

ČESKÝ RÁJ VAKCI

ÚNOR 2018 | MĚSÍČNÍK
51 000 VÝTIŠKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:

- Rozhovor s Jiřím Pavlicou (Hradišťan)
- Soutěž o vstupenky na koncert skupiny Traktor a výstavu Čokoláda
- Křížovka o ceny
- Aktuální nabídky zaměstnání
- Seriál jóga, kulturní tipy a mnoho dalšího...

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



17. 2. SALSA NIGHT
La Descarga Salsa Orchestra, Dj Daladier, Ruben-Dance a hosté

21. 2. SONGFEST.CZ
Alikvotní sbor Spektrum a Karel Kekeš, Feng-yún Song

**22. 2. NEZMÁŘI:
40 LET NA CESTĚ**
Host: Ladybirds (Berušky)

10. 3. JELEN

22. 3. MALINA BROTHERS

**13. 4. DAN BÁRTA
& ILLUSTRATOSPHERE**

20. 4. MODROTISK: 35 LET
Host: Strániči

**26. 4. SARA NIEMIETZ
& W. G. SNUFFY WALDEN
(USA)**

11. 5. DMYTRY: 15 LET

**18. 5. SIERRA HULL (USA)
& Ethan Jodziewicz**

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



Divadelní představení
**MARIA GOOS
FUK!**

ŠKODA SIMPLY CLEVER

7. 3. 2018, ŠKODA MUZEUM od 19:00

Divadlo pod Palmovkou vás zve na současnou černou komedii o úskalích mužského středního věku. Vstupné 420 Kč.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9 do 17 hodin a v síti TicketPro.
ŠKODA Muzeum, Tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, T: 326 832 038,
E: muzeum@skoda-auto.cz, muzeum.skoda-auto.cz



← **MUZEUM** Představuje rozsáhlou sbírku především autorských objektů nejvýznamnějších výtvarníků se vztahem k železnobrodské sklářské tradici. Samostatné oddělení mapuje historický vývoj skleněných figurek.



← **VINOTÉKA**
Francouzská a italská vína z oblastí kam společnost DETESK dlouhodobě dodává dárkové láhve pro plnění alkoholem.



← **GALERIE**
od 23. 2. 2018
OBRAZY-SKLO-GRAFIKA
zejména v zahraničí mnohokrát oceněné turnovské výtvarnice **Vlasty Matoušové**. Výstavu je možné navštívit do neděle 29. dubna 2018.

-50%

-30%

-70%

Platnost akce: od 15. 1. 2018 do vyprodání zásob



dioptra optik

SLEDUJTE NÁS NA:
www.dioptraoptik.cz
[dioptraoptik.cz](https://www.facebook.com/dioptraoptik.cz)

VÝPRODEJ BRÝLÍ

*vztahuje se na brýlové obruby při současném zakoupení brýlových skel min. 1.5 HMCP

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

Kulturní tipy předprodejního a rezervačního portálu EVSTUPENKA

21. 2. od 19:00 – Lidové sady Liberec

RADÚZA

Zpěvačka, multiinstrumentalistka a autorka hudby i textů se představí se svým novým koncertním programem po dvou letech v Liberci.

3. 3. od 20:00 – Bedna Klub Liberec

LENKA DUSILOVÁ

Lenka Dusilová, šestinásobná držitelka výročních hudebních cen Anděl, není zvyklá stagnovat a opakovat se. Na scéně je aktivní od šestnácti let, kdy na sebe strhla pozornost svojí energií, prožitkem a výtečným vokálem. Na přelomu milénia patřila ke skutečným hvězdám českého poprockového mainstreamu. Ze středního proudu hudební zábavy se ale v letech osobního zrání rozhodla odejít k osobnejšímu, vrstevnatějšímu stylu.

9. 3. od 18:30 – Lidové sady Liberec

KOLLÁROVCI

Zveme vás na jedinečné vystoupení hudební skupiny Kollárovci. Seskupení pěti mladých talentovaných hudebníků z východního Slovenska, jejichž živá hudba, temperamentní zpěv a humorné slovo vytváří všude nezapomenutelnou atmosféru. Nosným pilířem jejich repertoáru je slovenská lidová písnička, která je v jejich podání příjemná i pro ty, kteří tento žánr nikdy nevyhledávali, ale hrají a zpívají i skladby z klasické nebo populární hudby. Posluchač v jejich vystoupeních může najít prvky folklóru, popu, rocku a world music.

10. 3. od 17:00 – Lidové sady Liberec

KOCOUR MODROOČKO

Veselá pohádka s písničkami Marka Ebena o tom, jak to chodí v kočičím světě. Jsem Kocourek Modroočko a už vím, jak je to na světě zařízeno. Jako všechna mláďata i já



jsem zvědavý a objevuji svět. Poznávám spoustu nových věcí a potkávám nové kamarády, ale i nepřátele. A leccos se od nich dozvím. Pojďte objevovat se mnou!

10. 3. od 20:00 –
Bedna Klub Liberec
ZRNI

Charakteristický sound a k dokonalosti dovedená kombinace elektroniky a písničkářské poetiky. S talentem na melodie, mísením moderního zvuku, současné elektroniky a písničkářské poetiky jsou ikonou novátorství a hledačství na české alternativní scéně. Od hraní na ulici se talentem a pílí vypracovali na její pomyslný vrchol. Vzhledem ke stylové otevřenosti a instrumentální zralosti je v jejich nezaměnitelné hudbě slyšet akordeon i beatbox, flétna i experimenty s looperem. Bez kalkulu, kompromisů a velkého labelu za rády sklízejí jejich desky ceny a nominace. Kromě vyprodaných klubů a hraní na velkých festivalech na hlavních pódiích v hlavních časech jsou například majiteli ceny Anděl 2012 za Objev roku.

VSTUPENKY ZAKOUPÍTE

pouze na portálu www.evstupenka.cz a dále na prodejných místech: IC Mladá Boleslav, IC Mnichovo Hradiště, RTIC Turnov, CK Czech Paradise Jičín, IC Železný Brod, Eurocentrum Jablonec nad Nisou, MIC Liberec, OC FORUM Liberec, Městská knihovna Český Dub, TIC Nový Bor, MIC Česká Lípa, IC Dolní Bousov, Brána Trojzemí Hrádek nad Nisou, IC Smržovka, IC Bedřichov, MIC Varnsdorf, MIC Rumburk a Kulturní portál Praha. Kompletní seznam míst na www.evstupenka.cz/prodejni-mista.

e
vstupenka

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: ARCHEOLOGOVÉ ODKRYLI ROZSÁHLOU SÍŤ NETUŠENÝCH MAYSKÝCH MĚST

Objev, který vědci staví na první příčku za posledních 150 let, byl uskutečněn v džungli středoamerické Guatemale, kde se archeologům podařilo najít rozsáhlou síť pozůstatků mayských měst. Díky laserové technologii se objevilo přes 60 tisíc ruin pocházejících z období říše Mayů. Pod hustým porostem se skrývají pozůstatky domů, paláců, královských hrobek, silnic, opevnění i pyramid.

Archeologové mapovali oblast více než 2100 km² u města El Zotz. Jde o území, které se nachází v blízkosti již známých měst Mayů. Nyní se však odkryly mimo jiné kilometry opevnění, které předtím nikdo nenazname-

Skupina vědců použila LIDAR k digitálnímu odstranění hustého stromového porostu a vytvořili 3D mapu toho, co se nachází uvnitř nyní neobývaného pralesa. Nalezené rozsáhlé ruiny, v době Mayů plné života, jsou neuvěřitelným objevem. „Ukázalo se, že Mayové investovali více zdrojů do obrany,



nal. A nikdo nepředpokládal, že najde tak rozsáhlou říši. Ukazuje se tak, že byla mnohem rozvinutější a rozsáhlejší než se kdy předpokládalo. Dřívější předpoklad pěti milionů Mayů na středoamerickém regionu byl tedy poněkud při zemi a vědci nyní odhadují mayskou populaci na 10 až 15 milionů. Výsledky výzkumu s využitím technologie laserového skenování LIDAR (Light Detection and Ranging) naznačují, že střední Amerika disponovala pokročilou civilizací, která byla podobná vyspělým kulturám starověkého Řecka nebo Číny.

„LIDAR provádí revoluci v archeologii takovým způsobem, jakým Hubbleův teleskop představoval revoluci v astronomii,“ sdělil magazínu National Geographic Francisco Estrada-Belli, archeolog z americké Tulane University ve státě Louisiana. V nedávné době se technologie LIDAR použila například k odhalení dříve skrytých měst poblíž ikonického starobylého chrámu Angkor Wat v Kambodži. „Potřebujeme dalších 100 let, abychom prošli všechna data a skutečně pochopili, co vidíme,“ doplnil archeolog. Nicméně vědci tento objev již nyní staví do popředí a tvrdí, že přepisuje dějiny.

Zdroj a foto: WILD BLUE MEDIA / CHANNEL 4, EPA.



než jsme si mysleli,“ řekl BBC archeolog Thomas Garrison. Všechny nálezy jsou pod velkou vrstvou nánosů a vegetace, zřejmě proto dosud zůstala lidstvu skryta například sedmipatrová pyramida, složitá síť příkopů, která spojovala všechna mayská města v dané oblasti, nebo vyvýšené dálnice, které umožňovaly snadný průchod i během období deštů a které byly tak široké, že se daly využívat i k obchodování.

