



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

## ČTĚTE

### UVNITŘ NOVIN

#### • ROZHOVOR MĚSÍCE:

zpěvačka DASHA

- AKTUÁLNÍ NABÍDKA ZAMĚSTNÁNÍ
- TIP NA VÝLET DO ČESKÉHO RÁJE
- KULTURNÍ TIPY
- ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCNOST
- SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU O KNIHY
- SOUTĚŽ O VSTUPENKY

NA KONCERT

### LIFESTYLOVÁ PŘÍLOHA RESTART

- Rozhovor o živé stravě s Annou Hýžovou
- Zkusili jste žít bez odpadu?
- Pozvánka na Greenfest Liberec
- Tipy z Instagramu

...a mnoho dalšího

## TOMÁŠ KLUS & jeho Cílová skupina



**12. 7. 2018 od 20 hod.**

**Sedmihorky u Turnova**

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



**MUZEUM** - Rozsáhlá stálá 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 spořeňnost DETESK dlouhodobě dodává dárkové láhve pro plnění alkoholem.



## GALERIE

**Jan Šimek OBRAZY 1987 - 2017**

Výstava mapuje třicetileté období tvorby a připomíná významné životní jubileum maloskalského výtvarníka.

od 29. 5.

Průřez dílem malíře Valdimíra Veselého. Především Praha, Mělník a nedaleký Spálov, tři místa která formovala tvorbu známé umělecké osobnosti.



## 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

I ostatní dodavatelé začínají postupně upravovat své ceníky směrem nahoru.

Největší cenový skok letos čeká domácnosti, které se před dvěma lety uvázaly k dlouhodobé smlouvě a nyní jim fixace končí. Chcete se zdražení vyhnout nebo jej minimalizovat?

### KONTAKTUJTE MĚ vyřeším vše za Vás

Služby, které poskytuji jsou bezplatné a konzultace jsou nezávazné.

**Mgr. Miloslav Skrbek**

Kancelář: Tyršova 341, Semily

tel: 775 412 252

email: milda.skrbek@email.cz



## Dacia Logan MCV



Podnikejte ve velkém stylu  
**již od 189 900 Kč**

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

Velký zavazadlový prostor: 573 l se snadným přístupem

Dotykový multimediální systém Media Nav Evolution

Spotřeba již od 3,4 l/100 km

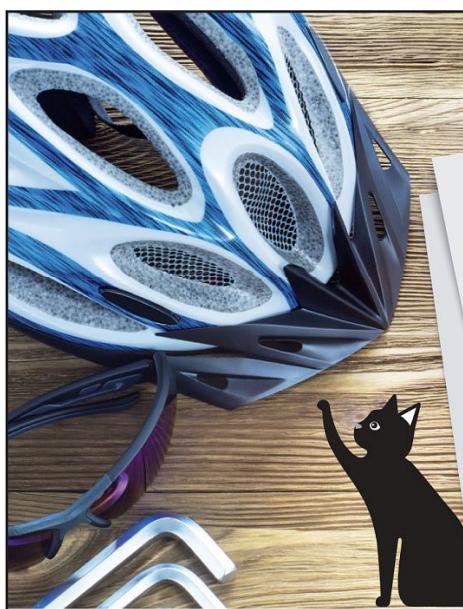
Nízké provozní náklady

**3** Záruka  
roků  
nebo 100 000 km

Nabídka platí do vyprodání zásob. Nabídka je pouze informativní a není závaznou nabídkou k uzavření kupní smlouvy.  
\*Záruka 3 roky nebo do 100 000 km (dle toho, co nastane dříve). Dacia Logan: spotřeba 3,4–7,6 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub> 90–120 (g/km). Uvedené spotřeby paliva a emise CO<sub>2</sub> jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní.



**AUTO BELDA s.r.o.**, U čerpací stanice 800, 512 43 Jablonec nad Jizerou, 481 591 058,  
[info@autobelda.cz](mailto:info@autobelda.cz), [www.autobelda.cz](http://www.autobelda.cz)



## CykloDEN PRO CELOU RODINU

— 16. 6. 12:00 – 18:00 —

Show na překážkách

Testování kol přímo na cyklostezce

Výběr kol a odrážedel pro nejmeši

Než začne léto: bezpečnost s BESIP

[www.olympia-mb.cz](http://www.olympia-mb.cz)

Olympia  
— jako doma —



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

# ROZHовор MĚSÍCE — DASHA: „Koncertem na Sedmihorském létě chceme vzdát holt Králi popu k jeho nedožitým 60. narozeninám“

Dasha je zpěvačka, muzikálová herečka a především „talent, který se rodí jednou za sto let“, jak ji nazval Karel Gott. Na první pohled křehká žena, která na pódiu oslňuje nejen svým charismatem a zářícím úsměvem, ale také hlasem, který by na první pohled v tak štíhlé ženě nikdo nečekal. Dasha má za sebou několik ocenění, nedávno vydala první sólovou desku a znát ji můžete například ze StarDance, kde naživo zpívá s Moondance Orchestra soutěžícím tanečníkům. Kromě toho vystupuje také v hudebních projektech. Jedním takovým výjimečným projektem je Michael Jackson Symphony, který můžete letos zažít v rámci Sedmihorského léta. S téměř osmdesátičlennou Filharmonií Hradec Králové a jejími kolegy můžete Dashu zažít 16. srpna v Sedmihorkách u Turnova.

**Zpíváte od svých 13 let, jaký je život, který každodenně doprovází hudba?** Jsem naplněná štěstím, opravdu!

**Myslím, že je to na vás vidět. Předpokládám, že vás k hudbě přivedl váš tatínek, který byl trumpetistou? Zkoušela jste s „trumpetou“ někdy zpívat?**

Ovlivnilo mě to natolik, že mě baví, když mě doprovází kapela, která má aspoň malou dechovou sekci, takže s trumpetami zpívám docela často! :-) Dokonce jsem si před pár lety zapívala i se světoznámým kubánským trumpetistou Arturem Sandovalem.

**Jak jste tedy vůbec začala se zpíváním?** V pubertě jsem odložila housle, protože jsem nebyla dost trpělivá cvičit natolik, aby to i trochu lépe znělo. Muzika mě ale držela stále a zpěv se mi, co do mých schopností, jevil perspektivnější.

**Studovala jste v ČR i v zahraničí popový zpěv, proč právě tento obor? A jaké jste v té době měla očekávání?** Studovala jsem to, co mě opravdu zajímalo, a chtěla jsem se zdokonalit natolik, abych se tím mohla i živit.

**Pokud se nemýlim, nyní se spíše věnujete swingu, muzikálovému zpěvu a podobné.** To ne, já se věnuji sice mnoha žánrům najednou, nejvíce však popu.

**Máte velký žánrový rozsah, dokážete zazpívat snad cokoliv a vždy zníte opravdu bravurně. Jak cvičíte? A určitě se hodí i otázka, jakou hygienu dopráváte svému hlasu?** Zpívám téměř denně, to je ten nejlepší způsob, jak zůstat v kondici. A dostatečný spánek je pro hlas nejlepší regenerace.

**Máte téměř dvouletou dcerku. Jak se změní život zpěvačky, když se stane maminkou?** Už například nemůžu dospávat po nočních návratech z koncertů, nebo se učít nový hudební materiál, kdy se mi zachce, pro mě je mateřství ve spojení s mou profesí hlavně o velkém plánování a logistikou.

**Váš přítel je také muzikant – bubeník – takže jste vlastně hudební rodina. Vedete svou dceru k hudbě?** Myslím, že ona vede teď nás! :-) Vyžaduje téměř denně po tátovi, aby spolu šli hrát na bicí a jen co se probudí, tak zpívá... Je to pro ni stejně tak přirozené jako řeč. A to jsme jí to rozhodně nikdy nevnucovali.

**Umíte si představit žít s mužem, který by hudebníkem nebyl?** S partnerem jsme se shodli, že by to šlo dost těžko. Náš muzikantský život nemá standardní pravidla, žijeme dost často v noci a volné víkendy nebo svátky pro nás neexistují.

**Když se ale ještě vrátíme k vašemu hlasu a talentu, tak jste označována jako „talent, který se**

**rodí jednou za sto let“, jak to vnímáte?** Je to věta, kterou kdysi někde prohlásil Karel Gott. Moc mi tehdy zalichotil a potěšilo mě, že zrovna on to tak vnímá.

**Zároveň jste dost nesmělá a máte pověst nejskromnejší zpěvačky v českém showbiznu...**

Tak jsem asi byla vychovávaná, jen se to teď možná úplně neslučuje s dnešní rychlou průbojnou dobou.

**Protože jste stále více vidět, nedá mi nezeptat se, jestli vám do života nezačínají zasahovat paparazzi?** A opravdu u nás paparazzi existují? Mám spíš pocit, že u nás bulvární novináři sedí u počítače a čekají, co komu vyskočí na Facebooku nebo Instagramu a na to, až jim sama „oběť“ zavolá.



**Na Sedmihorské léto přijedete společně s MoonDance Orchestra a Filharmonií Hradec Králové s projektem Michael Jackson Symphony, můžete nám o něm něco říci?** Před lety jsme společně s dirigentem a aranžérem celého programu — Martinem Kumžákem dali dohromady symfonický projekt složený z mých oblíbených popových písni. Díky Martinově aranžérskému mistrovství zněl projekt opravdu výjimečně, a tak jsme se pak rozhodli dát dohromady projekt Michael Jackson Symphony. Hudba Michaela Jacksona je totiž nesmírně pestrý jak po melodické, tak po harmonické i rytmické stránce. A můžu vám říct, že opět se to Martinovi velmi povedlo.

**Jaký máte vy sama vztah k Michaelu Jacksonovi?** Je to hudba mého dětství. Michael Jackson nebyl „jen“ slavnou osobností, ale byl vskutku výjimečný umělec. Díky tomu byl profesně obklopen i těmi nejlepšími z nejlepších a vznikaly tak naprostě přelomové a nadčasové nahrávky. Co píseň, to hit!

**MoonDance Orchestra všichni znají například ze StarDance, kde také zazpíváte naživo naprosto vše. Jak vás baví třeba tento druh práce?** Moondance Orchestra je kapela snů, znali jsme

se už spoustu let před projektem StarDance, takže nejen po lidské stránce, ale i po profesní stránce mě to souznamě s nimi velmi baví. Všichni jsou to famózní hráči a mnozí z nich vážení profesori na konzervatořích. Pořad StarDance mě tak velmi hudebně obohatil a vzhledem k tolíka odvysílaným přímým přenosům taky slušně zocelil moje nervy! :-)

**Který hudební žánr je vašemu srdci nejbližší?** Určitě pop!

**Jak už jsme řekly, vás záběr je obrovský — popový zpěv, muzikály, projekty, swing, moderování v rozhlasu, koncerty... co je vaše nejoblíbenější činnost?** Zpívat vnímavému publiku.

**Jaký vztah tedy máte s diváky? Baví vás vystupovat naživo, kdy vidíte jejich reakce?** Ano, rozhodně vystupuji nejradiši s dobrou kapelou, to mě vždy nakopne a já mám možnost tu energii vysílat dál dopředu. Zpětná vazba publika je pak pro každého umělce tím nejlepším darem.

**Dostala jste dokonce Cenu Thálie...** Ano, tu jsem dostala za roli Máří Magdaleny v rockové opeře Jesus Christ Superstar.

**Co považujete za svůj největší úspěch?** Z profesního hlediska rozhodně vydání svého alba, ke kterému jsem se odhodlávala mnoho a mnoho let, a loni se tak stalo. A proto jsem jej pojmenovala „Konečně“. Letos jsem od Supraphonu dokonce obdržela Zlatou desku.

**Jaké máte sny? Vize kam chcete, aby vás život i profesní cesta směovaly?** Určitě chci neustále rozširovat svůj vlastní repertoár o další nové autorské písni.

**Chtěla bych vědět z vašeho pohledu — proč přijít na Michael Jackson Symphony, proč tento projekt zažít?** Chceme v rámci festivalu Sedmihorské léta se vší pokorou společně se zpěváky Nadou Wepperovou, Dušanem Kollárem a Dušanem Markem tímto symfonickým projektem vzdát hold králi popu k jeho nedožitým 60. narozeninám, které by necelé dva týdny na to oslavil. Jacksonovy písni nás všechny zúčastněné ohromují, bez ohledu na to, z jakého hudebního podhoubí každý z nás účinkujících vzešel. A věříme, že vás jejich podání v doprovodu Moondance Orchestra s velkým symfonickým orchestrem Filharmonie Hradec Králové také vezmou za srdce.

**Děkuji za rozhovor.** Jitka Maděrová

Dasha se svými kolegy a projektem Michael Jackson Symphony vystoupí na Sedmihorském léta ve čtvrtek 16. srpna. Více na [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz) a o projektu také na straně 12.



