelského hédonismu (= slast jako motiv jednání), než aby založili rodinu a zachovali tak západní kulturu a její dědictví. Ignorujeme fakt, že denně do Evropy přicházejí lidé, jejichž cílem je zlikvidovat západní kulturu a proměnit ji v islámskou. Musíme si poradit s nemocí, která je v nás a naší kultuře. Sebevražedný nihilismus (radikální skepse) a patologický altruismus (přehnaná dobročinnost) jsou důvodem, proč budoucí generace při hodnocení dneška budou ohromené, jak to, že jsme přehlédli tolik varovných znamení.

Hledejme řešení, abychom zachovali naši kulturu, čili klasický liberalismus, naši řeč, historii, svobodu slova, demokracii. Nepřehlížejme, že problém máme, a neodsuzujme ty, kteří na hrozby poukazují.

Nechovejme se, jako by byl terorismus běžná denní příhoda. Neobětujme vlastní národ nereálnému multikulturalismu. Loni muslimský starosta Londýna Sadiq Khan řekl, že terorismus je jednoduše součástí života ve velkém městě. Po strašném útoku v Nice francouzský premiér řekl, že Francie se zkrátka musí naučit žít s terorismem.

Je jedno přísloví, které je extrémně příhodné k tomu, co se děje: „Špatné časy vytvářejí silné lidi, silní lidé vytvářejí dobré časy, dobré časy vytvářejí slabé lidi a slabí lidé vytvářejí špatné časy." Evropská politická scéna je plná politiků, které lze jednoznačně označit za slabochy dneška a kteří bez nadsázky pro vlastní prospěch a pohodlí zaprodávají duši a vlastní národ. A to za peníze občanů, které mají chránit. Až na pár výjimek nemají tolik odvahy, aby se postavili proti přicházející bouři, kterou je islám.

Z médií se dozvídáme, že neotevřít hranice všem lidem, i když mezi nimi mohou být teroristé, je rasistické a islamofobní. Hanobí se existence hranic obecně jako bezcenný sociální konstrukt. Pravděpodobně má být tradiční Západ něco, co hnije spolu s kulturou a lidmi v ní.

Přichází prohra? „Opláchli" jsme ze sebe tolik tragických událostí. Můžeme jen doufat, že těžké časy, které přichází, vytvoří silné lidi. Až půjdeme 20. nebo 21. 10. 2017 k volbám do Poslanecké sněmovny, pokusme se zamyslet nad tím, co je pro budoucnost naší země skutečně to nejpodstatnější. Dejme šanci těm, kteří mají snahu bojovat za národ a jeho bezpečnost, a nenechme se uchlácholit tvrzením, že nám nic nehrozí, a nesmyslnými řečmi o populismu. A hlavně... pojďme volit.

-jš-

SOUTĚŽ o 3 knihy:

Kolik lekcí má odborná část knihy?

Odpovědi zasílejte přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz

- akordy v příloze

Více na webu www.slapu.cz

Hraju hraješ hrajeme

...příběh, který mohl prožít kterýkoli takhle potrefený jedinec, každý amatérský muzikant.

Příručka pro hospodské hráče

Odborník obor ovládá, zatímco laik ví prd. Odborníku není jasné, co na tom laikovi není jasné, zatímco laik nepochopí, jak tomu ten odborník může rozumět...

DRAGON

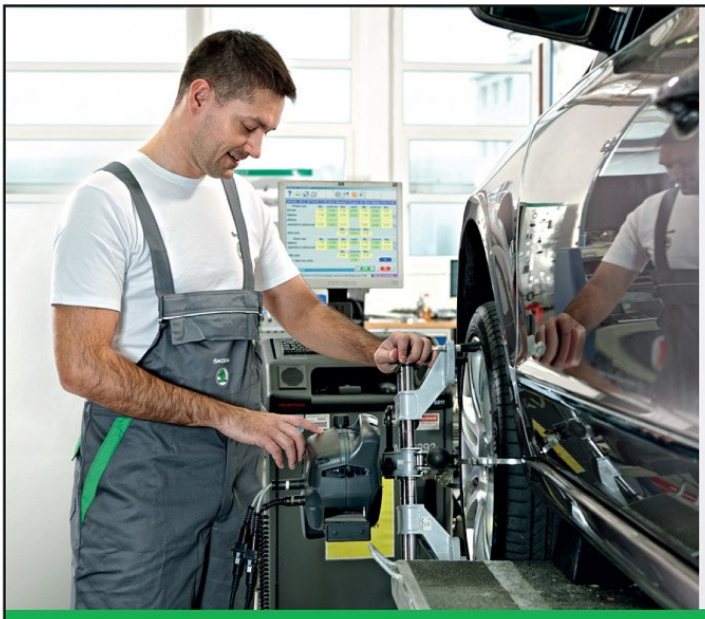
Olympia
jako doma

MEDECINS SANS FRONTIERES
LÉKAŘI BEZ HRANIC

Po celý říjen výstava výtvarné soutěže pro dětské domovy
NAMALUJ SVĚT PLNÝ ZÁBAVY
v pasáži OC Olympia

18. – 21. října vždy od 9 do 20 hodin
INTERAKTIVNÍ VÝSTAVA LÉKAŘŮ BEZ HRANIC
Chcete vědět, jak to vypadá na misích Lékařů bez hranic nebo jak poskytují zdravotnickou pomoc třeba v případě přírodní katastrofy?
Pokud ano,
navštivte interaktivní výstavu „Přijďte přiložit ruku".
Můžete se tak „vydat" na jednu z misí organizace a vyzkoušet si, jak se léčí dětská podvýživa nebo ebola, dozvíte se, co je to triáž a mnoho dalšího.

KONEC ŘÍJNA PATŘÍ SOUTĚŽÍM
– SLEDUJTE FACEBOOKOVÉ STRÁNKY OC OLYMPIA A HRAJTE O HODNOTNÉ CENY OBCHODŮ
www.facebook.com/OlympiaMB



Za pár vteřin **víte,** kolik s námi **ušetříte!**

- v naší chytré aplikaci **On-line kalkulátor vozů** si sami předem spočítáte cenu za servis Vašeho vozu. Objednávku servisních úkonů si tak velmi jednoduše sestavíte sami, tím získáte dokonalý přehled o ceně náhradních dílů a servisních úkonů.
- **zvýhodněné paketové** ceny obsahují práci i materiál a jsou včetně DPH. **Ceny** je možno kombinovat s individuálními zákaznickými slevami, včetně Šekové knížky HAVEX-auto.
- k opravě Vašeho vozu budou použity výhradně originální náhradní díly. Získáte tak **kvalitu originálních dílů za cenu neoriginálních.**

ŠKODA Fabia I 1.2 47 kW	
Přední brzdové destičky	**1 191 Kč**
Zapalovací svíčky	**633 Kč**
Zadní díl výfuku	**2 892 Kč**
Baterie 44 AH	**1 576 Kč**

ŠKODA Octavia I 1.9TDi 74 kW	
Přední brzdové destičky	**1 238 Kč**
Zadní tlumiče pérování	**3 469 Kč**
Rozvody + vodní čerpadlo	**6 340 Kč**
Palivový filtr	**912 Kč**

Ceny jsou kompletní, zahrnují náhradní díly, práci technika i DPH. Změna cen vyhrazena.