NÁBYTEK Jamall
v bydlení jsme doma



DETESK s.r.o. přijme následující zaměstnance:

Do železnobrodských provozů přijmeme pracovníky následujících profesí:

- Pracovníka zahraničního obchodu pro italsky mluvící oblasti. Požadujeme dobrou znalost italského jazyka slovem i písmem, angličtina je výhodou.
- Muže a ženy do sklářské výroby
- Pracovníka do dřevovýroby
- Provozní manipulanty



Nástup do všech pozic je možný okamžitě nebo podle dohody.

V případě dvousměnného režimu se jedná o standardní směny v pětidenním pracovním týdnu.

Detesk®

Informace zájemci získají v sídle společnosti na adresě:

DETESK s. r. o.
Příkrá 401, Železný Brod

E-mail: jitka.vavrova@detesk.cz

Telefonicky na čísle:
483 389 825



KOUPÍM STARÉ PIVNÍ LAHVE A SKLENICE S NÁPISY PIVOVARŮ.

SBÍRKY I JEDNOTLIVÉ KUSY.
DÁLE PAK PIVNÍ CEDULE
A PŘEVÁLEČNÉ PAPÍROVÉ TÁCKY.
DĚKUJI ZA NABÍDKY.
SBĚRATEL, TEL. 732 170 454

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018



A
PÁTEK
29.6.



UCPNEJ SYSTÉM
DEJVICKÉ DIVADLO

Ivan Trojan, Miroslav Krobot, Václav Nešiřil, Hynek Čermák, Jaroslav Plesl, Martin Myšička, Klára Melišková a další

A
ČTVRTEK
12.7.



TOMÁŠ KLUS
& KAPELA

A
ČTVRTEK
19.7.



SPIRITUÁL
KVINTET

B
SOBOTA
& NEDĚLE
21.-22.7.



JÓGA KEMP
V ČESKÉM RÁJI

A
ČTVRTEK
26.7.



JIŘÍ PAVLICA
a Hradištěn
VLASTA REDL
s kapelou

Vandrování hudečí

A
ČTVRTEK
16.8.



MICHAEL JACKSON
SYMPHONY

FILHARMONIE HRADEC KRÁLOVÉ
& MOONDANCE ORCHESTRA

Dasha, N. Wepperová, D. Kollár, D. Marko

A
ČTVRTEK
30.8.



SHIRLEY
VALENTINE

DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ
SIMONA STAŠOVÁ

A
Osmá akce Sedmihorského léta 2018
bude doplněna

Předprodej vstupenek:
www.sedmihorskeleto.cz
www.evstupenka.cz
a evstupenka prodejní místa -
IC Turnov, Mnichovo Hradiště,
Železný Brod, Jičín, Liberec,
Mladá Boleslav, Lomnice nad
Popelkou a další.
Děti do 5 let zdarma / od 6 let
do 140 cm vstupné 120 Kč.
Dětské vstupenky pouze na po-
kladnách festivalu. Na divadelní
představení se dětské vstu-
penky neprodávají.
Přenosné permanentky na
www.sedmihorskeleto.cz
Přenosná permanentka platí
na 7 akcí Sedmihorského léta
2018 označených kategorie A.
Počet přenosných permanentek
je limitován. Změna programu
a místa konání vyhrazena.

Zastřešené jeviště
a hlediště



www.sedmihorskeleto.cz

Výrobce hygienických potřeb v Turnově
Ontex nově pořádá pravidelné
prohlídky závodu!



Přijďte se podívat, jak se vyrábí známé značky dětských plen, vložek
a inkontinenčních plen pro dospělé.



Kdy? Každý 3. čtvrtok v měsíci v 9.00 hodin.

Co Vás čeká?

Prohlídka výroby v doprovodu zkušeného průvodce.
Jedinečná možnost prohlédnout si moderní technologie.

Neváhejte a přijďte 15.2. a 15.3. v 9.00 hod.

ONTEX CZ s.r.o., Veselko 491, TURNOV

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. č. 481 319 667, případně pište na:
petra.vele@ontexglobal.com nebo nikola.suchardova@ontexglobal.com

ROZHовор MĚSÍCE — JIŘÍ PAVLICA (HRADIŠŤAN): „S VLASTOU REDLEM NENÍ NIKDY NOUZE O PŘEKVAPENÍ.“

Ojedinělé seskupení s vysokou uměleckou i interpretaci úrovní, nezvykle širokým žánrovým záběrem a netradičním repertoárem spojuje různé hudební žánry a proudy a je právem povážována za originální fenomén české kulturní scény – tak je většinou představováno uskupení Hradišťan v čele s uměleckým vedoucím Jiřím Pavlicou. K této legendě si představte legendu druhou. Ve stejný čas na jednom podiu, na jednom koncertě. Vlasta Redl. Tito dva bravurní muzikanti se spolu po letech sešli, aby oživili veleúspěšný projekt *Vandrovali hudci*. Kdo koncert tohoto kalibru nezažil, jako by ani neexistoval. Proto chcete-li zažít husí kůži a nádhernou kvalitní hudbu, vyzáte na *Sedmihorské léto*. Projekt *Vandrovali hudci* bude jeho součástí ve čtvrtek 26. července. Nejen o něm jsme si povídali s milým a charismatickým Jiřím Pavlicou.

Po roce se vracíme k rozhovoru, což je mi moc milé. Jak se má právě teď Jiří Pavlica? Dobře, pracuji na přípravě jarních a v některých výjimečných případech i na přípravě letních koncertů...

Loni jste vystoupil s Hradišťanem v rámci Sedmihorského léta a bylo to úžasné. Kromě skvělé hudby padal jeden jemný a kultivovaný vtip za druhým. Všichni diváci se doslova váleli smíchy. Kde berete tolik energie? Vtipy vymýšlíté přímo na jeviště? Já nejsem prvoplánový bavič, spíše občas nastavím nějaký kontext té či oné písni, ale vzpomínám si, že vloni byla v Sedmihrádkách naprostě pohodová atmosféra, a to pak vznikají vtipy, které nikdy předtím nezazněly. A to je šťastná konstelace, kdy vtip rezonuje i ve vlastních řadách a pak se přenáší dál na posluchače.

Minulý rok jste mi říkal, že si občas napíšete písničku a pomalu přemýšlíte o téma dalšího CD Hradišťanu. Už se vám nějaké téma rýsuje? V minulém roce jsem pracoval především na 1. smyčcovém kvartetu nazvaném „Blízkost“ – premiéra byla v září 2017 v Brně v provedení Graffova kvarteta – a psal jsem také hudbu k inscenaci Kalibův zločin pro divadlo v Pardubicích, která měla premiéru v prosinci 2017. Vedle toho jsem napsal sborovou skladbu pro Bohemia chor a pár písniček také pro Hradišťan, ale na nové CD to ještě zdaleka není. K tomu musí dozrát čas. Ale s Hradišťanem vyšlo v prosinci 2017 nové vánoční CD „Pozdraveno budiž světlo“, na kterém je výběr toho nejlepšího, co jsme kdy natočili sami nebo s hosty, včetně několika novinek. No, myslím, že jsem nezahálel...

To určitě ne. Jak dlouho vám trvá složit písni? A je nějaká, bez které si nedovedete koncert představit? To je různé, někdy den, někdy hodinu, někdy celé měsíce. A to je na tom to krásné i děsivé současně. A náš koncert nemůže být bez písni, která by nepřinesla pohlazení, poznání, poselství...

*Letos se na podiu Sedmihorského léta objevíte spolu s Vlastou Redlem – diváci se mohou těšit na legendární projekt *Vandrovali hudci*. Jak tento projekt vznikl?* Je to připomenutí naší dřívější spolupráce a celý tento obnovený projekt vznikl z popudu Vlasty. Před třemi lety mě navštívil i s manažerem, vypadalo to dost oficiálně, přivezl kytici růží mojí ženě Martině, čokolády dětem (zapomněl, že už mezi nimi vyrostly), a měl jasnonu představu obnovených koncertů. Já jsem měl sice termínový kalendář na ten rok již hotový, ale růže pro moji ženu zapůsobily tak, že jsem souhlasil. Měl jsem jedinou podmínu, že musíme připravit částečně nový repertoár, protože důvod, proč jsme před léty nepokračovali v úspěšném projektu, na který navázali Čehomor a další, byl ten, že jsme hráli stále stejně věci. Dnes je to koncert sestavený z novinek a samozřejmě také z dřívějších „hitů“, bez kterých by to prostě nešlo.

Jde o koncert, který je vždy beznadějně vyprodaný. V čem je – podle vás – kouzlo tohoto projektu? To opravdu nevím, mohu se jen domnívat, že je to součet našich a Vlastových příznivců, že je to připomenutí kdysi povedeného projektu, že je to vždy koncert plný nenadálých změn a překvapení, kterými se vzájemně častujeme atd. Ale rád bych, aby to bylo proto, že je to vždy koncert naplněný a je na něm pořádný kopec dobré muziky...

kými nástroji, čímž dostávají nový výraz – dvě z nich miluji: píseň „Účtování na vesmírných kontech“ a staroslověnský chorál na cyrilometodějský text „Otvěsta Filozof Konstantin“.



Vedle tohoto repertoáru musí samozřejmě znít písni jako „Vandrovali hudci“, „Husličky“ či „Smrti“. A jsem rád, že i po letech jsou to písni dobré a vlastně stále aktuální.

Jaké to je pro vás hrát před vyprodanými hledišti, vidět lidí při potlesku vstávat? Je to vždy příjemné, člověk má radost z toho, že vám ti druzí rozumí, že jste jim něco přinesli a oni vám za to děkují...