**PROGRAM SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2018  
NA STRANĚ 8**

**VSTUPENKY**

**NA VŠECHNY AKCE ZAKOUPÍTE NA  
[www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz), [www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz)  
a prodejných místech evstupenka.**

**V infocentrech Turnov, Železný Brod,  
Lomnice n. P., Jičín, Liberec, Mladá Boleslav,  
Mnichovo Hradiště, Dolní Bousov a dalších.**



## JOGURTOVÝ KOLÁČ S MERUŇKAMI



- \* 1 větší kelímek bílého jogurtu (200 g)
- \* 1 hrnek polohr. mouky + na vysypání formy
- \* 1/2 hrnku krupicového cukru
- \* 1/2 hrnku oleje nebo rozpuštěného másla
- + na vymazání formy
- \* 1/2 sáčku kypříčího prášku do pečiva
- \* 1 vejce \* 1 meruňkový kompot, slítý
- Na drobenku
- \* 100 g hrubé mouky
- \* 80 g másla
- \* 80 g krupicového cukru

Troubu si předebehřejeme na 180 stupňů. Smícháme jogurt, mouku, cukr, olej, kypříčí prášek a vejce a vytvoříme těsto. To rozetřeme do vymazané a vysypané koláčové formy o průměru 22 cm a navrch poklademe okapáným ovocem. Přísady na drobenku smícháme, promneme a nasypeme na koláč. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů asi 20 minut - až drobenka zezlatne. • **TIP:** Místo meruněk můžeme na koláč nastrouhat jedno až dvě oloupaná jablka a do drobenky přidat skořici a mleté ořechy.

## ODTAHOVÁSLUŽBA



### Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

#### VOLEJTE NONSTOP

739 730 000, 736 766 357

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

**Nudvojovice 1350, Turnov**

Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

## KULTURA SPOJUJE, PODPORUJME JI!

Kulturní spolek Semily Femily (KSSF z.s.) vás zve na **Ostrov Art Fest 2018**, který se uskuteční **15. a 16. června**. Tento dvoudenní multižánrový festival poskytne kvalitní kulturní zážitek širokému spektru návštěvníků. Aby se mohl festival vůbec konat, chce KSSF z.s. oslovit fanoušky hudby a umění pomocí projektu „Podporuji kulturu“. „Náš spolek se rozhodl, že uspořádáme festival bez zatežování veřejných prostředků. Řekli jsme si: zkusíme to jinak. Uděláme akci pro lidi od lidí. Festival uspořádaný pouze díky nadšení podporovačů,“ říká Kateřina Jínová, členka KSSF z.s. „Chceme oslovit lidi, co mají naše akce rádi. Líbily se jim například loňské letní koncerty na Ostrově (Krch-off Band, Midi-Lidi, atd.), nebo se už těší na Ostrov Art Fest 2018. Zřídili jsme pro všechny naše finanční podporovatele a návštěvníky akcí transparentní účet. Zde každý dárce uvidí, jak je nakládáno s prostředky od něj. Kromě sponzorských darů či dotací sem lze zasílat volné vstupné na Ostrov Art Fest, jakožto podporu toho, aby

se akce uskutečnila,“ dodává ředitel festivalu Lukáš Dlouhý. Pokud tedy patříte mezi ty, kteří chtějí být součástí festivalu, a chcete ho podpořit i jinak, než že přijdete, využijte transparentního účtu **115-692020227/0100**, nebo si kupte vstupenku přes **smsticket.cz**. Každý, kdo akci podpoří, dostane krásnou „placku“ jako upomínu i jako dík, že podporuje kulturu. Tak neváhejte a podporujte. My vám to uděláme hezké a už se na vás moc těšíme! Pro více informací sledujte náš facebook [www.facebook.com/podporujikulturu](http://www.facebook.com/podporujikulturu)



\*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](http://www.dioptraoptik.cz) dioptraoptik.cz

## OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: CESTOU NECESTOU U NEJVĚTŠÍ LOUŽE ...

Když shlížíte do kraje z hrany Příhrazských skal, nelze tuhle vodní perlu prostě přehlédnout. Vodní hladina největšího rybníku Českého ráje vaše oči přitáhne jak



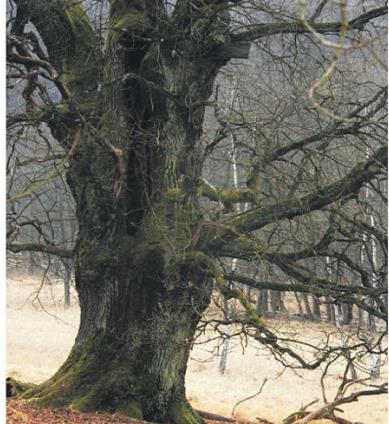
magické zrcadlo. V 16. století byl na říčce Žehrovce, jako poslední než ta se vleje do Jizery, založen rybník pod názvem Žabykor. Od roku 1998 je tu vyhlášena přírodní rezervace, která chrání vše živé na rybnících (dnes) Žabakor a jižněji položeném Oběšenci, včetně přilehlých mokřadů. V obou rybnících je koupání zakázano, slouží k chovu ryb. Navíc husté rákosové porosty břehů zaručují klid... a tak jsme byli zvědaví, kolik z více než 180 druhů ptáků, z nichž polovina zde i hnázdí, vlastně zahlédneme. Proto jsme se vybavili tentokrát i dalekohledem a vydali se procházkou od Žabakoru do Skokov — cestou tam ještě po hrázi mezi Horním a Dolním rybníkem. Zpět jsme to vzali zadem přes Žehrov těsně pod oborou, aby chom nahlídl na hnázdiště bledule jarní u potoka a na jarní tání v přírodní památce V dubech — což je mokřadní slatiná louka na úpatí Příhrazských skal. Po značených i neznačených cestách v loukách, kolem Oběšence zpět na hráz Žabakoru.

Na ní stojí hned u silnice č. 610 dřevěný altánek, umožňující dalekohledem sledovat ptačí hemžení kolem i na ostrově Hladov uprostřed rybníka. Přímý vstup do míst ptačích kolonií je zakázán. Kolem rybníka jsou navíc ne-

průchodné mokřady plné rákosí. Nám bylo dáno spatřit jak nezaměnitelné volavky popelavé, tak namlouvající se jeřáby. Na Oběšenci naše psy střežil párek labutí, ale protože psi nejevili jakýkoliv zájem o kontakt, nakonec nám labutí párek zapožoval i pro focení. Někdo z vás bude mít štěstí a třeba spatří i moudivláčka lužního, cvrčíku slavíkovu, žluvu hajní, chřástala kropenatého, motáka pochopa, bukače velkého nebo bukáčka malého. Žehrovku za řeku a své bydliště uznal i ptačí klečnot — ledňáček říční. A když je neudvidíte, tak je možná jen zaslechnete. Kromě toho tu byl pozorován na lov u významný orel mořský. A pokud se vydáte na cca 12 km procházku v pozdějším jarním období, než jsme to udělali my, zkuste se coukat raději i pod nohy. Z vlhkomilných



rostlin můžete potkat prstnatec májový, žebratku bahenní, všivec bahenní, upolín nejvyšší, ostřici Davalliovu. U starého koryta Žehrovky si našel své místo krušťík polabský. Pokud se krajinou pohybujete tiše, není problém zahlednout pasoucí se srnky. Netušíš, zda tu žijí vodníci či vily, v každém případě vlnko si tu užívají obojživelníci jako skokan zelený, ropucha obecná, rosnička zelená. Vyskytují se tu i plazi – užovka obojková, ještěrka živorodá nebo slepýš křehký. Tak našlapujte potichu a dívajte se srdcem. Já si ještě doma dohledávala, co vše jsme viděli. Přeju hezké jarní lovy beze zbraně...



text, foto: Toulavá Sláfka



® DETESK s.r.o. dodává speciální skleněné výrobky do celého světa.

V návaznosti na permanentě sílící poptávku po našich výrobcích potřebujeme posílit **oddělení zahraničního obchodu**.

Ze stejného důvodu hledáme pracovníky do nejrůznějších **dělnických profesí**, ženy i muže.

Kromě mnoha standardních i nestandardních benefitů nabízíme práci v klidném, přátelském prostředí v jednosměnných a dvousměnných provozech.

Pro výrobu našich produktů není vhodné využívat ani výrobních linek ani robotických pracovišť. Naši pracovníci nejsou bezejmenným článkem masové produkce, naopak postupně se získáváním vyšší odbornosti se z nich stávají svébytnější, oprávněně sebevědomé individuality s možností profesního růstu.

Podstatně více informací získejte 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](http://www.detesk.cz)

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ  
UHLÍ  
KRBOVÉHO DŘEVA  
PÍSKŮ  
ŠTĚRKŮ  
KAČÍRKŮ**

SEDMIHORKY U TURNOLA

**WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ**

**PO – PÁ 9–15, SO 9–12**

**TEL. 602 612 674**

## 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**



[www.jitkamaderova.com](http://www.jitkamaderova.com)



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



# KULTURNÍ TIPY portálu vstupenka

25. 11. 2018 od 19.00 – Městské divadlo Jablonec nad Nisou

## ŠTEFAN MARGITA

Koncert předního operního pěvce Štefana Margity s programem světových tenorových árií. Koncert proběhne za doprovodu renomovaného brněnského ansámblu Moravské klavírní trio (doprovodné tělo) Evy Urbanové, Andrey Kalivodové, Richarda Samka a jiných významných českých pěvců. Český tenorista Štefan Margita se v minulém roce představil jako Loge ve Zlatu Rýna v Chicagu. V letošním roce debutuje v Praze v roli kapitána Vera v opeře Billy Budd od Benjamina Brittena. Rovněž letos se představí v operních domech v San Franciscu, v Covent Garden v Londýně a bruselské opeře La Monnaie. Po koncertě se uskuteční v baru na I. balkoně slavnostní číše vína za přítomnosti Štefana Margity. Toto setkání je v ceně vstupenek kategorie VIP za 950 Kč.

Vstupenky v prodeji rovněž v pokladně divadla Jablonec nad Nisou a na [www.divadlojablonec.cz](http://www.divadlojablonec.cz)

17. 10. 2018 od 19.00 – Dům kultury Liberec

## MISERY

Divadelní adaptace světového bestselleru mistra hororu Stephena Kinga. Zlata Adamovská v mimořádné a naprosto nečekané roli oddané fanyinky a Petr Štěpánek coby spisovatel, jehož knihy hlavní hrdinka miluje tak nesmírnou láskou, že je pro ni schopná i zabít. Dokonalá kombinace temného humoru a dechberoucího napětí.

Hrají: Zlata Adamovská, Petr Štěpánek, Petr Pěkník / Petr Meissel

29. 6. 2018 od 20.30 – Hrad Valečov

## Barbora Poláková se skupinou – Tour 2018

Česká herečka a zpěvačka Barbora Poláková hostovala v řadě pražských divadel, hrála v řadě filmů a její písni Nafrněná, Kráva atd. jsou velice úspěšné. V roce 2018 jede samostatné turné s kapelou a jednou ze zastávek bude i Hrad Valečov.

### VSTUPENKY ZAKOUPÍTE

pouze na portálu [www.evstupenka.cz](http://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](http://www.evstupenka.cz)



## 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](mailto:radimzajicek@seznam.cz)

[www.cistenuklidzajicek.webmium.com](http://www.cistenuklidzajicek.webmium.com)

## SBĚRATEL KOUPÍ VEŠKERÉ SKLO A PORCELÁN

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

I VEŠKERÉ STAROŽITNÉ VĚCI, OBRAZY, MINCE, BANKOVKY, ŠPERKY, ČESKÉ GRANÁTY  
VEŠKERÉ NÁRAMKOVÉ I KAPESNÍ MECHANICKÉ HODINKY – I NEJDOUTI  
VEŠKERÉ ŠAVLE A BODÁKY, ZUBNÍ ZLATO I NEVYCIŠTĚNÉ  
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](mailto:jedlickamiroslav@email.cz)



## CHCETE-LI ZAŽÍT NEJEN SKLÁŘSKÉ UMĚNÍ, NAVŠTIVTE ŽELEZNOBRODSKÉ MUZEUM A GALERII DETESK

Do citlivě zrekonstruovaného objektu na železnobrodském náměstí umístila společnost DETESK svou rozsáhlou sbírku uměleckého skla a figurek. Více než 400 exponátů dokumentuje pozoruhodný vývoj železnobrodského sklářství po r. 1920. Samostatné oddělení je věnováno skleněným figurkám. Drátkovým, modelovaným, foukaným i hutnickým. Podařilo se jich shromáždit tolik, že tvoří největší soubor figurálního skla u nás i ve světě. V podkroví budovy se nachází stylově upravené prostory umělecké galerie na ploše téměř 100 m<sup>2</sup>. Uzpůsobeny jsou především pro pořádání výstav děl z růz-

ných oblastí výtvarného umění nebo výstav tematických, které probíhají po celý rok. Návštěvníci již mohli vidět desítky výstav v zastoupení Vlasty Matoušové, Josefa Kábrta, Jiřího Rady, Josefa Jíry a mnoha dalších. V současné době můžete vidět výstavu OBRAZY 1987–2018 Jana Šimka, která potrvá do 24. června. Kdykoliv během roku na vás bude čekat zajímavá a výjimečná výstava a široká expozice skla. MUZEUM A GALERIE DETESK, Nám. 3. května č. p. 20, ŽEL. BROD • Otevřeno je denně vč. vikendů a svátků 9.00–17.00. • [www.galerie.detesk.cz](http://www.galerie.detesk.cz)



# HMYZU RAPIDNĚ UBÝVÁ. BEZ NĚHO JE LIDSTVO ODKÁZÁNO K ZÁNIKU

Hmyz nás velmi často obtěžuje, pohybuje se v naší komfortní zóně a mnoho z nás ho proto prostě nemá rádo... Když se na něj ale podíváme zblízka, zjistíme, že bez jeho přítomnosti nejsme schopni přežít. To bohužel není ani nadsázka, ani věc, která by se nás netýkala. V současné době hrozí obrovský kolaps ekosystému a to „jen“ díky obrovskému úbytku hmyzu v přírodě.