Kalkulátor oprav vozů

HAVEX auto ... má pro Vás vždy něco navíc

HAVEX-auto Semily, Pod Černým mostem 577, tel.: 481 622 058, **www.havex.cz**

1. Liberecká bezpečnostní, s.r.o. v Turnově

HLEDÁ PRACOVNÍKY OSTRAHY, RECEPCE

Nabízíme: Stálé a perspektivní zaměstnání na hlavní pracovní poměr
Nástup možný ihned
Pravidelný měsíční příjem
12hodinové směny

Kontakt: Jan Kulich, tel.: 608 720 287, e-mail: kulich@1lb.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

RECEPTY: DÝŇOVÉ HODOVÁNÍ

Právě teď je období dýní. Pokud je nemáte ze své zahrádky, seženete ji téměř na každém rohu. Využijte tuto úžasnou plodinu a zkuste něco nového. Než přistoupíme k jednotlivým tipům na zajímavé a velmi chutné podzimní recepty z dýní, přidáme jedno doporučení. Dýně je nutno před vařením, pečením, smažením... zbavit semen. Ale! Semena nevyhazujte. Dejte si práci a nejlépe ve vodě je umyjte a zbavte „žilek" – dužiny kolem nich – dokud nezískáte čistá semínka. Ta poté můžete naprosto jednoduše nasucho na pánvičce upražit a použít na ozdobu pokrmů, do polévek, nebo osolit růžovou solí a chroupat místo oříšků. Jsou velmi chutná a zdravá.

DÝŇOVO-OŘECHOVÁ OVESNÁ KAŠE – SLADKÁ

100 ml mléka, 100 ml vody, 3 lžíce ovesných vloček (nejlépe jemně mleté), 1 lžíce mletých ořechů, 2 plné lžíce dýňového pyré, 1 lžíce medu, 1 lžička skořice, špetka soli a ořechy na ozdobení

Do hrnce vsypte ovesné vločky a chvíli na sucho opékejte. Zalijte vodou a mlékem, přidávejte postupně dýňové pyré, mleté ořechy, med, sůl a skořici. Vařte do zhoustnutí a podávejte třeba s vlašskými ořechy. Recept je variabilní, lze využít alternativní mléka (rýžové, kokosové...), můžete přidat chia semínka, zázvor a další ingredience dle chuti.

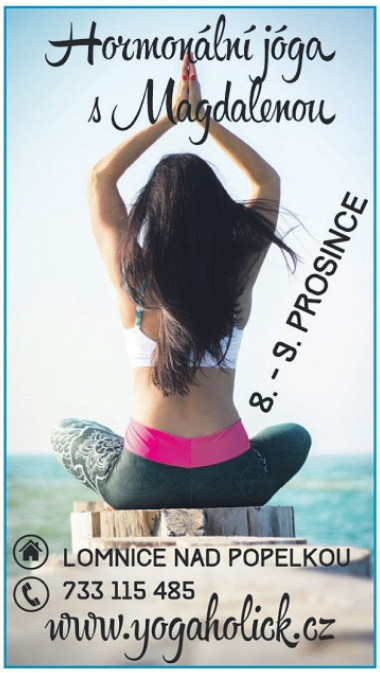
PEČENÁ DÝNĚ

Jednoduchá a opravdová lahoda. Oloupejte dýni a nakrájejte na měsíčky – cca 0,5 cm silné. Poskládejte na plech s pečícím papírem a pečte do měkka. Jíme samostatně nebo jako přílohu k jídlům. Teplé i studené. Pokud budete chtít kaši nebo pyré, můžete udělat jednoduše rozmixováním i z této pečené dýně.

DÝŇOVÁ KAŠE – SLANÁ

Potřebujete pouze dýni (ideálně Hokkaidó, případně máslovou nebo klasickou), sůl a máslo.

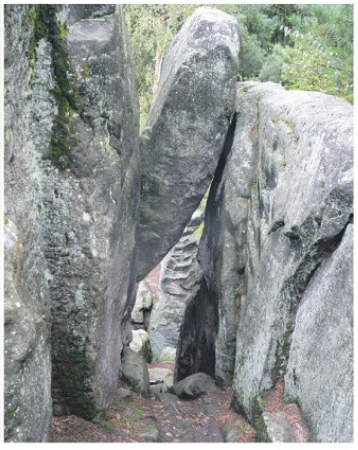
Dýni omyjte a nemusíte ani loupat. Nakrájíme ji na malé kostičky a vaříme jako brambory. Jakmile je uvařená, slijeme vodu (pokud si nechcete nechat vývar třeba na polévku) a rozmixujeme. Pokud máte rádi méně jemnou, stačí rozšťouchat. Přidáme másla a soli podle chuti. Jíme samostatně, nebo jako přílohu – stejně jako bramborovou kaši.



OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: BYLO NEBYLO... ALE BOŽÍ VÝHLED DO KRAJE ZŮSTAL

Asi to zná každý z nás. Stále někam spěcháme a nikdy není čas se na chvilku zastavit. A tak v krajině míjíme místa, vlastně známá místa, na která nám nezbude čas, přestože by nás zajímalo, co je to tam na kopci. A tak jsem si i já, díky tomu, že vás zkouším brát na místa více či méně známá, dopřála ten „luxus" zastavit se a odmazat si jeden svůj rest.

Tak co je to za nenápadný vršek kousek od silnice z Turnova na Jičín s křížem a nějakými postavami na vršku? Bylo nebylo, dávno tomu: Prý tam stával ve 13. století hrad. Jenže kdo tomu má věřit, když se z něho do současnosti dochovaly jen nepatrné zbytky. Prvním známým držitelem hradu BRADA byl Načerad, syn Pakoslavův, doložený v letech 1258 – 1263. Z podhradí se vyvinula ves, která převzala jméno hradu. Koncem 13. století patřil k Bradům, držen zřejmě jen zástavně, i Jičín. V následujících letech náležela Brada k Velišskému panství, poslední majitel hradu Mikuláš Licka z Rýzmburka zde však nesídlil a nechal hrad zpustnout. A tak jsme se z vesnice vyškrábali kolem staré zvonice k místu první brány a podél původní, dnes již téměř nezřetelné hradební zdi, až tam, kde stála okrouhlá jižní věž. Západní část hradu porušil pozdější pískovcový lom. Zbytek hradební zdi je dochován nad druhým lomem. Asi si řeknete, proč tady vůbec lézt. Řeknu to jednoduše: protože to bylo velmi strategické místo, které vám dodnes nabídne rozhled od Ralska přes Ještěd, Trosky, Kozákov, Tábor, Bradlec, Kumburk, Zebín, Jičín až k Veliši. Konce a začátky dne jsou tu vzkutku kouzelné, jak se kraj kolem vás probouzí, nebo naopak usíná.



Nahoře na plošině hřbetu je vztyčen kříž hlídaný sochami sv. Petra a sv. Pavla – na paměť bitvy z roku 1866 mezi pruskou armádou a rakouskými vojsky. Během této války zde měla jedno z dělostřeleckých postavení rakouská armáda bránící přístup ke 4 km vzdálenému Jičínu. Tedy upřímně Prušáky měli jak na dlani...

A když už jste tu, tak dětem udělá radost cca 200 metrů vzdálená Rumcajsova jeskyně. A natáhněte, prosím, své kroky ještě k nedaleké vyhlídce Václava Čtvrtka, rozhled sice není zdaleka takový jako z Brady, ale i tak vás místo nezklame.

foto a text, toulavá Sláfka

Výrobce hygienických potřeb v Turnově obsazuje pozici

Elektrotechnik

- znalost čtení elektrodokumentace
- analýza a odstraňování závad na výrobních linkách

Požadujeme:

- SOU – SŠ elektro; platná vyhláška 50/78 Sb. §6; znalost principů, součinností a vazeb elektrických a strojních částí výrobních linek; znalost řídících systémů Siemens – ST1+2 PRO výhodou; flexibilita a proaktivní přístup k řešení problémů.

