

Eurocentrum
Jablonec nad Nisou

20. 4. MODROTISK: 35 LET

Host: Stráňáci

21. 4. SLAVNOSTI

SV. PATRIKA

Irské sestry, Divokaj Ir, Keltský tygr, Damsha, Alister

26. 4. SARA NIEMIETZ

& W. G. SNUFFY WALDEN (USA)

11. 5. DYMYTRY:

15 LET POD MASKOU

12. 5. COUNTRY SISTERS:

45th ANNIVERSARY

18. 5. SIERRA HULL (USA)

& Ethan Jodziewicz

6. 6. DIVADLO F. X. ŠALDY:

SRNKY OPEN AIR



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

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018 PŘIVEZE V OSMI TERMÍNECH VELKÉ HVĚZDY A TŘI VÝJIMEČNÉ PROJEKTY

Hudební a divadelní Sedmihorské léto 2018, které se každoročně odehrává v centru Českého ráje, nedávno zveřejnilo kompletní program. Kromě toho, že letos návštěvníci uvidí hvězdy jako Tomáš Klus (jediný letošní koncert v rámci Čech), Spirituál kvintet, Simona Stašová, Ivan Trojan, Miroslav Krobot, Jaroslav Plesl, Klára Melišková a mnoho dalších, čekají je i tři zcela výjimečné projekty. Tyto projekty se těší obrovské oblibě a návštěvnosti a rozhodně stojí za to je zažít — navíc v úžasné atmosféře Sedmihorského léta.

VANDROVALI HUDCI – Jiří Pavlica a Hradišťan & Vlasta Redl s kapelou

Legendární projekt, který se mnohým vryl do paměti pod názvem jedné z písní Vandrovali hudci, boural na přelomu osmdesátých a devadesátých let koncertní sály. Oslovil tisíce lidí jedinečným spojením folku, bigbitu a lidové hudby. Byla to jedna z prvních vlastovek hudby, které se až později začalo říkat „world music“. Když se jej na jaře 2015 rozhodli Vlasta Redl s Jiřím Pavlicou oživit, přilákalo spojení Hradišťanu s Redlovou kapelou na koncerty tisíce diváků. Projekt tak pokračuje a je velmi úspěšný — potlesky ve stoje a ve všech případech zcela vyprodáno. A právem. Jde o projekt, který znovu a znovu nadchne! Kromě písní z původního programu si muzikanti připravili i řadu novinek. Podmanivé melodie, rozmanité texty, plné sbory, skvělé instrumentální výkony... to vše se bude na diváky hrnout z podia více než 2,5 hodiny.



4TET

Umělecky plnohodnotný, precizní a přitom osobitý projev tohoto vokálního seskupení se snoubí s již pověstnou dokonalostí a profesionalitou Jiřího Korna. Úžasné vokální výkony, nepřehlédnutelný design kostýmů Marie Markové a Jana Boušky, překvapivě originální pojetí aranžmá a neotřelá harmonie Jiřího Škorpíka i temperamentní herecké a „taneční“ výkony všech aktérů na jevišti, to vše roz-



hodně nenechá nikoho chladným a odměnou jsou jim vždy vyprodané koncerty s nenapodobitelnou atmosférou letos podtrženou Sedmihorským létem. Těšte se na brilantně aranžované známé melodie ve 4TETovském kabátu a skvělou podívanou. Scéna, kostýmy, projekce, elegance a specifický humor potěší diváky všech generací. Není koncert jako koncert. Koncert 4TETu je opravdu něčím ojedinělým a rozhodně vás nadchne. 4TET VE SLOŽENÍ: tenor David Uličník, baritone 1 Jiří Korn, baritone 2 Jiří Škorpík, bass Dušan Kollár.

MICHAEL JACKSON SYMPHONY

Osmdesátihlavý soubor složený ze skvělých hudebníků Filharmonie Hradec Králové a Moondance Orchestra se svými sólisty – Dashou, Nadou Wepperovou, Dušanem Kollárem a Dušanem Marko předvede divákům největší hity Michaela Jacksona v nádherných aranžích Martina Kumžáka. Jde o jedinečný projekt, při kterém vám půjde mráz po zádech! Zavřete oči a zaposlouchejte se do megahitů Krále popu! Neuvěříte, že nejste na koncertě této legendy!



Sedmihorské léto 2018 bude probíhat po celé léto od 22. června do 30. srpna v samostatných termínech.

Více o akcích a předprodej vstupenek na www.sedmihorskeleto.cz.

Vstupenky také na www.evstupenka.cz.

PROGRAM SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018

- 22. 6. Učpanej systém — Dejvické divadlo
- 12. 7. Tomáš Klus a jeho Cílová skupina
- 19. 7. Spirituál kvintet
- 26. 7. Jiří Pavlica a Hradišťan & Vlasta Redl s kapelou — Vandrovali hudci
- 9. 8. 4TET — koncert, verze IV.
- 16. 8. MICHAEL JACKSON SYMPHONY — Filharmonie Hradec Králové a Moondance Orchestra
- 30. 8. Shirley Valentine — Simona Stašová



← **MUZEUM** Rozsáhlá stále doplňovaná sbírka především autorských objektů nejvýznamnějších výtvarníků se vztahem k železnobrodské sklářské tradici. Samostatné oddělení mapuje historii vývoje skleněných figurek.



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



← **GALERIE** do 29. 4. **Vlasta Matoušová** OBRAZY–SKLO–GRAFIKA

od 4. 5. **Jan Šimek** OBRAZY 1987–2017



ENERGETICKÝ KOUTEK

ČEZ Prodej a.s. od 1.6. zdražuje elektřinu.
a mění obchodní podmínky

NESOUHLASÍTE-LI, ozvěte se mi, můžete
odstoupit od smlouvy, dle zákona

ZDRAŽENÍ v některých sazbách až o 15%
Odstoupit můžete i od smlouvy na plyn

KONEC dodavatele

One Energy & One Mobile a.s

všichni klienti tohoto dodavatele spadli
k dodavatelům ČEZ a INNOGY
kde odebírají za dvojnásobek ceny

KONTAKTUJTE MĚ
vyřeším vše za Vás

Služby, které poskytují jsou
bezplatné a konzultace
jsou nezávazné.

Mgr.Miloslav Skrbek

Kancelář: Tyršova 341, Semily
tel: 775 412 252
email: milda.skrbek@email.cz

MORAVIA
BRASS BAND AND
MILAN PEROUTKA
ANNA JULIE SLOVÁČKOVÁ

FILM MUSIC TOUR 2018

ŠKODA MUZEUM, MLADÁ BOLESLAV
16.KVĚTNA 2018 OD 20 HODIN

WWW.FILMMUSICTOUR.CZ

VSTUPNÉ
790 Kč

Předprodej na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9 do 17 hod. a v síti TicketPro.
Škoda Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, tel. +420 326 832 038, muzeum.skoda-auto.cz.

Olympia

— jako doma —

Květnová otevírací doba

1. 5. úterý
OC Olympia otevřeno

8. 5. úterý
OC Olympia zavřeno
McDonalds otevřeno
Mycí linka otevřeno

www.olympia-mb.cz

Schwarzkopf
**ELITE MODEL LOOK
N°1 MODEL SEARCH**
Your differences make our world...
CASTING
20 DUBEN - 15 HOD
OC OLYMPIA MB - MLADÁ BOLESLAV

ŽENY NAD 170CM - 13 AŽ 21 LET MUŽI NAD 183CM - 15 AŽ 23 LET
CASTINGEM PROVÁDÍ TOPMODELKA DENISA DVOŘÁKOVÁ

Schwarzkopf Rowenta elle ARTDECO PROFIMED FEMINITY
Olympia jako doma EVROPA ELLE JCDecaux elle

www.elitemodellook.cz

„Každý máme úplně jiný pohled na svět. Říká se tomu jedinečnost.“

Tomáše Kluse není nutné představovat. I přesto, že je mu lehce přes třicet, má za sebou velmi úspěšnou sportovní kariéru, vystudoval herectví na DAMU, takže ho mohou diváci znát z filmů nebo pohádek. Nejdůležitější část jeho života však tvoří hudba. Tou oslovuje celou republiku napříč generacemi. Nejde ale jen o hudbu, jde také o texty, které si Tomáš Klus sám píše. Jde i o jeho přístup k životu, způsob myšlení a žítí. Osobnost je to inspirativní snad ze všech úhlů pohledu. Jeho koncerty jsou stále vyprodané a jde vždy o velmi příjemný a nabízející zážitek. A získat Tomáše Kluse na samostatný koncert je poměrně oříšek. Podařilo se to Sedmihorskému létu, a tak se můžete těšit 12. července v centru Českého ráje na Tomášův jediný samostatný koncert v Čechách v letošním roce. Povídali jsme si o životě i inspiraci. A i přesto, že na některé otázky odpovídá jednoslovně, je to výstižnější než stovky slov...

Začneme lehce... Jak se má Tomáš Klus právě teď?

Právě jsem dosnídal v Bratislavě s básákem Janem Lstibůrkem. Honza rozbil freshovač a já dělal, že ho vidím poprvé v životě a pohoršeně nad ním kroutil hlavou, snaže se přitom zapadnout mezi stejně pohoršený hlouček japonských turistů. **Vzpomínám si na vaše začátky, kdy už jste na festivalech plnil druhé stage.** Já moc nevzpomínám. Ale určitě to bylo boží. Je to tady na tom světě celý dobře vymyšlený a je fuk, z jaký stage na to koukáte.

A jaké to bylo, když jste se poprvé dostal na hlavní stage, do hlavního programu a na své vlastní vyprodané koncerty? Plynulé a jako ze sna. Od malička jsem si to přál a kéž sloužím jako vírozdroj každému, kdo si taky něco hodně přeje. Když totiž neděláte žádný výostný lumpárny, umí se splnit prakticky jakékoli přání.

Hezké a pravdivé. Nejen svými písněmi oslovujete všechny generace, přemýšlel jste někdy, v čem je vaše kouzlo? V autenticitě. Přirozenosti. Je to devíza, které si nejvíce považují na ostatních a o to přisněji se v tom zaměřuji i na sebe, jakmile se chytnu, že hraju, řeším proč... a přestanu, až to pochopím. Přirozenost, to je přijetí pravdy o sobě. Jakmile ji přijmete, nemáte problém s cizí pravdou, s cizími lidmi... osvobodíte se a svoboda je kouzelná.

Jaký vztah vlastně máte k fanouškům — a oni k vám? Víte, že nemáte problém se po koncertě podepsat, vyfotit, popovídat... Miluju lidi. Mezi lidské vztahy jsou tím, co určuje náš pocit štěstí z největší části. Jakmile jste v pohodě s lidma, už tak neřešíte, jestli řešej, co máte na sobě, nebo čím jste přijeli. Jakmile můžu, pomůžu, vyhovím, podám, vyfotím, daruji, obejmu... páč altruistický přístup k životu rozpouští všechny ty pocity méněcennosti a vyčlenění, co člověka umějí sejmut, jakmile vám ale jde upřímně o druhé, nemáte problém se sebou, a to jsem potřeboval nemít. Lidi mi pomohli vyřešit mě. Teď jim to chci vrátit.

Se svou ženou Tamarou zpíváte duet. Co pro vás vlastně ženy znamenají?

Ženy jsou světlo. V ženách ještě plane jiskra a já

věřím, že si ji od mužů nenechají udupat. Že se nevzdají jemnosti a svěří svou důvěru srdci. Věřím, že v nich my, muži, tu jiskru spatříme a vzplane v nás touha ten plamen chránit.

Jak vlastně vznikl váš duet s Tamarou? Původně jako píseň k filmu. Než jsem zjistil, o jak upřímnou výpověď se jedná... Když jsem ji pak nahrával ve zkušebně, zabouchla si Tamara klíče od bytu, a volala, že se stavi za mnou. Přijela a já řek: „Klíče za hlas.“ A bylo to. **Tamara s vámi někdy vyráží na vystoupení, můžeme se na váš společný duet těšit i na koncertě na Sedmihorském létě?** Ano, občas jede. Ale jestli pojede i v létě, nevím. To je na ní a jejím létě.

Letos vás čekají hlavně festivaly, samostatné koncerty budou jen dva na Moravě a v Čechách jediný — právě na Sedmihorském létě. Na co se mohou fanoušci těšit? Na cokoli!



V jakém prostředí vystupujete nejraději? Řešíte to vlastně? Je mi to jedno. Důležité je si s ním sednout. Aspoň na chvíli.

Je nějaká píseň přímo inspirovaná vašimi dětmi? Jo, ZmrZlým je inspirováno Josčiným obdobím NE. Ne, ne, ne, ne, ne všem těm ubohým válkám.

Jste člověk, který vnímá svět trochu jiným pohledem než většina lidí. To vám bylo dáno do vínku, nebo jste měl třeba v dětství někoho, kdo vás jiný náhled na život učil? Každý máme úplně jiný pohled na svět. Nikdo nevidíme stejně. Říká se tomu jedinečnost. Co člověk, to pravda. Subjektivní úhel pohledu na svět. Nebo též vlastní názor. Uměním života je pak přijmout i jiné úhly, názory, pravdy... mění to perspektivu a následně odkrývá pohled na tu velkou, objektivní pravdu celku. Všichni jsme v podstatě stejní. Naše základní tužby se neliší, touha po štěstí, harmonii, lásce... Lišíme se jen cestami, které si volíme. To vás nemusí nikdo učit. To stačí respektovat. Jen se spolu naučit mluvit a nenechat za sebe mluvit jiné.