Mění se vaše publikum – například město od města, nebo kraj od kraje? To je opravdu různé, ale na nás chodí lidé, řekl bych, konstantně pozitivního naladění. A k tomu se pak přidávají další aspekty, jako např. zda svítí sluníčko nebo prší a padá tlak... Podstatné je, že přicházejí znovu, a to mě a nás všechny těší. Cíl jsme starší a možná i moudřejší, tím víc si toho vážíme.

Vzpomenete si na pocity, kdy jste hrál a zpíval poprvé před vyprodaným hledištěm? To už je asi strašně dávno, konkrétní příklad nevím, ale těch jiných a dalších bylo hodně. Mám někdy takové chvilky, kdy mi při takovém slavnostním okamžiku umocněném kulisou potlesku naskočí vzpomínka na někoho blízkého, koho bych tam chtěl mít, ale on už tam být nemůže...

Sice si na léto ještě počkáme, ale přesto se zeptám, zda se vám v létě daří odjet na dovolenou a zda máte nějaké oblíbené místo. Všechno má svůj čas, je čas sázet i sklízet a je čas pracovat i odpočívat... Máme takové místo u moře v nám blízkém Chorvatsku, kam jezdíme s rodinou už 15 let a je nám tam moc dobře. A těšíme se tam i letos.

Děkuji za rozhovor a těšíme se 26. července na Sedmihorském léto.

Rozhovor: Jitka Maděrová • Foto: archiv Jiří Pavlka



jiná. Já jsem to bral trochu jako výzvu, trochu jako touhu po vybočení a změně.

*Sám říkáte, že často měníte program přímo na pódiu. Jde to i při koncertování v rámci projektu *Vandrovali hudci*?* Program Hradišťanu měním téměř vždy podle situace, ale při spolupráci s další skupinou to není tak jednoduché. Muži kanti se v písničkách střídají, ne všichni hrají všechno, proto by nebylo dobré se vzájemně překvapovat a dávat si góly do vlastní sítě. My se dostatečně vydovádíme v hudebních plochách, kde je prostor pro improvizaci. No a s Vlastou není nikdy nouze o překvapení, a to nás baví.

Jak se vám tedy s Vlastou Redlem hraje a zpívá? Na pódiu se vlastně sejdou dvě úžasné legendy... Už jsem naznačil, že se často překvapujeme, jde o to odhadnout a ustát míru překvapení či vzájemného popichování. Někdy to vychází víc, někdy méně, ale nikdy to nesmí být zlá...

Koncert trvá dvě a půl hodiny, vy už jste to trochu nakousli, ale přece – na co se mohou diváci těšit? Které písni zazní? Z novinek jsou to především písni z repertoáru Hradišťanu, které zazní v novém provedení ve spojení s elektric-



PROGRAM SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2018

NA PROTĚJSÍ STRANĚ

VSTUPENKY

NA Všechny akce zakoupíte na www.sedmihorskeleto.cz, www.evstupenka.cz a prodejních místech vstupenka.

V infocentrech Turnov, Železný Brod, Lomnice n. P., Jičín, Liberec a další.

Přenosná permanentka platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2018 označených kategorie A.

SPOLEČNĚ LEHČÍ O 33 KG

Manželská dvojice Eva a Martin Dědkovi navštívili výživovou poradnu NATURHOUSE v Turnově, když si přečetli článek v novinách o jedné spokojené klientce. Díky úpravě stravy a životních návyků se naučili pravidelnosti ve stravě, optimálnímu pitnému režimu a překonali také chutě na sladké.

Evo, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE? Manžela zaujal článek v místním tisku o výsledcích hubnutí s NATURHOUSE a měl chuť to zkoušet. Zpočátku jsem byla skeptická, ale když jsem objevila mezi úspěšnými klienty jednu známou paní, rozhodla jsem se, že bych to mohla také zkoušet. Trápilo mě, že už nemůžu chodit cvičit jako dřívě, díky nadváze mě bolela kolena a rychle jsem se zadýchala.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala? Oceňovala jsem hlavně to, že to opravdu funguje.

Martine, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE? Pracuji v nepřetržitém provozu a byl jsem si vědom toho, že se nestavují správně. Trápila mě nespokojenosť s mojí hmotností. Dmluvili jsme se s manželkou, že do hubnutí půjdeme spolu.

Pamatujete si, jak probíhala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo? Po telefonické domluvě jsem se dostavil na první schůzku. Výživová poradkyně Lenka Tomčo mě zvážila, změřila a probrala se mnou veškeré moje stravovací zvyklosti a neduhy. Schůzka probíhala v přátelské atmosféře a neměl



PŘED



PO

Eva -17,2 kg

Eva Dědková

Výška: 183 cm
Věk: 50 let
Původní váha: 95 kg
Současná váha: 78 kg
Délka trvání:
3,5 měsíce
Velikost oblečení:
před 44-46
po 38-40

Martin Dědek

Výška: 173 cm
Věk: 49 let
Původní váha: 97 kg
Současná váha: 81 kg
Délka trvání:
4 měsíce
Velikost oblečení:
před XL
po M-L



PŘED



PO

Martin -18 cm přes břicho

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás? Mým problémem byl špatný pitný režim, dále jsem měla špatně rozvržené jídlo během dne. Naučila jsem se lépe plánovat jídelníček pro sebe i pro manžela. Znamenalo to také hlavně zpočátku více času stráveného v kuchyni při přípravě jídel na druhý den pro nás oba. Ale výsledek stojí za to.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbily? Nejvíce mi zachutnala vláknina FIBROKI, kterou jsme si míchali do jogurtu, a suchary FIBROKI k snídani.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout? Velice mile mě překvapilo, že mi hubnutí šlo dobře. Důležitá je dle mého názoru důslednost.

Jak se cítíte nyní? Nyní se cítím mnohem lépe, nebolí mě kolena, znova jsem začala chodit cvičit – již se tak snadno nezadýchám. Příjemně jsou také reakce okolí na mou změnu.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením? Cvičit jsem začala až na konci hubnutí. Během diety jsem měla pro mě běžné pohybové aktivity – procházky, plavání. Manžel není cvičící typ.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále? Nyní jsem v udržovací fázi. Poté se určitě zastavím na převážení, zakoupení vlákniny či sucharů a v ne- poslední řadě pozdravit výživovou poradkyni paní Lenku.

jsem problém o všem pravdivě mluvit. O týden později tam šla moje žena.

Začal jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňoval? Nejvíce mi pomáhalo, že na tu změnu nejsem sám. Na pravidelných týdenních konzultacích se mi líbilo, že mě někdo hlídá a vede mě.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás? Po přechodu na metodu NATURHOUSE jsem si uvědomil svoji závislost na cukru v podobě sladkého a pečiva, kterého jsem konzumoval velké množství. Byl jsem schopen během dvou dní sám snít bochník chleba a celé Salko.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout? Asi ve 2. až 3. týdnu hubnutí jsem pocítil krizi – týkalo se to hlavně touhy po sladkém. Tu jsem překonal a poté se už stav zlepšil. To bych nezvládl bez mé ženy, která mi zajistila veškerou podporu v úsilí zhubnout (příprava jídel a psychická podpora), a paní Lenky Tomčo, díky jejímu profesionálnímu přístupu při vedení v hubnutí.

Jak se cítíte nyní? Těší mě, že jsem překonal touhu po sladkém a sám sobě dokázal, že jde zhubnout.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále? Ano, budu docházet na občasné konzultace a převážení. Samozřejmě si chci získanou hmotnost udržet.



Navštivte naši novou pobočku v Jičíně. **Analýza těla a konzultace jsou pro vás zdarma.**

NATURHOUSE JIČÍN, Palackého 8 – vchod z ulice Na příkopě.
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





Český výrobce tažných zařízení, přijme do svého týmu nové zaměstnance:

- Strojírenský dělník
- THP pozice technického směru

Nabízíme: Finanční ohodnocení dle dosažených zkušeností a dovedností.
Stravenky, až 5 týdnů dovolené a mnoho dalších benefitů



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: KRAJ ZAKLETÝ DO KAMENE...



Když se rozhlédnete po malebném Českém ráji, uvidíte kraj pískovcových skalních oblastí a též kraj různě prastarých sopek. Bývalo tu za dávných časů vskutku živo a všechno se nám to tu ukládalo pěkně do jednotlivých vrstev. Úplně nejhlobouší nalezneme krystalinikum s fyllity, vápence. Nad nimi leží melafyry s nádhernými acháty. V místech tzv. lužického zlomu se koncem pruhor vyvrásnil převážně melafyrový kozákovsko-táborský hřbet. V melafyru se na několika místech nachází drahé kameny, které proslavily zdejší kraj – acháty, ametisty, jaspisy, záhnedy, chalcedony. V kozákovském čediči se nachází olivově zelený olivín. Kdo jako dítě někde nesebral pecku, aby ji rozbil a mohl se podívat, co je v ní ukryto za krásu. V okolí Rovenska pod Troskami lze nalézt drobounké české granáty. Hlavní slovo v našem povědomí však mají pískovce – původně písečné duny na dně druhohorního moře, místy až 300 m silné. Z těch nám „zub času“ vycize-

loval 12 skalních měst. Zanechal nám zde i jeho zkamenělé obyvatele. Sopky se zde líhly v třetihorách a podařilo se jim nadzvědnout a rozlámat písečné sedimenty. Vybaivily Český ráj minimálně 13 vrcholy – např. Káčov, Mužský, Zebín, Kozákov, Horka. Mimochedom víte, že Trosky jsou světovým unikátem pro svůj zdvojený čedičový suk? Čtvrtohory vše doplnily o nánosy říčních sedimentů včetně reliktů spraší, sutových pláštů a smíšených svahovin z dob ledových. A tohle vše můžete na výletech v Českém ráji najít zakleto do kamenů, stačí se umět dívat. Kráse drahých kamenů, zkamenělých přesliček či mořských živočichů se můžete obdivovat též v Turnovském muzeu, od jara do podzimu v Klenotnici v Nové Pace, nebo přes letní prázdniny na Obecním úřadě v Radostné p. Kozákovem. V každém případě si sebou vezměte brýle, lupu, popř. i baterku. Za návštěvu stojí i burzy kamenů v Jičíně nebo v Turnově...