Vymírají motýli, včely, čmeláci, vážky, ale i mnozí brouci. Dle měření, kterému se věnují místní entomologové a vědci posledních 27 let, klesla populace hmyzu o neskutečných 75%! Pokud si uvědomíme, jak jsme ještě před několika lety každé léto řešili otravné mouchy, letos ji v běžné domácnosti potkáte jen sporadicky. Albert Einstein jednou řekl: „Když včely zmizí ze Země, pak člověku zbývají jen čtyři roky života. Už nebude žádných včel, žádného opylení, žádných rostlin a žádných lidí.“

Lidé stále přetváří krajinu a zahrady k obrazu svému. Všem zvířatům od hmyzu až po savce tak obrovskou rychlosť mizí jejich přirozené prostředí k životu. Další zvířata, která jsou na hmyzu závislá, nemají potravu a také mizí. Kromě velmi necitlivého lidského tvarování krajiny se ale používá také cím dál více chemických prostředků. Je to pohodlné, rychlé a „vedlejší negativní“ účinky

nejmíslou na první pohled vidět. Na ten druhý ale ano a to velmi zásadně... Lidstvo se začíná dostávat do bodu, kdy samo sebe zahubí. Například japonští vědci už nějakou dobu vymýslí a testují drony, jež mají opylkovat pole místo včel, kterých už mají v Japonskou nedostatek! Roboti jsou možná „skvělá“ věc, ale nemělo by se spíše lidstvo zamyslet nad svým konáním a snažit se zachránit to, co ještě jde?

„Dvě třetiny všeho života na Zemi tvoří právě hmyz. Pokud ho tak rychle ztrácíme, je to děsivé. Ve chvíli, kdy ztratíme hmyz, celý ekologický systém se rozbití,“ upozorňuje Dave Goulson, profesor britské univerzity v Sussexu. O to, aby se situace zlepšila, se může zasadit každý z nás. A je velmi důležité začít právě u sebe. Porovnejte si krásu tak populárních „golfových“ trávníků, které ukazují, jak jsme dobrí, s krásou živé louky



plné květin a života... Stále více se mluví o permakulturním zahradnictví (věnujeme se mu pravidelně také v rubrice Rady pro zahrady), ve kterém není potřeba chemie, ve kterém si vzájemně pomáhají rostlinky a hmyz. Nepotřebuje tolik práce, naopak přinese mnoho radosti, hodiny a romantiky. Možná taková zahrada nevypadá jako v katalogu, ale rozhodně má obrovský přínos pro celé společenstvo na naší planetě.

V tuto chvíli je potřeba zamyslet se, proč a jak dřív lidé souzněli s přírodou, proč byly remízky, které v naší krajině zcela vymizely, proč se kolem polí nechávají neosetě pruhy bez života, místo aby zemědělci hýčkali hmyz a vysadili mu hmyzí opylkovací louku a tak dále...

Pokud snad někdo pochybuje, že je to i jeho problém, pak je vhodné podívat se, co každý den jíme. Zcela všechno začíná u rostlin... a tedy i u hmyzu. V tuto chvíli tak markantní úbytek hmyzu ještě (jako strávníci) příliš nepociťujeme. Co ale pocitujeme dnes a denně, jsou různé alergie a to nejen vzdutné, ale i potraviny. Potraviny totiž obsahují stále více pesticidů a dalších chemických látek, u kterých si v dlouhodobém horizontu vůbec neumíme představit jejich účinek. V krátkodobém horizontu už ale víme, že naprosto zásadně ovlivňují veškerý život nejen kolem polí a kvalitu našich potravin. Negativně. Během loňského roku vědci udělali kontrolu vzorků medu na 200 místech naší Země. Časopis Science uvedl, že ¾ vzorků obsahovaly stopy chemikálií. Nejhůř dopadla Severní Amerika (86 %), následována Asii (80 %) a Evropou (76 %). Nejčistší je naopak Jižní Amerika (57 %). Téměř polovina všech vzorků obsahovala mix pesticidů, které se používají k ochraně úrody. Pokud bychom se podívali například na aktuální téma řepky, která zaplavila naše pole (s 16% z celkového počtu polí, ostatní státy EU jsou na 6%), jde o humbuk, který má své opodstatnění. Řepka se hnojí, ošetruje herbicidy a pesticidy a stříká se až desetkrát za rok. Hnojiv se používají stovky kilogramů na hektar, přípravky na ochranu rostlin pak představují na každém hektaru další kilogramy potenciálně nebezpečných látek. Na řepku se používá



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

## ZAJÍMAVOST VČELY

Včely jsou jedním z nejcennějších opylovačů. Jsou odpovědné za opylování 80 procent všech rostlin na světě! To znamená, že každé jedno ze čtyř soust jídla, která jíme, je výsledkem tvrdé práce včel. Význam včely jako opylovače oproti jiným druhům vyplývá z rozdílu jejich odlišné biologie. Zvláště u raně kvetoucích rostlin (třešně, višně) by nemohli čmeláci zajistit dostatečné opylení.

nejvíce kontroverzního totálního herbicidu glyfosátu (známého také jako Roundup) na hektar, čímž se likviduje 71 mikroorganismů a 57 druhů hmyzu, které by ji mohli „ohrozit“... Jak si můžeme pomoci? Řešení problémů kolem řepky a přístupu zemědělců je vhodné neignorovat, ale aktivně se do této problematiky



zapojit! A v našem okruhu, na našich zahrádkách i mimo ně – kromě již zmiňované změny přístupu k používání chemikálií je vhodné alespoň část své zahrádky „věnovat“ přírodě. Nechte kousek louky s rostlinami žít svým životem, sejte ji pouze 2x za rok a užívejte si tu krásu! Hmyz ocení tento kousek mnohem více než stále populárnější „hmyzí domečky“, které povětšinou stejně zejí prázdnou. Nabídněte v rámci své zahrádky pestrý jídelníček v podobě různých druhů trav, květin, bylinek i zeleniny – petúnie, mák, sedmikráska, pivovka, cesmína, stráčka, kakost, staré odrůdy růže, brutnák, kopr, meduňka, máta, levandule, šalvěj, rozmarýn, bazalka, majoránka, tymián, okurky, cibule, pažitka, brokolice, květák... Vytvořte zahradu, která bude oázou pro co největší počet hmyzu. Odvěďte se vám velkou úrodu a zároveň tím, že planeta zcela nevyhyne...

Zdroj: Science,irozhas.cz, wikipedie

The poster for Krásná Louka Fest 2018 features a large pink and blue title "Krásná Louka". Below it, "2 PÓDIA" and "Lunapark" are written. Logos for "Frekvence", "KLAŠTER", and "2018" are included. The background shows stylized green grass and flowers. At the bottom, there's information about the festival's website and social media.

**26.5. 2018 HUDEBNÍ FESTIVAL**

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

**27.5. 2018 DĚTSKÝ FESTIVAL**

VSTUP ZDARMA - Animátoři / maskot / soutěže  
Divadelko Kůzle / zpívání a hry / Kouzelník Martin Kellman  
Youtubeři DATEL a L E A / Krysáci / divadlo

Vstupenky v síti [TICKETSTREAM](http://TICKETSTREAM)® včetně cestovních kanceláří ČEDOK, FIRO-tour.

[www.ticketstream.cz](http://www.ticketstream.cz) Recepce Domu Kultury MB

Předprodej: 399,- Kč Na místě: 499,- Kč Děti do 130 cm ZDARMA

BLACK & MET ETIHL-LUNA KULTURA MĚSTA Ostrava COMPAG MKTS STANLEY KOMPAK Boels Jsem student DRAGON Brandy Capital CZ AUFER DESIGN modelia STPACZ s.r.o. H-INTEC Myšlenky ČESKÝ RÁJ BELLAS-SEVEN Koupaliště ILF LITEXPO SLOVAKIA KOPAK s.r.o. SLOVAKIA MEDIA BOLESŁAWICZ

# SEDMIHORSKÉ LÉTO 2018



echo

TVI

BBPress media s.r.o.

Hradec Králové

Ceský rozhlas

Liberec



A  
PÁTEK  
**22.6.**



**UCPANEJ SYSTÉM**  
DEJVICKÉ DIVADLO

Ivan Trojan, Miroslav Krobot, Václav Neužil, Hynek Čermák, Jaroslav Plesl, Martin Myšička, Klára Melíšková a další

A  
ČTVRTEK  
**26.7.**



**JIŘÍ PAVLICA a Hradišťan**  
& Vandrovali hudci  
**VLASTA REDL** s kapelou

A  
ČTVRTEK  
**12.7.**



**TOMÁŠ KLUS**  
a jeho Cílová skupina

A  
ČTVRTEK  
**9.8.**



**4TET**  
KONCERT - VERZE IV.  
D. Uličník, J. Korn, J. Škorpík, D. Kollár  
Moderace & stand up: Arny

B  
SOBOTA  
**14.7.**



**AG FLEK** rock & folk & blues kemp  
Honza Brož & Devítka, Žamboší Arnošt Frauenberg

A  
ČTVRTEK  
**16.8.**



**MICHAEL JACKSON SYMPHONY**  
FILHARMONIE HRADEC KRÁLOVÉ & MOONDANCE ORCHESTRA  
Dasha, N. Wepperová, D. Kollár, D. Marko

A  
ČTVRTEK  
**19.7.**



**SPIRITUÁL KVINTET**

A  
ČTVRTEK  
**30.8.**



**SHIRLEY VALENTINE**  
SIMONA STAŠOVÁ

Předprodej vstupenek: [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz) a [www.evstupenka.cz](http://www.evstupenka.cz) a evstupenka prodejní místa - IC Turnov, Mnichovo Hradiště, Železný Brod, Jičín, Liberec, Mladá Boleslav, Lomnice nad Popelkou a další. 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.

B SOBOTA & NEDELE 21.-22.7. V ČESKém RÁJI

JÓGA KEMP

Zastřešené jeviště a hlediště

**www.sedmihorskeleto.cz**

Koncert pro všechny svobodomyslné lidi

9. 8. 2018  
MLADÁ BOLESLAV

**Goran**

**Bregović**

Tomáš Kočko Orchestr  
Circus Problem



Středočeský kraj



# RESTART



Příloha o zdraví,  
pohybu a relaxaci  
květen 2018

## ŽIVOT BEZ ODPADU FUNGUJE. A JE NÁM LÍP.

Zero waste je anglický výraz, se kterým jste se už určitě nejednou setkali. V češtině doslova znamená nulový odpad. A právě tento směr má stále větší počet příznivců. Jde o to eliminovat co možná nejvíce odpad, který každý z nás produkuje. V dnešní době – při normálním běžném životě – se odpadu zcela nevyhneme. To je realita. Můžeme ho ale výrazně zredukovat, nebo dokonce využít pro vlastní užitek. Žijeme v době, kdy je všechno dostatek (nebo spíše nadbytek), a proto si můžeme vybírat. Je lepší sáhnout po balení v papírovém pytlíku, místo kelímku použít hrnek a podobně. Ptáte-li se, proč nad tím vlastně přemýšlet a proč to dělat (když jednodušší a pohodlnější je přesný naopak), pak je odpověď zcela jednoduchá – pro planetu, pro přírodu, pro sebe a pro budoucnost. Bez planety a přírody nebude ani člověk schopen existence. Nedávno jsme uveřejnili článek o plastových mikročásticích, které jsou obsaženy ve vodě, kterou pijeme. A protože jsou tak malé, nelze je filtrovat, dostávají se do našeho organismu, který je však už nikdy nevyloží. Je to ale jen kapka v záplavě problémů s odpadem. Vše se vším souvisí,

plasty se dostávají do řek, moří a oceánů, do ryb, které konzumujeme, otravujeme si vodu, hubíme zvířata... Právě proto je směr zero waste skvělým startem, jak planetě odlehčit. V naší společnosti je běžné, že odpad, který vyprodukujeme, dáme do popelnice a s jejím odvozem přestane „existovat“. Ale jen proto, že ho nevidíme, nezmizel. Plasty, které použijeme v našem životě na 5, 10 minut nebo pár měsíců, tu budou ležet tisíce let, než se rozloží. Průměrný Čech vyprodu-



PERMAKULTURA / PŘÍRODNÍ STAVITELSTVÍ / ZDRAVÁ VÝŽIVA / SOBĚSTAČNOST / OSOBNÍ ROZVOJ



## Greenfest

15–16/06/2018  
Lidové sady Liberec

15/06/pátek – edukativní dopoledne pro MŠ, workshop, přednáška, koncert  
16/06/sobota – dětský program, přednášky, workshopy, stánky, hudba, divadlo

[www.greenfest.cz](http://www.greenfest.cz)  
facebook/GreenfestLiberec

kuje za rok 339 kg odpadu. Zkuste to vynásobit počtem obyvatel... a představte si tu ohromnou kupu odpadků... Jak se tedy přidat a žít lépe? Stačí začít třeba tím, že budete kupovat pečivo, ovoce a zeleninu do vlastního sáčku (tip: ušitého ze staré záclony), využívat služeb bezobalových obchodů, nepoužívat jednorázové výrobky (kelímky, brčka, tálky, sáčky, tašky...), místo pet lahví si nosit vlastní skleněnou lahev z domova... A pokud máte možnost, biologický odpad – zbytky z kuchyně – kompostovat... Tipů na bezodpadovou domácnost a život je obrovská spousta. Pokud vás zajímá toto téma, udělejte si fajn den a přijďte na liberecký Greenfest 15. – 16. června, který se pravidelně touto otázkou zabývá. Proti plastům můžete také podepsat petici Greenpeace, která bojuje pro redukci plastu na stránkách plastjepast.cz. Pod stejným hashtagem pak sledujte Instagram nebo Facebook. A hlavně... **ZKUSTETO!**



## INSPIRACE Z INSTAGRAMU

Ispirativních lidí není nikdy dost. Proč se tedy nenamotivovat na léto se čtyřmi mladými ženami, které se věnují sportu a józe. Na jejich instagramových profilech najdete kromě cvičení tipy na fitness jídlo, fotografie z cest, motivacní citáty a mnoho další inspirace...



