

16. 11. TĚLA: 25 LET
22. 11. LUNETIC: 20 LET
30. 11. BITTOVÁ /
 / DUSILOVÁ / NAČEVA
6. 12. COP: 40 LET
11. 12. 4TET: VERZE V.
22. 12. KRUCIPŮSK
26. 12. SUPERHERO KILLERS
21. 2. 2019 CARL PALMER'S
 ELP LEGACY (GB)

www.ejbc.cz
 Tel.: 483 704 400



ŠKODA MUZEUM
 PROGRAM KULTURNÍCH AKCÍ



19. 11. – PAVEL ŠPORCL A GIPSY WAY ENSEMBLE

Sál L&K Fórum, od 19:00. Předprodej vstupenek v síti Ticketportal, Informačním centru a DK v Mladé Boleslavi.

21. 11. – CHUCK WANSLEY & OTTO HEJNIC TRIO

Swingový večer v duchu Broadway show v podání Chucka Wansleyho za doprovodu Otto Hejnic Trio.
 Sál LK Fórum, od 19:00. Vstupné 260,- Kč.

24. 11. – DIASHOW MARTINA LOEWA MADAGASKAR

Dobrodružné putování přes hory, řeky, pralesy i savany.
 Sál L&K Fórum, od 17:00. Vstupné 160 Kč dospělí, 80 Kč děti do 15 let.

30. 11. – TVOŘENÍ ADVENTNÍCH VĚNCŮ

Kreativní odpoledne je určeno dětem od 10 let nebo menším s doprovodem rodičů.
 Vstupné: 100,- Kč. Nutná rezervace, tel. 326 832 038. Od 15 do 18 hod.

5. 12. – ADVENTNÍ PUTOVÁNÍ ZA MIKULÁŠEM

Čarovné putování muzeem spojené s mikulášskou nadílkou. Začátky v 16, 17, 18 a 19 hod. Vstupné 80,- Kč.

20. 12. – BÍLÉ VÁNOCE LUCIE BÍLÉ

Zveme vás na předvánoční turné, během kterého zazní písně z obou alb Bílé Vánoce Lucie Bílé.
 Sál L&K Fórum, od 18:00. Vstupné 1290/990 Kč, děti do 15 let 20% sleva.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9 do 17 hod a rovněž v síti Ticketmaster (dříve TicketPro).

ŠKODA Muzeum, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, tel.: +420 326 832 038, e-mail: muzeum@skoda-auto.cz, muzeum.skoda-auto.cz.

GALERIE DETESK – JIŘÍ URBAN: OBRAZ A ŠPERK

Obsáhá výstava výběru z díla významného výtvarníka potrvá od **23. 11. 2018 do 17. 2. 2019.**

MUZEUM DETESK – sbírka unikátních autorských prací nejvýznamnějších železnobrodských sklářských výtvarníků. Samostatné oddělení je věnováno železnobrodským skleněným figurkám.

VINOTÉKA DETESK – kvalitní vína od prověřených, především menších výrobců bez kontaktů na obchodní řetězce z oblastí Francie a Itálie do kterých dlouhodobě dodáváme dárkové láhve.

PRODEJNA SKLÁRNÝ DETESK zejména v předvánočním čase poskytne zajímavou inspiraci k nákupu dárků.



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



- Strojírenský dělník
- THP pozice technického směru

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

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

**BUĎTE
 VIDĚT**

55 000

VÝTISKŮ/měsíc
 ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES **150 000**
 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
 VYDÁNÍ



**NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
 PROPAGACE
 V REGIONU!**

INZERCE:

ZAMĚSTNANECKÝCH
 POZIC • SLUŽEB
 VAŠÍ FIRMY • PF 2019
 KULTURNÍCH AKCÍ
 VÁNOČNÍCH NABÍDEK

**POSLEDNÍ ŠANCE
 VAŠÍ VÁNOČNÍ
 PROPAGACE
 NEBO PF 2019
 S BONUSY!**

Uzávěrka prosinec: 30. 11.