Elektrotechnik specialista

- znalost systémů Allen Bradley, Siemens, Zenon
- zkušenosti programování PLC
- znalost anglického jazyka

Nabízíme:

- dopravu ze Semil, Železného Brodu a z Lomnice nad Popelkou
- 13. a 14. plat
- 26 dní dovolené
- dotované stravování, stravenky, rehabilitace, masáže
- rodinné permanentky, penzijní spoření a mnohé další

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. č. 481 319 667 nebo 481 319 767, případně pište na: katerina.rulcova@ontexglobal.com nebo nikola.suchardova@ontexglobal.com. **ONTEX CZ s.r.o., Vesecko 491, TURNOV**

ZELENÝ ZÁKAL MŮŽE OSLEPIT ÚPLNĚ KAŽDÉHO!

Nejzákeřnější oční onemocnění

Zelený zákal neboli glaukom je oční onemocnění, u kterého dochází k postupnému a zcela nenápadnému odumírání zrakových nervů, které propojují oči se zrakovým centrem v mozku. Příčina tohoto onemocnění není dosud zcela objasněna. Název onemocnění je poněkud matoucí, protože v postiženém oku není ani nic zeleného, ani zakaleného. Toto onemocnění může postihnout úplně každého, velmi často i úplně zdravé lidi včetně dětí a mladistvých. Nejčastěji se ale objevuje mezi 40. – 60. rokem věku. Zákeřnost zeleného zákalu spočívá v tom, že nemá vůbec žádné příznaky, nijak se neprojevuje a postižená osoba o něm tedy vůbec neví. Po uplynutí různě dlouhé doby dojde k oslepnutí zeleným zákalem napadeného oka, což teprve přivede postiženou osobu k očnímu lékaři. V tomto stadiu onemocnění však již oko nejde zachránit a zůstává trvale slepé.

Počet nemocných neuvěřitelně prudce roste

Podle nejnovějších údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR bylo v roce 2014 v České republice postiženo zeleným zákalem 266 000 osob a v roce 2015 již 351 000 osob, což je nárůst o 85 000 osob za rok! Údaje z roku 2016 bohužel ještě nejsou k dispozici, nicméně oční lékaři odhadují, že minimálně ještě jednou tolik lidí touto nemocí trpí také a jenom se na to zatím nepřišlo. Těmto dosud neodhaleným lidem hrozí, že mohou kdykoliv oslepnout, ačkoliv nyní nepociťují vůbec žádné potíže.

Mohu nějak poznat, že mám zelený zákal?

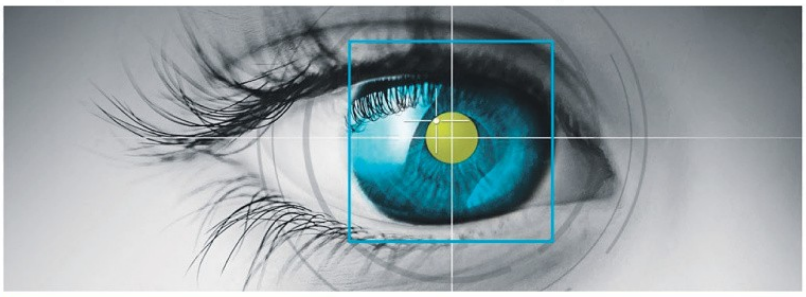
Bohužel, zelený zákal je nejzákeřnější oční onemocnění právě proto, že se až do poslední chvíle před oslepnutím vůbec nijak neprojevuje a postižená osoba nemá žádnou šanci zjistit, že tímto onemocněním trpí. Jedinou možností je odhalit onemocnění při vyšetření očním lékařem, kterých je bohužel nedostatek, a čekací doby na oční vyšetření jsou stále delší.

Jak se zelený zákal léčí?

Pokud se nám zelený zákal podaří odhalit včas, tak se nám díky obrovskému pokroku v léčbě daří většinu postižených očí zachránit. Ve většině případů stačí pravidelné podávání léků ve formě očních kapek. Výjimečně je třeba provést ošetření postiženého oka speciálním laserem anebo zvolit chirurgické řešení.

Proč je zelený zákal nejčastější příčinou slepoty v ČR?

Zelený zákal umíme poměrně snadno léčit, avšak stále jej odhalujeme velmi pozdě, kdy již účinná léčba není možná. Je to dáno stále se zhoršující dostupností lékařské péče, úbytkem očních lékařů a prodlužováním čekací doby na vyšetření, která je v mnohých regionech delší než půl roku. Z tohoto důvodu mnoho obyvatel ČR nechodí k očním lékařům na žádné prohlídky a potřebné brýle si kupují v optice, v drogerii nebo v lékárně. Přitom oční lékař dokáže onemocnění zeleným zákalem odhalit během několikaminutového vyšetření.



TEST RIZIKA,
ZDA MOHU ONEMOCNĚT ZELENÝM ZÁKALEM

Odpovězte pravdivě na následujících 16 otázek ANO nebo NE:

1) Je Vám více než 40 let?

2) Užíváte léky na vysoký krevní tlak?

3) Máte nízký krevní tlak?

4) Jste krátkozraký (tj. nosíte brýle do dálky s mínusovými dioptriemi)?

5) Jste dalekozraký (tj. nosíte brýle do dálky s plusovými dioptriemi)?

6) Má někdo z rodičů, prarodičů nebo sourozenců zelený zákal?

7) Je vám často zima na nohy?

8) Míváte bolesti hlavy?

9) Máte v životě častý stres?

10) Zjistili vám někdy zvýšenou hladinu krevního cukru?

11) Máte cukrovku (je jedno, zda na dietě, na tabletkách nebo na inzulinu)?

12) Máte nějaké onemocnění srdce nebo cév?

13) Užíváte léky, kterým se říká kortikoidy?

14) Měli jste kdykoliv v minulosti nějaké poranění oka?

15) Patříte k černošskému etniku?

16) Nebyl(a) jsem na vyšetření u očního lékaře déle než 2 roky.

Pokud jste odpověděli alespoň 1x ANO, pak je u vás zvýšené riziko, že můžete onemocnět zeleným zákalem, a doporučujeme vám vyšetření u očního lékaře. Čím vícekrát jste odpověděli ANO, tím je riziko vyšší. Pokud jste odpověděli ANO pětkrát nebo více, pak je u vás extrémně vysoké riziko onemocnění zeleným zákalem.

KRÁTKÉ BEZPLATNÉ VYŠETŘENÍ NA ZELENÝ ZÁKAL – pouze do konce roku 2017!

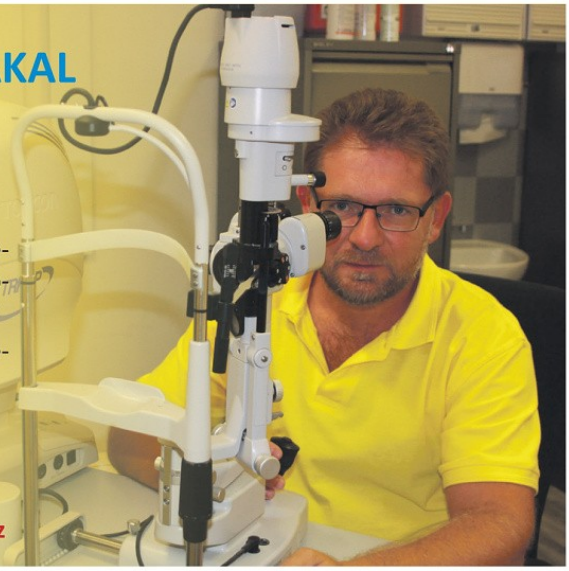
MUDr. Igor Vícha, Ph.D., vítěz ankety o nejlepší ordinaci České republiky

Oční ordinace Frýdštejn 102

Během krátkého několikaminutového vyšetření v naší ordinaci zjistíme, zda trpíte zeleným zákalem. Při nejednoznačném výsledku tohoto rychlého testu se můžeme dohodnout na termínu mnohem podrobnějšího a důkladnějšího vyšetření.