1 – Autumn Calabrese @autumncalebrese, která je autorkou například intenzivního cvičebního programu 21 Day Fix, nebo teď aktuálně nového programu 80 Day Obsession. Zkuste si s ní některý z programů zacvičit, možná objevíte na svém těle svaly, o kterých jste zatím nevěděli ;)

2 – Boho Beautiful @bohobeautifullife, mladá, štíhlá a velmi ohebná dívka, která točí jógová videa z pláží (celé programy najdete na jejím profilu na youtube), hodně cestuje a rozhodně si s ní skvěle zacvičí začátečníci i pokročilí



na svém profilu józe. Budete žasnat, co se svým tělem dokáže. Příjemný profil Slovensky, která působí ve Vídni.



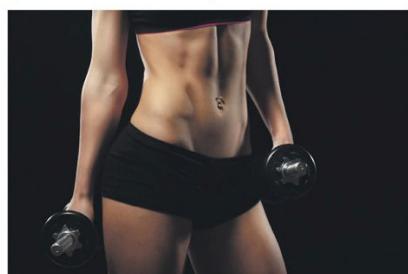
3 – Kayla Itsines @kayla\_itsines cvičí 28minutové workouty, její Sweat trainer je placený, ale i kdybyste s ní nechtěli placeně cvičit, jako inspirace je dokonalá. Její cvičení je funkční a obrovsky efektivní. Garantujeme vám nejen, že vás její postava bude motivovat, ale také ji při cvičení budete proklínat a den poté milovat! Takhle rychle její workouty fungují jak k posílení postavy, tak k hubnutí.



## JAK SPRÁVNĚ (Z)HUBNOUT?

**Hubnutí je věc, kterou se zabývá v určitém období snad každý z nás. Ať už proto, že chceme vyřídit svou postavu a zvýšit si tak své sebevědomí, nebo proto, že si potřebujeme zlepšit kvalitu života a své zdraví. Jak ale správně hubnout? Mnoho „skvělých doporučení“ působí na tělo spíše obráceně. Proto si teď řekneme několik tipů, které zaručeně k výsledkům pomohou...**

• Nevyhýbejte se tukům. Právě tuky (kvalitní, neztužené) mohou k hubnutí



dopomoci. Naopak není vhodné vybírat nízkotučné výrobky.

- Hodně pijte. Pitný režim je skvělý pro zahnání pocitu hladu (protože mnohdy je opravdu jen hlad převlečená žízeň), ale samozřejmě také hydratuje tělo, odvádí toxiny a čistí pleť. Ale pozor, ani s pitím se to nemá přehánět, pokud pijeme příliš, zatěžujeme nadbytečně ledviny.

- Abychom správně a rychle hubli, je potřeba být v psychické pohodě. Víte, jak to funguje? Co máte ve svých myšlenkách, to se zhmotní. Prostě si užijte představy a pocity, že už jste na váze, po které toužíte. Hlava to pošle tělu a hubnutí bude mnohem jednodušší.

- Dietní poradci bez přestání radí 5 až 6 jídlo denně. Zkuste ale naordinovat jen tři (hlavní) jídla, která budou plnohodnotná (například podle ájurvédy) a která

sníte pomalu. Uvidíte, že nebude ani strádat, ani nebude mít hlad. Tělo si navíc odpočine od věčného trávení a vy budete mít více energie.

- Pokud chcete zhubnout na bříše, nejdříve to bez omezení bílé mouky. Ideální je mouku zcela vypustit alespoň na čas. Pokud bez ní nemůžete žít, dopřejte si ji maximálně jednou denně. Jestli ale opravdu toužíte po plochém bříše, nezbyde nic jiného, než se mouky vzdát. Dobrá zpráva je, že vám po čase vůbec nebude chybět.

- Pro hubnutí je velmi důležitý pohyb. Pravidelně cvičte, chodte na procházky a trénujte. Aby hubnutí opravdu fungovalo, je potřeba se nejprve zahřát (běh na místě, panák) a během cvičení střídat posilovací cviky s cviky kardio! Výsledky se dostaví rychleji, než čekáte.



## Recall centrum

relax • refresh • revive

Klidné, relaxačně laděné Recall centrum s kapacitou sálu pro 20 cvičících osob a až 100 osob na sezení. Zveme vás do harmonického prostředí, kde tvoříme příjemný prostor plný pohodlí.

Prostory centra jsou naprosto ideální také pro zájemce o pořádání **workshopů, přednášek, kurzů, vícedenních kurzů, firemních akcí** a kromě jógy i klidnějšího cvičení jako tai-chi, pilates a mnoho dalších. Recall centrum si můžete pronajmout, stát se součástí týmu nebo se zúčastnit programu, který pro zájemce nabízíme. Součástí centra je příjemný obchůdek s relaxační zónou a občerstvením.

**Cvičíte jógu a chcete si aktivně odpočinout?** Součástí moderního centra, které přináší nejvyšší komfort a co možná nejhļubší zážitek ze cvičení, je vybavení sálu na jógu podložkami, pásky, kvádry i dekami. Zažijte příjemnou lekcii svého oblíbeného sportu v prostředí, které vám dovolí se zcela uvolnit a prožít každou minutu vašeho času. V Recall centru si můžete zakoupit pomůcky pro svou domácí praxi nebo si prostě jen po lekcii jógy odpočinout a nechat doznit ten úžasný pocit v ničím nerušeném prostředí třeba s šálkem výborného čaje.

**Jste instruktorkou/instruktorem jógy** nebo dalších druhů cvičení, máte již zkušenosť a máte zájem o vedení lekcí v úžasném prostředí? Zajímáte se o alternativní medicínu či masáže a chcete spolupracovat, nebo si pronajmout relaxační, útulný, kompletně vybavený prostor v RECALL centru? Ozvěte se nám e-mailem pro domluvení osobní schůzky.

Více informací na [www.clubrecall.cz](http://www.clubrecall.cz) • [namaste@clubrecall.cz](mailto:namaste@clubrecall.cz)

**RECALL CENTRUM, Sedmihorky 10/B, areál Sedmihorského léta, 511 01 Turnov**

**AQUA Program**  
 ...voda je náš život

MODERNÍ  
 PŘELIVOVÝ  
 BAZÉN

AQUA Program s.r.o.  
 Ohrazenice 255, TURNOV  
**Mobil: 777 627 777**  
[www.aquaprogram.cz](http://www.aquaprogram.cz)

### LASSI – ayurvédský jogurtový nápoj pro podporu zdraví

Lassi je ayurvédský probiotický nápoj, který podporuje trávení a vstřebávání. Redukuje nadýmání. Na rozdíl od komerčních probiotických jogurtů obsahuje mnohem více živých bakterií, žádné chemické konzervanty, je nekyselý a čerstvý. Vhodný k dennímu užívání. Jogurt, který je běžně k dostání v obchodech, je pro nás těžko stravitelný a tvoří v těle toxiny, pokud je starší než 2 dny (což je vždy), překyselenuje organismus. Pokud hrozí vředové či zánětlivé potíže, je v teplém počasí velmi vhodné pití lassi. Přirozeně nás zchlazuje, dá se říci, že přímo uklidňuje, chrání a obnovuje naše sliznice. V teplém počasí a při nevhodné stravě může dojít k jejich vysušování (např. sliznice žaludku, střeva), což poznáme po konci teplého období (polovina září, např. žaludeční vředy). Lassi pomohlo i v případě bolesti žaludku z důvodu pravidelného užívání léků. Pozor ovšem na dodržení doby spotřeby a také na to, že lassi nesmí být kyselé – může se stát, pokud není kvalitní mléko.

**Jak na lassi a výrobu vlastního jogurtu:** Čerstvé mléko svaříme – nevhodné je nízkotučné a homogenizované. Necháme mléko zchladit asi na 40 °C (jednoduše poznávám podle toho, že do mléka strčím čistý prst a mléko nepáli), přidáme jogurt dobré kvality, na jeden litr mléka asi



2 lžíce (napoprvé si ho koupíme, později použijeme vlastní). Zamícháme a dáme do čistě vypařených uzavíratelných sklenic. Sklenice dáme k teplu a zabalíme je do deky. Nejlepší je to od večera do rána. Vlastní lassi vyrábíme z jogurtu tím, že ho rozmixujeme, nebo našleháme s dvoj. až trojnásobným množstvím vody. Očistné účinky lassi jsou docíleny čerstvostí jogurtu.

Měl by být nejvýše jeden den starý. Kyselý jogurt je pro naše tělo hůře stravitelný. Já osobně se držím dobré zapamatovatelné poučky – lassi použijí maximálně do 48 hodin od začátku výroby. Chuť lassi nesmí být kyselá. Je možné do něho přidat kmín, koriandr, bazalku, dokonce ho můžeme i osolit. Při sladké variantě třtinový cukr, skořici, kardamom, med nebo kakao. Teplota by měla být pokojová. Nevhodné je ovoce. Jednoduše řečeno – tato kombinace v těle podporuje růst škodlivin. Vyšší napěnění u lassi dosahneme tím, že použijeme ponorný mixér.

Autorka: Iva Georgievová – praktická Ayurveda, autorka publikací, semináře a konzultace na [www.ivaveda.eu](http://www.ivaveda.eu)

## ANNA HÝŽOVÁ: „Není úplně důležité, co máme na talíři, ale jaký život žijeme“

**Anna Hýžová je inspirativní žena, která při svém vyprávění dokáže člověka zaujmout a strhnout. Už skoro deset let se živí pouze živou stravou, napsala knihy o vitariánství, založila Školu živé stravy, je velmi aktivní, tvůrčí a přátelská. Kromě toho pravidelně přispívá svými RAW recepty a články do naší přílohy Restart. Celé povídání se však do novin nevešlo, a proto nezkrácenou verzi můžete číst na našich webových stránkách. Naživo si můžete Annu Hýžovou užít v rámci její přednášky letos v červenci na akci Jóga kemp v Českém ráji.**

**Co si vlastně lidé mají představit pod pojmem živá strava, RAW?**

Na jedné přednášce se mě jeden účastník zeptal, zda je živá strava něco ve smyslu: hýbe se to na talíři, nebo mi dokonce uteče? Tak to mě fakt rozesmál. Ale vážně. Živá strava není tepelně upravená. Obsahuje při konzumaci „živé enzymy“, které jsou aktivní do teploty 42 °C, vařením se ničí. Mají charakter katalyzátoru, jsou to urychlovače chemických reakcí. Při těchto reakcích se sice nespotřebují, ale ztrácí svou životodárnu energii. Je to jako když jsme vyčerpaní po obrovském sportovním, či pracovním výkonu. A musíme tělu dodat určitou energii, aby mohlo fungovat dál. Tuto životodárnu energii dodáváme tělu v nevařených potravinách, které jsou plné právě „živých“ enzymů. Od toho odvozujeme označení živá strava.

**Jak je to tedy v našem těle s enzymy?**

Rodíme se s určitou zásobou enzymů, to jsou tzv. endogenní enzymy, ty si naše tělo dokáže vyrobit. Pokud ovšem tzv. exogenní enzymy nepřijímáme ve stravě, tělo si musí vytvářet více trávících enzymů, čímž vyčerpává svou energii a zdroje. To může způsobit sníženou produkci ostatních (tzv. metabolických) enzymů, což postupně způsobuje nerovnováhu v těle a dlouhodobě pak dochází k negativním zdravotním důsledkům. Dodáním exogenních enzymů v nevařené stravě tedy pomáháme tělu postupně vnitřní nerovnováhu opět nastavit.