Krásně si hrajete s češtinou... i pro to musí mít člověk cit a vlohy... Děkuji.

Vzpomene si na okamžik, kdy se vám změnil život? A prozradíte, který to byl? Teď. A teď zase...

Člověka hodně ovlivňuje jeho dětství. Jak ovlivnilo vás? Dříve jsem neměl čas do sebe nahlížet a moc jsem toho o sobě nevěděl. Poslední dobou se však ve snech probíhám chodbami své základní školy, kdy jsem musel být vždy první v jídelně, nebo kráčím cestou na trénink. Našel jsem tímhle

ohlížením v sobě dvě já, která dávají dohromady osobu Tomáše Kluse. Pomohlo mi to vyléčit několik trápení, která mě v životě doprovázela, a oblibil jsem si rozpomínání na dětství.

Hodně jste se věnoval sportu, jak vás sport tvořoval pro život? Byl mi v jistém slova smyslu oporou, kterou potřebuje malej kluk, když vyrůstá bez táty. Obohatil mě o mnoho setkání. Byly to konkrétní situace, ale i lidé, kteří mě učili myslet samostatně. Pro život mi dal pokoru, jistou disciplínu. Sport učí vítězit a spatřovat v tom nějaký smysl. Ale nikdo nemůže být jen vítěz. Pakliže v tom někdo vidí smysl, dříve nebo později začne být nešťastný.

Kromě hudby ale dokážete podat i slušné herecké výkony — máte na kontě několik filmů a pohádek. Je pro vás svět herectví rozdílný od toho hudebního? Je to úplně jiná písnička.

Hráli jste s mnoha výbornými herci, napadá mne například Petr Štěpánek, Oldřich Kaiser a mnoho dalších... Jak se vám pracuje s takovými osobnostmi? Je to čest, škola a sranda. Ta především.

Aktuálně hrajete ve filmu Prezident Blaník a Poslední z Aporveru, chystáte nějaké další herecké role? Jsem vždy připraven. Jestli se něco chystá, budu rád. Osobně nechystám nic. Chytám v této oblasti lelky.

A co se týká plánů — na co se mohou těšit vaši hudební fanoušci? Na novou desku Spolu. Vyjde v květnu.

Kde vlastně berete inspiraci jak tematickou, tak právě slovní (obraty, hrátky) na své písně? Svět, život... co víc potřebujeme k čemukoli?

Čiší z vás vlastní názor a vnitřní klid — jak si takový klid uchovat, máte nějaký recept? Cibuli pokrájíme na jemné plátky a necháme na másle zbarvit dozlatova... Klid je umění nepodléhat emocím. Toho jsem dalek. Ale makám na tom.

Nedávno jste se zúčastnil projektu Ježíškova vnučata a zazpíval obyvatelům domova důchodců u nás v Semilech. Jaký to pro vás byl zážitek? Silný. Především v okamžicích mezi slovy.

O prázdninách se na vás těšíme na Sedmihorském létě... Máte nějaký vzkaz pro naše čtenáře?

Vážení čtenáři, rád bych s vámi pobyl a zazpíval!

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Tomáš Klus vystoupí na Sedmihorském létě 2018 ve čtvrtek 12. července 2018. Více na www.sedmihorskeleto.cz



PROGRAM SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2018 NA DALŠÍ STRANĚ
VSTUPENKY
NA VŠECHNY AKCE ZAKOUPÍTE NA
www.sedmihorskeleto.cz, www.evstupenka.cz
a prodejních místech evstupenka.
V infocentrech Turnov, Železný Brod, Lomnice n. P., Jičín, Liberec, Mladá Boleslav, Mnichovo Hradiště, Dolní Bousov a dalších.

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018



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, Frýdlant, Dolní Bousov, Bedřichov a další. CK Czech Paradise Jičín, Eurocentrum Jablonec nad Nisou. Děti do 5let zdarma / od 6let do 140 cm vstupné 120 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení se dětské vstupenky neprodávají.

Změna programu a místa konání vyhrazena.

Zastřešené jeviště a hlediště



A	PÁTEK 22.6.	 UCPANEJ SYSTÉM DEJVICKÉ DIVADLO Ivan Trojan, Miroslav Krobot, Václav Neužil, Hynek Čermák, Jaroslav Plesl, Martin Myšička, Klára Melišková a další	A	ČTVRTEK 26.7.	 JIŘÍ PAVLICA a Hradišťan & Vandrovalí hudci VLASTA REDL s kapelou
A	ČTVRTEK 12.7.	 TOMÁŠ KLUS a jeho Cílová skupina	A	ČTVRTEK 9.8.	 4TET KONCERT - VERZE IV. David Uličník, Jiří Korn, Jiří Škorpík, Dušan Kollár
A	ČTVRTEK 19.7.	 SPIRITUÁL KVINTET	A	ČTVRTEK 16.8.	 MICHAEL JACKSON SYMPHONY FILHARMONIE HRADEC KRÁLOVÉ & MOONDANCE ORCHESTRA Dasha, N. Wepperová, D. Kollár, D. Marko
B	SOBOTA & NEDELE 21.-22.7.	 JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI	A	ČTVRTEK 30.8.	 SHIRLEY VALENTINE SIMONA STAŠOVÁ

www.sedmihorskeleto.cz

LEVNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCNOST IX – ZDRAVĚ A FUNKČNĚ PROTI RÝMĚ, BOLESTI HLAVY NEBO ZTUHLÝM SVALŮM

Trpíte rýmou? Je jedno, jestli je zima, jaro nebo léto, rýma prostě obtěžuje. Na nosních kapkách, které lze koupit v lékárně, vzniká závislost, proto je možné používat je pouze pár dní. Co si ale vyrobit vlastní „kapky“, které nos protáhnou? A navíc jsou multifunkční. Nejde totiž ani tak o kapky, jako o všem známou Tygří mast, kterou lze použít při bolesti hlavy na spánky, při rýmě a ucpaném nosu si jí potřít pod nosem a nebo pro osvěžení použít na zápěstí, při kašli ji můžete namazat na hrudník a pomůže i při ztuhlých a bolavých svalech. Záleží už jen na vás, jestli si ji uděláte silnější, nebo jaký mix éterických olejů (EO) použijete tak, aby vám voněl. Jde o přírodní, velmi lehce vyrobitelný prostředek, který vám uleví, a zároveň si do těla nepřidáte ani kousek chemie. A k tomu účinkuje jako aromaterapie díky obsaženým vonným silicím v použitých olejích.

Při výrobě je pouze potřeba počítat s tím, že každé tělo reaguje jinak, a proto míchejte a používejte tak, aby v receptu nebyly ingredience, na které jste alergičtí nebo které špatně snášíte.

Základ masti tvoří včelí vosk s olejem. Olej můžete vybrat, jaký vám nejlépe vyhovuje. My doporučujeme mandlový, který nemá vlastní vůni a zároveň se rychle

vstřebává, aniž by zanechal mastný pocit. Na pleť pak působí regeneračně a doporučuje se především pro suchou pleť.

Po promíchání oleje a včelího vosku vznikne hmota, která svou konzistencí připomíná vazelinu (tato ale na rozdíl od vazelíny není ropný výrobek). Pokud toužíte po zdravé alternativě vazelíny, pak v tomto okamžiku můžete přestat s tvorbou a máte hotovo. My ale pokračujeme dále. Jak víte, Tygří mast je silná, „pálivá“ a intenzivně voňavá... má prostě fungovat a má nás „protáhnout“. Proto v tuto chvíli přidáme esenciální oleje, které právě naši „vazelinu“ přetvoří.

Jaké oleje použít? Ideální kombinace je máta, eukalyptus, kafr a tee tree.

Máta – EO je velmi silný, proto s ním opatrně (stačí i nízká koncentrace). Posiluje žaludek, pročišťuje a osvěžuje mysl, při přepětí, bolestech hlavy, starostech. Používá se při nachlazení, zahlenění, bronchitidě, kašli, chřipce, ucpaní a zánětech dutin, ale i nechutenství. Vyvolává pocení. Celkově osvěžuje a stimuluje.

Kafr – antiseptický, pomáhá při nachlazení, chřipce, revmatismu, působí sedativně při napětí a šoku, stimuluje trávicí systém. Není vhodný pro epileptiky, při vysokém

krevním tlaku a pro těhotné ženy.

Eukalyptus – při veškerých plicních problémech, pro vykašlávání, při zánětu dutin, bolestech v krku, je antiseptický na rány a požezání. Je antivirotický, snižuje horečku. Posiluje při vyčerpání, podporuje mentální koncentraci, snižuje bolest hlavy, působí proti průjmům i zácpě, vypuzuje střevní parazity. Hojí popáleniny, poranění, jizvy, krvácení, léčí revmatismus.

Tee Tree – proti zárodkům bakterií, virů a plísní, při zánettých procesech v oblasti krku, dásní, poševní sliznice, při prochlazení, na akné, opary. Stimuluje obranyschopnost organismu, dezinfikuje rány.

RECEPT: 80 g mandlového oleje, 15–20 g včelího vosku, 20 kapek EO – kafr, 25 kapek EO – máta peprná, 30 kapek EO – tea tree, 20 kapek EO – eukalyptus

POSTUP: Do nádoby vložte olej a vosk a dejte do vodní lázně, nechte zcela rozpustit a zamíchejte. Poté přidejte všechny EO a promíchejte. Poté už stačí přelit do nádobek s víčkem a nechat vystydnout.



NÁBYTEK
Jamall
v bydlení jsme doma

NOVÝ
KATALOG KUCHYNÍ
na prodejnách



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

sleva 10%
na kuchyně

www.jamall.cz

Půjčovna obytných vozidel a přívěsů



Dovolená jinak, zkuste změnu a vydejte se na cestu obytným vozidlem nebo přívěsem. Budete překvapeni, jak příjemný a kreativní je tento styl cestování. Těšíme se na Vás.

www.karavany-kalab.cz

kontakt: **603 811 177**
info@karavany-kalab.cz



WWW.CESKYRAJAKCI.CZ

NOVOPACKÁ MUZEJNÍ NOC aneb Muzeum v jiný čas



V rámci festivalu muzejních nocí se Muzejní noc 2018 koná také v Městském muzeu, Klenotnici drahých kamenů a Gernatově domě v Nové Pace. Těšit se můžete za bohatý noční kulturní program, prohlídku všech prostor, které Muzeum spravuje, a nebojácní budou moci zažít třeba i noční návštěvu hřbitova s výkladem.

Nezapomenutelným zážitkem bude netradiční čas prohlídky prostor a expozice Muzea, promítání a povídání o starých hospodách v Nové Pace s Jiřím Čejkou nebo spiritismus s tématem Obcování s duchy v textech novopackých spisovatelů, který okomentuje Jaromír Typlt. Přijedou také skvělí divadelníci „Strašliví komedianti“ s loutkovým představením **Dlouhý, Široký a Bystrozraký**. A nebude chybět ani muzika pro dobrou náladu a pohodu. Letošním hostem bude oblíbená kapela **Mackie Messer Klezmer Band** z Turnova.

Top zážitkem pak bude pro všechny **noční návštěva hřbitova ve Staré Pace** – „Po stopách tvorby rodu Suchardů“ provede PhDr. Martin Krumholz, Ph.D. Pozor! Čelovky a baterky s sebou! Celou atmosféru umocní partner Muzejní noci, kterým se stal Novopacký pivovar. V tento večer se bude stáčet **speciální edice piva – Novopacký klenot**. Muzejní noc se koná **18. května od 18 hodin**. Další program bude ještě doplněn, proto sledujte webové a facebookové stránky Muzea.

NENECHTE SI UJÍT:

13. 4. – 24. 6. • **Výstava Vladimír Menšík očima kreslířů**

od 13. 4. • **Muzejní ohlédnutí 1908–2018** – výstava ke 110 letům Muzea v Nové Pace

19. 5. • **Kamenářský den ke 110 letům Muzea v Nové Pace**

– zajímavosti o drahých kamenech, možnost rozříznout a vybrousit si vlastní nálezy

Otevřeno denně mimo pondělí 9–12, 12.30–16 hod.

www.muzeum.cz, facebook.com/muzeumnovapaka



Vladimír Menšík
očima kreslířů

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

FORMPLAST

VÝROBA FOREM LISOVÁNÍ PLASTŮ

Firma Jindřich Svoboda – FORMPLAST

hledá flexibilní zaměstnance loajální k malé firmě s osobním přístupem.

Firma působí v oboru vstříkacích forem, kde zabezpečuje jejich servis a modifikace při náběhu nových projektů. Například od loňského léta pracujeme na souboru nástrojů pro palubní desku nového Audi A6, které bylo oficiálně představeno na Autosalonu v Ženevě před několika týdny. Máte-li chuť učit se novým věcem a řešit stále nové výzvy, rozšiřte náš kolektiv.

Nabízíme nadprůměrné individuální finanční ohodnocení v závislosti na profesním růstu, odměny za přesčasy, stravenky, jazykové kurzy, pravidelná školení a zvyšování kvalifikace v oboru.