Na toto krátké vyšetření se můžete objednávat následovně (vždy ale uveďte, že potřebujete pouze „krátký test na zelený zákal“):

- zavolat na tel. **720 672 919**
  (objednávky přijímáme v PO, ST, ČT a PÁ mezi 9:00 a 13:00 hod.)
- napsat e-mail na adresu **ocni-frydstejn@seznam.cz**
- pomocí objednávkového formuláře na webových stránkách **www.ocni-frydstejn.cz**



TĚŠÍ MĚ REAKCE OKOLÍ. CHVÁLÍ MĚ, VYPTÁVAJÍ SE A FANDÍ MI...

Paní Marie Pekárková z Doubravy u Turnova celá září. Podařilo se jí bez hladu a strádání ve výživové poradně NATURHOUSE v Turnově postupně odložit 23 kg a zeštíhlet v pase o 16 cm. Navíc se cítí po všech stránkách dobře a spokojeně.

NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

Maruško, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?
Velká nadváha a zdravotní problémy. Chůze do schodů mi dělala velké problémy jak s dechem, tak s kyčlemi. A také mi k tomu dopomohla snacha.

Pamatujete si, jak probíhala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?
Na první konzultaci jsem šla s radostí a zároveň s obavami, co se bude dít. Byla jsem překvapena milým přivítáním výživové poradkyně Lenky Tomčo, která mě seznámila s metodou NATURHOUSE.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?
Nejvíce jsem oceňovala velké porce zdravého jídla po 2,5 až 3 hodinách. Díky tomu jsem nepociťovala hlad, naopak jsem se cítila sytá a plná energie. Také jsem se naučila dodržovat pravidelný pitný režim.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?
Zhodnocení dosažených výsledků a motivace pro dodržování nastartovaného životního stylu. Povzbuzení výživové poradkyně Lenky mě vždy dovedlo o krok dál k dalšímu hubnutí. K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky.

Jaké konkrétní změny se týkaly vás?
V mém jídelníčku se toho hodně změnilo. Každodenní snídaně a pravidelné odstupy mezi jídly. Hlavně dodržovat pitný režim. Začala jsem konzumovat více zeleniny a to hlavně ve večerních hodinách. Veškeré pečené a sladké pokrmy jsem minimalizovala a ani mi nechybí.

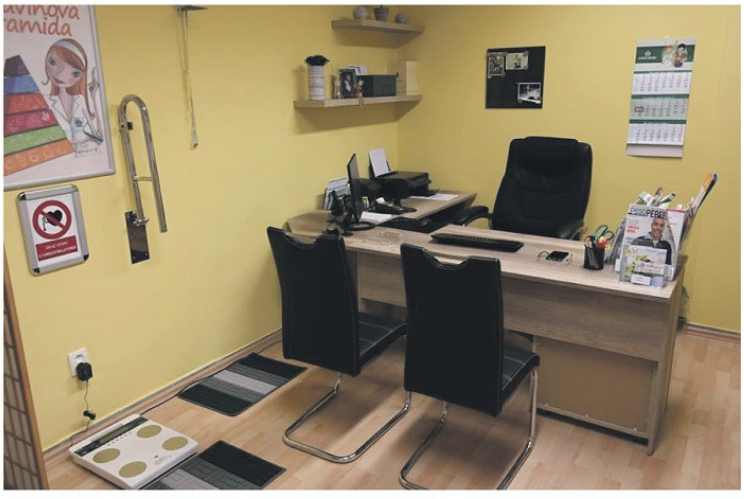
Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbila?
Oblíbila jsem si celozrnné tousty FIBROKI na rychlou a nenáročnou snídani. Po obědě a večeři pak vlákninu FIBROKI, která nejen zasytí, ale pomůže zahnat chutě na sladké.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Nepřipadalo, jídlo jsem připravovala s humorem. Jen časový odstup jsem musela více hlídat. A myslet více na přípravu své stravy.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 23 kg?

Cítím se velice dobře, jak fyzicky, tak psychicky. Také mě těší reakce okolí. Chválí mě, vyptávají se a fandí mi.



Kombinovala jste hubnutí se cvičením?
Jezdila jsem na kole, jinak nic extra. O to více mě překvapilo, jak krásně jsem hubla pouze úpravou stravy a pitného režimu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, ráda bych za paní Lenkou docházela i nadále na přeměření a milou debatu o údajích analýzy mého těla. Ráda bych poděkovala za vstřícný a profesionální přístup a přeji mnoho dalších spokojených klientů.

Navštivte naši novou pobočku v Jičíně. Analýza těla a konzultace jsou pro vás zdarma.
NATURHOUSE JIČÍN, Palackého 8 – vchod z ulice Na příkopech.
e-mail: jicin@naturhouse-cz.cz • tel. 775 545 465
Objednat se může také na: www.zahodkila.cz

Najdete nás též v **TURNOVĚ** – **NATURHOUSE**, Hluboká 280
e-mail: turnov@naturhouse-cz.cz • tel. 732 910 109

JÓGA IV. – JAK SE JÓGOU NEZNIČIT

Možná jste se někdy ocitli na jógové lekci, kde je tempo vysoké, přeměny pozic jsou svižné a výdrže jsou tak dlouhé, že se vám chce nadávat. Ano, i to je jógová lekce a rozhodně stojí za to vyzkoušet. Ale má to jedno velké ALE. Pokud svoje tělo nedokážete velmi dobře ovládat, vystavujete se riziku, že se tou všemi opěvovanou jógou úplně odrovnáte. A teď nemluvím o tom, že se budete koupat ve vlastním potu, to je zcela v pořádku. Mluvím o tom, že neudržíte své tělo, když má být zpevněno, nebo naopak nedokážete uvolnit, když má být uvolněno. Pak si můžete velmi snadno ublížit a přijít tak o účinky, které fyzická praxe jógy skutečně má.

Která lekce je pro mě bezpečná?

Lidé si běžně myslí, že jóga je pomalá, a tak si při ní nemohou ublížit. Vy už ale víte, že jógové asany se dají měnit i ve velmi svižném tempu. Pravidlo, že lekce v nižším tempu je automaticky bezpečná, tady ale neplatí. Tohle všechno záleží na mnoha faktorech. Roli hraje prostředí, ve kterém cvičíte, lektor, který vás vede, ale nejdůležitější úlohu máte především vy sami! Vy sami totiž znáte své tělo nejlépe, a to i v případě, že ho neumíte ovládat tak dokonale, jak byste si představovali. Ani ten nejzkušenější lektor vám nezaručí, že pozici budete provádět správně, to si zaručíte jen vy sami! Lektor je tu od toho, aby vás navedl a upozornil na případná rizika, akceptovat a provést ale musíte už jen a jen vy.

Takže vyberte lekci takovou, kde lektor je skutečně zkušený – jógu v obýváku si můžete zacvičit doma s kamarádkou, ale pokud máte chuť na sobě skutečně zapracovat, vyhledejte někoho, kdo skutečně ví, co dělá.

PENZION RECALL
SPORTOVNÍ POBYTY
JÓGA
SVATBY
V ZAHRADĚ
KRÁSNÉ PROSTŘEDÍ ČESKÉHO RÁJE
www.penzionrecall.cz
+420 774 709 588
recepce@penzionrecall.cz

Jak poznám, že pozici provádím správně?

Zlaté pravidlo je bolest. Ne ji cítit, ale naopak, bolest byste v jógové praxi pocítit neměli. Něco jiného je ale jemné napětí nebo protažení. Naučte se rozlišovat bolest od lenosti, nedovolte svému tělu, aby vás ovládalo, ale naučte se své tělo ovládat.