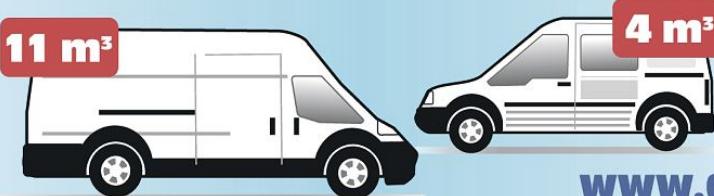


foto a text, Toulavá Sláfka



DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna



www.dodavkyturnov.cz

VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ
I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ
DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B

MOŽNOST ZAPŮJČENÍ
A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

CHATY A CHALUPY V ČR A SR

Cestovní agentura DDS TOUR, s. r. o.,
Josefská 425/25, 602 00 Brno

**HLEDÁME CHATY,
CHALUPY
A REKREAČNÍ DOMY**

ZA ÚČELEM KRÁTKODOBÉHO PRONÁJMU
PRO DOMÁCÍ I ZAHRANIČNÍ KLIENTY

TÝDENNÍ VÝDĚLEK AŽ 18 000 Kč

DDS TOUR
Váš partner pro individuální turistiku

www.chaty-chalupy-dds.cz
info@ddsbrno.cz
800 101 127



ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

- posouzení situace
- výběr nevhodnějšího 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
 - konkury
 - právní pomoc

STAŇTE SE SOUČÁSTÍ ÚSPĚŠNÉ VÝROBNÍ SPOLEČNOSTI

NABÍZÍME THP A DĚLNICKÉ POZICE

Aktuální nabídku všech pozic najdete na: www.trevos.cz



PODNIKATEL ROKU 2016

LIBERECKÉHO KRAJE

ÚSPĚŠNÝ ČESKÝ
VÝROBCE SVÍTIDEL

TREVOS

NABÍZÍME POZICE:

- Hlavní účetní – postupné zaučení
- Finanční analytik
- Asistent/ka nákupu
- Seřizovač – obsluha vstřikovacích lisů
- Montážní dělník/dělnice
- Operátor výroby plastů

U dělnických pozic není praxe nutná
– vše vás naučíme.

NABÍZÍME ŘADU VÝHOD:

- ODPOVÍDAJÍCÍ FINANČNÍ OHODNOCENÍ ZALOŽENÉ NA VÝSLEDCÍCH
- ZÁZEMÍ STABILNÍ ČESKÉ VÝROBNÍ SPOLEČNOSTI
- PROSTŘEDÍ VYBAVENÉ ŠPIČKOVOU TECHNOLOGIÍ
- PESTRÁ NABÍDKA BENEFITŮ
- VÍCE VOLNA V DOBĚ PŘEKÁŽEK NA STRANĚ ZAMĚSTNANCE
- PŘÍSPĚVEK NA STRAVOVÁNÍ JÍDELNA V AREÁLU SPOLEČNOSTI
- 5 TÝDNŮ DOVOLENÉ
- ZAJIŠTĚNÍ DOPRavy ZE SEMIL DO TURNova
- PŘÍSPĚVEK NA PENZIJNÍ POJIŠTĚNÍ
- FLEXI PASSY
- HOME OFFICE
- MOŽNOST ODBORNÉHO RŮSTU A OSOBNÍHO ROZVOJE
- PRAVIDELNÉ FIREMNÍ AKCE
- NADSTANDARDNÍ PŘÍPLATKY ZA VÍKENDOVÉ SMĚNY
- KURZY, ŠKOLENÍ

KONTAKT

personalni@trevos.cz

tel.: 481 363 366

481 363 348

www.trevos.cz

Trevos.cz

Najdete nás na trase Turnov – Jičín

Adresa: Nová Ves 34, Turnov

Hledáme
TVÁŘ

Olympia
— jako doma —

Více o soutěži na:
www.kockaolympia.cz



*Svatební
fotografka*



WWW.JITKAMADEROVA.COM

...rže pro vaš den...



JÓGA VI. – POTŘEBUJETE TROCHU KLIDU? JÓGA VÁM HO DÁ!

Krátké zimní dny, málo světla, hodně práce a málo odpočinku. Zdá se vám to povědomé? Myslete, že potřebujete nejen dobít baterky, ale dopřát si i trochu klidu? Jóga vám dá oboje a ještě něco navíc.

Jak se zklidnit pomocí dechu

(nejen před jógovou praxí)

- Věnujte pozornost dechu. Pokud je to pro vás moc abstraktní pojem a je těžké si představit, jak vlastně ten dech vypadá, dejte mu svou oblíbenou barvu a představujte si, že ji vdechujete a necháte prostoupit do celého těla.

- Směřujte dech do oblasti kolem pupíku a nechte břicho nafukovat s nádechem a klesat s výdechem.

- Sledujte délku dechu (začínejte počítat od jedné do šesti a postupně prodlužujte nádech i výdech).

- Vyzkoušejte dýchání jen nosem (nádech i výdech).

- Trénujte svou pozornost a koncentraci a soustředte se jen na špičku svého nosu (a sledujte jak dlouho dokážete soustředit nejen pozornost, ale i pohled se zavřenýma očima tímto směrem).

- Rozhodně nepodceňujte plný jógový dech, má skoro zázračné účinky a naučíte se jej na každé jógové lekci. Mně se stal tak přirozeným, že toužu technikou už dýchám zcela běžně, aniž bych se o to musela vědomě snažit.

Vyzkoušejte gesta prstů – mudry

Tato technika pocházející z Indie dokáže harmonizovat energetické toky v těle. Každý prst na naší ruce symbolizuje jeden z pěti elementů a mimo to mudry využívají i akupresurní body a orgánové dráhy a spojitost s dalšími částmi našeho těla. Pojdme si vyzkoušet Jnana Mudru nebo jinak zvanou Chin mudru.



Jak na to:

Usaďte se pohodlně do překříženého sedu nebo do sedu na patách. Ruce odložte volně na stehna nebo kolena a obraťte dlaně vzhůru. Spojte potom ukazováčky a palce. Další tři prsty volně směřují k zemi a dlaň zůstává otevřená. Tato varianta je v indické tradici užívána jako mistrovská, proto bychom s pokorou měli volit variantu, kdy ukazováček sklouzne až ke kořeni palce (na místo, kde palec přechází v dlaň). Palec symbolizuje spojené vědomí a ukazováček zase to individuální. Jejich spojením se pak ... doplňte sami :-)

Benefity Jnana mudry

- Dodává energii, zbavuje únavy.
- Umožňuje nám vědomí teď a tady.
- Podporuje koncentraci a schopnost přijímat.
- Uklidňuje roztěkanou mysl.
- Podporuje schopnost nahlédnout do svého výšeho Já.

Pokud máte chuť vyladit se nějakou jógovou pozicí, vyzkoušejte variaci pozice **Adho Mukha Svanasana**.

Někdo to nemůže ani vyslovit, natož praktikovat :-) Ale nebojte, je to „jen“ pozice psa hlavou dolů. Vyzkoušejte její variantu jen na 3 stojných bodech (někdy se jí říká trojnohý pes).

- Tři stojné body budou vaše dlaně a jedno chodidlo.

- Vytáhněte se vzhůru na špičky a jednu nohu zdvihněte do výšky a propněte v nártu, aby se špička nohy dokázala vytáhnout co nejvíce.

- Setrvějte alespoň 5 – 8 plných jógových dechů a buď pozici rozpustě nebo vysokou chatturangou klesněte těsně nad zem a odpočíte v pozici dítěte



- Tato varianta je vhodná pro pokročilejší jogíny, kteří už mají jistou sílu v rukou a pružnou páteru.

- Doporučuji neučit se jen tak sám/a doma, ale vyrazit na lekci, kde pod vedením zkušeného instruktora vychytáte mouchy a budete tak mít větší jistotu správnosti provedení.

Přeji krásné jógování a více klidu :-)
Magdalena Klížová

SLADKÝ ŽIVOT ČOKOLÁDY V NOVÉ PACE POKRAČUJE VÝSTAVOU I ČOKOLÁDOVÝMI AKCEMI



Muzeum Nová Paka ve čtvrtek 25. ledna úspěšně odstartovalo voňavou a hlavně chutnou vernisáží výstavy Sladký život čokolády aneb hořkosladký příběh této neřesti. Výstava potrvá do 8. dubna a kromě samotné se mohou návštěvníci těšit i na tematický doprovodný program či ochutnávky vynikající čokolády zdarma.