**Proč se podle tebe stravovat RAW?**  
**Lidé se většinou bojí, že jim budou chybět různé minerály, bílkoviny a podobně.**

S těmito otázkami se setkávám velmi často. Vnímám za tím to, jak jsme maximálně zdeformování potravnářským, farmaceutickým a souběžně i reklamním průmyslem. Nikde se nevysvětluje, že vařená strava

ubírá tělu enzymy a živiny. Nikde se nevysvětluje skutečnost, proč mají lidé nedostatek živin. Jen všude běží reklama na vitamíny a enzymy a všechny možné nesmyslné doplňky, které nemají se skutečnou výživou nic společného. Tělu dodáme v tabletě vitamín C, ale jak jej má tělo využít, když nemá dostatek dalších látek, aby jej využít mohlo? Spousta těchto látek je také anorganického původu, např. vápník, či železo, což naše tělo neumí zpracovat a jen ho zatíží. Lidské tělo je schopno využít pouze organické látky, které jsou v rostlinách (přeměňují anorganické látky na organické). Když jíme hodně rostlinné stravy, nevařené, postupně tělu opět dodáváme potřebné vitamíny, minerály

Ano, další otázka bývá: „A to všechno budu jíst studené?“ Vysvětlují, že se dají „živá jídla“ ohřát do 45 °C. A potraviny se uchovávají v pokojové teplotě (ne v lednici). Další věcí je, že člověku prostě chybí ta jídla, na která byl celý život zvyklý. U mě to treba byly „buchty“. A tak jsem si je začala tvořit v „živé podobě“, z různých ořechů, semínek a sušeného ovoce. Začátky byly dost divoké, ale časem jsem se naučila „nevařit“.

**Otevřeně na svých přednáškách hovoříš o tom, proč ses k živé stravě dostala. Jak dlouho se jí věnuješ a jak právě RAW pomohlo tobě?**

K živé stravě mě před 9 lety přivedly moje zdravotní problémy. Před



a bílkoviny. To, že je tělo nedokáže v nevařené podobě zcela využít, jak bývá často udáváno jako argument proti živé stravě, vnímám zcela jinak. Jak to, že zvířata svou stravu nevaří, a přesto žijí?

**...tedy RAW s sebou nenesí žádná zdravotní rizika? Přece jen jde o žadní změnu v životě.**

Je to samozřejmě velká změna. Když spoustu let člověk jí vařené teplé jídlo, plné doplňujících ingrediencí (koření atd.), různě kombinované, tak mu může přijít živá strava divná. Většinou se lidé ptají: „A co teda vlastně budu jíst?“ Na to jim vždy vymenuji hojnou daru přírody, ve světě ovoce, zeleniny, bylin, ořechů a semínek. Tedy většinou se mnou moje nadšení neprozívají.

**Mnohým asi vadí, že vlastně nedostávají do těla teplé jídlo...**

13 lety jsem změnila ze dne na den klasickou vařenou stravu za stravu veganskou, která vynechává všechny živočišné produkty, ale potraviny se tepelně upravují. Později se ke mně dostala informace o nevařené, živé stravě. Zaujala mne, protože nabízela možnost regenerace těla a uzdravení. A tak jsem zase ze dne na den přestala vařit a začala jíst to, co Příroda nabízela. Nějakou dobu mi trvalo (asi týden) rozhodnout, jestli řeknu živé stravě ANO nebo NE. Ale protože jsem ji vnímala jako pro mne jedinou a dobrou stravovací Cestu k uzdravení, dala jsem ji v mé životě příležitost. Měla jsem své velké PROČ. A pak jsem po půl roce zjistila, že vlastně nevařím a už jsem nikdy neměla potřebu vařit.

**RAW je určitě i o bylinkách...**

Bylinky jsou mým hlavním jídlem.

Jednak jsou zelené, plné chlorofylu, který na našich talířích chybí a když už tam je, tak jej uvaříme. Přitom chlorofyl je základem. Dále jsou bylinky plné potřebných a prospěšných organických látek, které potřebují naše buňky pro svůj zdravý život. Pochopila jsem za tu dobu, že výživa není „o hmotě na talíři“, ale o buněčné výživě. Důležité je, zda tělesné buňky dostávají, co potřebují. Podle toho jsem bud zdraví, nebo nám tato výživa chybí a projeví se to poruchou zdraví.

**Do RAW stravování samozřejmě pečivo nepatří, mnoho lidí si ale den bez chleba či rohlíku neumí představit. Jak takové pečivo působí na tělo člověka?**

Pečivo jsem vyřadila ze svého jídelníčku ještě před obdobím svého „živého stravování“. Bylo úžasné vidět, jak se moje zdraví hned lepšilo. Přestala jsem být zahalená. Myslím, že téma bílé mouky a bílého cukru a jejich působení je už většině lidí známé. Způsobují skutečně mnoho zdravotních problémů. Lidé argumentují tím, že se přece jedlo pečivo i dříve. To je pravda. Jenže dříve jedli tzv. „černé pečivo“, skutečně bylo tmavé, obilná zrna obsahovala obaly, které známe jako otruby. Jedním z velkých zdravotních problémů dnešní doby je celiakie způsobená konzumací těchto potravin. Co možná lidé až tak nevědí, je vysoký obsah tzv. skrytých cukrů a soli v pečivu, a nejen v pečivu, ale v potravinách všeobecně. A pak spousta potravinářských aditiv, což jsou chemické látky, které se přidávají do potravin kvůli vylepšení nebo zachování jejich trvanlivosti nebo vzhledu, konzistence, chutě, vůně atd. a rozehodně našemu zdraví neoprosívají.

**Jsi autorka dvou knih Škola živé stravy, kde nabízíš i velké množství receptů. Plánuješ nějakou další knihu?**

Uvidíme, co přinese čas, ale další knihu se pomalu rodí, i když už nebude tak úplně o živé stravě. Jídlo už nevímám jako podstatu svého života, spíše to, co mohu tvořit.

**Od března se s tebou naši čtenáři pravidelně setkávají na stránkách přílohy Restart Českého ráje v akci, na co se mohou dále těšit?**

Budeme si povídат o potravinách, co nám do života přinášejí a jak si je upravovat do chutných jídel. Také o tom, jak ke stravě přistupovat a že nic bychom v životě neměli brát jako dogma. A také o tom, že není úplně důležité, co máme na talíři, ale jaký život žijeme a jaký život žít chceme...

**Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová**  
**Foto: archiv Anna Hýžová**

## JÓGA IX. – KDY JINDY ZAČÍT NEŽ PRÁVĚ TEĎ?

Možná jste o té jízce už něco slyšeli, možná se vám zdá příliš alternativní, málo fyzická nebo naopak příliš krkolomná. Viděli jste už někdy člověka, který žije jógou? Nejen toho, který „na jógu chodí,“ ale toho, kdo jí skutečně žije? Takový člověk má v očích něco, co u jiného nenajdete. Možná na vás působí tak, že zná něco, co jste vy ještě neobjevili, že se tak nějak pořád cítí dobře. Dobrá zpráva ale je, že to „něco“ dokáže objevit každý. A možná byste také měli chuť cítit se o něco líp, nebo ne?

### Jóga pro každého

To se sice obecně říká, ale není to tak úplně pravda. Jóga je pro toho, kdo je na ni v daný okamžik připraven. Pokud totiž nejste připraveni a otevřeni tomu, abyste pomohli sami sobě, pak žádné zlepšení nečekejte. Samo to totiž nepůjde. Pokud se ale rozhodnete, že je čas posunout se dál, pak je to to nejlepší rozhodnutí, které jste pro sebe mohli udělat.

A nejde vůbec o sobecké rozhodnutí, jakmile se totiž rozhodnete naplně věnovat pozornost sobě, přestanete mít čas na spoustu „blbostí“ okolo a začnete poznávat, co je důležité a co ne. Navíc vaši blízcí velmi ocení proměnu, kterou na vás rozhodně zaznamenají.

### Jóga jen pro mladé a zdravé?

Z vlastní zkušenosti vím, že cvičení jógy nezávisí na věku ani fyzické kondici. Nicméně skupinová lekce jako taková je připravena pro zdravé jedince. Jógu nevnímajte jako zdroj léčení, ale jako doplněk k tomu, čeho se toužíte

zbavit nebo chcete změnit. Možná se teď ptáte, jestli tedy vyrazit na jógu, když máte nějaký zdravotní problém? Pokud cítíte, že toto je cesta, která by vám mohla pomoci, pak už jste si odpovídali. Pokud se léčíte s dlouhodobou nemocí nebo vás trápí něco akutního, oslovtěte nejprve svého lékaře, který vám poradí, jestli jóga je po fyzické stránce vhodná. Co totiž možná nevíte, že pokud nemůžete praktikovat fyzicky, existují i mentální a dechová cvičení, která můžete praktikovat i ten, kdo třeba aktuálně nemůže vyvijet na své fyzické tělo větší zátěž.

Pak se informujte u svého lektora, a to i v případě, že třeba na danou lekci jdete úplně poprvé. Pokud je lektor zkušený, pomůže vám s úpravou pozic podle vašeho zdravotního stavu a hlavně vás upozorní na to, co pro vás není vhodné. Proto před každou lekcí v případě jakékoli změny zdravotního stavu svého lektora informujte, bude se vám cvičit mnohem lépe.

### Co je dobré vědět před (první) jógovou lekcí

- Necvičte s plným žaludkem, dobré je před jógou nejist 1,5–2 hodiny. Pokud trpíte hladou, banán vás zachrání.
- Zjistěte, jestli na lekci, na kterou se chystáte, jsou pomůcky a podložky k zapůjčení, nebo zda potřebujete své vlastní.
- Ponožky nepotřebujete, cvičí se na boso.
- Informujte lektora, že jste začátečníkem, a podle toho také respektujte začátečnické cvičební pozice. Zároveň mu sdělte i limity svého

zdravotního stavu a respektujte své tělo.

- Přípravte se na práci s dechem, bude ji opravdu hodně.
- Zkuste se zbavit předsudků a přijďte to rovnou zkusit a udělat si vlastní názor, stojí to za to!



### Jógová poradna aneb co by vás mohlo zajímat?

Protože lektorství jógy se věnuje už nějaký ten pátek a slýchavám velké množství dotazů, které se někdy opakují, někdy různí, ale co mají společné – že nepřestávají. Což je dobré! Cokoli nevíte nebo si nejste jisti, ptejte se. Máme pro vás možnost zaslat svůj dotaz přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Pravidelně z nich budu vybírat a odpovídат na ně v dalších článcích. Ptejte se na cokoli, co vás na jógové cestě brzdí, s čím si nevíte rady nebo si nejste jistí. Co budu vědět, o to se s vámi ráda podělím.

Přeji krásné jógování, Magdalena Klížová  
[www.yogaholick.cz](http://www.yogaholick.cz)

## JAK SI VYLEPŠIT ŽIVOT V 21 DNECH

*At už ve svém životě chcete změnit cokoliv, vždy to dá práci. Přísluší, že zvyk je železná košile, rozhodně platí. Pokud byste rádi do své každodennosti dostali pravidelné cvičení, jiné stravovací či pracovní návyky, nebo prostě jen chcete zlepšit své myšlenky a tím i život, počítejte s tím, že vás nejprve vaše hlava bude pořád vracet do zajetých kolejí. Magická hranice, kdy si naše psychika zvykne na něco nového a přijme to za své, je podle vědců 21 dnů. Po této době novinka v našem životě začne být naší součástí. Vybrali jsme pro vás pátipů, které „nebolí“ a přitom mohou pomoci s vylepšením života. Totiž jak se říká: „Všechno je to v hlavě...“*

### VIZUALIZACE

Úžasná, nenáročná a dokonce i zábavná metoda. Pokud ji provádíte denně s lehkostí, odvědětí se výsledky podle přání. Praktikování je velmi jednoduché. Stačí pár minut klidného prostředí



– ideálně ráno. Prostě zavřete oči a „pusťte si film“ se všemi barevnými detaily, jak má vás život vypadat, jaký průběh bude mít dnešní den, co se vám podaří a jak vše zvládnete. Můžete se takto věnovat i dlouhodobým plánům a snům.



## 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)



### AFIRMACE

Úzce souvisí s vizualizací. Dá se využívat během celého dne a na všechny vaše plány a situace. Vždy, když si vzpomenete, opakujte si motivaci (ideálně stále stejnou) větu, kterou si sami vymyslite.

Afirmace by neměla obsahovat žádná negativní sdělení. Například: Jsem zcela zdrav(a) /ne: nejsem nemocný/, mám štěstí, mám štíhlou postavu, vše zvládám...

### POZITIVNÍ NÁHLED

Ne vždy se daří myslit pozitivně, když se na člověka sypou problémy a nezdary ze všech stran. Zkuste ale v každém problému najít aspoň kousek toho, k čemu by vám i to špatné mohlo být dobré. A hlavně se zastavte a zkuste si představit, zda

právě řešený problém bude stejně tak veliký i za rok. Třeba si na něj už za pár dní ani nevpomenete...