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



Nová **Dacia Duster**



již od 259 900 Kč

www.dacia.cz

Kamerový systém Multiview
 Systém sledování mrtvého úhlu
 Automatická klimatizace

3 Záruka
roky
 nebo 100 000 km*

Nabídka platí od 1. 10. 2018. 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). Nová Dacia Duster: spotřeba 4,3-10,9 (l/100 km), emise CO₂ 115-158 (g/km). Uvedené spotřeby paliva a emise CO₂ jsou změněny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. Vybavení vozu je pouze ilustrativní.

AUTO BELDA s.r.o., U čerpačích stanic 800, 512 43 Jablonec nad Jizerou, 481 591 058, info@autobelda.cz, www.autobelda.cz

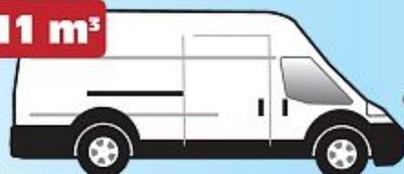
**STOVKY
 SPOKOJENÝCH
 ZÁKAZNÍKŮ**

**SKVĚLÉ
 CENY**

774 709 588

DODÁVKY TURNOV
 autodoprava & půjčovna

11 m³



4 m³



**VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ
 I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ
 DODÁVEK**

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B

**MOŽNOST ZAPŮJČENÍ
 A VRÁCENÍ I O VÍKENDU**

www.dodavkyturnov.cz

ROZHOVOR MĚSÍCE — OLDŘICH TAMÁŠ: „Stali jsme se největší regionální televizí v České republice.“

S ředitelem televize V1 Oldřichem Tamášem jsme se na rozhovor setkali již podruhé. Loni jsme si povídali o plánech televize. Letos, přesně po roce, jsem se zeptala, jak se podařily, co je nového a kam se za dvanáct měsíců „Vé jednička“ posunula. Protože se vrátila s vysíláním do našeho regionu, můžete ji nyní velmi dobře naladit na své televizi, nebo sledovat třeba online přes internet. Do našich domovů přináší nejen zpravodajství, ale kromě jiného také velmi zajímavé edukativní pořady, které mají přesah celorepublikový. Během roku se z televize V1 stala největší regionální televize v České republice.

Loni jste v našem rozhovoru mluvili o plánech do roku 2018 – vysílání v celých východních Čechách s přesahem do středních Čech. Podařil se tento plán? Podařil se, když to řeknu nadšeně, tak jsme „pětiletku“ splnili a dokonce překročili. Když jsme o tom spolu mluvili, nedokázal jsem domyslet přesah a co všechno se bude dít, ale skutečně se nám to podařilo. Od 1. 1. jsme začali vysílat prakticky v celém – nyní už bývalém – východočeském kraji – to znamená v Královéhradeckém, Pardubickém kraji, k tomu navíc vysílačem z Kutné Hory vysíláme do části středních Čech a k tomu se během letošního roku přidalo ještě to, že vysíláme v celé Praze a také v Olomouci. To znamená, že jsme se co do pokrytí stali největší regionální televizí v České republice. A je nádherný pocit, že se nám to daří.

Skvěle. Kolik tedy máte v současné době diváků? To je hodně složitá otázka, protože nás zatím neměří peplemetry. Technicky to zatím není možné, i když v rámci Asociace regionálních a lokálních televizí se o tom jedná. Nyní se tedy měříme pomocí různých algoritmů. Je to tedy dost složité. V tuto chvíli přesná čísla není schopen nikdo říci. Můj odhad je milion lidí týdně. Vzhledem k tomu, že jsme při bývalém pokrytí měli 430 tisíc diváků týdně, tak při tomto masivním rozšíření, není milion vůbec přestřelený, možná je to číslo i vyšší. Protože pokrýváme celou Prahu a ve vysílacím schématu jsme se umístili tam, kde dřív vysílal Rebel TV. Máme navíc zpětnou vazbu od lidí, kteří měli naladěnou tuto televizi, i od našich partnerů, kterým se klienti ozývají z celého širokého regionu.