Kontakt:

Provozovna: Nádražní 2211, Turnov 51101
telefon: 777 643 464
email: info@f-s.cz

Konstruktér CAD

- SŠ/VŠ technického směru
- základní znalost práce v CAD systému
- doplňkové práce na laserového 3D scanneru, příp. 3D CMM
- schopnost komunikovat v AJ nebo NJ výhodou
- plat 35.000-49.000 Kč

Programátor CAM 3- (až 5-) osého frézování

- znalost nástrojů a zkušenosti s technologií obrábění
- znalost nějakého 3D CAM systému
- schopnost komunikovat v AJ nebo NJ výhodou
- plat 35.000-49.000 Kč

Obsluha elektroerozivních strojů

- obecná znalost hloubení, drátového řezání
- praxe vítána, není však podmínkou
- plat 22.000-36.000 Kč

Obsluha CNC frézky

- znalost obráběcích nástrojů a zkušenosti s technologií obrábění
- znalost nějakého řídicího systému, schopnost čtení programů
- plat 25.000-38.000 Kč

Nástrojař

- vyučení v oboru
- praxe vítána, není podmínkou v případě zájmu pracovat na sobě
- plat 20.000-36.000 Kč





**VÝPRODEJ
 SKLADOVÝCH
 ZÁSOB**

**SLEVY AŽ
 90%**

**INTERIÉROVÉ DVEŘE
 PLASTOVÁ OKNA · PARAPETY**

**OTEVÍRACÍ DOBA:
 ÚTERÝ A ČTVRTEK
 9-16 HODIN**

**Více na www.stylovedomy.cz
 SEDMIHORKY 10/B · TURNOV**

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ
 UHLÍ
 KRBOVÉHO DŘEVA
 PÍSKŮ
 ŠTĚRKŮ
 KAČÍRKŮ**

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

Máte zájem pracovat ve stabilní firmě Podnikatele roku 2013?

JUTA 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.

ELEKTRIKÁŘE

požadujeme:

- osvědčení vyhl. 50/78 Sb. § 6
- praxe minimálně 2 roky

ZÁMEČNÍKA - SEŘIZOVAČE

požadujeme:

- vyučen v oboru, 2 roky praxe
- svářečský průkaz výhodou
- oprávnění k řízení VZV výhodou

OBSLUHU LINKY

požadujeme:

- SO vzdělání technického směru nebo 2 roky praxe na výrobní lince – zaučení
- oprávnění k řízení VZV výhodou
- fyzická zdatnost
- ochota směnovat

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

Výrobce hygienických potřeb v Turnově



**nově pořádá pravidelné
 prohlídky závodu!**



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

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

Co Vás čeká?

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

Neváhejte a přijďte 19. 4. a 17. 5. v 9.00 hod.

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

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. 481 319 667, 481 319 767 případně pište na:
petra.vele@ontexglobal.com nebo nikola.suchardova@ontexglobal.com

KULTURAMA: ŽIVOT MEZI NOTAMI A DIVADLEM

Jitka Maděrová

VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ HERECKÝCH A HUDEBNÍCH OSOBNOSTÍ

9. 5. – 25. 6. 2018

EUROCENTRUM JABLONEC NAD NISOU - Foyer, pracovní dny: 8–18 h. • vstup zdarma

optimalenergy

www.jitkamaderova.com

eurocentrum
Jablonec nad Nisou s.r.o.

Partnerem výstavy je krajská kancelář Optimal-Energy.cz, a.s. v Semilech zastoupená Mgr. Miloslavem Skrbkem, Tyršova 341, Semily



RADY DO ZAHRADY: TRÁVNÍKOVÁ REALITA ANEB JAK SPRÁVNĚ NEZALOŽIT TRÁVNÍK II.

DIAGNÓZA TRÁVNÍKOVÉ ZÁVISLOSTI

Touha po dokonalém trávníku mnohdy nepramení z lásky ke krátkým stéblům trávy, ale ze strachu. Strachu z toho, že naše zahrada bude méněcenná, bude vypadat zanedbaně, a co tomu řeknou sousedi a kolemjdoucí? No fuj, hrůza pomyslet, ta ostuda! Jaký je právě ten váš argument pro golfový trávník, pokud nehrajete na zahradě golf? Kdo rozhodl o tom, že centimetrová tráva je nebe a desetimetrová pampeliška peklo? Stejně jako církev v minulosti diktovaly, co je dobré a co hříšné, tak dnes firmy bezohledné k životnímu prostředí produkují zahradní potřeby a za pomoci masivní reklamy diktuji, co máte mít na své zahradě. Místo placení odpustků byste měli kupovat kýble s hnojivem, herbicidy a pesticidy, nové sekačky, kypřiče, speciální hrábě, rozprašovače a závlahové systémy, a přispívat tím na chudé korporace ovládající svět. Teprve až toho budete mít plnou garáž, budou hříchy za nevinný flirt se sedmikráskami v trávníku odpuštěny. Ale ne nadlouho. Na trhu se objevují nové přípravky, malotraktůrky vhodné i na ty nejmenší zahrádky.

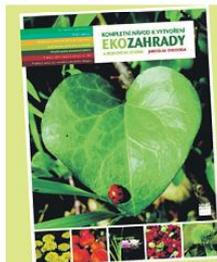
LÁSKA ZNAMENÁ ZBAVIT SE STRACHU Z PŘÍRODY

Zbavit se strachu je naproti tomu nádherná věc. Panická hrůza z mechu, sedmikrásky či smetanky lékařské se dá léčit! Strach z volně rostoucích rostlin a touha po absolutní kontrole nad každým zeleným lístečkem na pozemku je jednoduše řečeno společenská úchylka, psychóza, ničím nepodložená fobie. Mládež začíná ve třinácti letech kouřit cigarety a ničit si zdraví, aby se společensky vyrovnala ostatním. Čerstvý majitel zahrady zakládá dokonalý trávník, aby se vyrovnal fotkám v zahradnických časopisech a sousedům. Následkem používání zahradní a zemědělské chemie zahyne víc lidí než při útocích žraloků,

krokodýlů, lvů, hadů a při pádech dopravních letadel dohromady. Jen to nevypadá tak drasticky, trvá to roky a důvod vzniku rakoviny a jiných chorob se nedá přesně dokázat. A čeho se tedy lidé bojí? No přece žraloků. A že budou mít zaplevelený trávník...

LÉČBA TRÁVNÍKOVÉ ZÁVISLOSTI

Příroda to s námi myslí dobře. Kdyby totiž ne, tak jak vysvětlíte, že každá z těch rostlin, které nám tu vy-



**SOUTĚŽ O KNIHU
KOMPLETNÍ
NÁVOD K VYTVOŘENÍ
EKOZAHRADY**
Otázku a formulář pro účast
v soutěži najdete na
www.
ceskyrajvakci.cz

růstají, má nějaké léčivé účinky? Myslíte, že bychom tu ještě žili, kdyby pro nás příroda nechtěla jen to nejlepší? Stačí si uvědomit jednoduché souvislosti a strachu se zbavíme tak, že ho nahradíme láskou. Láskou k přírodě a ke všemu živému. „Plevel“ je stejně tak živá rostlina jako milovaný fíkus v obýváku. Z fíkusů si čaj raději nedělejte, čaj z „plevele“ vám ale pomůže vyléčit kde co.

Neobviňujte se za to, jak na zahradě hospodaříte nebo jste hospodařili. Nesouhlasíte-li s tím, co zde čtete, pak pokračujte v tom, co děláte. Přehánějte to, stříhejte trávník častěji než vlastní nehty a napájejte zem chemikáliemi a chlorovanou pitnou vodou. Každý na to musí přijít sám a spatřit absurdnost svého počínání, ať to trvá rok, nebo padesát let, jednou to přijít musí, já jsem optimista. Vylévat jedy na krásné

kvetoucí léčivé rostliny je jen noční můra, ze které se stačí probudit.

Kdyby na každé druhé straně zahradkářských magazínů byla půlstránková reklama, že každá pampeliška je znakem moci a bohatství, pak by na všech zahradách byly pampeliškové plantáže. Možná i na střeších domů a aut. Módní vlny, noční můry, reklamy... není lepší být sám sebou a nechat i zahradu, ať je tím, čím může být příroda být, tedy krásnou, zdravou, léčivou, voňavou, pestrou?

DĚTI JAKO DŮVOD?

Každý obhájce trávníků skončí nakonec u jediného a pěkně ohraného argumentu: „A kde si mají hrát děti?“ V dnešní době se většina trávníků 363 dní v roce vůbec nevyužívá a děti by si na nich hrát neměly, protože chemikálie a hnojiva, kterými jsou tyto plochy pokryté, jsou zdraví škodlivé. Výrobci tvrdí opak, ale to tvrdili před desítkami let i o těch výrobcích, které jsou dnes přísně zakázané.

Když si děti na trávníku hrají, pak většinou s tím, co tam podle trávníkových odborníků nepatří. Hledají čtyřlístky, dělají si věnce z pampelišek, rozfoukávají chmýří, trhají sedmikrásky, pozorují broučky a chytají ještěrky. Dokonale udržovaný trávník je ale téměř sterilní, stejně mrtvý jako umělohmotný koberec v obýváku. Trávník pro děti se absolutně liší od trávníku pro dospělé. Další věc je, že když dítě nic netuší trochu povyroste, je mu dána do rukou sekačka a celoživotní břemeno trávníkové údržby. Chcete-li pro potomka to nejlepší, dopřejte mu tajemnou zahradu plnou keřů a stromů, mezi nimiž se může schovávat, šplhat na ně, budovat si skryše a užídat z nich od jara do zimy zdravou úrodu.

Z knihy Kompletní návod k vytvoření EKOZAHRADY a rodového statku. Autor: Jaroslav Svoboda.

SBĚRATEL KOUPI

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

přibory, 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

294 15 Klášter, Hradiště nad Jizerou 39, okres Mladá Boleslav



**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



4. 5. od 19.00 – Městské divadlo Jablonec nad Nisou
GABRIELA BEŇAČKOVÁ

Slavnostní zahájení festivalu „Jablonec – město plné tónů“.

10.–12. 5. – Park Budyšínská Liberec
MAJÁLES LIBEREC

**JEDINEČNÁ TŘIDENNÍ SMRŠŤ KULTURNÍHO DĚNÍ PŘÍ-
MO V TEPNÁCH A SRDCI MĚSTA** se koná opět na Náměs-
tí Dr. E. Beneše, ale rozroste se také do Parku Budyšíns-
ká (nad klubem Bunkr) a do areálu LVT! Bude ještě větší!
Po úspěšném loňském prvním ročníku naše velké univerzitní
město a kulturní centrum regionu opět oslaví tradiční jarní
svátek studentů. I letošní jaro naplníme město ovzduším ne-
vázané zábavy, muziky a tance. Můžete se těšit na tradiční
tančírnu pod širým nebem s živým orchestrem a otevřenou
hodinou společenského tance na Náměstí Dr. E. Beneše, ane-
bo na studentský průvod městem a ukázky z aktivit a tvorby
jednotlivých fakult Technické univerzity v Liberci. Mezi ka-
pelami zazáří hvězdné kapely české republiky, a to například
MIRAI, PAULIE GARAND LIVE BAND a další, které budeme
postupně doplňovat. Podpoří je celá řada místních mladých
uskupení, jako Imaginarium a další. Celým Majálesem prová-
zí herečka DFXŠ Eliška Jansová, patronka studentského klubu
Efix. Majáles se také opět podílí na oblíbeném WTF?! festiva-
lu současného divadla. O nekonečnou afterparty se postará
BUNKR Rock Club. Pojďme světu ukázat, že v Liberci žije, stu-
duje a tvoří spousta perspektivních, nadaných mladých lidí.

23. 5. od 19.00 – Sbor Českých bratří – Mladá Boleslav
LENKA FILIPOVÁ A HOSTÉ

90 minut písniček známé zpěvačky a kytaristky. Těšit se mů-
žeme na Zamilovanou, Málo mám, Blázni se radujou nebo
Prý se tomu říká láska ...



7. 6. od 20.00 – Letní kino Turnov

15. 9. od 19.00 – Zámek Svijany

MICHAL DAVID – open air tour 2018

Michal David se vydává na své nové turné pod širým
nebem, které proběhne od 1. 6. do 22. 9. 2018. Open
Air koncerty budou pro Michala Davida premiérou,
neb takové turné ještě neabsolvoval. Na koncertech
se představí nová kapela KVATRO, která Michala
Davida bude doprovázet. Těšit se můžete také na
speciálního hosta – zpěvačku Markétu Konvičkovou
a na nový koncertní program.

17. 10. od 19.00 – Dům kultury Liberec
MISERY

Divadelní adaptace světového bestselleru mistra
hororu Stephena Kinga. Zlata Adamovská v mimo-
řádné a naprosto nečekané roli oddané fanky, a
Petr Štěpánek coby spisovatel, jehož knihy hlav-
ní hrdinka miluje tak nesmírnou láskou, že je pro ni
schopná i zabít. Dokonalá kombinace temného hu-
moru a dechberoucího napětí.

VSTUPENKY ZAKOUPÍTE

pouze na portálu www.evstupenka.cz a dále na pro-
dejních místech: IC Mladá Boleslav, IC Mnichovo Hra-
diště, 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 Troj-
zemí Hrádek nad Nisou, IC Smržovka, IC Bedřichov,
MIC Varnsdorf, MIC Rumburk a Kulturní portál Praha.