V rámci výstavy, na které se kromě mnoha dalšího dozvítě jak vypadá kakaový bob, co je karob, kde se u nás vzala čokoláda, jak vzniklo kakao, jak se vyráběla čokoláda dříve a nyní a třeba také to, že Aztékové povýšili čokoládové boby na platičko, že má čokoláda také stinné stránky, nebo že v dobách minulých stála právě tato dobrata za mnoha vraždami, se můžete těšit také na pravidelné **Sladké neděle**, které jsou naplánovány vždy na neděle od 11. března do 1. dubna.

Velmi zajímavou přednášku o světě čokolády, kakaa i čokoládových obalech chystá Muzeum ve spolupráci s Ing. Stanislavem Krámským, který se věnuje už 40 let sbírání obalů od tabulkových čokolád. Do této chvíle jich nasbíral na 125 000! Jeho sbírka je největší svého druhu na světě a byla zapsána do Guinessovy knihy rekordů. Nenechte si ujít příjemnou výstavu s báječnou vůní a poučným doprovodným programem, vyrazte třeba o víkendu na výlet a osladte si život!

Kromě výstavy, jejíž součástí je také výstava 60 let cukrářského školství v Nové Pace, a stálých expozic uvidíte nově upravenou expozici věnovanou hradu Kumburku, rozšířenou expozici loutek z dílny Suchardů, Válků a Mádlů, nově zrekonstruované výstavní prostory a mnoho dalšího. Otevřeno je denně mimo pondělí 9–12, 12.30–16 hodin.

• www.muzeum.cz • facebook.com/muzeumnovapaka

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA VÝSTAVU SLADKÝ ŽIVOT ČOKOLÁDY

Odpovězte prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz na otázku: **Do kdy se koná výstava Sladký život čokolády v Nové Pace?**

Více info o soutěži u formuláře.

Jóga s Magdalénou
5x týdně

Turnov a Sychrov
733 115 485
www.yogaholick.cz





RECEPTY S KLÍČKY

SALÁT S KLÍČKY

Ingredience: 200 g mrkve, 200 g celeru, 100 g pórku, 50 g cibule či šalotky, olivový olej, sůl, třtinový cukr, vinný ocet, libovolné klíčky či výhonky.

Očištěnou mrkev a celer nakrájejte na stejnoměrné plátky nebo nudličky a spařte je vroucí vodou, poté slijte a nechte zchladnout. To samé udělejte s pörkem. Jemně nakrájenou cibuli šlehejte spolu se solí a cukrem v oleji alespoň 5 minut. Potom přidejte vinný ocet, promíchejte a vmíchejte do zeleniny. Na závěr přizdobíme, nebo (dle množství) lehce vmícháme nakláčená semínka. Můžete doplnit kysanou smetanou s křenem, kousky sýru...

SMAŽENÁ RÝZE S KLÍČKY

Ingredience: 1 hrnek dlouhozrnné rýže (basmati), 2 lžíce oleje, 200 g klíčky (ideálně mungo, ale lze využít jakékoli), 200 g mraženého (nebo čerstvého) hrášku, 4 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce cukru.

Rýži uvařte doměkká podle návodu na obalu. Pokud použijete rýži basmati, namočte ji před vařením alespoň na půl hodiny do studené vody, nebo pořádně propláchněte.

Na páni rozpalte olej, vhodte do něj klíčky munga a 1–2 minuty je smažte. Poté přisype uvařenou rýži a hrášek, přilijte sójovou omáčku a přisype cukr. Smažte celé ještě 2–3 minuty a pak ihned podávejte.

POLÉVKA Z NAKLÍČENÉ CIZRNY S MIXEM KLÍČKŮ

Ingredience (na 2 porce): 1 cibule, stroužek česneku, kousek másla, 1 lžička uzené/sladké papriky, hrst nakláčené cizrny, 1 lžička majoránky, sůl a směs klíčků (nakláčená čočka, mungo, pohanka).

Na drobno nakrájenou cibuli a česnek nechte zesklovatět v hrnci s trochu máslem. Poté přidejte papriku a nechte trochu opéct. Poté zalijte vodou (asi 400 ml) a nechte vařit do zméknutí cizrny. Poté přidejte majoránku, dosolte dle chuti a rozmixujte ponorným mixérem. Nalijte na talíř a navrch přidejte mix klíčků.

VELETRH CESTOVNÍHO RUCHU EUROREGION TOUR 2018

16–17/3/2018

EUROCENTRUM JABLONEC N. N.

Otevřací doba:

pá 10:00–18:00 / so 9:00–13:00

REGIONÁLNÍ PRODUKTY

Ukázky řemesel

VSTUP ZDARMA

EUROREGION TOUR 2018

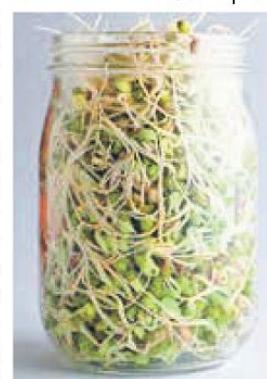


LEVNEJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCOST VII. – KLÍČÍME VITAMÍNY

Pomalu se nám pod kůží dostává pocit jara a s jarem přichází také potřeba probudit tělo a nastartovat ho novou energií. Dřív, než nám příroda umožní sbírat mladé kopřivy a další výživné rostliny, můžeme si sami doma vypěstovat klíčky. Vitamínová bomba, která naše tělo doslova nabije. Už několik sezón jde o moderní směr (který se ale samozřejmě inspiruje moudrostí našich předků), jehož se chytli různí výrobci, a proto pro tak přirozenou věc můžete sáhnout i hlouběji do své peněženky. Jde to ale i levně! Jak?

Pro klíčení je nutné připravit si nakláčovací nádobu. Tu snadno uděláte i doma během pěti minut. Potřebujete pouze: běžnou zakárovací sklenici se šroubovacím víkem, sídlo/silnější hřebík, kladivo. Vyrobite pak zcela jednoduše tak, že pomocí hřebíku a kladiva do víčka z jeho vrchní strany uděláte po celém jeho povrchu dírky. Poté otočte víčko a z jeho spodní strany „roztlucete“ kladivem ostré hrany, které vznikly kolem dírek. Tím je nádoba hotová a můžeme klíčit.

Do zhruba jedné třetiny sklenice nasypete propláchnutá semena. Dolijte vodu, zašroubujte víčko a nechte asi



půl dne stát. Poté semena propláchněte čistou vodou, obraťte sklenici dnem vzhůru a nechte odtéct všechnu vodu. Klíčené se musí 2x denně proplachovat čistou vodou, které se vždy zbavíme otočením dna vzhůru. Každá rostlina klíčí trochu jinou dobu (1 den – týden). Vhodné pro klíčení jsou fazole mungo a adzuki, čočka, cizrna, hráš a sója. Vyzkoušet ale stojí za to i klíčky pšenice, prosa, řeřichy, vojtěšky (alfa-alfa), ředkvíčky a dalších plodin. Nejrychleji budete sklízet klíčky pohanku, dýně a slunečnice.

Doporučuje se nechat klíčit semena ve tmě (při teplotě cca 20 stupňů). Světlo jim dopřejte až poslední den před konzumací, jsou pak křehčí a mnohem lahodnější. Po vyjmání ze sklenice je znova propláchněte a konzumujte v podobě salátů, kaše, přílohy, nebo jen tak samotné. Nakláčená semena je potřeba zkonzumovat včas, aby nepřišla o své vitamíny. Obsahují vitamíny C, E, A, D, K, řadu vitamínů B, vápník, magnezium, fosfor, železo, bílkoviny a enzymy. V ledničci vydrží asi týden.

VÝKUP

VEŠKERÉHO SKLA A PORCELÁNU

VEŠKERÝ KARLOVARSKÝ PORCELÁN, BRUSELSKÉ FIGURKY, HUTNÍ SKLO, SMALTOVÉ SKLO, ZELENÉ SKLOJADE, BROUŠENÉ SKLO, MOZR SKLO, LIŠTY, SKLO RŮZNÝCH BAREV, SKLENIČKY, ROZENTÁL, MÍŠEŇ, LIKÉROVÉ KARAVY, RŮZNÉ SOŠKY A JINÉ.

I VEŠKERÉ STAROŽITNÉ VĚCI, OBRAZY, MINCE, BANKOVKY, ŠPERKY, ČESKÉ GRANÁTY
VEŠKERÉ NÁRAMKOVÉ I KAPESNÍ MECHANICKÉ HODINKY – I NEJDΟUCÍ
VEŠKERÉ ŠAVLE A BODÁKY, ZUBNÍ ZLATO I NEVYČIŠTĚNÉ
FOTOAPARÁTY, VEŠKERÉ HRAČKY A VEŠKERÉ POZŮSTALOSTI
KAMENNÁ KORYTA, DLAŽBY, SLOUPKY A RŮZNÉ PODSTAVCE, KOVANÁ VRATA A PLOTY

Miroslav JEDLIČKA
294 15 Klášter
Hradiště nad Jizerou 39
okres Mladá Boleslav

Tel. 602 451 681
jedlickamiroslav@email.cz

FIRMA
FUNGUJÍCÍ
NA TRHU
JIŽ 25 LET!

Máte zájem pracovat ve stabilní firmě Podnikatele roku 2013?



JUTA, a. s. - Dvůr Králové nad Labem,
závod 8, Turnov hledá

PŘEDÁKA NOVÉ VÝROBNÍ LINKY

požadujeme:

- SŠ vzdělání technického směru
- praxi na pozici předáka výrobní linky výhodou
- oprávnění k řízení VZV výhodou
- fyzickou a psychickou zdatnost
- ochotu směnovat

Nabízíme nadstandardní platové ohodnocení.