### NESTĚŽOVÁNÍ SI

Vsimli jste si, že mnoho z nás tráví svůj čas stěžováním si? Nejlépe na všechno a všechny. Jde o obrovský výdej negativní energie, která se navíc přenáší na okolí. Podle knihy „Život bez stížností“ (hrájet o ni s křížovkou na straně 14) si lidé stěžují z pěti důvodů – získání pozornosti, snížení zodpovědnosti, vzbuzení závisti, získání moci, a nebo jako omluvu špatného výkonu. Jde to ale i bez stěžování! Stačí se jen trošku hlídat, a pokud se přistihnete, že si stěžujete, prostě s tím přestaňte. Mnoho praktických tipů, jak na to, najdete v uvedené knize. Zkuste do svého života zařadit jeden, nebo rovnou všechny tyto tipy a uvidíte, jak se život zlepší. A hlavně. Dejte tomu čas. Nejméně 21 dní.

# RADY DO ZAHRADY: NÁKUP A DOBA VÝSADBY DŘEVIN ANEBO KROKY K VLASTNÍMU RÁJI, JEŽ NELZE PŘESKOČIT I.

Každý, kdo začíná zakládat ekozahrada či rodový statek, dříve či později narazí na otázku, kde sehnat všechny ty úžasné dřeviny, jež si do plánu výsadby navymýšlel. Běžná zahradnictví stále ještě překupují nesmyslným výběrem tůjí, cypříšků, kyselomilních vřesovištních rostlin a kýčovitých okrasních listnáčů. Nic z toho se do ekozahrady nehodí, nebo jen v minimálním množství, když tam máte nějaké zvláštní podmínky (kyselou půdu pro vřes nebo hluk od silnice na túje). Naštěstí se sortiment pěstitelů každým rokem zlepšuje, o jedlé a užitečné rostliny totiž zájem zase prudce stoupá.

Důležité je vědět přesně, co chcete. Když si například v zahradním oddělení supermarketu koupíte za drahé peníze kalinu obecnou, pravděpodobně to bude velkokvětý kultivar „snowball“. Ten má sterilní květy, netvoří žádné plody a tvar keře časem nebude tak přirozený jako u pravé přírodní formy, budete ho muset stříhat. Pestrolisté kultivary keřů jsou většinou pestrolisté proto, že trpí neduhem zvaným chloróza. Je to v podstatě nemoc. Mají méně chlorofylu, hůrě zvládají fotosyntézu, potřebují slunnější stanoviště, někdy hnojení a slabější rostou. To vše, včetně nepřirozeného vzhledu na prvním místě, jsou pro ekozahradníka vážné nevýhody.

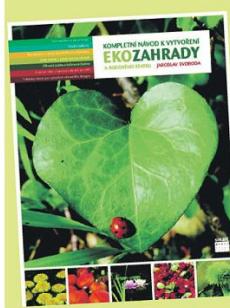
## JAK SEHNAT PŮVODNÍ DRUHY DŘEVIN

Potřebujete-li do živých plotů nebo přírodních výsadeb původní druhy keřů a stromů v základní přírodní

formě (svída krvavá, zimolez obecný, ptačí zob, dřín, růže šípková, habr, javor babyka, střemcha, mahalebka, kalina obecná, kalina tušalaj...), nakupujte je od školek, které je pěstují ve velkém. Používají se totiž pro lesní a rekultivační výsadby. Výhoda je nejen v tom, že rostlinu vůbec sezenete, ale ušetříte navíc někdy až desetinásobek ceny (záleží na velikosti a stáří). Pro výsadby rodových statků a farem je nákup keřů pro živý plot a remízky ve větším množství u lesních a jiných podobně zaměřených školek jedná zajímavá možnost (kromě domácího namnožení a vypěstování, což je ale časově náročnější).

Některé z nich prodávají tyto druhy za velkoobchodní ceny jen majitelům vhodného živnostenského listu. Nejdříve si u každé firmy na webu zjistěte její obchodní podmínky a najděte takovou, která k vám bude přátelská. Je dobré se pro podobné objednávky spojit s přáteli a nakoupit ve větším množství. Je nutné znát latinské názvy toho, co sháníte. Katalog česká jména někdy neuvádějí a jen podle latinského spolehlivě poznáte, že to není jiný druh nebo kultivar pod podobným jménem.

Rostliny v plastových kontejnerech (květináčích) můžete nakupovat celoročně, ale rostliny tzv. prostořenné pouze na podzim, v zimě a v předjaří. Jsou vytážené z půdy, nemají na kořenech žádnou



**SOUTĚŽ  
O KNIHU  
KOMPLETNÍ  
NÁVOD K VYTVOŘENÍ  
EKOZAHRADY**  
Otázku a formulář  
pro účast  
v soutěži najdete na  
[www.ceskyrajvakci.cz](http://ceskyrajvakci.cz)

hlínu, tedy ani bal. Období bez listů se říká vegetační klid, rostliny spí a nesledují tak pozorně, co se s nimi děje. Prostokřenné původní keře a lesní stromky se většinou prodávají svázané ve svazcích po 25, 50 a 100 ks a bývají celkem levně. Pokud je nenecháte zaschnout a kupujete je nejpozději v předjaří, ještě nenarašené, ujmí se výborně. Okamžitě po koupi je dobré je již pro převoz zabalit vlhké do pytla nebo do mokrého hadru a doma ihned namočit (minimálně na pár hodin, maximálně na jeden den) do vody a co nejdříve vysadit. Pokud nemůžete vysazovat ihned, skladujte je zahrabané dolní polovinou ve vlhké hlíně. Oscié kořinky na vzduchu rychle odumírají, což by mohlo snížit vitalitu a ujmavost rostliny po vysazení. První rok potřebují alespoň v období sucha zalít a již na jaře kolem nich důkladně zamulčovat.

Pokračování tohoto téma z knihy Kompletní návod k vytvoření Ekozahrady a rodového statku vás čeká v červnovém vydání. Autor: Jaroslav Svoboda.



TENTO INZERÁT PLATÍ JAKO SLEVA 25% Z PLNÉHO VSTUPNÉHO

**RŮŽOVÁ**  
zahrada  
[www.vll.cz](http://www.vll.cz)  
otevřeno:  
čt - ne 9 - 17 hod.  
Mezinárodní  
výstava růží  
a letních květin  
ZAHRADNICKÉ TRHY

**21. - 24. června 2018**  
**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM**  
Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: [vll@vll.cz](mailto:vll@vll.cz)

**LÁZEŇSKÝ VELETRH**  
výstava léčebných lázní,  
wellness pobytů a relaxace

**SENIOR HANDICAP**  
výstava pro lidi, kteří nezůstávají sedět doma

**Šikovné ruce našich seniorů**

ČESKÝ RÁJ V AKCI



...voda je náš život

**ČISTÍRNY 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](http://www.aquaprogram.cz)

## KTERÉ BYLINKY SBÍRAT V KVĚTU

• **Bříza bělokorá** – listy (mladé lepkavé) – při zánětech močových cest, dně a revmatismu • **Rybíz černý** – list v době odkvětu – nemoci z nachlazení, kašel. • **Borůvka brusnice** – sbírají se listy (nejlépe mladé). Tlumí žaludeční křeče, léčí zánět močového měchýře. Používá se jako podpůrná léčba cukrovky. • **Černý bez** – květ (před úplným rozvinutím) – nálev se používá při nachlazení a horečnatém onemocnění horních cest dýchacích. Šťáva při migrénách a nadýmání. Lze i obalit v trojobjalu

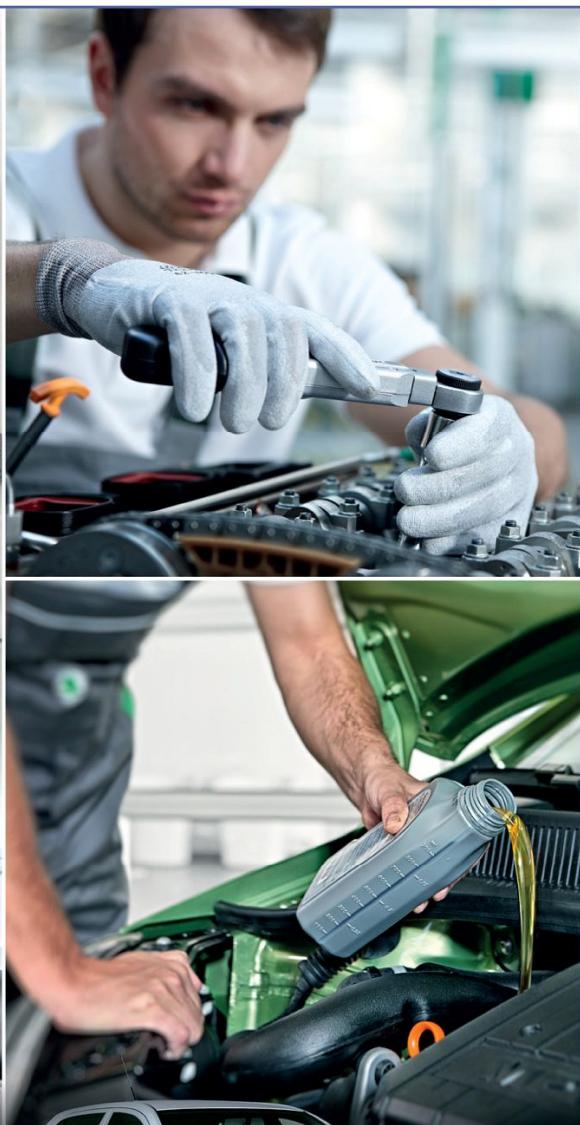


jako řízek a usmažit, výborné s bramborem.

• **Hloh ostrotrnný jedosemenný** – květ (krátce před rozvinutím) a list. Proti srdečním potížím nervového původu a bušení srdce. Proti nespavosti, zvýšenému krevnímu tlaku. • **Hluchavka bílá** – květ – reguluje nepravidelnou menstruaci a výtok. Při nepravidelné stolici. • **Jahodník obecný** – list v době květu – nemoci ledvin a záněty střevní sliznice. • **Kaštan jírovec mandál** – květ – záněty dýchacích cest, zahlenění. • **Kontryhel obecný** – nať v době květu – při příliš silné menstruaci a přechodových potížích.

• **Kopřiva dvoudomá palčivá** – mladé lístky (nať) – močopudný prostředek při revmatismu, otocích. Podpůrná léčba cukrovky. • **Mochna husí** – nať v době květu – proti průjmu, bolestivé menstruaci, záněty žaludku a střevní koliky. Koupele při hnisavých ránách.

*Při sběru bylinek dbejte na ohleduplnost k rostlinám a přírodě! Nezapomeňte na stinném místě jemně a dokonale usušit. Až poté skladujte sušené bylinky v papírových sáčcích, ideálně ve tmě.*



**VYUŽIJTE KVALITU SLUŽEB  
AUTORIZOVANÉHO SERVISU  
ZA CENY NEAUTORIZOVANÉHO!**



PŘÍKLAD

**Roční servisní prohlídka  
ŠKODA Fabia I, 1.2 HTP**

**za 2 080 Kč včetně DPH**

**Prohlídka zahrnuje:**

- › výměna motorového oleje a filtru
- › kontrola brzd
- › kontrola náprav
- › kontrola stavu pneumatik
- › kontrola stavu akumulátoru
- › kontrola stavu provozních kapalin
- › kontrola stavu výfukového potrubí
- a další úkony ...

**[www.havex.cz](http://www.havex.cz)**



*... má pro Vás  
vždy něco navíc*



**19 990,-**

(cena v látce Enzo 157, 161)

**MASTER**

Rohová sedací souprava  
š\*v\*h: 250\*90\*180 cm  
plocha pro spaní: 120\*190 cm  
výška sedu 45 cm

# SEMILY

Jiráskova 519

tel.: 608 073 379

semily@jamall.cz

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

## CESTY KE ZDRAVÍ: KVĚTNOVÉ RECEPTY — K ZAHNÁNÍ ÚNAVY A POSÍLENÍ VITALITY

Koncem dubna až do poloviny května je podle ájurvédy období náročné na naše dýchací cesty, které se projevuje nemocemi sliznic a dýchacích cest: zahlenění, záněty průdušek, kašel, alergie a těžké dýchání. Často na člověka doléhá únava a nedostatek vitality. A problémy se mohou objevit i na „pevných“ tkáních – a to především formou otoků, bolestí kloubů a kostí. Ne nadarmo se říká, že na nás padla jarní únava.

A protože ájurvéda řeší také to, co člověk v určitou dobu sní a jak to na něj zapůsobí, přinášíme vám recepty inspirované ájurvédu od Ivy Georgievové, které vám v tomto období mohou udělat dobře a od všech neduhů pomoci...

**POHANKOVÝ PERNÍK (pro dobrou náladu a vitalitu)** Je toho na pekáč. 400 g pohankové krupice, 3 lžíce rozinek, 3 lžíce sezamových semínk a 3 lžíce oloupaných a nasekaných mandlí, 6 lžic kakaa, 6 lžic kokosu, 6 lžic tritinnového cukru a 6 lžic ghlí, 1 lžice lněných semínk, 1 lžice perníkového koření a 1 vanilkový cukr. Vše smícháme, postupně přidáme ještě asi 0,5 litru vody a zvolna pečeme (na 100 °C). Po upečení a vychladnutí potřeme povidly a posypeme semínky např. sezamovými, nebo rozsekanými mandlemi.

Opět je tento pokrm možné použít jako hlavní jídlo (pokud je ještě vlažný). Pamlskem je, pokud k němu přidáme šlehačku.