Kompletní seznam míst na www.evstupenka.cz

**SAMOZABARVOVACÍ
BRÝLOVÁ
SKLA**



dioptra optik
**NA BLÍZKO, NA DÁLKU
I MULTIFOKÁLY**

Platnost akce od 1. 3. - 30. 6. 2018

*bližší informace na prodejně

AKCE 1+1 ZDARMA

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

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

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
duben 2018

AQUA Program ...voda je náš živel

MODERNÍ PŘELIVOVÝ BAZÉN

AQUA Program s.r.o.
Ohrazenice 255, TURNOV
Mobil: 777 627 777
www.aquaprogram.cz

„HYGGE“ – ŠTASTNÉ ŽITÍ PODLE DÁNŮ

Dánové patří dlouhodobě k nejšťastnějším národům na světě, přestože jim 179 dní v roce proprší. Možná za to může hygge – způsob života, který dělá šťastnými nejen severany, ale motivuje i zbytek Evropy. Jistě už jste o hygge (čteno „hüge“) slyšeli. Jde o koncept spokojeného života složený z maličkostí, které zpříjemňují každou chvíli. Umění navodit příjemnou atmosféru a pocit bezpečí a útulnosti.

JAK NA TO? • **světlo** – atmosféru tvoří malé „náladové“ lampičky (žárovky kolem 1800 kelvinů) a svíčky • **útulnost** – mějte hodně měkkých dek, polštářků a přehozů, volte světlé barvy • **materiál** – volte přírodní materiály a barvy – pro nábytek i textilní doplňky • **domov** – nepřelácaná, světlá domácnost s funkčními a příjemnými věcmi • **atmosféra a pohoda** – uvařte si čaj, kávu nebo kakao, zachumlejte se do huňaté deky a užívejte si pohodu třeba s knihou • **vůně** – provoňte si domov přírodními vůněmi a éterickými oleji • **čas s rodinou a přáteli** – užíjte si co nejvíce času s rodinou a přáteli, uvařte si dobré jídlo, zapijte ho dobrým pitím a užívejte si pohodu třeba u krbu s plápolajícím ohněm • **čas na jídlo i své oblíbené činnosti** – když jíte, prostě jezte, věnujte se pravidelně své oblíbené činnosti. Hygge ale tvoří i drobnosti: kvalitní čokoláda, vlněné ponožky, rodinné fotoalbum, oblíbený film nebo hudba a další věci, které navodí atmosféru klidu. Hygge se v Dánsku projevuje ve všech oblastech života – jde zkrátka o to, jak si život nejlépe užít. **ZKUSÍTE TO TAKY?**



JARNÍ VAJÍČKOVÝ SALÁT S AVOKÁDEM A RAJČATY

2 porce: 6 vajec natvrdo
2 malá avokáda
2 lžičce domácí majonézy
2 jarní cibulky
hrst koriandru
hrst sedmikrásek
sůl, pepř, citronová šťáva

Nakrájená vejce a rajčata na čtvrtiny smíchejte s avokádem nakrájeným na plátky a cibulkou na kolečka. Vše vložíme do mísy, celé promícháme a přidáme majonézu, sůl, pepř, citronovou šťávu a koriandr. Opět promícháme a dáme vychladit. Po vychlazení je vhodné ochutnat a případně dochutit. Navrch zdobíme květy čerstvě natrhaných sedmikrásek.



JÓGA VIII. – VDECHUJEME JARO S JÓGOU

Vnímali jste někdy svůj dech? Zastavili jste se někdy na chvíli a uvažovali nad tím, jak dlouhou cestu ten dech musí urazit, než rozhybe vaše plíce? Pokud ne, nyní máte jedinečnou příležitost. Kdy jindy se totiž obracet ke svému dechu než právě na jaře, kdy se příroda opět probouzí do tisíců vůní... Cítíte to jaro kolem? Pokud jste alergici, tak určitě.

Pes hlavou vzhůru

Urdhva mukha svanasána pro mě sice nebyla láskou na první pohled, ale od chvíle, kdy jsem ji prvně skutečně prožila, má pes tváří vzhůru své pravidelné místo v mé jógové praxi. Tuto pozici můžeme praktikovat v sérii pozdravů slunci nebo i samostatně. Záleží jen na naší chuti.

Benefity

Pozice zásadně pracuje na otvírání hrudníku a posílení hrudních svalů a aktivaci hrudních orgánů. Má ohromný účinek na zvýšení kapacity plic! Posiluje zápěstí, ramena a lokty a významně pracuje i na flexibilitě páteře. Dokáže dokonce harmonizovat činnost jater ledvin a nadledvinek. Významně ovlivňuje psychiku – k lepšímu samozřejmě :) Dodává nadhled a životní optimismus. Každému by se hodil alespoň jeden z těchto účinků, vidíte? No a díky praktikování této pozice můžete zakusit účinky úplně všechny a možná objevíte i něco navíc.

Kontraindikace

Protože je zde velké riziko útlaku bederních obratlů při nesprávném provedení, lidé se zvětšenou bederní lordózou by měli postupovat velmi opatrně a nejprve zvládnout pozici sfingy a kobry, a poté se teprve vydat k psovi hlavou vzhůru. V případě slabých zápěstí platí velká opatrnost, zpočátku v pozici nesetřávejte příliš dlouho. Vždy je lepší poradit se se zkušeným lektorem a poté teprve zkoušet doma, předejdete tak zafixování nesprávných pohybů.

Jak na to

Začneme v lehu na břiše, dlaně přitiskneme k podložce v úrovni prsou (prsty míří kupředu), chodidla odtáhneme na šířku kyčlí od sebe a nártu pevně tiskneme k zemi. Existuje i varianta s bříškou prstů opřenými v podložce, můžete vyzkoušet obě a uvidíte, kde vám bude lépe.

Protáhneme páteř oběma směry a začneme se odtlačovat od podložky za pomoci dlaní. Až se

trup odlepí od podložky, odtahujeme i stehna a kolena, až váha spočine jen na dlaních a nártách. Paže i lokty zůstanou celou dobu aktivní, stejně jako nohy, zádové a břišní svaly a hlavně naše krční páteř.

Měli bychom sledovat pocit vytažení za hlavou vzhůru, hrudní kosti kupředu a opačným směrem za koncem naší páteře. Důležité je neutlačovat bederní oblast a nepřetížít obratle. Naopak vnímáme úžasné protažení a otevření v hrudní oblasti a konečně můžeme věnovat absolutní pozornost volnosti našeho dechu. Tuto pozici praktikujeme hlavně ráno a v dopoledních hodinách nebo i během dne, kdy potřebujeme dobít energii a projasnit pohled na okolní svět.

Přeji krásné jógování, Magdalena Klížová
www.yogaholick.cz



druhý JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI

V ZAHRADĚ PENZIONU RECALL

21. – 22. července 2018

SOBOTA 21. 7. 2018

- 10:00 Registrace + přivítání
 10:30 – 11:30 Hatha yoga flow – Magdalena Klížová
 11:30 – 12:00 Oběd
 12:00 – 13:30 Energie života – přednáška o ajurvédě – Iva Georgievová
 13:30 – 14:45 Vyniasa power yoga – Vašek Krejčík
 14:45 – 15:00 Svačina
 15:00 – 16:00 Protážení a uvolnění inspirované jógou – Martina Korálová
 16:30 – 17:30 Power Fusion yoga – Vašek Krejčík + Jakub Šamberger
 17:30 – 18:00 Večeře
 18:00 – 19:00 Tajemství potravin – přednáška raw strava – Anna Hýžová
 19:00 – 20:00 Jóga pro zdravá záda – Jakub Šamberger
 20:20 – 21:20 Večerní jógové pohlázení a závěrečná jóga nidra – Lucie Hrubá

Zažijte 2. ročník Jóga kempu v Českém ráji
 – pohodový víkend plný jógy, meditace,
 relaxace, odpočinku, inspirace a přednášek
 se zajímavými osobnostmi i tématy.

Partneři
 akce:



Změna programu vyhrazena.

NEDĚLE 22. 7. 2018

Ten, kdo zůstane přes noc a užije si energii dne až do nedělního rána,
 zažije úžasné probuzení s programem:

- 07:00 Snídaně
 07:30 – 08:30 Ranní meditace s pozdravem Slunci – Martina Korálová
 09:00 – 10:00 Mindfulness techniky – Kasia Korda Jedzokova
 10:30 – 11:30 Čakra jóga – Magdalena Klížová
 11:30 ... Svačina
 ...ukončení 2. ročníku Jóga kempu a namasté příští rok :-)



Registrace na webu

www.jogakempvceskemraji.cz

RYCHLÉ TIPY, JAK NA JARNÍ DETOXIKACI

- **Upravte svůj jídelníček:** vypusťte těžká jídla, sladkosti, mléčné výrobky a mouku. Naopak zařaďte více sezónní zeleniny a využijte jarní nabídku louky – smoothie s kopřivou, pampeliškou a sedmikráskou vás do slova nabijí.
- **Zařaďte do běžného života odlehčovací dny:** jednou za týden či dva zařaďte den, kdy budete jíst méně a třeba jen zeleninu nebo zeleninový vývar. Pokud zvládnete, můžete jeden den pít pouze vodu, nebo ovocné šťávy (domácí). Dobré je využít očistného účinku měsíce a odlehčovací den zařadit v době úplňku.
- **Pijte bylinkové čaje pro podporu čištění těla:** ideální je pampeliškový nebo kopřivový čaj z čerstvě natrhaných mladých jarních bylinek. Udělejte si z nich očistnou třítydenní kúru.
- **Relaxujte, meditujte, cvičte jógu, správně dýchejte a hýbejte se:** důležité je protáhnout svaly, pročistit plíce, správně a hluboce dýchat, umět se zklidnit a bojovat tak proti stresu a především jít do přírody, na čerstvý vzduch, kde nebudete na nic myslet, jen si užívat svěží zelené, která regeneruje zrak.
- **Pravidelně si dopřejte saunu a bylinkové nebo minerální koupele:** přínosy sauny jsou neoddiskutovatelné, působí skvěle na psychiku, ale také na odstraňování toxinů z těla, pomáhá při hubnutí, vyrážkách, očisťuje pleť a také posiluje imunitu. Koupel si připravte z Epsomské soli a mořské soli (mix soli, půl šálku na jednu vanu), po 20 min. se osprchujte pouze vodou.
- **Věnujte pozornost svému spánku a prostředí, kde spíte:** spíte ve větrané zatemněné a tiché místnosti? Nepracujete v posteli? V posteli se máte věnovat pouze spaní, nečíst, nepracovat, netelefonovat atd. Pro ložnici používejte jemné barvy a chodte spát a vstávejte ve stejný čas. Ano, ideálně i o víkendu.

JAKÉ APLIKACE SI NENECHAT UJÍT?



Záchranka Aplikace, kterou musí mít každý, kdo žije se svým chytrým mobilním telefonem. Kromě toho, že může zachránit život vám (lokalizace a přivolání pomoci) nebo jinému člověku, dozvíte se v ní i návody na první pomoc při různých úrazech (bezvědomí, dušení, krvácení...).



Buttocks Workout Je aplikace, která vás motivuje k pravidelnému cvičení na zadek. Chcete-li své hýžďové svalstvo posílit, není vůbec špatná. 30denní program vám připravuje na každý den cviky, se kterými se vejdete do 10 minut. Své pozadí pak ale rozhodně cítíte. Zacvičit si můžete také ranní protážení, nebo příjemný strečink před spaním.



Abs Workout Cvičení zaměřené především na břišní svaly. Vhodné zkombinovat s Buttock Workout. Trvá také pár minut a vybírat můžete z programu klasik, HIIT a TABATA. Program je sestaven na 28 dní a snaží se vás denně motivovat ke cvičení. Nechybí přehledy a tabulky výkonů...



Sports Tracker Propracovaná aplikace, se kterou můžete chodit běhat, cvičit jógu, nebo dělat jakýkoliv sport. Není to program, který by sestavoval cvičební plán, ale pomáhá vám vytvořit přehled aktivit za týden, měsíc, rok. A to buď online, kdy se zapnutou GPS mapuje vaši trasu (běh, cyklo, běžky, chůze...), nebo si po sportu zadáte dodatečně typ cvičení, čas... Pokud se rádi pochlubíte se sportovními výkony, můžete sdílet výsledky na sociálních sítích.

Jednoduché věci bývají ty nejlepší. A platí to i u cvičení. Plank, česky prkno, je cvik, který jednoduše vypadá, ale až ho zkusíte, zjistíte, že je to pěkná makačka. Prkno je jedním z nejlepších cviků pro záda, břicho a střed těla. Pracujete při něm na hýžďovém svalstvu, zadních stehenních svalectech, podporujete správné držení těla a zlepšujete svou rovnováhu. Provedení však musí být správné, proto si dejte záležet.

**28DENNÍ
 CVIČEBNÍ
 VÝZVA
 „PLANK“**



- Lokty mějte přímo pod rameny, zápěstí pak v jedné rovině s lokty.
- Tělo tlačte nahoru – jakoby do horní části zad. Bradu držte blízko krku (představte si, že máte mezi bradou a krkem udržet tenisák).
- Jakmile nastavíte polohu, zatněte břicho, hýžďové a stehenní svaly. Nezapomeňte normálně dýchat.