PRACOVNÍK SKLADU

požadujeme:

- platné oprávnění k řízení VZV
- praxe na pozici skladníka výhodou

NABÍZÍME: stabilní zázemí silné společnosti ■ dlouhodobou perspektivu ■ pracovní dobu 37,5 h. týdně
■ firemní benefity ■ příspěvek na stravování ■ příspěvek na penzijní připojištění
■ možnost rekreace na podnikových chatách ■ nástup dle dohody

Písemné nabídky a informace u personalistky, e-mail: palmeova@juta.cz, tel. 481 351 132

TRAKTOR, MŇÁGA A KRUCIPÜSK ROZEZNÍ BOZKOV

Koncerty v Bozkově u Semil úspěšně odstartoval společný koncert současných miláčků publika, libereckých rodáků Sebastiana, Atmo music a Jakuba Děkana. Byl to však pouze začátek celé šňůry koncertů, které na příznivce hudby čekají. Legendární bozkovská Sokolovna se totiž připravuje na další.

V sobotu **17. března** čeká na fanoušky kapely Traktor v rámci MMXVIII TOUR koncert našílaný hitů jako Letokruhy, Defenestrace, Katakomby, Láskožrouti nebo třeba Sybil. Rockový koncert si rozhodně nenechte ujít – podtržen atmosférou v Bozkově rozhodně bude stát za to ho zažít. Hned počátkem dubna vystřídá rockový styl kultovní kapela **Mňága a Žďorp**, která svou hudbou protkala mnoho generací a stále baví, ladí a vyprodává sály. Její hitu Nechám si projít hlavou, Hodinový hotel, Měsíc nebo Nejlíp jim bylo, nechybí snad na žádném z vystoupení. A nebudou chybět ani tentokrát. Koncert „Mňágy“ se chystá na sobotu **7. dubna**. Bozkovské jarní akce zakončí koncertem z turné Sine amore nihil skupina **Krucipusk**. Kapela



se svým nepřehlédnutelným zpěvákem Tomášem Hájíčkem a hudebně laděná do metal, thrash metal a hardcore rozhodně potěší srdce každého, kdo má rád tvrdší muziku a neotřelé texty.

Všechny koncerty mají začátek ve 20.00, využít můžete autobusovou dopravu ze semilského náměstí v 19.30 a zase zpět po konci akce. • **Předprodej vstupenek:** Obecní úřad Bozkov, tel.: 481 682 169 • IC Semily, tel.: 481 624 721 • TIC Železný Brod, tel.: 728 256 175 • Trafika U Vildy Turnov • dále v síti Ticket-stream a e-vstupenka. Více na www.obecbozkov.cz.

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT KAPELY TRAKTOR:

Odpovězte prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz na otázku:
Kdy se koná koncert kapely Traktor v Bozkově u Semil? Více info o soutěži u formuláře.



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Od ledna je v provozu nově zavedená ornitologická poradna při KIS Lomnice n. Pop. Tazatelé se mohou obracet s dotazy týkajícími se výskytu jím neznámého ptáčího druhu pozorovaného v okolí na kontakt: mrkacek@kislomnice.cz, 723 834 840

Nález viditelně zraněného ptáka nebo jiného živočicha: Stanice pro handicapované živočichy v Libštátě – tel. 732 228 801



DOMOV POD SKALAMI
KUROVODICE, p. s. s.

PŘIJMEME ZAMĚSTNANCE

PRO DOMOV – OLŠINA

- PŘÍMÁ PĚČE
- NOČNÍ SMĚNA
- KUCHAŘ

PRO CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ

- BAKOV NAD JIZEROU
- PŘÍMÁ PĚČE

Pro další informace volejte
607 850 548

OLŠINA 1, MNICHODOV HRAĐIŠTĚ
WWW.KUROVODICE.CZ

ZIMNÍ PRODEJNÍ VÝSTAVA OD 24. 11. 2017 - 28. 02. 2018

Zastoupení budou:

Oldřich Smutný, Ladislav Maria Wagner, Jan Kanya, Jaroslav Klápště, Stanislav Vajce, Aleš Lamr, Jaroslava Solovjevová, Josef Jíra, Pavel Roučka, Václav Benedikt, Václav Menčík, Martin Němec, Josef Němec, Magdalena Cubrová, Miroslav Malina, Josef Velčovský, Ladislav Karoušek, Kristian Kodet, Jiří Chadima, Hoang Duy Vang, Michael Rittstein, Jaroslav Bartoš, Jan Go, Zdeněk Vodička, Tomáš Bím, Pavel Charousek, Vladimír Komárek, Jiří Salaba, Jaroslav Kříž, Olbram Zoubek, Radek Andrlík, Vladimír Otmar, Vladimír Véla, Jiří Nepasický....

Aktuální informace o pracovní době a změnách expozice naleznete na stránkách galerie.



GALERIE MAXART
SKALOVÁ 8B
511 01 TURNOV
WWW.GALERIE-MAXART.CZ

▼ 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 záchranné života.

Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanici technické kontroly, RESIM



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



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

DŘEVOSTAVBA SVÉPOMOCÍ: SKELET JAKO STAVEBNICE OD STYLOVÝCH DOMŮ

Dřevostavby se stále více prosazují na stavebním trhu nejen pro nosné konstrukce rodinných domů, ale také jako nosné konstrukce objektů sportovních a průmyslových hal, jízdáren apod. Mezi nesporné výhody dřevostaveb patří rychlá a nenáročná výstavba, nízká spotřeba energie na vytápění a díky používání materiálů z obnovitelných zdrojů je také stavba velice ekologická.

STAVBA DOMU SVÉPOMOCÍ

Stavba domu svépomocí byla běžnou součástí života našich předků už od pravěku. Je nejlevnější a nejfektivnější variantou získání vlastního byd-



FLEXIBILITA

Každý projekt je individuálním originálem, přizpůsobeným klientovi dle jeho požadavků. Nejsme limitováni žádnými typovými moduly. Snažíme se co nejvíce přizpůsobit a věnujeme se vám od začátku záměru až do konce výstavby.

NAŠE SLUŽBY V OBLASTI PROJEKTŮ, VÝROBY A MONTÁŽE:

- kompletní cenová nabídka na dodávku a montáž stavebnicového systému
- detailní komplexní návrh konstrukce ve 3D za použití vysoce specializovaného software pro dřevostavby SEMA, včetně statické analýzy a návrhu prvků konstrukce
- volitelný druh nosného pláštového materiálu kostry panelu, např. desky OSB, sádrovláknité desky a jiné materiály, které jsou vždy umístěny v souladu s navrženou skladbou stěny
- výroba stavebnicového systému na kompletních technologických linkách, CNC dřevoobráběcím centru Hundegger K2i
- dodávka, případně montáž stavebnicového

systému dřevostavby na připravenou základovou desku

DALŠÍ SLUŽBY:

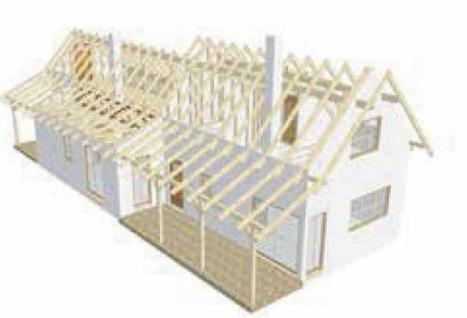
- Stavební dozor
- Dokumentace pro ohlášení stavby
- Poradenství v průběhu výstavby domu svépomocí
- Pomoc s financováním staveb – úvěry ze stavebního spoření a hypoteční úvěry
- Dodávky stavebních materiálů za velkoobchodní ceny na celou výstavbu v rozsahu dle požadavků



www.stylovedomy.com
info@stylovedomy.com
tel. 774 709 588

Po telefonické domluvě nás pro více informací navštivte

STYLOVÉ DOMY
Sedmihorky 10/B, 511 01 Turnov



lení. Náš jednoduchý stavebnicový systém umožňuje stavbu domu svépomocí proveditelnou i bez větších odborných znalostí. Postavte si skelet domu sami za několik dní. Díky komplexní dodávce a precizně zpracované prováděcí dokumentaci je stavba z našeho stavebnicového systému doslova hrou a stavebníci pro dospělé. Stavte s námi, stavte bez starostí a s velkou finanční úsporou. Postavte si svou dřevostavbu s úsměvem, bez stresu a velké námahy.

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

koberce,
sedačky,
okna,
dveře,
sanitu,
radiátory,
podlahy,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...
PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID



www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

FIRMA

NABÍZÍ
TYTO
PRACOVNÍ
POZICE

K - STEEL

- svářec
- obráběc
- obsluha CNC strojů

Místo výkonu: K-steel s.r.o., Jiráskova 314, 295 01 Mnichovo Hradiště
VOLEJTE: 777 728 718 • www.k-steel.cz

Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz

RADY DO ZAHRADY – V únoru začněte startovat zahradu

Letos to vypadá, že už se nadílky sněhu nedočkáme, proto se v únorových radách vyhneme těm, které se týkají sněhové pokryvky na zahradě. Pokud by však přece jen počasí ještě překvapilo a sníh se objevil, jednu radu bychom měli – udělejte si zásobu zdroje vláhy pro svou zahrádku na jaro. A to zcela jednoduše. Stačí sníh naházet na hromadu, případně udusat, aby déle roztávala, a nechat ji žít svým životem. Sníh je možné použít také tak, že ho nahážíte na skalku či záhonky, kde bude dostatek vláhy a zároveň první slunce předčasně nevzbudí rostliny, které by ještě mohly umrzknout. O vše ostatní už se postará sama příroda. Další rady jsou takovým kalendářem pro zahradníky, kteří právě přemýšlí, co je vhodné dělat pro svou zahradu v únoru.