S tou bolestí to ale není jen tak. Existuje totiž pojem „sladká bolest" a poznáte ji podle toho, že pozice se vám nemusí zdát příjemná, možná vás unavuje, možná táhne, možná máte pocit, že už to dál nevydržíte, ale jakmile pozici začnete pozvolna rozpouštět, bolest odchází. A to je sladká bolest, taková, která vás posune dál, ale nezničí! Pokud do pozice vcházíte silou, zbytečně rychle a ukvapeně, pak je téměř 99% pravděpodobnost špatného provedení! Na zbrklost se v józe nehraje, naopak dovolte jí, ať vás naučí trpělivosti. Vychutnávejte, dovolte si cítit a prožívejte. Pak sami poznáte, jestli praktikujete pozice správně, nebo ne. Kde ale najít jistotu, že pozici provádíte tak, jak byste měli? Jednoduše vám musí být příjemně, měli byste zažívat spoustu pocitů – energii, ale možná zároveň i únavu. Štěstí z toho, že se vám pozice daří a zároveň možná zlost, protože byste už raději skončili. Na závěr ale přijde vždycky radost, klid a ustálení, a to je právě to místo správného provedení!

Mám zdravotní potíže, můžu zajít na jógu?

Zdravotní potíže, to je dost široký pojem. Velmi záleží na tom, o jakou potíž jde, a na tom, jak s ní nakládáte. Pokud se necítíte dobře, lekci jógy nechte na jindy, tělo byste zbytečně unavili a místo příjemného účinku byste si mohli přitížit. To platí i o lehkém nachlazení. Když prostě vaše tělo volá po odpočinku, dopřejte mu jej!

Pokud se ale zotavujete po zranění, jóga je často doporučována jako vhodná rehabilitace, záleží však pořád na vašem aktuálním zdravotním stavu, a také na stylu jógy, který si vyberete. Určitě se poraďte se svým lékařem, zda vám právě jógu doporučí jako vhodnou, a také se poraďte s lektorem, ke kterému se chystáte na lekci. Lektora o změnách svého zdravotního stavu informujte před každou lekcí, pomůže vám zařadit alternativní pozice k těm, které třeba zrovna pro vás nejsou úplně vhodné. Pokud si nejste jisti, poprosíte lektora o individuální lekce, budete mít dostatek času správně si osvojit bezpečné provedení pozic, a pak na skupinové lekci už budete více vědět, co a jak.

OTÁZKY JÓGOVÉHO ZAČÁTEČNÍKA:

V józe se medituje, jak mám začít?

Součástí jógové praxe je meditace. Nebo je to možná naopak :-) Jisté ale je, že fyzickou praxi jógy provádíme proto, abychom dokázali zcela pohodlně sedět v meditačním sedu. Pokud s meditací začínáte a i pokud nezačínáte, ale máte na ni jen omezený čas, vyzkoušejte následující techniku:

MEDITAČNÍ PĚTIMINUTOVKA

Posaďte se do překříženého sedu, pokud zvládnete lotosový sed, posaďte se do něj. V sanskrtu můžete tuto pozici znát pod názvem *Padmasana (Padma = lotos, asana = pozice)*. Máte-li však potíže s koleny nebo kyčlemi, zkuste obyčejný sed na patách. A pokud ani ten není pro vás vyhovující, posaďte se na židli s opěradlem nebo se opřete o stěnu. Vidíte? I jeden sed vám nabídne několik možností provedení tak, aby si každý opravdu našel tu svou variantu.

Hluboce se nadechněte nosem tak, aby se nafouklo i břicho. Stejně hluboce vydechněte, opět nosem. S každým nádechem vdechujte vše, co ve svém okolí máte rádi: barvy, vůně, tvary, pocity… A s každým výdechem si představujte, jak vydechujete šedou páru plnou všeho, co už nepotřebujete, mohou to být emoce, bolesti, pocity, nálady, přebytečné myšlenky…

Pokračujte v tomto cvičení alespoň 5 minut, je to jednoduché meditační cvičení, které vám vcelku lehce pomůže odhalit příčinu vnitřní nejistoty, která vám nedovoluje ustálit se nejen v pozici, ale dost možná i ve vašem běžném dni.

Tato čisticí meditační technika patří mezi ty nejjednodušší a pracuje na principu vizualizace. I přesto, že je jednoduchá, má ohromný účinek a stojí za to ji vyzkoušet!

Přeji krásné jógování! Magdalena Klížová

LEVNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCNOST V. – PODZIMNÍ KOSMETIKA

KAŠTANOVÉ MAZÁNÍ

V tuto chvíli, kdy je podzim v plném proudu, máme možnost využít sílu kaštanů. Jejich příznivé působení na svaly a žíly je známé už spousty let. Zkuste proto pár kaštanů sebrat a udělat si z nich domácí mazání bez chemie. Využití kaštanového mazání je pro toho, kdo má problémy s křečovými žilami, artritidou, nebo má práci, kde hodně a dlouho stojí. Vhodné také při podvrtnutí, bolesti šlach, vazů, svalů a kloubů.

Jak na to? 20 kaštanů omyjte a nakrájejte na malé plátky. Vložte do uzavíratelné sklenice a zalijte 40% vodkou nebo slivovicí tak, aby byly všechny kaštany pod hladinou. Takto nechte louhovat na tmavším místě měsíc. Jen každý den nezapomeňte sklenici protřepat. Už sám o sobě má tento výluh sílu a můžete ho takhle používat. Pokud chcete ale husté mazání – mast, vezměte 3 sáčky (nejlépe rostlinné) želatiny a uvařte dle návodu. Po zhoustnutí nechte mírně zchladnout. Přidáme 150 ml naší vyrobené kaštanové tinktury a můžeme přidat pro vůni pár kapek levandulového a rozmarýnového esenciálního oleje, 1 lžičku kafrového oleje. Vše důkladně promícháme – nejlépe elektrickým šlehačem – dokud nevznikne jemný, sourodý krém. Dejte do čisté nádobky s dobře uzavíratelným víčkem a skladujte v lednici. Vydrží takto zhruba tři měsíce.

ŠÍPKOVÝ OLEJ NA PLEŤ

Šípek - tento typicky podzimní plod obsahuje obrovské množství vitamínu C, vitamíny A, K, B nebo E, ale také minerály jako hořčík, vápník, železo a další. Je tedy vhodný pro přírodní a efektivní posílení imunity, nebo jako podpora při únavě na podzim i na jaře. Příznivě ovlivňuje metabolismus a rovněž pomáhá při nemocech nervového systému. Z šípků si můžete udělat sirup, marmeládu, polévku, šípkovou omáčku, klasický nebo třeba pečený čaj (recepty najdete na našem webu), nebo méně tradičně třeba šípkový olej na pleť. Má obrovské regenerační a hydratační schopnosti a zároveň pleti dodává všechny výše uvedené prvky. Hodí se tak na vrásky, drobné jizvy, ekzémy, lupénku, nebo prostě jen tak na podporu pleti.

Jak na to? Postup je velmi jednoduchý. Cca 30 čerstvých šípků omyjeme a nakrájíme na plátky, vložíme do uzavíratelné sklenice a zalijeme olejem. Olej můžete vybrat (doporučuje se vybírat z olejů lisovaných za studena) například olivový či slunečnicový nebo takový, který běžně používáte pro péči o pleť, a víte, že vám vyhovuje – kokosový, mandlový, z pšeničných klíčků, sezamový… Šípky zalijte až po okraj tak, aby žádný z nich nebyl nad povrchem. Uzavřete sklenici a dejte na teplé místo. Občas sklenici protřepte. Louhujeme 8 týdnů. Poté scedíme, vymačkáme šípky a olej přelijeme ideálně do skleněné tmavé skleničky. A hlavně používáme!