V čem spočívá naše výzva?

Cvičení provádějte denně a to vždy ve třech až pěti sériích. Časově zůstaňte v planku zpočátku 20 sekund, každý den si však dalších deset přidávejte. Tedy druhý den držíte plank 30 sekund a opakujete tři až pět sérií. Vydržte 28 dní a uvidíte výsledky. A navíc kromě těla posílíte i svou vůli.

• **TIP:** Plank se dá obměňovat – na předloktí, na dlaních, na jedné ruce, horolezec...

VÁCLAV KREJČÍK: „Doba vybízí, aby člověk hledal nějaké útočiště. A o tom je jóga.“

Václav Krejčík je už několik let jednou z nejvýznamnějších osobností jógy v České republice. Můžete ho zažít na druhém ročníku Jóga kempu v Českém ráji, který proběhne 21.–22. července 2018.

Pokračování rozhovoru z březnového vydání...

Jaká byla vaše cesta k józe. Začínal jste přece u zcela jiného sportu. Nutno říct, že jsem býval tlusté a nespportovní dítě. Až mě babička sokolka připravila na přijímačky na atletickou základní školu. Takže jsem asi od páté třídy byl na atletice a byl jsem vedený ke sportu. A jsem tomu rád. Myslím, že když se dítě v tomhle věku dostane k pohybu, získá pohybový návyk, což je hodně příjemný, a když ho nemá, hrozně mu to chybí. Pak jsem začal tancovat jak standardy, tak výrazový tanec v jedné taneční skupině v Chrudimi, odkud pocházím. A když jsem se dostal na školu do Prahy, kam jsem vždy chtěl a byl to pro mě cíl, tak jsem rok nic nedělal, nedojížděl jsem na tréninky a spíš mě zajímala každá pařba v Praze než sport. Když jsem se tím nabažil, začal jsem hledat nějaký sport, který by mě bavil. Našel jsem v Praze studio, kde cvičila aerobik Hanka Kynychová a Helena Jarkovská. Když viděly, že mi pohyb jde, oslovily mě na módní přehlídku a tím jsem se dostal k aerobiku, fitnessu. Byl jsem tam deset let. Potom mě to přestalo bavit, asi jsem i o těch deset let zestárl a mentálně mi to juchání na pódiu nevyhovovalo. Jezdil jsem hodně často třeba do Jičína a k vám do regionu na různé víkendy a akce. Bylo toho strašně moc, ale pak už mě to neuspokojovalo mentálně. Takže jsem s tím praštil a v tu dobu se tu objevila powerjóga, u které mě bavilo, že fungovala na tělo, byl jsem zpocený, ale fungovala oproti aerobiku i na hlavu. Začal jsem se rozvíjet, semináře, školení, první kniha, VHS a rozjel jsem velké turné po republice. Od té doby je to takový koloběh. A díky za něj.

Mluvíte o powerjóze, jaký je rozdíl tedy mezi powerjóga a hathajóga? Powerjóze se dává přívlastek moderní jóga, i když to tak není z hlediska vývoje. Klasická hathajóga jsou asány, tělesné zámky, mudry a očistné techniky. Je to fyzická záležitost, která má prazáklad. Hathajóga je jemnější, klidnější ve smyslu toho, že v každé pozici zůstává člověk delší čas. Na druhou stranu já jsem hathajógu zažil jako rychlý koloběh, sled asán. To, co zažívám na powerjóze tady, to jsem zažil jako hathajógu v Indii.

Jste svalnatý, může za to „pouze“ jóga, nebo děláte i jiný sport? Dlouho, dlouho jsem dělal jen jógu. A protože jsem studoval školu a byl

jsem hodně navený, líný a nechtěla se mi ani dělat má praxe, tak jsem přibral 14 kilo. Ani jsem si toho nevsíml, respektive jsem si to stále omlouval – a viděl jsem v sobě své klienty, kdy jsem si omlouval, proč něco nejde udělat. Tak jsem musel po své minulé dovolené trochu zabrat – začal jsem běhat a chodit do fitka. Ale spíš mi šlo o pás – o běhání. Bydlím v centru Prahy a nechci odjíždět za během daleko, proto jsem si vybral fitness v místě svého bydliště, kam dojdou pěšky. Jdu na pás, udělám si klíky, některé jógové pozice a občás



vezmu činky na ruce a ramena. Ale nedramatizuji to, dodržuji tak dvakrát třikrát týdně. Ale funguje to v kombinaci s jóga, přece jen kardiovaskulární sféra člověka je rozvíjena na dynamice chůze. Myslím si, že všeho moc škodí, proto je skvělé to ideálně zkombinovat.

Nahrál jste mi na mou další otázku. Pokud se člověk věnuje nějakému sportu, je určitě jóga ideálním doplňkem... Je výborná i jako doplněk. Určitě ale funguje i samostatně. **Člověk by si ale mohl říct, že cvičit patnáct let stále stejný pozdrav slunci musí být nuda...** No... a není. Jde právě o to, že právě to je krásné, že svět a vesmír je rituál, systém, cyklus, který se stále opakuje, náš život – naše životy. O tom je pozdrav slunci. Každý rituál a synchronicita šetří naši energii tím, abychom nad tím nemuseli přemýšlet a mohli energii soustředit na důležitější věci, než je pozdrav slunci. To znamená, že naše soustředěnost myslí během provádění – to jakoby nic – je důležitější než ta zábava. Zpočátku se samozřejmě jógu člověk baví. Já jsem byl to samé. Baví se asánami. A teď budu raději, když si odcvičím pozdrav slunci, budu si u toho dýchat, v hlavě není vůbec nic a po pozdravu je má síla revitalizovaná a já jsem připraven na celý den, který bez problémů zvládnou a ještě s energií.

Kolik opakování je vhodné u pozdravu slunci? Mytologické texty uvádějí, že má člověk cvičit podle toho, kolik je mu let. Což je docela dobrá praxe. To tedy každý den ráno nedělám (smích). Ale myslím si, že na takové rozvíření energie šest až osm kol pozdravu stačí, a když se k tomu pak

přidá ještě nějaká praxe asánová, dechová, meditační, stačí na ráno 20 až 30 minut na nastartování dne. Nebo není špatný 108 kol pozdravu slunci – takový maraton. 108 je duchovní. Trvá to třeba hodinu a půl až dvě. A v neustálém koloběhu pozdravu slunci se člověk dostane do rytmu a ztratí závislost na čemkoliv okolo něho a je jen tím pohybem. V hlavě má úplně čisto a je to super. Dostane se z vnějších vazeb do sebe. Ta stoosmička tomuhle pomůže.

Letos budete společně s Jakubem Šambergerem hostem Jóga kempu 2018. Na co se tedy budou moci těšit účastníci Jóga kempu při vašich lekcích? Na pohodovou jógu s přívlastkem power, dech a meditaci. To vše ve společné lekci a také v mé. Jde o to užít si možnosti, že můžeme, že jsme, a radovat se z každého nádechu a výdechu.

Cvičíte jógu, děláte instruktora, děláte školu jógy. Vypadá to, že se z cvičení jógy, z té radosti, stalo zaměstnání, máte někdy pocit, že si musíte od jógy odpočinout? Minulý rok jsem studoval jógovou školu a byl jsem z toho vyřízený. V tu dobu jsem věděl, že už jógu nechci dělat, úplně mi lezla na nervy. Hodiny mě nebvily vést, neměl jsem z toho radost. Měsíc jsem si dal pauzu, kdy jsem se z té krize dostal. A naopak jsem zase z jógy dostal radost. Ale jinak to u mě funguje tak, že i když jedu na dovolenou, vybírám si místo, kde je jóga, abych mohl chodit cvičit. Mám totiž moc rád vedené lekce, když mě někdo vede a řídí a já nemusím. Takže většinou kamkoliv jedu, je v blízkosti jógové studio, kam si chodím cvičit. Nebo si беру podložku a mám každý den ráno svou praxi. V tuhle chvíli to mám tak, že jóga je takový rituál, který mi pomáhá i když je to má práce, pomáhá mi právě tu práci zvládat. Necvičím nějak moc, dvacet třicet minut ráno a pak mám tři hodiny s veřejností ve svých studiích, pak mám školící víkendy, nebo turné a podobně, ale nemám pocit, že bych byl přetížený jógu. Spíš mou hlavní činností je management. A v tu chvíli je vlastně jóga zábavou, práce je pro mě uřídit ten celek a jóga je tou radostí. A to je docela fajn.

Cítíte nárůst zájmu o jógu? Ano. Sleduji to těch 15 let, kdy se v józe pohybují. Na začátku byl veliký boom, byli jsme jedině jógové studio v Praze, zájemci tady stáli fronty. Ale samozřejmě pak z mých lektorů vznikli noví majitelé center – což je přírozený vývoj – takže teď je na každém rohu jógové centrum. Ale lidé chodí a myslím, že tomu pomáhá i dnešní rychlá doba. Člověk hledá nějaký způsob sebeuklidnění nebo sebeopojení

od venkovního světa. Kupodivu to vyhledávají i mladí lidé, což je hodně zajímavé. Jednou jsem se těch sedmnáctiletých, osmnáctiletých – pro mě – dětí, zeptal, proč tam jsou, protože mě to zajímalo, a oni mi řekli: „Víte, co po nás doma všechno chtějí? Tady chcete, abychom jenom dýchali. Ale doma po nás chtějí, abychom byli perfektní, abychom se učili, abychom chodili na kroužky a tam byli dokonale a tady nemusíme nic, takže si sem jdeme odpočinout.“ Je strašně, když tohle řeknou děti. Takže si myslím, že doba vybízí, aby člověk hledal nějaké útočiště. A o tom jóga je.

S jóga je spojena meditace. Měl byste tip, jak na to, i pro lidi, kteří nemají praxi? Meditace je moderní pojem. A ono je to přitom zcela jednoduché. Pro někoho může být meditace, že jde se psem ven, pro někoho je meditace, že si sedne a jen dýchá a nic nedělá. A to „nic nedělá“ je to nejtěžší. Takže nejjednodušší tip je deset minut ráno a večer si nechat svůj prostor, sednout si, narovnat se v zádech a dýchat. A jen pozorovat, co plyne hlavou, to ale neznásilňovat tak, že se z toho něco vymyslí, nebo že z toho něco vznikne, že se tím začnu zabývat, ale že to zkusím nechat plynout. Což je samozřejmě to nejtěžší, co se učí. Podle mne je to nejtěžší technika života. A to je meditace. Nebo respektive to je příprava na meditaci. Protože meditace je dle mého názoru stav naprosté soustředěnosti na činnost, kterou dělám. Takže pokud budu psát knížku, nebudu si u toho číst telefon, nebo se dívat na televizi. Ale budu jen psát, vnímat a prožívat, co pšu. Stejně tak když jdu se psem lesem, neřeším mobil, nepřemýšlím, ale jdu a vnímám krok, eventuelně řeším, co potřebuje pes. A nebo vydávám prádlo ze sušičky a neřeším, proč jsem ho tam dával, proč ho mám skládat, proč proč proč, ale dělám to, skončím a jdu k další činnosti, na kterou se znovu plně soustředím. Takže to je ten přítomný okamžik a nemusí to být vůbec v klidu. Naopak, nejcennější meditace je v neklidu. Není cílem meditovat v klidu a být v klidu, cílem je meditovat v neklidu. Meditace sice není jednoduchá technika, ale meditace je život a důležité je prožívat přítomnost. Nyní je třeba móda – aby dítě bylo při snídani klidné, dá se mu iPad – to je to nejhorší, co může být. Když jím, mám jíst a cítit, jak jím a ne, že se budu dívat na panáčky na obrazovce...

Děkuji vám za rozhovor. Více na www.jogakempvceskemraji.cz
Jitka Maděrová

Výherci knihy Žijte jógu Václava Krejčíka z minulého vydání: V. Kociánová – Pecka, M. Šulcová – Nová Paka, Z. Kouba – Nová Paka.

ŽIVÁ STRAVA – módní výstřelek nebo cesta ke zdraví?

Procházím se po louce a ohýbám se, abych si utrhla jitrocel. Nevýraznou, chuťově úžasnou bylinku, kterou jsme společně se zvířaty dostali od přírody jako dar stravy. Když pro nás příroda vytvářela jídelníček, myslela na nás s láskou, vytvořila pro nás to nejlepší. Nabídla nám celou škálu úžasných plodin, které plní své dvě základní funkce: poskytují nám plnohodnotnou výživu a zároveň tělo pročišťují a udržují jej tak ve zdraví.

Společnou vlastností všech těchto potravin je živost. Ovoce, zelenina, semínka, ořechy, byliny, to vše tu bylo stvořeno k životu. I my jsme stvoření k životu. Tak jako ostatní bytosti Matky Země. Avšak na rozdíl od nich jsme se oddělili od společného soužití v souladu s přírodními zákony a převzali jsme vládu nad svým životem (jehož součástí je i naše strava) do svých rukou. A tím i zodpovědnost za své budoucí zdraví.