- Únor je vhodnou dobou pro předpěstování sadby – pro její urychlení. Vyséváme salát, květák, celer, kedlubny, koncem měsíce také papriky, lilly, rajčata a okurky, které budeme posléze pěstovat ve sklenících či fóliovnících. Protože nemáme teplý skleník, připravte si tuto sadbu ideálně domů na okna.

- Pomalu se také blíží čas pro přípravu pařeniště. Naplňte ho proto právě nyní ideálně nějakým rychle tlejícím materiélem. Doporučuje se nejlépe koňský hnůj, pokud nemáte jeho zdroj, lze využít i listí.

- U azalek a rododendronů udělejte jednoduché stínění, aby je nepoškodilo případné ostré zimní slunce. Podle potřeby chráňte před silnými paprsky i kmeny vzácných jehličnanů a především mladé výsadby stálezelených rostlin. Je-li dostatek sněhu, postačí, pokud ho k rostlinám příhrnete.

- Abi rostliny tvořící živý plot vyhnaly na jaře pěkné letorosty, potřebují koncem února prořezat. Můžeme poprvé sestřihnout živý plot z ptačího zobu, habru a hlohu.

- Jakmile rozmrzne půda, je na místě prověřit, zda led vznikající ve vrchní vrstvě půdy některé rostliny – především novosadbu – nevytláčil. Pokud jsou rostliny nadzvednuté mrazem, opatrně je zatlačte a příslápněte.

- Během února a března za příznivého počasí udělejte prosvětlovací řez ovocných dřevin. Odstraňují se všechny větve, které rostou do ko-

runy, nebo se vzájemně křížují a také nemocné či poškozené větve.

- V únoru již bývá krmení zpěvného ptactva zbytečné. Pokračuje se v něm pouze tehdy, pokud je půda hluboce zmrzlá a pokryta sněhem. Jakmile rozmrzne a sníh se začne ztrácat, s příkrmováním postupně přestaneme. Při stálém pasivním přísunu potravy by ptáci zlenivěli, ale především by pod dojmem příznivých podmínek začali velmi brzy hnizdit. Některé druhy jako například



sýkorky mohou svá mláďata krmit ale pouze živočišnou stravou, jako jsou housenky a hmyz. Ty se však objeví až v pozdějším a teplejším jaru. Mláďata jsou tak odsouzena k úhybu i přesto, že je pro dospělé ptáky potravy dost.

- V dny, kdy nemrzne, zalévejte stálezelené dřeviny. V teplejší dny využijte vyzrály kompost, který rozhodte na záhony určené k pěstování zeleniny. Do půdy jej nezaplavujte.

- Koncem února začněte s nakličováním sadbových Brambor. Využívejte jen pěkných a zdravých kusů.

- Pokud máte v zahradě smrky, prohlédněte, zda se na větvích neobjevují puklice či korovnice.

- Bramboříky, které doposud zdobili naše domácnosti, nechte zatáhnout. Hlízy vyndejte, očistěte a vysadte do kyselého substrátu tak, aby dvě třetiny hlízy zůstaly nad zeminou.

- V únoru už v obchodech najdete nabídku rozmanitých jarních květin: koupit můžete kvetoucí primulky, narcisy, tulipány. Pro co nejdélší zachování v co nejlepší kondici jim vyberte nejchladnější místo v bytě. Nejvíce se hodí prostor mezi okny. I poté, co odkvetou, se musí zalévat, abyste je mohli později vysadit do volné půdy.

TENTO INZERÁT PLATÍ JAKO SLEVA 33% Z PLNÉHO VSTUPNÉHO.

jarní

ZEMĚDĚLEC

21. - 25. 3. 2018

48. národní výstava zemědělství, zahradkářství a potravinářství

Z DOPROVOZNÉHO PROGRAMU: Ing. Peter Gajdoštin, RNDr. Václav Větvička, Ing. Ludmila Dušková a Jan Kopřiva

JEZDECKÝ FESTIVAL
5. ročník soutěže jezdeckých disciplín
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM
Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: vll@vll.cz, www.vll.cz

otevřiací doba: 9 - 17 hod.

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 ČISTĚNÍ
ODPADNÍHO POTRUBÍ
DALŠÍ SLUŽBY

SEKÁNÍ TRÁVY KŘOVINOŘEZEM
PROŘÍZKA A KÁCENÍ
OVOCNÝCH STROMŮ

TEL. 604 588 507
votrubecradek@seznam.cz

WEBOVÝ PORTÁL PRO ČLENÁŘE

kam vyrazit? KULTURNÍ TIPY
co se děje? NOVINKY
co si přečíst? ZAJÍMAVOSTI
hledáte práci? AKTUÁLNÍ NABÍDKY
co dobrého? RECEPTY A TIPY
...NEJEN Z ČESKÉHO RÁJE

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI



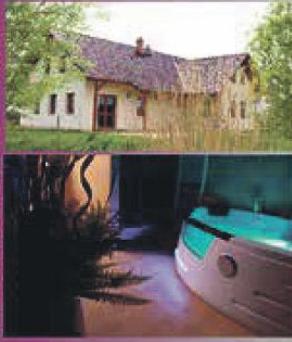
POŘÁDÁTE KULTURNÍ • SPORTOVNÍ
SPOLEČENSKOU NEBO JINOU AKCI?
POTŘEBUJETE EFektivně Zviditelnit svou firmu?
HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE?

51 000 VÝTIKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK
PŘES 150 000 ČLENÁŘŮ/MĚSÍC

NEJEFektivnější INZERCE V REGIONU



www.penzionrecall.cz



PŘIJMEME PROVOZNÍ, POKOJSKOU

na hlavní i vedlejší pracovní poměr pro penzion v Troskovicích

Požadavky:

- ideální dojezdová vzdálenost do cca 30 km od hradu Trosky
- komunikativní schopnosti
- příjemně vystupování
- důslednost, preciznost a samostatnost
- lojalita, pracovitost
- časová flexibilita

Nabízíme:

Krásné pracovní prostředí.
Nadstandardní platové ohodnocení.
Nástup možný ihned.

Penzion Recall
Troskovice 64
tel: 774 709 588

Své životopisy zasílejte na e-mail: recepce@penzionrecall.cz

CESTY KE ZDRAVÍ: ORGÁNOVÉ HODINY

Celý rok jsme se věnovali jednotlivým měsícům a s nimi spojenými orgány z pohledu čínské medicíny. Nyní tototo téma doplníme orgánovými hodinami. Cyklus 24 hodin je rozdělen po 2 hodinách. Ke každé dvouhodině se přiřazuje jeden orgán, kdy má nejvyšší aktivitu. O 12 hodin dříve či později má tento orgán aktivitu naopak nejnižší.

Činnost každého orgánu tedy rytmicky kolísá, což se projevuje v průběhu dne v hodnotách tělesné teploty, dechu, tepu, koncentraci hormonů, tvorbě krvinek, ale také v kolísání fyzické a psychické výkonnosti. Prakticky každý fyziologický děj výrazně využívá periodické kolísání. Od vylučování žluče až po elektrickou aktivitu mozku. Není tedy jedno, kdy děláme psychologické testy či kdy snídáme. Příčinou nemocí může být porušení biorytmů dle orgánových hodin, nebo když se například snažíme své tělo obelhat užíváním stimulujících prostředků v čase, kdy bychom měli spát.

23. - 1. hodina: **Žlučník**. Kdo má se žlučníkem potíže, obvykle se v tuto dobu budí, nebo nemůže spát.

1. - 3. hodina: **Játra**. Nastává útlum (nejnižší okysličení mozku), proto je třeba dávat pozor, např. při cestování. V tuto dobu se také budí žlučníkáři, protože játra a žlučník jsou párové orgány. Nedoporučuje se pít alkohol, kouřit, používat tuky, kávu.

3. - 5. hodina: **Plíce**. Budí se kuřáci, astmatici, nemocní na průdušky, lidé s rýmou a se zánety cest dýchacích. V této době také člověk pocítí největší strach a úzkost. Každá malíčkost nabývá obrovského významu.

5. - 7. hodina: **Plstev**. Ideální doba na výprázdnování. Vyhnut se stresu a spěchu. Probození je potřebné postupně, nemocní lidé se cítí v tuto dobu velmi špatně.

7. - 9. hodina: **Žaludek**. Doporučuje se v tuto dobu konzumovat vitamíny. Tělo potřebuje být v teple, není vhodná studená sprcha nebo koupel.

9. - 11. hodina: **Slinivka břišní a slezina**. Nepožívat alkohol, vhodné ovoce, med, nevhodná zvýšená fyzická činnost. Ideální pro vysoké duševní výkony. Dopolední výkonnostní vrchol.

11. - 13. hodina: **Srdce**. Nezatežovat velkým množstvím potravy. Nastává mírný útlum. Pozor na úrazy! Vhodná je procházka nebo krátký spánek.

13. - 15. hodina: **Tenké střevo**. V této době se snižuje citlivost zubů (vhodná doba na dentistický zákon). Začíná se zvyšovat fyzická aktivita.