Hledáme nové kolegy

KDO JSME...

**Rodinná francouzská firma se sídlem v Kněžnicích u Jičína.
Zabýváme se výrobou a montáží plastových komponentů
pro automobilový a elektro průmysl.**

Chcete využít klidné, příjemné prostředí rodinné firmy?

PŘIJĎTE K NÁM !!!

Seřizovač

Náplň práce
seřizování lisů
nastavení parametrů podle výrobní specifikace
vyplňování výrobní dokumentace

Požadujeme
SOU s vyučením / ÚSO vzdělání, strojírenského nebo elektrotechnického směru, ochotu učit se novým věcem, platný ŘP sk. B, samostatnost, logické myšlení, ochota pracovat ve směnném provozu

Skladník

Náplň práce
příjem a výdej výrobků v systému, skladování finálních výrobků, vyskladnění a vychystání výrobků, příprava expedic, příprava výrobků do externího skladu, nakládka kamiónů, provádění inventur, vedení předepsané dokumentace

Požadujeme
SOU, oprávnění na VZV, platný řidičský průkaz sk. B, schopnost samostatné práce, spolehlivost, časová flexibilita, ochota pracovat ve směnném režimu, znalost práce na PC

Operátor/ka výroby
- práce i na kratší úvazek

Náplň práce
kontrola a balení hotových výrobků

Požadujeme
vyučení, flexibilita, samostatnost, spolehlivost, ochota pracovat ve směnném režimu

Údržbář - vhodné pro absolventy

Náplň práce
údržba, opravy, montáž a demontáž forem,
obsluha strojů – frézování, soustružení, broušení

Požadujeme
SOU, manuální zručnost, ochota pracovat a učit se novým věcem, znalost četby technických výkresů, samostatnost

TECMAPLAST

KONTAKT

TECMAPLAST CZ, s.r.o.
Kněžnice 125, 506 01 Jičín
Personální oddělení, tel.: 439 523 946
e-mail: personal@tecmaplast.cz

www.tecmaplast.com

ZAHRADNÍKŮV ROK: ŘÍJEN

Ono se řekne říjen; ono se řekne, že příroda se ukládá k spánku; zahradník to ví líp a poví vám, že říjen je stejně dobrý měsíc jako duben. Abyste věděli, říjen je první jarní měsíc, měsíc podzemního rašení a klíčení, skrytého rozpuku, nalévajících se pupenů; jen trochu hrábněte do půdy, a najdete nadělaných puků, tlustých jako palec, a křehkých klíčků a dychtivého kořání – nic platno, jaro je tady, i vyjdi ven, zahradníče, a sázej (jen pozor, abys nepřekrojil rýčem rašící cibulku narcisu). Tedy mezi všemi měsíci je říjen měsíc vysazování a přesazování. Za časného jara stojí zahradník nad svým záhonkem, ze kterého tu a tam začíná vykukovat nějaký ten hrotek pupenů, a říká si zamyšleně: Tady to mám drobet holé a prázdné, budu sem muset něco přisadit. Za nějaký měsíc stojí zahradník nad týmž záhonkem, na kterém mu zatím narostly dvoumetrové mrcasy delfinií, džungle řimbaby, prales zvonků a čertví čeho ještě, a říká si zamyšleně: Tady to mám drobet přerostlé a přehoustlé, budu to muset vytento, probrat a rozsadit. – V říjnu stojí zahradník nad týmž záhonkem, ze kterého tu a tam čouhá suchý list nebo holý stvol, a říká si zamyšleně: Tady to mám drobet holé a prázdné, já sem něco přisadím, takhle šest floxů nebo nějaký ten větší aster. I jde a učiní tak. Život zahradníkův je pln změny a činorodé vůle. Bruče tajeným uspokojením nalézá zahradník v říjnu na své zahrádce holá místa. Safra, praví sám k sobě, tady mně nejspíš něco zašlo, počkejme, musím na tohle prázdné místo něco vsadit; například zlatobýl, nebo raději cimicifugu, tu ještě nemám, ale astilbe by se tu dělala nejlíp; jenže pro podzim by se mně sem pasovalo pyrethrum uliginosum, ale takhle kamzičník pro jaro by také nebyl špatný; halt, já si sem dám monardu – buď Sunset, nebo Cambridge Scarlet; copak o to, hemerocallis by se tu taky dělala dobře. Načež v hlubokém rozjímání se ubírá domů, cestou si ještě vzpomínaje, že i morina je vděčná bylinka, neřkuli coreopsis, ale ani betonika by nebyla k zahození; potom si honem objedná v některém zahradnictví zlatobýl, cimicifugu, astilbe, pyrethrum uliginosum, kamzičník, monardu, hemerocallis, morinu, coreopsis, betoniku a ještě k tomu připíše anchusu a šalvěj, pak několik dní zuří, že mu ty kytky nejdou a nejdou, potom mu jich pošťák přinese veliký koš, načež se vrhne s rýčem na ono holé místo. Prvním zarytím vypáčí chuchval kořenů, na kterých se nahoře tlačí celý trs tlustých pupenů. Ježíšmarjá, zasténá zahradník, vždyť já tu mám vysázený upolín! Ano, jsou náruživci, kteří chtějí mít na své zahrádce všecko, co náleží do šedesáti osmi rodů rostlin dvojděložných, patnácti jednoděložných, dvou nahosemenných – z tajnosnubných aspoň všechny kapraďovité, neboť s plavuněmi a mechy je kříž. Naproti tomu jsou náruživci ještě náruživější, kteří zasvětí svůj život jedinému druhu, ale ten chtějí a musejí mít ve všech dosud vypěstěných a pojmenovaných varietách. Tak například jsou cibuláři oddaní kultu tulipánů, hyacintů, lilií, chionodox, narcisů, tacet a jiných cibulovitých divů; dále primuláři a aurikulisti holdující výlučně prvosenkám, jakož i anemóniaci, zasvěcení řádu sasanek; dále irisníci čili ko-