Princip živé stravy je jednoduchý. Rostliny jsou naprosto komplexní, ničeho v nich není víc ani méně, jejich složení je naprosto ideální

tak, aby mohly ve zdraví růst a žít. A pokud se stanou součástí potravního řetězce, celou svou výstavu předají strávníkovi pro jeho zdravý růst. Není třeba přemýšlet nad tím, zda jsou v nich minerály, vitamíny, stopové prvky a enzymy ve správném vzájemném poměru. Pokud rostlinu



vezmeme celou a sníme ji celou bez jakékoliv úpravy, můžeme si být jisti, že je o všechno v našem těle dobře postaráno. Buňky si přichází na své, naše chuťové pohárky jsou naplněny a oko nestačí žasnout nad plností a rozličností barev. A k tomu ta celá škála vůní...

Tak jako zklidňuje a obohacuje a uzdravuje přírodní prostředí naší

mysl, tak živá strava nastavuje celkové zdraví v našem těle.

Živá strava je spojena s živostí enzymů. Enzymy jsou látky bílkovinné povahy obohacené určitou další substancí a jsou základem života na Zemi. Jsou základem našeho života, a pokud jejich množství, které dostaneme do vlnky při narození, udržujeme zdravým způsobem žití, pak máme možnost jej prožít ve zdraví. Enzymy se zúčastňují každé činnosti v našem těle. Dostáváme jich pro svůj život velké, ale zároveň jen určité množství, určitou zásobu. Pokud je pak využíváme na jiné aktivity, než pro jakou jsou určeny, zbytečně je odčerpáváme a zkracujeme si tak délku svého života. Enzymy žijí do teploty 42–45°C. Při vyšší teplotě jejich životnost končí. Zajímavá je teplotní shoda jejich životnosti s horní hranicí stupnice teploměru určeného k měření teploty našeho těla. Přiblížíme-li se k ní, nastává kritický stav ohrožující náš život. Pokud jíme živou stravu, tedy tepelně neupravenou, enzymy zůstávají živé a pracují pro nás. Každá živá

potravina obsahuje enzymy potřebné pro svůj život. Pokud takovouto potravinu sníme, její enzymy se zúčastní trávicího procesu v našem těle. Z našich enzymů nemusí být pak tolik odebráno na trávení potravy a mohou být využity pro své původní funkce.

Živá strava navíc šetří energii. Energii vlastní, kdy nemusíme vynakládat tolik času na přípravu jídla a můžeme jej využít pro své zájmy a svůj růst. Energie tepelné – plyn, elektřinu, teplou vodu, talíř stačí opláchnout pod studenou vodou. Tím, že jíme potraviny plné živých enzymů, plné všech výživných látek v poměrech, jak je příroda nastavila, dodáváme tělu to, co opravdu potřebuje. Tím, že jej nenutíme k jiným nadměrně zatěžujícím činnostem, dáváme mu prostor k uzdravení a můžeme se těšit životu ve zdraví. Objevíme v sobě obrovskou energii daru Života, kterou můžeme naplno využít pro svou tvůrčí činnost a vnitřní naplnění.

Autorka článku a receptu: Anna Hýžová, autorka knih o živé stravě, zakladatelka Školy živé stravy, www.ziva-strava.cz

RAW Zelenina v aspiku

Zelenina

Ingredience:

- 2 mrkve
- 1 petržel (stejně množství v poměru k nakrájené mrkvi)
- celer (množství ve stejném poměru k mrkvi a petrželi)
- 1 velká žlutá cibule
- 1 velké jablko

Všechny ingredience nakrájíme na drobné kostičky, dáme do mísy a promícháme.

Aspik

Ingredience:

- 30 g psyllia
 - 165 ml vody
 - 150 g kešu ořechy
 - 1/2 lžičky kurkumy
 - šťáva ze 2 citronů
 - 1 lžička 4barevného pepře
- Psyllium namočíme na cca 1/2 hod do vody. Umixujeme kešu ořechy, přidáme do mixéru zželírované psyllium a ostatní ingredience a promixujeme. Dáme to do mísy a přidáme nakrájenou zeleninu. Dobře promícháme, dáme do jakékoliv formy a necháme v lednici cca hodinu ztuhnout. Výtečné a hutné.

AROMA KOUTEK

„Vůně jsou pocity rostlin.“

Heinrich Heine

Pokud si chcete dopřát v dubnu trochu terapie vůní, zkuste smíchat do své aromalampy pár kapek éterického oleje: bergamot, petitgrain a bazalka levandulová.

Z této kombinace vám vznikne svěží citrusová vůně, která vám pomůže dobít baterky.



INZERUJTE V PŘÍLOZE RESTART

novin Český ráj v akci

- akce • sport • zdraví • lifestyle
- zdravé potraviny • kosmetika • a další

[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://www.ceskyrajvakci.cz)



CVIČENÍM SE DÁ I MLÁDNOUT. KTERÉ JE TO NEJLEPŠÍ?

Cvičení je blahodárné pro tělo i naši psychiku. To je prostě tisíckrát ověřený fakt. Stále se však studuje a bádá, který pohyb je pro člověka ten nejlepší. Samozřejmě záleží na tom, co od pohybu každý očekává. Pokud si chcete vybudovat fyzickou a nabrat svalovou hmotu podobnou kulturistům, zvolíte jistě jiný druh sportu, než když chcete „pouze“ zhubnout. Jak je to ale se cvičením, které nejvíce pomáhá oddálit stárnutí?

Nedávná studie, která byla publikována v časopise Cell Metabolism, uvádí, že typem cvičení, které může zlepšit změny v našich buňkách spojených s věkem a tedy si prodloužit život, je vysoce intenzivní intervalový trénink – HIIT (High intensity interval training). Vědci změřili index tělesné hmotnosti a citlivost na inzulin v dvou skupinách lidí. Mladších (18-30 let) a starších (65-80 let). Poté byli všichni rozděleni do dalších skupin, ve kterých se zkoušela různá cvičení. HIIT prostřednictvím jízdy na kole, zvedání závaží a kombinací obou cvičení. Dle konečných měření byla pak všechna cvičení vyhodnocena jako přínosná pro lidské tělo a fyzickou

a že všechna zvyšují citlivost na inzulin. Cvičení se zvedáním závaží byla logicky nejlepší pro zvětšení svalové hmoty, HIIT a jeho kombinace s jiným cvičením pak zvyšovalo aerobní kapacitu u testovaných.



Z měření však vyplynulo, že HIIT je pro tělo prospěšný nejvíce. Například se podílí na zlepšování poklesu mitochondrií ve svalech, které způsobuje stárnutí. Také dochází ke zvyšování bílkovin v buňkách. Při stárnutí dochází k opaku. Výsledky byly stejné u obou věkových kategorií, proto by se ani starší lidé neměli takovému cvičení vyhýbat a mohou díky němu mládnout.

Proč HIIT tak skvěle funguje?

HIIT je velmi účinný nástroj k podpoře kardiiovaskulárního systému a redukce váhy při zachování stávající svalové

hmoty či jejího minimálního navýšení. Jedná se o vědou podpořený trénink, a to i přesto, že zabere jen pár minut. Na rozdíl od ostatních kardio a posilovacích aktivit však není stavěn na střední intenzitě, ale na střídání maximální a nízké intenzity. To však pro tělo představuje daleko větší zátěž. Tento typ tréninku je strukturován na 15–30 minut, což je doba, kterou může za den obětovat každý z nás. Navíc se tím boří i zažitá, že tělo spaluje až po 30 minutové aktivitě. Pozor, rozhodně se ale nejedná o aktivitu, která by se měla provozovat každý den po delší dobu. Cvičení podle metody HIIT ukázalo za pár týdnů až šestkrát větší úbytek tuku než při cvičení střední intenzitou. Je však třeba začít takový trénink, na který naše tělo stačí. Startuje se vždy rozvíčkou a poté začínáte s jednotlivými cviky. O jakou aktivitu půjde, je zcela individuální záležitostí. V případě běhu můžete střídát 30 sekund sprintu s 1 minutou výklusy či chůze a 7x zopakujte. Aplikovat můžete ale i dřepy, výpady, panáky.... vždy jde o 30 vteřin intenzivního záběhu a minutu odpočinku.

Zdroj: Time

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



OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: PROCHÁZKA ÚDOLÍM KLENICE

Tohle místo se člověku i přírodě opravdu povedlo. Procházku údolím Plakánku můžeme začít u hradu Kost, stojícím ve skrytu údolí nad rybníkem, jenž sloužil kdysi jako součást jeho opevnění. Na parkovišti pod hradem zaparkujeme auto a po prohlídce hradu a obcerstvení v místní restauraci si můžete dopřát ještě pohodovou procházku nádherným údolím podél potoka Klenice.

Údolí Plakánek směřuje od hradu Kost kolem rybníku Obora k obci Střehom. Výhodou této procházky, kromě téměř rovinného terénu, je i to, že půjdete od hospůdky k hospůdce. Projdete přitom romantickým údolím obklopeným rozličnými skalami s borovým porostem. Je pozoruhodné, jaké kaňony a zákuty ve skalách dokázaly přírodní faktory vyhloubit v podloží kvádrového pískovce. Ten vznikl před milióny let zpevněním písečných usazenin na dně druhohorního moře.

Za skalami romanticky roubeným rybníkem Obora ještě před hospůdkou na hrázi rybníka ve Střehomi vás potěší pohled na mlýn s náhonem. To vše hned u cesty. Kousek před mlýnem na dolním konci údolí vyvěrá studánka Roubenka, připomínaná

v básních Fráni Šrámka, který tato místa prý velmi miloval. V údolíčku je také několik starých pískovcových lomů, ze kterých se lámal kámen na stavbu hradu Kost a kostela v Sobotce. Údolí Plakánku se v jednom místě dělí a vstupuje do něj tzv. Malý Plakánek, což je skalnatá rokle odbočující ke vsi Vesec. V této vesničce podél okrouhlé návsi s rybníkem stojí nádherná přízemní i patrová roubená či kamenná stavení. Od roku 1995 je Vesec památkovou rezervací lidové architektury, a tak vás nejen místní klid přenese do časů dávno minulých.

Název Plakánek podnítl vznik několika pověstí. Podle jedné z nich je údolím slyšet kvilivý nářek místního ducha. Ten byl za svého života mladíkem nešťastně zamilovaným do dívky ze Střehomi. Jejich láska zůstala díky nepřejícím dívčinu otci nenaplněna a mladík se prý zbláznil. Z jeho slz vyrostly skály Plakánku. Podle dalších pověstí pláče v údolí dítě, jednou je to uhlířův ztracený a znovu nalezený syn, jindy pak dcera hradního pána, která přišla o nápadníka. A do třetice pláč patří dítěti chudé vdovy, která se i s ním utopila v rybníku. Další z pověstí vysvětluje



ní „Plakálici“. Je tedy na vás, ke kterému z vysvětlení se přikloníte.

Hrad Kost je jedním z nejzachovalejších vrcholně gotických hradů v Čechách, byl vystavěn v polovině 14. století Benešem z Vartemberka. I přes mnohé přestavby se hradu zachovala jeho původní silueta, které dominují hranolová Bílá věž a menší válcová věž Lidomorka. Součástí areálu hradu je také původní hradní palác a později vystavěný renesanční Bibrštejnský a Lobkovický palác.

Dva typy na výlet: • Okružní trasa ze Sobotky: přes malebné údolí Plakánek a hrad Kost. Průběh trasy: Sobotka nám. — Roubenka (4,5 km) — Kost (6,5 km) — Libošovice (9 km) — Sobotka náměstí (13 km) • Naučná stezka údolím Plakánek: Trasa vede převážně údolím či mírně zvlněnou krajinou. Lze ji tedy snadno projít i s dětmi. Když přidáte hrad Kost, zabere výlet celý den. • autor: Toulavá Sláčka



název Plakánek z jazykové stránky - podle ní zde pálili v 17. stol. uhlíři dřevo a od samého kouře byli všichni uplakaní, prý to byli takzva-

1
Frekvence

KLÁŠTER

MOJE ŘEKA, MOJE LOUKA, MOJE MĚSTO

HUDEBNÍ FESTIVAL

MANDRAGE / NO NAME
MAREK ZTRACENÝ / DALIBOR JANDA
OLGA LOUNOVÁ / SEBASTIAN
PERUTĚ / KOMUNÁL / NELLY
MYDY RABYCAD / CROSSBAND

Vstupenky v síti **TICKETSTREAM®** včetně cestovních kanceláří ČEDOK, FIRO-tour.
www.ticketstream.cz Recepce Domu Kultury MB
Předprodej: 399,- Kč Na místě: 499,- Kč Děti do 130 cm ZDARMA

26.5.2018 11:30 - 23:59 hod

Krásná Louka

2 PÓDIA Lunapark

f KRÁSNA LOUKA FEST

PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs
DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNED

....
Syrové dřevo
tvrdé a měkké

MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

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

JARNÍ ZDRAVÉ DOBROTY



TVAROHOVÉ LÍVANEČKY

Recept je na 2 porce.

1 měkký tvaroh
 1 vejce
 1/3 sáčku ovesných vloček (radím použít jemné a s klíčky)
 vanilkový cukr, můžeme přidat i trochu skořice,
 1 lžička bezfosfátového prášku do pečiva

Po smíchání všech složek necháme chvíli odstát, těsto by mělo být hustší.

Smažíme na ghí. Vzniknou lehoučké voňavé lívanečky. Ovesné vločky v kombinaci s tvarohem neodvápňují, snižují cholesterol a obsahují vlákninu.