15. - 17. hodina: **Močový měchýř**. Vhodné pít bylinkové čaje, sportovat. Trávicí systém je schopný přijmout vydatné jídlo. Aktivita stoupá a dosahuje druhého výkonnostního vrcholu.

17. - 19. hodina: **Ledviny**. Vhodné je vyloučit vše, co jim škodí: tuky, cukr, sůl, limonády, chemikálie, káva, alkohol, chlad, stresy. Vydatně pít.

19. - 21. hodina: **Obal srdce - krev**. V této době člověk velmi dobře vnímá. Je to doba vhodná pro poslech hudby. Nejúčinnější působí antibiotika, ideální čas na natírání bolestivých míst.

21. - 23. hodina: „**Tři ohříváče**“ (čínané lokalizují toto místo do oblasti žaludku). Tělo se připravuje na spánek. Nepracovat, nebýt aktivní, nekouřit, nejíst.



10 TIPŮ PRO ZDRAVÝ SPÁNEK

Stále více lidí si stěžuje na nekvalitní spánek. Dle orgánových hodin se dá vytušit, co by mohlo být příčinou. Někdy však jen stačí dát svému spánku pravidelnost a přizpůsobit podmínky. Pár důležitých tipů vám proto přinášíme.

1) Dopřejte si vydatný spánek v tichém a klidném prostředí.

2) Choděte spát do 22. hodiny. Přes den nespěte.

3) Masáž chodidel a hlavy (nejlépe teplým sezamovým olejem) večer navozuje vydatný spánek.

4) Vyvarujte se kofeinu a kouření a to zejména po 15. hodině.

5) Ke kvalitě spánku přispívá jóga, meditace, relaxační hudba (Mozart, Chopin).

6) Jezte menší množství lehce stravitelného jídla nejpozději 3 hodiny před spaním.

7) Večer pijte heřmánkový čaj s Tulsi, dále třezalku, kozlík, chmel, meduňku.

8) Asi hodinu před plánovaným spánkem si dejte koupel, která by měla trvat max. 20 minut. Pro protistresovou koupel je vhodné kombinovat bylinky – třezalku s levandulí. Můžete přidat také meduňku, chmel, rozmarín nebo mučenku. Lze použít levandulový éterický olej. Základem koupele může být epsomská sůl, která obsahuje hořčík a zklidňuje tělo.

9) Před spaním vypněte veškerou elektroniku a wifi, vypněte mobilní telefon. Než jdete spát nepoužívejte mobilní telefony, tablety, počítače či jiná zařízení se zářícími displeji, mezi ně patří i televize.

10) Pravidelně cvičte, choděte každý den na procházky, budte na čerstvém vzduchu.



BeBe řezy bez pečení

1 litr mléka, panák rumu, hrníček dětské krupičky, hrníček pískového cukru, 3-4 balení Bebe sušenek, 3 lžíce vanilkového pudinku, 1 a 1/4 másla, 3 lžíce kakaa, 3 lžíce horké vody, 3-4 lžíce moučkového cukru, kokos • **Náplň** - svaříme 1litr mléka s pudinkem, 1 celé máslo, 1 hrníček pískového cukru a přimícháváme krupičku, mícháme, dokud nemáme kaši. Dáme na chvíli vychladnout. Do menšího plechu vrstvíme Bebe sušenky a prokládáme náplní. Poslední vrstvou jsou sušenky, které pokapeme rumem a polijeme polevou. Necháme cca 6 h ulezen a na závěr posypeme kokosem. • **Poleva** – smícháme 3 lžíce horké vody, 3 lžíce kakaa, 1/4 rozpuštěného másla, 3 lžíce moučkového cukru.

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 bižutérii, 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

HÁDANKA - otázka zní: KDO CHOVÁ RYBY?

- A. Je 5 domů v 5 rozdílných barvách.
 B. V každém domě žije osoba rozdílné národnosti.
 C. Těchto 5 obyvatel pije svůj nápoj, kouří svoje cigarety a chová zvířata.
 D. Nikdo nepije to, co ostatní, nekouří, co ostatní a nechová to, co ostatní.
 Nápověda
 1. Angličan žije v červeném domě.
 2. Švéd chová psy.
 3. Dán pije čaj.
 4. Zelený dům je hned nalevo od bílého.



5. Obyvatel zeleného domu pije kávu.
 6. Ten, kdo kouří Pall Mall, chová ptáky.
 7. Obyvatel žlutého domu kouří Dunhill.
 8. Ten, kdo žije ve středním domě, pije mléko.
 9. Nor žije v prvním domě.
 10. Ten, kdo kouří Blend, žije vedle toho, kdo chová kočky.
 11. Ten, kdo chová koně, žije vedle toho, kdo kouří Dunhill.
 12. Ten, kdo kouří Blue Master, pije pivo.
 13. Němec kouří Prince.
 14. Nor žije vedle modrého domu.
 15. Ten, kdo kouří Blend, má souseda, který pije vodu.

Odpověď najdete na této straně nad tiráží.

„Miláčku, pojď, zajdem si do kina.“ „Ale vždyť už jsme tam byli.“ „No jo, **tajenka!**“

	BAROK	1. DÍL TAJENKY	SPOJKA	TRANS.NET. ANALYSE	APELAČNÍ KOMORA	HLOUBAT	POMŮCKA: FUNK HIRN	MOZEK (něm.)	3. DÍL TAJENKY	SDRUŽENÍ AUTOMOB. PRŮmyslu
BANTAMOVÁ VÁHA							HORSKÁ ZACHRANNÁ SLUŽBA			
MALÉ ALENY							ŽENSKÉ JMÉNO			
REBEKA (dom.)					STROUPEK MALÍŘSKÁ TECHNIKA					
MUŽSKÉ JMÉNO				CITOSLOVCE ZAZVONĚNÍ ABRAHÁM (dom.)						KAMŽTO
KINETICKÁ ENERGIE			ZÁVRTOVÝ KOMÍN OTVOR VE ZDI				OZN. LET. ČESKA			
OKLOVAT							RYCHTÁŘ			
POMŮCKA: KÍŠ TIN	OXID ŽELEZNATÝ	SAULŮV OTEC 2. DÍL TAJENKY				POÉMA USUŠENÁ TRÁVA				
ROZHLAS (něm.)					TREZOR POPELAVÉ					NĚKDE (kn.)
EZECHIEL (dom.)				NÁDRŽ NA SPLAŠKY VELIKÁN						
OBCHODNÍ DŮM			BIOGRAF DĚDIC				LINKA DŮVĚRY KDO PLNÍ			
	PATŘÍCÍ ÁDOVI VOUS					PROT.MULT. EARTHING DOUTI				
CHVĚJNÉ					PÁS VÝZDOBY POTŘEBA KROTITELE					
NEOBĚDL. PÚDA				SPRÁVCE BANÁTU TOHLE				STÁTNÍ KNIHOVNA	EKONOM. ODDĚLENÍ	
UBEZPE- ČITI SE										
ČESKÝ HISTORIK			MALE OČKO							

Odpověď na hádanku v mozkovně: ryby chová Němec.

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 51 000 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/distribuce. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 44 – únor /2018, vyšlo 19. – 21. 1. 2018. • Výherci křížovky z vydání 43: Hynek Kalista – Pecka, Eva Janatová – Libštát, Šárka Kalferstová – Svijany, Dana Bušková – Turnov, Jaromír Splítek – Třtěnice. **Vstupenky do Bozkova Sebastian a spol.**: Kristýna Dydyková – Jičín, Petra Lazarová – Turnov. Gratulujieme!

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

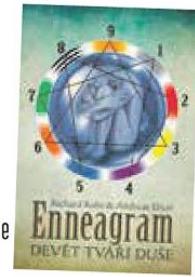
Zašlete vyuštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz

a vyhrajte knihu

od nakladatelství Synergie
Enneagram - Devět tváří duše

Richard Rohr, Andreas Ebert

Enneagram, více než dva tisíce let starý dynamický systém, popisuje devět typů osobnosti, devět charakterů. Může posloužit jako cenná praktická pomůcka v jakémkoliv terapii i v oblasti partner-ských a rodinných vztahů a ve světě podnikání, například ke zlepšení vztahů, zefektiv-nění komunikace a předcházení konfliktů.

**SERIOZNÍ PŮJČKA**

pro klienty s pravidelným příjemem

- zaměstnancům
- důchodcům a MD
- podnikatelům

- měsíční splátky
- seriozní jednání
- bez ručení nemovitostí

732 170 454**SOUTĚŽTE O VSTUPENKY****NA KONCERTY****JELEN**

na 10. 3. 2018 a

MALINA BROTHERS

na 22. 3. 2018

do jabloneckého Eurocentra

na WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Kona festival stylu.

2 denní testovací jízdy



Již za **399** 990 Kč

› Cenové zvýhodnění 90 000 Kč

Pomůžeme Vám zbavit se zlovyku kupovat horší a dražší auta a překonat předraženou tradici. Vždyť pouze Vám Hyundai nabízí:

- 1| Vždy lepší vůz než ostatní.
- 2| Nejvyšší úroveň bezpečnosti i výbavy.

Důkaz
absolutní kvality



Nejvyšší ocenění
bezpečnosti



Více na www.festivalstylu.cz

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



KONA
BY HYUNDAI

Hyundai KONA – kombinovaná spotřeba 5,2–6,7 l/100 km, emise CO₂: 117–153 g/km.