satečníci, kteří by zahynuli žalem, kdyby neměli vše, co náleží do skupiny Apogon, Pogoniris, Regelia, Onocyclus, Juno a Xiphium, nepočítáme-li hybridy; jsou delphinisti, pěstující ostrožky, jsou růžaři čili rozariáni, kteří obcují jenom s paní Druschki, paní Herriotovou, paní Karolínou Testout, panem Wilhelmem Kordesem, panem Pernetem a četnými jinými osobnostmi, které se převtělily do růží; jsou fanatičtí floxisti čili filofloxové, kteří takhle v srpnu, kdy jim kvetou floxy, hlasitě pohrdají chryzantémany, což jim tito oplácejí v říjnu, když kvete Chrysanthemum indicum; jsou melancholičtí asterníci, kteří ze všech rozkoší života dávají přednost pozdním astrám, ale ze všech vášnivců nejdivočejší (ovšem krom kaktusářů) jsou jiřináři nebo georgiáni, kteří za nějakou novou americkou dahlii zaplatí závratnou sumu, třeba i dvacet korun. Z těchto všech jenom cibuláři mají jakousi historickou tradici, ba i svého patrona, a sice svatého Josefa, který, jak známo, má v ruce Lilium candidum, ačkoliv dnes už by si mohl opatřit Lilium Brownii leucanthum, jež je ještě bělejší. Proti tomu žádný svatý se nevyskytuje s floxem nebo s jiřinou; následkem toho jsou lidé oddaní kultu těchto květin sektáři a někdy zakládají i své vlastní církve. Proč by ty kulty neměly mít své Životy svatých? Dejme tomu představte si život svatého Georgina z Dahlie. Georginus byl ctnostný a zbožný zahradník, kterému se po dlouhých modlitbách podařilo vypěstit první jiřiny. Když se o tom dozvěděl pohanský císař Floxinián, zaplál vztekem a vyslal své biřice, aby zatkli zbožného Georgina. „Ty košťálníku," zahřímal na něho císař Floxinián, „teď se budeš klanět odkvetlým floxům!" „Nebudu," odpověděl pevně Georginus, „protože jiřiny jsou jiřiny a flox je jenom flox." „Rozsekejte ho," zařval ukrutný Floxinián; i rozsekali svatého Georgina z Dahlie a jeho zahradu zpustošili a posypali zelenou skalicí a sírou; ale z rozsekaných kusů těla svatého Georgina se udělaly hlízy všech příštích jiřin, a to pivoňkových, sasankových, jednoduchých, kaktusových, hvězdových, miňonek, pompón čili liliputek, rozet, klaret i hybrid. Takový podzim je přeúrodná doba; proti němu je jaro, abych tak řekl, drobet titěrné; podzim pracuje rád ve velkém měřítku. Stane se vám někdy, že by vám jarní fialinka narostla do tří metrů výšky nebo tulipán rostl a rostl, až by vám přerostl stromy? Tak vidíte; ale zato se vám přihodí, že si zjara zasadíte nějaký ten podzimní aster, a do října se vám z toho udělá dvoumetrový prales, do kterého se neodvážíte vkročit, protože byste už nenašli cestu ven; nebo vložíte v dubnu do půdy kořínek helenia nebo slunokvětu, a teď na vás jaksi ironicky kývají shůry zlaté květy, na které už nedosáhnete rukou, ani když se postavíte na špičky. To se přihází zahradníkovi co chvíli, že se trochu dostane z měřítka. Proto na podzim se provádí stěhování kytek; každého roku přenáší zahradník své perenky jako kočka koťata; každého roku si s uspokojením řekne: Tak, teď to mám všechno osázeno a v pořádku. Příštího roku si zas tak oddychne. Zahrádka není nikdy hotova. V tom směru je zahrádka podobna lidskému světu a všemu lidskému podnikání.

Kniha: Zahradníkův rok, autor: Karel Čapek

1+1
Při předložení tohoto kupónu obdržíte ke každé zakoupené vstupence druhou zdarma.
10. - 12. 11. 2017
KOLA TUNING SHOW
RYCHLÁ KOLA
PIVNÍ A VINNÉ SLAVNOSTI
www.vll.cz
otevírací doba: 9 - 17 h
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: vll@vll.cz
ČESKÝ RÁJ V AKCI

partner CLIMAX, a.s.
BULÍŘ - žaluzie, rolety, markýzy, interiérové dveře ERKADO
Rádi vás přivítáme v naší vzorkovně
v Liberci - Tatranská 860
(Rybníček - za hotelem Imperial).
Zde můžete vidět vzorky: venkovní žaluzie, rolety, markýzy, pergolu a vnitřní stínění - plisé roletky, žaluzie, látkové roletky, sítě proti hmyzu.
Vzorkovníky k zapůjčení, informace a cenové nabídky přímo na místě.
Domluvte si s námi nezávaznou schůzku 602 46 26 14

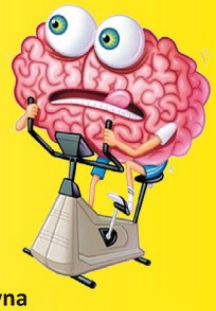
ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

V každém z následujících slov změňte jedno jediné písmeno tak, abyste dostali nové slovo. Zkuste vymyslet co nejvíce variant.

Příklad: šálek – šátek, Málek, sálek, Hálek

KAŠEL, FIRMA, ČÍŽEK, SIRUP, ŠIŠKA, PALÁC, DUBEN, KARÁT, MOUKA, HOUKAČKA, SLADIVO, HRÁŠEK, PATNÍK, MEČOUN, KABELA, KOUDEL, SNŮŠKA, STROJEK, ŽIDLIČKA, STANICE, BASISTA, NORNÍK, PASTEL, LAVICE, JEPICE, ČLUNEK, PRASÁTKA



JE TO DŘINA?
Více her pro vaše mozkové závity naleznete na **www.ceskyrajvakci.cz/mozkovna**

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

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

Osm chutí Asie

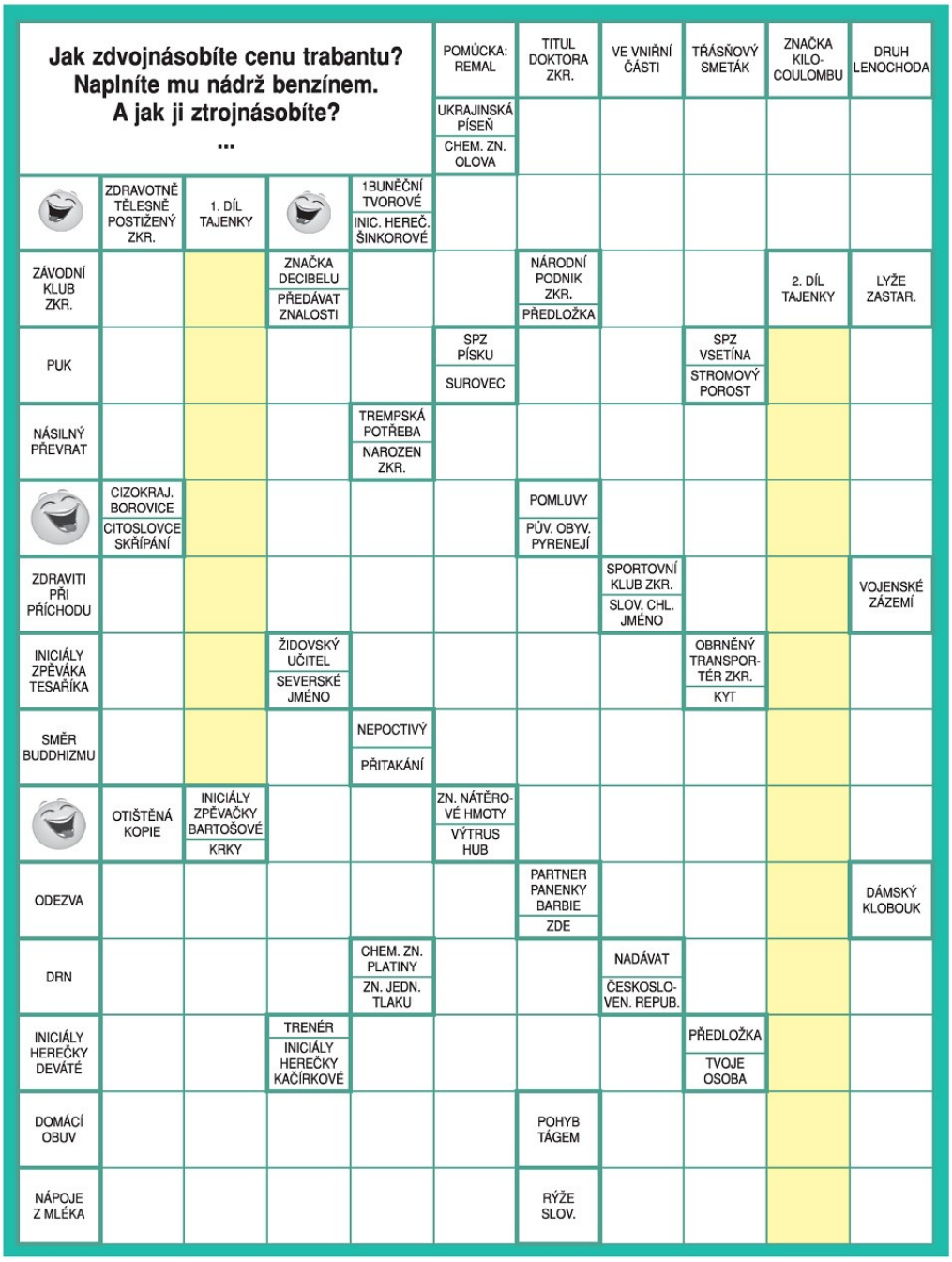
Shahaf Shabtay, šéfkuchař oblíbené pražské restaurace SaSaZu, se s vámi v této kuchařce podělí nejen o recepty a postupy asijské kuchyně, ale také o příběhy, které se za nimi skrývají.

smart press

KOUPÍM STARÉ PIVNÍ LAHVE A SKLENICE S NÁPISY PIVOVARŮ.