**DUBNOVÝ SALÁT
 JAKO MALÉ JÍDLO**

Ledový salát (1 hlávka),
 listy pampelišky (nebo rukola, asi 2/3 hrnku)
 nastrouhaná mrkev lehce orestovaná na ghí
 olivový olej, sůl, jablečný ocet, medvědí česnek (asi 1/4 hrnku), vařená neloupaná červená čočka (1 hrnek vařený), troška saturajky, asi lžičce zakysané smetany.

Nejprve krátce orestujeme nastrouhanou mrkev, nakrájíme medvědí česnek a listy pampelišky. Vše postupně smícháme a dochutíme, necháme chvíli odležet. Tento salát je vhodný v teplém jarním počasí a slouží jako malé jídlo.

Autorka: Iva Georgieovová,
 www.ivaveda.eu

Z úřadu purkmistrovského staroslavného města Železného Brodu se všem domácím i cizím na vědomost dává, že se opět v našem městě bude konat slavný

Železnobrodský jarmark

8.–10. června 2018

Železný Brod

Pátek 8. 6.

Malé náměstí

17.30 - Těsně Vedle, rock Železný Brod

19.30 - Revival 60's, rock Železný Brod

22.00 - DJ Mastník & Hoření - 30 years

Sobota 9. 6.

náměstí 3. května

10.00 - Slavnostní předání jarmarečních práv (DS Tyl Žel. Brod)

Malé náměstí

10.30 - Brod'anka, dechová hudba Železný Brod

12.30 - Handl, bluegrass band Jablonec nad Nisou

14.30 - Jakub Děkan & band

16.00 - Always, rock Železný Brod

18.00 - Rětízek, pěvecký sbor ZUŠ Železný Brod

19.30 - Pekař

21.30 - Hush, rock Jablonec nad Nisou

23.30 - Hörstreic, rock Německo

Neděle 10. 6.

Malé náměstí

11.00 - Staropražští Pardálové, staropražské písně Praha

13.00 - Ladybirds, folk-country pop Jablonec nad Nisou

Stánkový prodej všeho druhu, prodej řemeslných výrobků, lidové hospody a mnoho dalších atrakcí po celém městě.

Přejeme všem libezné užití katechoví, nákupů, dobrého jídla i pití, veselou mysl a družnou pobavu.

Pořadatel



Změna programu vyhrazena



Mediální partner

NÁBYTEK Jamall

Největší síť prodejen nábytku v ČR

- široký sortiment nábytku 3D
- návrhy kuchyní zdarma
- akční slevy každý měsíc
- zdarma produktový katalog

SEMILY, Jiráskova 519

tel.: 608 073 379
 semily@jamall.cz

www.jamall.cz

Bydlete s námi v novém. Najdete u nás velký výběr nábytku moderního, stylového i klasického. Můžete si s námi vybavit celou ložnici s pohodlnými matracemi pro Vaše tělo, obývací pokoj s moderní sedací soupravou ve Vámi vybrané látce, studentský či dětský pokoj plný barev, jídelnu pro trávení nedělního obědu s rodinou, funkční pracovnu, ale také Vám pomůžeme zdarma navrhnout Vaši vysněnou kuchyňskou linku. Toto vše kvalitně a za rozumnou cenu.





BUĎTE VIDĚT INZERUJTE S NÁMI

51 000 VÝTIŠKŮ KAŽDÝ MĚSÍC

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

CESTY KE ZDRAVÍ: DUBNOVÉ RECEPTY — JARO JE TADY A S NÍM MIMOŘÁDNÁ PŘÍLEŽITOST K PROČIŠTĚNÍ TĚLA

Nejprve několik upozornění, které se týkají počasí a změn v dubnu. Z chladného počasí je najednou velké teplo a nevyhneme se ani studenému větru. Na co si tedy dát pozor?

Určitě na pití studených nápojů. Při pití či jídle příliš studeného, nebo přímo ledového dochází k velkému šoku pro naše tělo (někdy se to projevuje bolestí v krku, chrapotem nebo můžeme pociťovat žaludeční nevolnost). Je důležité neprochladnout od nohou a také naši imunitu ohrozit, když tzv. ofoukne.

Před nástupem teplého počasí, pokud tak jindy neděláte, začněte konzumovat **kustovníci čínskou**. Kromě jiného obsahuje velké množství karotenoidů – ti, kteří požívají kvůli správnému opálení chemické prostředky, tímto mají bezvadnou a velmi dobře fungující alternativu. Pomáhá i při obtížích s pálením očí z ostrého slunce a při kožních obtížích.

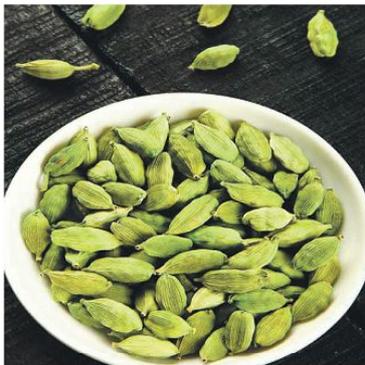
A co rýma? Může být jako důsledek nastydnutí, tak i začínajících alergických obtíží. Ať je to z jakéhokoliv důvodu, vždy můžeme zkusit použít **ghí**, nebo **sezamový olej**.

Ghí si každé ráno aplikujte na sliznici v nose. Já to většinou dělám i na noc, kdy mi to pomůže v lepším dýchání a také to snižuje intenzitu chrápaní. Pomáhá i při alergiích, kdy snižuje jejich projev. Po aplikaci většinou dojde k několika kýchnutím, při kterých se tělo snaží zbavit alergenů, poté ale kýchnutí ustává. Pokud by vám nevyhovovalo ghí, použijte sezamový olej.

Čaj vhodný při jakémkoliv počasí: **Zdenin čaj** – uklidňuje, vitalizuje, dodává pocit sladkosti a radosti ze

života. Tento čaj je vlastním receptem mé učitelky meditace a velmi si ho cením. Na jeho výrobu potřebujeme: kardamom, čerstvý zázvor, assam čaj (měl by obsahovat světlé a tmavé lístky), mléko (netrvanlivé), třtinový cukr.

Do vody v hrnci dáme kardamom (lze použít všechny typy na našem trhu – mletý, vyloupané kuličky i celé tobolky). Je velmi důležité, aby voněl. Ke kardamomu přidáme pláteček čerstvého zázvoru. Toto dodržte, jinak by zázvor chutově přikryl ostatní ingredience. Přidáme třtinový cukr. Ve chvíli, kdy se koření s vodou a cukrem začne vařit, přidáme mléko a jakmile dojde k opětovnému varu, přidáme assam čaj a vaříme 1 minutu. Ihned přeceďte.



Čaj má velmi lahodnou chuť, uklidňuje a tím i u někoho snižuje chuť na sladké. Má i protizánětlivý účinek, odstraňuje zubní plak a kámen. Jeho popíjení se hodí více přes den, kdy pomáhá tvořit klidnou atmosféru a i nasýtí. Tento čaj je považován za jídlo – obsahuje mléko. Pokud nemůžete použít kravské mléko, lze ho nahradit mandlovým nebo kokosovým mlékem.

Kardamom

Je blízkým příbuzným kurkumu a zázvoru, je ceněn pro svou schopnost fungovat jako **vynikající mozkové tonikum, podporuje paměť, uklidňuje, zvyšuje naši bystrost a vnitřní klid**. Snižuje negativní účinky některých jídel, nebo pití. Obnovuje střevní mikroflóru, rozpouští hlen v průduškách, podporuje správnou srdeční činnost. Pokud ho přidáme do kávy nebo čaje, snižuje kofein a tein. Výborně pomáhá při nevolnosti, zvracení, bolesti hlavy (například žvýkáním semen), při nevolnosti v autě se doporučuje žvýkání semen – funguje.

Šťáva z čerstvých listů smetanky lékařské s citrónem a medem

1 lžička čerstvé citrónové šťávy, 1 lžička medu, 1 lžice šťávy z listů smetanky, 1 hrnek vlažné vody.

Šťávu získávám rozmixováním či rozsekáním elektrickým mixérem asi jedné hrsti čerstvých a pokud možno mladých lístků pampelišky – smíchám s ostatními ingrediencemi. Nejúčinnější je tento nápoj na jaře.

Smetanka lékařská velmi dobře pomáhá **při potížích s otoky prsou a mléčných žláz**, při s otokách lymfatických žláz, tumorů a cyst. Dále čistí játra a detoxikuje je po konzumaci tučných nebo smažených jídel. Pomáhá pročistit tělo.

Pohanková polévka s medvědí česnekem

1 hrnek pohanky, ¼ většího póрку (v případě horšího zažívání dejte méně), 1 mrkev, brokolice, kmín, medvědí česnek, ghí, pískavice, Solčanka, sůl, jemné kari.

Na ghí si osmahneme pórek a mrk-

vičku. Zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience, kromě česneku medvědího (ten dáváme až před koncem). Krátce povaříme.

Pohanka je bohatá na rutin, je přirozeně bezlepková, jemně zahřívá. Pomáhá **při žilních chorobách**, křečových žilách, hemeroidech. Působí proti krvácení z nosu a dásní. Snižuje krevní tlak. Medvědí česnek obsahuje vit. C, snižuje parazity v těle, zlepšuje jarní vitalitu.

Pískavice řecké seno působí proti diabetu. Pomáhá **ovládat výkyvy hladiny cukru a insulinu v krvi**. Působí proti průjmu, vředům, rakovině, může snižovat krevní tlak, snižuje nadýmání.

Na podporu **správné činnosti jater** zejména v jarním období můžeme použít **olej z ostropestřce mariánského**. Výborně se hodí zejména v předjaří, funguje jako výrazná podpora jater, snižuje dopad po těžší zimní stravě a po čase hodování. Zevně je možné ho použít na zlepšení křečových žil.

!!! POZOR: Přírodní preparáty nenahrazují léky a reakce je podle okolností a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.

Autorka: Iva Georgievová – praktická Ayurveda, autorka publikací, seminářů a konzultací na www.ivaveda.eu



KOUPÍM STARÉ PIVNÍ LAHVE A SKLENICE S NÁPISY PIVOVARŮ.

SBÍRKY I JEDNOTLIVÉ KUSY.
DÁLE PAK PIVNÍ CEDULE
A PŘEDVÁLEČNÉ
PAPIROVÉ TÁČKY.
DĚKUJI ZA NABÍDKY.

SBĚRATEL, TEL. 732 170 454

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

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018 HLEDÁ BRIGÁDNIKY

Požadavky: věk 17+ • zodpovědnost a spolehlivost • chuť do práce a ochota spolupracovat • optimistická a pohodová povaha • účast na minimálně 7 akcích SL 2018 (program a termíny www.sedmhorskeleto.cz)

Náplň práce: organizační zajištění akce – rozmístění židlí, lavic a stolů, obsluha u pokladen a infostánku, zabezpečení vchodů, navigace parkování, úklid po akci...

Co získáte: až 90 Kč/hod. čistého • zkušenosti • reference o praxi do životopisu • účast na zajímavém projektu.

www.sedmhorskeleto.cz



Životopis a aktuální fotografii zašlete na info@sedmhorskeleto.cz, předmět zprávy „Brigáda 2018“.
Do zprávy rovnou uveďte termíny, o které máte zájem.



TECMAPLAST CZ, s.r.o.



Chceš poznat technologii vstřikovacích lisů a stát se součástí našeho týmu??

Hledáme nové kolegy a kolegyně na pozice:

**ÚDRŽBÁŘ · SEŘIZOVAČ · SKLADNÍK
OPERÁTOR VÝROBY · METROLOG
NÁSTROJAŘ · TECHNIK KVALITY**

Možnost i pouze víkendových brigád!

KONTAKT:

T: 493 523 946, **E:** personal@tecmaplast.cz

Osobně **Po - Pá od 9:00 do 15:00**

na adrese Kněžnice 125, 506 01 Jičín

www.tecmaplast.com

**VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME**

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

**PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID**

Radim Zajíček
tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz



www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

SBĚRATEL KOUPI VEŠKERÉ SKLO A PORCELÁN

VEŠKERÝ KARLOVARSKÝ PORCELÁN, BRUSELSKÉ FIGURKY, HUTNÍ SKLO, SMALTOVÉ SKLO, ZELENÉ SKLOJADE, BROUŠENÉ SKLO, MOZR SKLO, LIŠTY, SKLO RŮZNÝCH BAREV, SKLENÍČKY, 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 NEJDOUCÍ
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



Strojírenská společnost 2Lmakers s.r.o. hledá pracovníky na pozice:

Práce vhodná i pro absolventy

**CNC FRÉZAŘ
KONSTRUKTÉR
ZÁMEČNÍK - MONTÁŽNÍK
PROGRAMÁTOR CNC STROJŮ**

Požadujeme:
– flexibilitu
– odpovědnost
– komunikativnost
– ochotu učit se
– vhodné i pro absolventy
– u konstruktéra
– znalost CAD softwaru

Nabízíme:
– prostředí rodinné firmy
– mladý kolektiv
– pružná pracovní doba
– benefity po dohodě
– platové podmínky dle zkušeností
– pracoviště Příšovice

Více info: 602 364 507, production@2Lmakers.cz

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: ZEMĚ STÁLE „PRACUJE“ A MŮŽE ZMĚNIT KONTINENTY. AFRIKA SE ROZPADÁ NA DVĚ ČÁSTI.