### CHŘEST

Je bohatý na vitamín C, ale i draslík a celkově působí jako přirodní antioxidant. Pomáhá odplavit škodliviny z těla (i z kloubů), snižuje tuky a cukry. Je vhodný i při potížích s koleny. Pokud si uděláte intenzivní kúru, tak



výrazně podpoří vyplavení kyseliny močové z kloubů (dma). Vyplavení škodlivin z těla můžete poznat i podle poměrně štiplavé moči. Výborný je i když potřebujete snížit množství cukru v těle a celkově „splasknout“.

### Jak ho připravit

Nejsem úplný odborník na jeho přípravu, sic si každoročně dělám čtrnáctidenní kúru, (dokonce mi roste i doma), nemám speciální hrneč a ani škrabku. Takže se jeho přípravy nebojte. Nejčastěji si dělám polévkou, a nebo ho zapékám. Skrábu ho jako jarní mrkev — nožem

a dřevnaté konce odřezávám, snažím se kupovat co nejčerstvější a pokud možno z Čech. Někdy je chutnější zelený, který se i jednodušeji loupe.

### CHŘESTOVÁ POLÉVKA

(uvedené množství je asi na 1,5 litru polévky)

Svazek chřestu, kmín, ochucovadlo bez glutamatu sodného a můžete přímo do talíře přidat kvalitní nastrouhaný tvrdý sýr (typ parmažán), sůl. Chřest oloupeme a nakrájíme na kousky, zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience. Krátce pováříme, popřípadě před podáváním rozmixujeme.

### KOPŘIVOVÁ ŠTÁVA

Med — dle vašeho uvážení, 2 citrony (pokud možno v kvalitě bio, bez chemického ošetření) — ty jsme zbabili kůry a nakrájeli, 1,5 až 2 litry převařené teplé vody, asi 1 hrst mladých kopřív (vršků), 1 hrst meduňky, trošku máty.

Do skleněného či keramického džbánu (pokud ho nevlastníme tak postačí vypářená zavařovací sklenice s obsahem cca 0,7 litru) dáme postupně všechny přísady. Napřejeme kopřivy a bylinky, zalijeme teplou, převařenou vodou (asi 50 stupňů teplou). Při zrání (1 hodina) štáva provoní celý byt, chutná mírně jako k bezinek a je velmi osvěžující. Ředíme teplou nebo vlažnou vodou.

Doporučuji vypít do 12 hodin od začátku výroby.

Tato štáva je nevhodná, pokud trpíte ekzémem, lupenkou, máte akutní vředové obtíže. Štáva podpoří naše pročistění, odvodní a v teplém čase osvěží.

### HLÁVKOVÝ SALÁT S MANDLEM A PAMELŠKOU

Může sloužit jako svačina v teplých dnech.

1 hlávkový salát, 1 nastrouhaná mrkev, pampeliškové listy (nasekané), 3 lžíce oloupaných, na sucho oprážených a nasekaných mandlí.

Hlávkový salát natrháme, přidáme nastrouhanou mrkev a ostatní suroviny. Nakonec přidáme zálivku.

### Zálivka s tymiánem

Vinný ocet (1 lžíce), sůl, olivový olej (1 lžíce), med (1 lžíce), tymián.

Vše pomalu smícháme a šleháme vidličkou. Tato zálivka je opět velmi vhodná v teplém jaru nebo v létě, tymián zlepšuje trávení a dýchání.

Recept na výrobu jogurtu a lassi najdete v příloze Restart.

**!!! POZOR:** *jadná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a ne vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky, reakce je podle okolnosti a akutního zdravotního stavu, které nemohu předvídat.*

Autorka: Iva Georgievová – praktická Ayurveda, autorka publikací, semináře a konzultace na [www.ivaveda.eu](http://www.ivaveda.eu)

**Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve za kulturo...**

**TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU** Prodej vstupenek od 1.9.2018.

1.10. od 19:00 – **SESTRY HAVELKOVY A ZDENKA PROCHÁZKOVÁ – STO LET PRVNÍ REPUBLIKY**

8.10. od 19:00 – **KDO JE TÄDY ŘEDITEL?** Komedie Švandova divadla Praha s Michalem Dlouhým v hl. r.

**ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU** Léto na zámku 2018 (26.5.–2.9., výstavy, pohádky, letní kino...)

Do 21.6.2018 – **FENOMÉN MERKUR** Interaktivní výstava ze sbírky Jiřího Mládka s dílničkou.

26.5. – 2.9. – **VENDULA HEGEROVÁ – ZA ZVÍŘÁTKY DO POHÁDKY** Illustrace, knihy, hry, herna...

26.5. od 13:00 – **DĚTSKÁ ZÁMECKÁ SOBOTA** Vystoupení, mini jarmark, loutková pohádka ad.

26.5. od 14:00 – **DÍLNA SE ZVÍŘÁTKY** Zahájení výstavy H. Hegerové, tvorba „zvířecích“ náramků...

26.5. od 17:00 – **ZÁMECKÁ HUDEBNÍ SOBOTA** 17:00, Lucie Vilimovská a Lucie Kobrlová; 18:00, Beat Brtevský; 19:00, Electrophonix; 20:00, Vladimír Walda Nerusil a Malevil Band; 21:00 Gorale – Čechomor Revival. Vstupné 80 Kč.

22.6. od 20:00 – **CHUDÝ KEJKLÍŘ** Divadelní hra J. K. Tyla v podání SDO Máj 1867 Tatobity (nádvoří).

29.6. od 10:00 – **ZÁMECKÁ KAVÁRNICKÁ** Občerstvení, herní prvky, nádvoří i zámek, do 2.9.

29.6. od 14:00 – **POHÁDKOVÉ RADOVÁNKY** SHŠ Mordýři, ohňová show, pohádka Divadla Kozlík...

**MIIMOŘÁDNÉ FILMOVÉ PROJEKCE** V DOBĚ REKONSTRUKCE A DIGITALIZACE MĚSTSKÉHO KINA V TD

2.6. od 15:00 a 18:00 – **COCO** (americký animovaný film, k MDD); 26.6. od 18:00 – **ČERTOVINY** (pohádka Zdeňka Trošky); 27.6. od 18:00 – **PLANETA ČESKO** (český dokument o jedinečnosti naší přírody).

### JINÉ AKCE

25.5. od 21:00 – **NOČNÍ KONCERT SOUBORU COLLEGIUM MUSICUM ČESKÝ RÁJ** (kostel sv. Mikuláše)

19.6. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ S HUDBOU A OPÉKÁNÍM** (park na nádvoří lomnického zámku)

Více informací: 739 568 347, [info@kislomnice.cz](mailto:info@kislomnice.cz), [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz), [www.facebook.com/kislomnice](http://www.facebook.com/kislomnice)



### PRODEJ suchého, měkkého + listnatá směs

## DŘEVA NA TOPENÍ IHNEDE

**Syrové dřevo tvrdé a měkké**

**MĚKKÉ • TVRDÉ 4 m • 1 m SPALKY • ŠTÍPANÉ**

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

Změna programu  
a termínů vyhrazena!



## ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

- posouzení situace
- výběr nevhodnějšího řešení
- sepsání a podání insolvenčního návrhu
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Provozovate, sms: 736 610 062  
Kancelář: Robousy 48, Jičín  
j.vagenknechtova@seznam.cz

## ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

- vymáhání pohledávek po lhůtě splatnosti právní cestou
  - konkurzy
  - právní pomoc

**PROF SVAR s.r.o.**

Přestavická 1474, 295 01 Mnichovo Hradiště tel.: 326 706 600  
kissova@profsvvar.cz



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

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

## JEDINEČNÝ PROJEKT MICHAEL JACKSON SYMPHONY JE AKTUÁLNĚ NEJÚSPĚŠNĚJŠÍM POČINEM HRADECKÉ FILHARMONIE

Projekt Michael Jackson Symphony vznikl z popudu královéhradeckých filharmoniků. Nových aranží se zhstil dirigent Martin Kumžák, jehož Moondance Orchestra královéhradecké těleso ještě posílilo. Pod Kumžákovou taktovkou zaznívá pocta králi popu ve vyprodaných sálech a v zatajeném dechu publika. Jde totiž o nezapomenutelný zážitek plný hitů a emocí.

Dokonalé výkony sólistů Moondance Orchestra doplní množství filharmoniků, které se na pódiu objeví. Při téměř osmdesáti členech je hudební zážitek velmi silný a působivý. I přesto, že jsou lidé s různým hudebním vkusem a běžně by na filharmonii nezavítali, tento projekt boří hranice. Vychází vstříc širší posluchačské veřejnosti a navíc dokáže oslovit všechny generace. Hity Michaela Jacksona jsou totiž nadčasové a geniální. Během koncertu uslyšíte písni jako Thriller, Billie Jean, You Are Not Alone, Beat It, Man In The Mirror, Will You Be There a mnoho mnoho dalších.

Recenze Michael Jackson Symphony od Jana Hoceka: Aktéři na pódiu i posluchači v hledišti si koncert užívali vskutku náramně. V případě filharmoniků to bylo obzvlášť markantní; vidět jindy vážné filharmoniky pokyvovat do rytmu nejen hlavami, ale i celým tělem, to je opravdu vzácností. Filharmonie

Hradec Králové se svými zkušenostmi se soudobou hudebou, kdy zvláště ta americká zhusta čerpá z jazzu, funk i rocku, hrála opravdu výtečně. Musím vyzdvihnout aranžérský um Martina Kumžáka. Ostatně s tímto způsobem hudebního křížení má Kumžák již zkušenosti (např. kapela Lucie a FOK v roce 2004). Pochvalu zaslouží všichni čtyři vokalisté a vokalistky. Od počátku exceloval Dušan Marko; jeho zpěv nepohltil ani mohutný zvuk

v úvodním „Thrilleru“. Naďa Wepperová, mimochodem profesorka zpěvu na pražské Konzervatoři, v „Keep the Faith“ kralovala, v sólově zpívané „Little Susie“ před přestávkou pak doslova ománila. Dušan Kollár dostal první velkou příležitost v jedné z nejúchvatnějších Jacksonových písniček „Billie Jean“. Jeho příjemně zabarvený barytonový témbr se mi pak zalíbil úplně nejvíce.



Dasha excelovala v onom typicky soulovém projevu. Koncert gradoval díky všem zpěvákům, ti totiž tvořili i regulérní vokální kvarteto, jež kralovalo nejzářněji v závěrečných, mistrně vystavených Jacksonových peckách. Před zpěváky smekám!

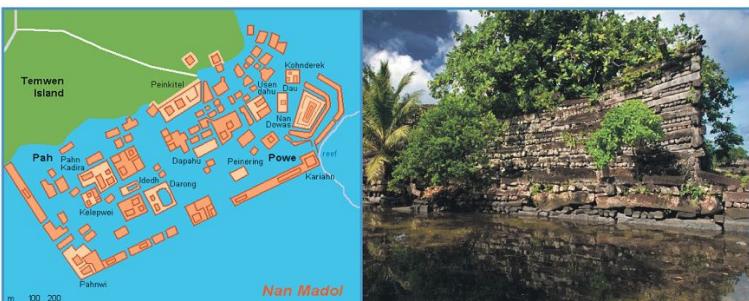
Chcete-li 16. srpna zažít výjimečný projekt Michael Jackson Symphony ve spojení se skvělou atmosférou Sedmihorského léta, neváhejte s koupí vstupenek. Informace a předprodej na [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)



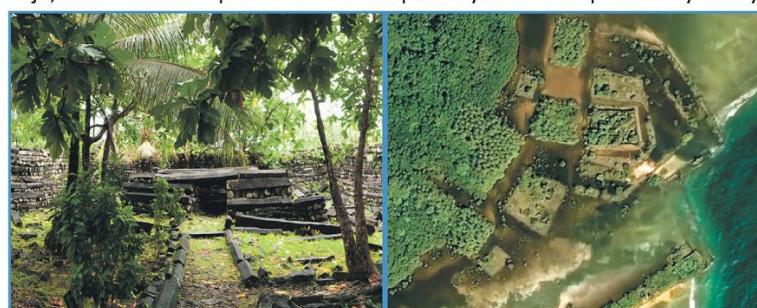
# ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: NAN MODOL – MÍSTO, KDE SE DOMORODCI BOJÍ PROMLUVIT

Jedno z nejzáhadnějších míst celého Tichomoří se nazývá Nan Modol. Jde o kamenné město postavené na více než devadesáti umělých ostrovech poblíž ostrova Pohnpei, který je největším z Mikronéské federace. Vědci stále netuší, jak a kdy bylo město postaveno. Především však není jasné ani funkce jeho záhadných staveb. Místo je opředeno legendami, ale i strachem domorodců.