SBÍRKY I JEDNOTLIVÉ KUSY. DÁLE PAK PIVNÍ CEDULE A PŘEDVÁLEČNÉ PAPÍROVÉ TÁCKY. DĚKUJI ZA NABÍDKY.

SBĚRATEL,TEL. 732 170 454



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 49 500 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 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/distribuce. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 40 – říjen/2017, vyšlo 16. – 18. 10. 2017.

Výherci s křížovkou z vydání 39: Jiří Jeníček – Jenišovice, Hana Machová – Semily, Jana Plachá – Ostrava. **Tři sestry:** Pavel Flek – Železný Brod, Ladislav Havel – Sychrov, Marek Slavíček – Poříčí n. Sázavou. **Kalendář:** Tomáš Konopáč – Rudná u Prahy, Miroslava Kubešová – Liberec, Blanka Šťastná – Turnov. **Gratulujeme!**

3. - 4. listopadu 2017

otevřeno:
9.00 - 17.00

www.vll.cz

Veletrh pohřebnictví
a důstojného umírání

3. 11. Odborná konference zástupců V4
3. - 4. 11. Workshop pro odbornou veřejnost

Výstaviště Lysá nad Labem
Masarykova 1727, 289 22, Lysá nad Labem

ČESKÝ RÁJ V AKCI

CESTY KE ZDRAVÍ: ŘÍJEN – MĚSÍC ŽALUDKU

Čínská medicína vnímá žaludek jako klíč k energii čchi, která se získává z potravy. A potrava (stejně jako láska) samozřejmě prochází žaludkem. Právě žaludek je v říjnu orgán, který je nejvíce oslabený, a proto bychom se mu měli více věnovat. Každý orgán souvisí také s ročním obdobím, tudíž je dobré sledovat a vnímat přírodu, a pokud to alespoň trochu jde, podřídit se jejím rytmům. Nyní nastal podzim, kdy se pomalu příroda a vše živé v ní chystá na odpočinek, vše se zpomaluje a uklidňuje. A to bychom měli zkusit i my.

Žaludek je doplňkový orgán ke slinivce a slezině (jejichž měsíc je září). Stravu rozkoušeme, smícháme se štěpícími slinami a posíláme dále přes jícen do žaludku. Tam se – ideálně co nejvíce rozmělněná – potrava míchá se žaludečními šťávami, které připravují potravinový mix pro střeva, ve kterých se finálně vstřebávají živiny do těla a odděluje odpad.

Symbolicky představuje žaludek schopnost přijímání a tedy i jistou míru otevřenosti vůči vnějšímu světu. Některé situace v životě těžce neseme – těžce trávíme. Nedokážeme je přijmout a zvládnout. A pak náš žaludek trpí. Je totiž emočně nejcitlivějším orgánem našeho těla. Proto všechny stresy, které v životě zažíváme, oslabují funkci žaludku. Pokud něco nemůžeme pořádně strávit – ať už se jedná o jídlo, nebo i myšlenky a situace, projeví se to právě v žaludku. Zánět žaludeční sliznice, žaludeční vředy, bolest a tlak v oblasti žaludku. Problém se žaludkem se však může projevit i méně „okatě“ jako časté nadýmání, pálení žáhy, zvýšená kazivost zubů, parodontóza, krvácení dásní, zápach z úst, pocit plnosti. To vše ale může přejít do závažnějších stavů.

Pokud některým z vyjmenovaných problémů trpíte, zastavte se a zamyslete se nad svou psychikou. Když jíte, jezte s pozorností, co vlastně jíte, jak to chutná, vypadá i voní. Jídlo si užívejte a nenechte se rušit čtením, mobilem, počítačem nebo televizí a prací. Jezte lehké, avšak posilující pokrmy a k dochucení zvolte jemnější koření. Doporučovány jsou žluté fazole, sójové boby, hrách, pšenice, ječmen, pohanka, neloupaná rýže, dýně, tykve, kukuřice, čínské a hlávkové zelí, brambory, mrkev, žluté papriky, celer, hrušky, jablka. Z bylinek bazalka, lékořice, pažitka a z koření pepř, fenykl, hřebíček, kmín, majoránka. Mléčné výrobky je lépe zcela vyloučit.

Čaj na posílení žaludku

Z bylinek je vhodné použít na posílení žaludku a celého trávení **měsíček, řepík, kopřivu, zeměžluč či pelyněk** nebo jejich vzájemnou kombinaci. Uvařte si z těchto bylinek čaj a v pohodě, třeba na podzimním sluníčku, si ho pomalu vypijte.

ODTAHOVÁSLUŽBA

Ekologická likvidace
a výkup všech vozidel a vraků

VOLEJTE NONSTOP
739 730 000, 736 766 357

Protokol na počkání, odtah zdarma.
Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.
Vaše vozidlo poslouží k záchraně života.

Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

VÝKUP STAROŽITNOSTÍ

Firma fungující na trhu již 25 let od vás vykoupí:

zlato, stříbro – ceny dle ryzosti
zubní zlato – i se zuby
zlaté a stříbrné mince
české granáty
všechny náramkové a kapesní hodinky – i nefunkční
veškeré starožitnosti a obrazy, nábytek
šperky – starou bižuterii, brože, náhrdelníky, prstýnky
příbory, pudřenky, porcelán, sklo
fotoaparáty, kovaná vrata a ploty, kamenná koryta
...a vše, co najdete doma

MIROSLAV JEDLIČKA
Telefon: 602 451 681 • E-mail: jedlickamiroslav@email.cz

Švestkový makovník z mascarpone

- 6 švestek
- 50 g máku (rozmixovaného nebo mletého)
- 250 g mascarpone
- 5 vajec
- 30 g kokosové mouky (lze nahradit obyčejnou)
- lžička kypřícího prášku
- špetka soli

Postup: Švestky nakrájejte na kostky (jednu rozkrájejte na plátky - na ozdobu). V misce vymíchejte vejce s mascarpone a postupně vmíchejte všechny ostatní suché ingredience. Koláčovou formu vyložte mokrým pečícím papírem. Vlijte těsto a posypte nakrájenými švestkami. Pečte ve vyhřáté troubě na 175 stupňů 45 až 60 minut – zda je hotový, poznáte pomocí špejle.

Dobrou chuť!

zavazadlový prostor 602–1650 litrů

adaptivní tempomat, autonomní nouzové brzdění

úsporné a silné turbomotory + dvouspojkové převodovky DCT

full LED světlomety

bezdrátové dobíjení telefonu

10 let bezplatné aktualizace navigačních map

vrchol kvality podložen 5letou zárukou bez omezení

Tak tohle je nejlepší český kombík* na mimořádně výhodný český leasing!

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

HYUNDAI

* Podle výzkumu Médea Research „Top vozy ČR".

Nový Hyundai i30 kombi – kombinovaná spotřeba: 3,8–5,6 l/100 km, emise CO_2: 99–131 g/km.
Porovnejte nový Hyundai s jinými vozy na www.porovnejhyundai.cz.
Hyundai Infocentrum 800 800 900. Fotografie je pouze ilustrativní.