V Keni se nedávno objevila obrovská trhlina, která neustále roste. Počátkem dubna se propadla tamní dálnice a omezila tak provoz. Jde zřejmě o předzvěst ještě větších kontinentálních změn. Znamená to, že se kontinent rozpadne na dvě části a změní tak vzhled našeho světa?



Vědci tuto skutečnost sledují a potvrzují, že za několik desítek milionů let by se mohl kontinent rozdělit a zároveň vzniknout zcela nový oceán. Asi to není nikterak překvapivé, protože je známo, že se planeta Země neustále mění. Pravdou je, že lidské životy jsou natolik krátké, že některé změny jsou pro nás téměř nepozorovatelné. Jiné však naopak pociťujeme každým dnem. V jihozápadní Keni se nedávno objevila obrovská trhlina, která se táhne několik kilometrů,

dále roste a způsobila kolaps části dálnice mezi městy Narok a Nairobi. Vznik trhliny doprovázela i seizmická činnost v této oblasti. Litosféra (horní obal Země tvořený kůrou a horní částí pláště) je rozdělena na řadu tektonických desek. Ty se pohybují a kloužou různou rychlostí v astenosféře (plastický obal Země, který umožňuje pohyb litosférických desek). Bez existence astenosféry by se desky nemohly pohybovat, a tak by nebyla možná obnova zemské kůry. Astenosféra je udržována v polotekutém stavu vlivem tlaku a teploty, což umožňuje existenci roztavených hornin (magmatu), po kterých desky kloužou rychlostí několika centimetrů za rok. Tyto síly pak mohou způsobit roztržení desek a vytváření trhlin, a tím přispívají ke tvorbě nových desek. A to je právě případ Keni. Východoafrický rift se rozkládá severně od Adenského zálivu směrem na sever a k Zimbabwe na jihu a rozděluje africkou desku na dvě části - na nubijskou a somálskou tabuli.

Jak proces probíhá?

Když je litosféra vystavena vodorovné tažné síle, bude se roztahovat a stane se tenčí. Nakonec se roztrhne a vytvoří se riftové údolí. Tento proces je doprovázen povrchovými jevy podél údolí ve formě vulkanismu a seizmické činnosti. Rifty jsou počáteční fází kontinentálního rozpadu a pokud jsou

úspěšné, mohou vést k vytvoření nové oceánské pánve. To se stalo v jižním Atlantském oceánu před 138 miliony let, kdy takto došlo k oddělení Jižní Ameriky a Afriky.

Vznik kontinentální trhliny

K vytvoření kontinentální trhliny je třeba síla, která musí být natolik velká, aby zlomila litosféru. Ve východoafrické oblasti je zřetelně viditelná řada riftových údolí oddělených od sebe velkými ohraničujícími zlomy, které jsou vidět dokonce i z vesmíru. Ne všechny tyto zlomy se tvořily ve stejnou dobu, ale spojily se do jedné v oblasti Afaru v severní Etiopii zhruba před 30 miliony lety a dále se šíří směrem na jih k Zimbabwe průměrnou rychlostí mezi 2,5 až 5 cm za rok.



Přestože nám tento jev většinu času nijak nevnadá, vytváření nových trhlin nebo obnovení pohybu starých puklin může mít za následek zemětřesení. Ve východní Africe se však většina této seizmicity rozkládá v širokém pásmu napříč údolím a je poměrně malá. Východoafrický rift je jedinečný v tom, že nám umožňuje sledovat různé etapy trhání země po celé své délce. Kvůli Afarské oblasti je celé dno riftového údolí zakryto vulkanickými horninami. To naznačuje, že v této oblasti se litosféra ztenčila téměř k úplnému rozpadu. Když k tomu dojde, začne se ztuhnutím magmatu v prostoru vytvořeném rozbitými deskami vytvářet nový oceán. Během desítek milionů let bude rozšíření mořského dna probíhat po celé délce trhliny. Do oblasti se vyplaví oceán a v důsledku toho se africký kontinent zmenší a v Indickém oceánu zřejmě vznikne nový velký ostrov složený z částí Etiopie a Somálska, včetně oblasti Afrického rohu. • Zdroj: The Conversation, wikipedia, eurozpravy, Reuters



JARNÍ PRODEJNÍ VÝSTAVA OD 02. 04. - 31. 05. 2018

Zastoupeni jsou:

Oldřich Smutný, Ladislav Maria Wagner, Jan Kanyza, Jaroslav Klápště, Stanislav Vajce, Aleš Lamr, Jaroslava Solovjevová, Josef Jíra, Pavel Roučka, Václav Benedikt, Václav Menčík, Magdalena Cubrová, Miroslav Malina, Josef Velčovský, Ladislav Karoušek, Kristián Kodet, Jiří Chadima, Jaroslav Bartoš, Jan Go, Zdeněk Vodička, Tomáš Bím, Pavel Charousek, Vladimír Komárek, Jiří Salaba, Jaroslav Kříž, Olbram Zoubek, Radek Andrie, Vladimír Otmar, Vladimír Věla, Jiří Nepasický....

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

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

GALERIE
MAXIART



AQUA Program ...voda je náš život

ČIŠTÍRNY ODPADNÍCH VOD



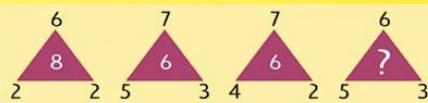
od 34.900 CZK vč. DPH

- VODOMĚRNÉ ŠACHTY
- NÁDRŽE na pitnou i užitkovou vodu
- JÍMKY, ŽUMPY, SEPTIKY
- VÝROBKY NA PŘÁNÍ

AQUA Program s.r.o.
Ohrazenice 255, TURNOV
Mobil: 777 627 777

www.aquaprogram.cz

- 1) Jaké číslo bude následovat? • 15 30 60 120 240 ... • 78923 7892 789 ... • 162 54 18 6 ... • 403 422 441 460 ...
- 2) Přijďte na jedno slovo – s háčkem/čárkou a bez háčku/čárky, např.: domácí spotřebič – zvířecí noha = pračka – pracka
- nádobka – peněžní ústav • tekuté extrakty – co následuje po provinění • mořská ryba – souvislá řada • kouzla – útržky • části skeletu obratlovců - přechod pro chodce
- 3) Dosadte chybějící číslo v posledním trojúhelníku



Vyhodnocení č. 3: Je to 3. Levé číslo odečte od horního a výsledek vynásobte pravým číslem. (6 - 5) * 3 = 3

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylúštení křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu

od nakladatelství Smart Press:
Zahrádka v květináči

K vytvoření minizahrádky vám postačí balkon nebo okenní parapet! Kniha Zahrádka v květináči Anity Blahušové vám poradí, na co si dát pozor, než začnete s pěstováním, pomůže vám vybrat správné nádoby, nářadí a také rostliny vhodné právě pro váš domov. Krok za krokem s vámi rostliny zasadí, zbývá už jen zvolit si ten pravý typ zahrádky.



SOUTĚŽTE

NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ
O VSTUPENKY NA KONCERTY
V JABLONECKÉM EUROCENTRU



11. kvěna – Dymytry
2 x 2 vstupenky

18. května - Sierra Hull
1 x 2 vstupenky

<p>Muž a žena, kteří se nikdy předtím neviděli, se setkají v jednom kupé lůžkového vozu. Po prvotních rozpacích se dohodnou, že žena bude spát na horním lůžku, muž na tom spodním. Uprostřed noci se žena vzbudí a budí muže: „Prosím vás, promiňte, že otravuji. Mohl byste jít požádat průvodčího, jestli by neměl nějakou deku navíc?“ Muž povídá s leskem v očích: „Mám lepší nápad. Co si zahrát na to, že jsme manželé...“ Žena se usměje: „No, vlastně proč ne.“ A muž: „Dobře, tak neotravuj...“</p>							DĚTSKÝ FOND OSN ZKR.	ČÁST CHRUPU	PATŘÍČÍ ELE	HOLÝ
<p>POMŮCKA: OIL, TEE, TEO</p>							ATLETICKÝ KLUB ANGL. ZKR. ZÁRUKA	CHEMICKÁ PŘÍPONA PLĚST VĚNCE		
<p>NEZÁKONNĚ PŘEVÁŽENÉ ZBOŽÍ</p>							TĚLNÍ TEKUTINA HOVOROVÝ SOUHLAS		2. DÍL TAJENKY	SEVERSKÁ ZVÍRATA
<p>PATŘÍČÍ PANIČKE PSA FÍKA</p>							DONAŠEČ ZNAČKA OVOCNÝCH NÁPOJŮ			
<p>NADÝMAT OBVODNÍ KULTURNÍ DŮM ZKR.</p>								OXID TELLURNATÝ ŠTĚP		
<p>OLEJ ANGLICKY</p>							BÝVALÝ RUSKÝ VLÁDCE HLT		INIC. ZPĚV. SIMONA SOKOLSKÁ SLAVNOST	
<p>KUS ZKR.</p>							POHODLNOSTI REMÍŽA V ŠACHU			
<p>SKLADIŠTĚ</p>							VPUSŤ DO KANALIZACE PROUD			VÝROBCE LEDU
<p> PŘÍPRAVEK NA HMYZ</p>							ČIN ÚLOHA		HRA V MARIÁŠI ČÁST NOHY	
<p>BRUTOREGISTROVANÁ TUNA</p>							INIC. HERCE NOVĚHO TVOJÍ MN. Č.		CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ GOLFOVÉ ODPALŠTĚ	
<p>INVESTIČNÍ ODBOR ZKR.</p>							VYRÁBĚT LÁTKU ADOPTIVNÍ PÉČE ZKR.		INIC. SKLAD. DVOŘÁKA VOJENSKÁ SPRÁVA ZKR.	
<p>JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ</p>										KLOUBNÍ NEMOC
<p>SLIČNÍ</p>										PRACOVNÍK SE DŘEVEM

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 55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 46 – duben /2018, vyšlo 16. – 18. 4. 2018. • Výherce všech soutěží, které probíhaly v březnovém vydání a na našem webu, najdete na www.ceskyrajvakci.cz. Gratulujeme!



Nechcete pracovat v noci, naopak víkendy chcete mít pro sebe? Nebaví Vás jednotvárná a mnohdy fyzicky namáhavá práce u pásu nebo v montovně?

Detesk®

Naše firma DETESK s.r.o. vyrábí v Železném Brodě designové výrobky s nimiž je možné se setkat v nejrůznějších prostředích na celém světě. V případě svítidel jde převážně o nejmodernější hotely, divadla, koncertní sály nebo luxusní domácnosti. Na nápojové sklo z naší produkce narazíte kromě jiného například ve slavných filmech z řady STAR TREK nebo TRON LEGACY. Dalším stejně významným a stejně náročným výrobním programem je oblast vysoce speciálních láhví. Jejich odběrateli jsou nejrespektovanější výrobci alkoholických nápojů zejména v západní Evropě, ve Francii a v Itálii.



Naši pracovníci nejsou bezejmenným článkem pásové produkce, naopak postupně se získáváním vyšší odbornosti se z nich stávají stále svébytnější, oprávněně sebevědomé individuality.

Z toho je zřejmé že jedním z hlavních předpokladů úspěšného fungování v dlouhodobě stabilní, ryze české a ekonomicky i územně pevně zakotvené společnosti je chuť učit se stále novým věcem, přijímat stále nové výzvy.



Všemu ostatnímu se v přátelském kolektivu našich pracovníků pod jejich odborným vedením naučíte stejně jako se tomu naučili oni.

Takže vedle dobrého finančního ohodnocení a mnohých benefitů může být další odměnou například fakt významného podílu na architektonickém dotváření prostor v budovách z nichž mnohé jsou pro svoji jedinečnost publikovány v knihách, odborných i populárních časopisech nebo jsou o nich natočeny televizní dokumenty. Nebo skutečnost že právě z vámi vyrobeného poháru svůj drink popíjí hlavní hrdina populárního filmu. A nebo že nad hlavou Popelky v podání Julie Roberts visí mohutný světelný lustr složený ze skleněných komponentů na jejichž výrobě jste se rozhodující mírou podíleli.

Detesk®

Podstatně více informací získáte od odborných pracovníků společnosti při nezávazné osobní návštěvě.

Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně s využitím níže uvedených možností:

DETESK s. r. o.
Příkrá 401
Železný Brod

E-mail:

jitka.vavrova@detesk.cz

Telefon:

483 389 825
603 420 193

www.detesk.cz



Radost z nového vozu? Pouze s Hyundai.

Hyundai i30 Fastback Best of Czech

Od **399 990 Kč**



Tři důvody,
proč si vybrat pouze Hyundai



- Nejlepší nabídka na trhu Hyundai i30 Fastback v edici Best of Czech již za **399 990 Kč**
- Neodolatelná splátka ve výši **2 808 Kč/měsíčně** při financování **PREMIUM**
- A další zvýhodnění až **40 000 Kč** za Váš starý vůz

V dubnu lepší nabídku než od Hyundai nikde nedostanete!
Nepromarněte ji! Navštivte prodejce Hyundai právě teď!

www.hyundai.cz/startovne

KB CAR s. r. o.

Pražská 169/69, Mladá Boleslav
+420 326 721 481 / www.kb-car.cz