Městu Nan Modol, které má rozlohu 2,5 km<sup>2</sup>, se přezdívá Benátky Pacifiku, připomíná totiž italské Benátky svými uměle vybudovanými ostrovky propojené vodními kanály. Poprvé město objevil portugalský mořeplavec v roce 1595. Místo je však natolik odlehlé, že na další návštěvy mořeplavců si muselo počkat až do 18. století. Četnější návštěvy pak začaly ve 30. letech 19. století. Město je oslavováno jako stavitecký zázrak. Stavebním kamenem se staly dlouhé čedičové šestihrané sloupy. Neení však jasné, jak se tyto šestihrané dostaly na místo a jak vlastně mohly být postaveny. Šlo o obrovské bloky, které váží od pěti do padesáti tun. Nejbližší čedičový lom, odkud byly zřejmě sloupy dopraveny, je vzdálen 15 km. Archeologové proto předpokládají, že byl využit Archimédův zákon, a čediče byly zapřáhnuty za prosté vory a taženy pod vodou. Když to však stanice Discovery Channel prakticky zkoušela a její reportéři se snažili tuto teorii potvrdit, nebyli schopni tak těžké bloky přesunout. Dle místních domorodců stavěly magické síly pomocí zvukových vln, které kameny dokázaly vznést do vzduchu a přepravit jednoduše na místo. Ostrov v současné době patří tamnímu králi – nanmarkimu, který také určuje, kdo se do ruin podívá a zda tam pustí výzkumné expedice. Výzkumy



dovoluje jen zřídka. Vlastnictví ostrova se v průběhu historie měnilo od Španělů, přes Němců až k Japoncům, kteří měli ostrovy ve své moci od 20. let 20. století. Vlastnictví to ale nebylo příliš šťastné. Japonci se věnovali archeologickým průzkumům a prý se jim podařilo najít zrcadlové město pod vodou, ve kterém objevili například platinové rakve s tehdejšími vládci, které byly obrovské. Dle informací byly kosti lidí, kterým rakve patřily, 2–3x větší než kosti současného člověka. Vidina bohatství však přiměla Japonce k rozbití rakví už pod hladinou a ven se dostávaly už jen kousky rakví, které se ztratily v nenávratnu. Kosti v eškerou dokumentaci Japonci odvezli, ale vše bylo zničeno během války při bombardování Hirošimy. Při vykopávkách se našla pouze keramika a popel. Vznik města je proto datován do poměrně široké časové osy, a to od 6. do 16. století. Kde je pravda, se asi nikdy nedozvímme, protože kromě samotných staveb se mnoho důkazů o životě na tomto záhadném místě nedochovalo. Domorodci mají strach vyzradit vše, co se po generace dědí prostřednictvím vyprávění, protože by prý došlo jisté smrti. Dozvít se však od nich příběhy o tom, že se ostrovy různě jmenují – Ostrov želvy, Ostrov úhoře... a že na nich byly prováděny rituální ohryady. V ruinách se dochovala pouze jedna celá stavba se střechou, u které se předpokládá, že jde o chrám. Ostatní stavbám zůstaly obvodové zdi a ostrovy dále neúprosně zarůstají a celí mořským silám. Každoročně do tohoto zvláštního místa přijíždí jen kolem tisícovky turistů. Dočist se o něm můžete ale i třeba v knihách Ericha von Däniken, který tu oblast také zkoumal. • Zdroj foto a info: wikipedie, discovery.com



Výrobce hygienických  
potřeb v Turnově otevírá pozici

## Mzdová účetní

### Co bude Vaši pracovní náplní ?

- Zpracování mezd zaměstnanců včetně související agendy
- Vedení daňových záležitostí zaměstnanců
- Tvorba podkladů pro OSSZ
- Správa datové schránky
- Zpracování exekučních záležitostí zaměstnanců
- Zpracování evidenčních listů důchodového pojistění
- Komunikace s kontrolními orgány (FÚ, ZP, OSSZ)
- Vedení evidence osobních údajů zaměstnanců (změny, aktualizace)
- Zpracování podkladů pro ekonomické a další oddělení

### Požadujeme:

- SŠ vzdělání ekonomického směru
- Předchozí praxe na obdobné pozici alespoň 3 roky
- Prokazatelná znalost pracovního práva a legislativy z oblasti sociálního, zdravotního, důchodového zabezpečení a dalších zákonů souvisejících s náplní práce
- Znalost anglického jazyka
- Důslednost a pečlivost

### Nabízíme:

- 13. a 14. plat, měsíční bonus navíc, podpora jazykové přípravy
- 26 dní dovolené
- dotované stravování, stravenky, rehabilitace, masáže, podnikovou dopravu
- rodinné permanentky, penzijní spoření a mnohé další

### **CHCETE VĚDĚT VÍCE?**

Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. č. 481 319 643, případně pište na: marketa.hedvicakova.jezberova@ontexglobal.com.

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



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

## SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitění křížovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu **od nakladatelství Synergie: SVĚT BEZ STÍZNOSTÍ**: Jak si přestat stěžovat a začít si užívat takový život, jaký jste vždycky chtěli

Will Bowen

NAŠE MYŠLENKY UTVÁŘEJÍ NAŠE ŽIVOTY A NAŠE SLOVA VYPOVÍDAJÍ O TOM, JAK MYSLÍME

Dozvěte se, co dělá stížnost stížnosti, proč je stěžování tak destruktivní, jak si přestat stěžovat a jak k tomu inspirovat i ostatní. Je plná návodů a příběhů lidí...



S y n e r g i e

**SOUTĚŽTE  
O VSTUPENKY NA KONCERT  
MICHAEL JACKSON  
SYMPHONY**  
který se uskuteční 16. srpna  
v rámci  
Sedmihorského léta 2018  
**NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ**

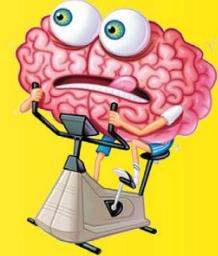


## MOZKOVNA

Protože je dokázáno, že naše paměť a myšlení velmi úzce souvisí s jemnou motorikou (tedy manuální činností a tvořením), připravili jsme pro vás květnový tip na jednu soutěž, při které si můžete zkusit svou zručnost sami, nebo ji můžete využít jako společenskou hru v partě či pro děti.

**CÍLENÍ:** Budete potřebovat skleněnou láhev, kuličky hrášku. Láhev postavte na zem, každý si vyfusuje stejný počet hrášků a vždy hráč, který je na řadě, se postaví vzpřímeně nad hrdlo láhve a snaží se bez předklánění střelit do láhve. Tuto hru lze obměnit i tak, že hrají dva hráči proti sobě a kdo nahází nejrychleji nebo nejvíce hrášků do láhve, je vítězem.

Úkol je náročný, proto se za dobrý výsledek počítá 5 trefených hrášků z 10. Tak co? Zkusíte to?



**Vejde muž v modrém do hospody.** Hostinský: „Co si přeješ, modrý pane?“ Muž: „Já jsem modrá tlama a chci pivo.“ Hostinský mu dá pivo. Za chvíli přijde muž v červeném. Hostinský: „Co si přeješ, červený pane?“ Muž: „Já jsem červená tlama a chci pivo.“ Hostinský mu dá pivo. Za chvíli přijde muž v zeleném. Hostinský: „Co si přeješ, zelená tlamo?“ Muž: „....!“

	POMŮCKA: AMD	ZAHRADNÍ KERÍKOVÁ PLODINA	ZNAČKA DŽÍN. KALHOT	DÍLENSKÝ PRACOVNÍ STŮL	PROTI LATINSKY
FRANCOVKA					
NETEČNÝ PLYN					
ZNAČKA PC PROCESORŮ					
NÁSTROJ ZVONÍKA	TADY	1. DÍL TAJENKY	INIC. REŽ. LIPSKÉHO	ČIVA	OBCHODNÍ ZÁSTUPCE
POZVÁNÍ KE VSTUPU				PAN ANGL. ZKR.	INIC. HEREČ. ISSOVÉ CITOSLOVCE SMÍCHU
EKOLOGICKÁ ŠKOLA ZKR.			INIC. ZPĚV. TESÁŘIKA STŘEDA ZKR.	ŽIVOTNÍ NUTNOST PROUDITI	SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA ŠTOLA
KAMARÁDI TÁBOROVÝCH OHNŮ ZKR.	KAMARÁDI TÁBOROVÝCH OHNŮ ZKR.	UVĚST NA SCESTÍ 2. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. CHLORU SPZ DOMÁZLIC		RÍMSKÁ 2 CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY
KOCOUR ZASTAR.			ELEKTRONKA SLONÍ ZUBY	DRUH PŘEDÁVÁNÍ ZPRÁV ŠACHTA	3. DÍL TAJENKY POBRADKY
INICIÁLY HERECKÝ BRODSKÉ				DĚTSKÁ TV LOUTKA POUKÁZKA NA PENÍZE	MPZ POLSKA INICIÁLY HERECKÝ KAČÍRKOVÉ
SOUKROMÝ DETEKTIV HOVOR.	JM. ZPĚV. BRICHY NÁDOBA U STUDNY			BÝV. ITALSKÁ MĚNA PROJEVENÍ NEZÁJMU	
TAMTY			NÁZEV HLÁSKY N SEVEROMOR. ENERGETIKA	DŘEVĚNÝ SLOUP KUNÝ MATERIÁL	
KUS ZKR.			POHYB PO ODRAZU OBCHODNÍ ŠKOLA ZKR.		PORÁŽKA V BOXU DĚTSKÝ POZDRAV
OTÁZKA 6. PÁDU				COŽE	
HORNÍ POLOHA				OVÁZÁNÍ MN. Č.	

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

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

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 47 – květen /2018, výšlo 21. – 23. 5. 2018. • Výherce všech soutěží, které probíhaly v dubnovém vydání a na našem webu najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Gratulujeme!



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA [WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

# 30.6. 2018 KLÁŠTERSKÉ PIVOBRANÍ 25. ročník



Vstupné:  
na místě 240 Kč  
v předprodeji 190 Kč.  
Předprodej vstupenek  
v sítí TICKETSTREAM.

**MARRY B**  
finalista Skutečné ligy  
**ARAKAIN**  
**RYBIČKY 48**  
**HORKÝŽE SLÍŽE**  
DJ ZDENĚK VRANOVSKÝ  
**TH!S KABÁT**  
revival MB



[www.pivovarklaster.cz](http://www.pivovarklaster.cz)  
[www.facebook.com/klasterpivo/](https://www.facebook.com/klasterpivo/)



# O STROV ŽIJE

# DIVOKÝM ZÁPADEM

sobota 26. 5. 2018 od 13 hodin  
v Semilech na Ostrově

Čeka Vás bohatý doprovodný program - jízda na koni, soutěže pro děti, lovci kožešin a nebude chybět ani občerstvení.

Celým odpoledнем Vás bude provázet skupina FLASTR.

promítání v kině Jitřenka

Malý velký muž - film s Dusťinem Hoffmanem

pátek 25. 5. - 20.00

neděle 27. 5. - 17.00

(vstup zdarma)



poradá  
město  
Semily

medialní  
partner  
akce  
Radio Contact  
FM 101,4



## V DUBNU ZAČALA SEZÓNA KLÍŠŤAT. JAK NA NĚ?

- \* jako prevenci noste do přírody oblečení s dlouhým rukávem a nohavicemi
- \* místo se zakousnutým klíštětem vydezinfikujte a nechte až 5 min. působit
- \* pinzetou uchopte klíště co nejbližše kůže a viklavým pohybem vytáhněte
- \* klíštětem neotáčejte ani nepotírejte olejem!

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

POŘÁDÁTE: KULTURNÍ  
SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU  
NEBO JINOU AKCI?

POTŘEBUJETE EFEKTIVNĚ  
ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?

HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE?

55 000 VÝTIISKŮ  
ZDARMA DO SCHRÁNEK  
PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ  
KAŽDÉHO VYDÁNÍ

## INZERUJTE S NÁMI



NEJEFKTIVNĚJŠÍ  
PROPAGACE  
V REGIONU!

+ PRAVIDELNÁ LIFESTYLOVÁ  
PŘÍLOHA NOVIN:

**RESTART**

Český ráj v akci • příloha o zdraví, pohybu a relaxaci

SPORT • KOSMETIKA • ŽIVOTNÍ STYL  
JÓGA • VÝŽIVA • WELLNESS • KURZY....

## DISTRIBUCE NOVIN

ŽELEZNÝ BROD • TURNOV • SEMILY  
• JIČÍN • HODKOVICE  
N. MOHELKOU • SOBOTKA  
• MNICHODOV HRAĐIŠTĚ • LOMNICE  
N. POPELKOU • BAKOV N. JIZEROU  
a jejich spádové obce  
+ IC a další distribuční místa, restaurace,

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

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

# Festival praktické elegance



2denní testovací jízdy



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**
- A celkové zvýhodnění až **67 000 Kč**, včetně bonusu za Váš starý vůz
- Neodolatelná splátka ve výši **2 808 Kč/měsíčně** při financování **PREMIUM**

V květnu lepší nabídku než od Hyundai nikde nedostanete!

**Nepromarněte ji! Navštivte prodejce Hyundai právě ted!**

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

**KB CAR s. r. o.**

Pražská 169/69, Mladá Boleslav  
+420 326 721 481 / [www.kb-car.cz](http://www.kb-car.cz)



Hyundai i30 Fastback – kombinovaná spotřeba: 5,2–5,7 l/100km, emise CO<sub>2</sub>: 120–134 g/km. Porovnejte nový Hyundai s jinými vozy na [www.porovnejhyundai.cz](http://www.porovnejhyundai.cz).  
Hyundai Infocentrum 800 800 900. Fotografie je pouze ilustrativní.