Pokud bych zacílila na náš region – na Český ráj – na mapě pokrytí lze najít, že vás i u nás mů-

žeme naladit... Ano, podle mapy Českého telekomunikačního úřadu si čtenáři mohou najít, kde nás mohou i v tomto regionu naladit. Pokud nás v současné době nevidí, je to z toho důvodu, že mají anténu na druhou stranu. V rámci přechodové sítě stačí anténu jen trochu natočit, nebo si pořídit ještě jednu, čímž docílí toho, že uvidí nejen nás, ale zvýší se jim počet i dalších programů ostatních televizí, které vysílají na přechodové síti. Navíc nás mohou diváci vidět v HD kvalitě, takže určitě stojí za to zjistit si, zda mám anténu správným směrem a zda mám tu správnou anténu.

Kromě televize mohou zájemci vidět vysílání V1 také na internetu a na kabelových televizích...

Ano. Na internetu je to pro nás poměrně zásadní,



protože se svět posouvá do kybersvěta, vidíme v tom budoucnost všech televizí a navíc ať jдете kamkoliv po celé planetě a pustíte si počítač, tak nás můžete vidět. V současnosti nejsme na satelitním vysílání, i když se o tom jedná, ale není to naše priorita. Přece jen jsme regionální televize a chceme držet regionální punc a přinášet lidem informace z našeho regionu, být opravdu tou regionální, domácí televizí.

Když jsme se dotkli webových stránek, určitě je nelze opomenout, protože se velmi rozšířily. Nejen, že je vysílání online, ale diváci si mohou přecházet i zprávy a zajímavosti z kraje... To byla naše další poměrně zásadní novinka, která s rozšířením šla ruku v ruce. Rozjeli jsme vzpravy.cz – online deník, který má na nás nezávislou redakci, ale s námi spolupracuje tím, že na úvodní straně je právě naše živé vysílání. Jde o online deník, kde se dá okamžitě zveřejnit zpráva, články se mohou uveřejnit ve větším formátu, než nám dovoluje stopáž v televizi, takže i reportáže se snažíme přinášet tam. Tedy divák právě tam uvidí mnohdy i více než v televizi. Televize dovoluje určité limity,

online deník snese všechno a velmi se nám to osvědčilo. Roste sledovanost a návštěvnost, takže je to v této chvíli taková nerozdělitelná nádoba. A určitě v tom chceme pokračovat.

Co se týká koncepce televize, nosné jsou zprávy, ale v programu najdeme také eduku, dokumenty, magazíny... Je v ní od loňska nějaká změna? Stále se pokoušíme přinášet dílčí změny, ale ten zásadní rámec by měl být stejný. Máme dokumentární licenci, takže bychom rádi pokračovali v dokumentech. Určitě chceme vysílání vždy okěřit i něčím zajímavým, to znamená, že bude například nyní startovat trošku lifestyleový pořad Brus Lee na beton, který je propagací hokeje, národního, celostátního a navíc ještě zábavnou formou. Takže to je novinka. Věc, na kterou jsem pyšný, a kterou už jsme před několika měsíci spustili je Paměť národa – pořad zaměřený přímo na náš region, kde zpovídáme pamětníky a oni to své poselství posílají dál. Propojení s edukací je to, co si myslím, že je naším posláním. Zaznamenat lidi, kteří opravdu na vlastní kůži zažili naši historii a mohou ji předat. Je to kvalitně natočené, je to opravdu regionální záležitost a je to pořad, za který se určitě nemusíme stydět a který má nadstavbu.

Tím pádem má obrovský přesah i pro celou republiku... Tak. Určitě má obrovský přesah. Je inspirativní pro myšlení člověka, aby věděl, že všechno má svůj úhel pohledu. Vystupují tam lidé napříč názory, napříč politickým spektrem, takže divák si může udělat vlastní názor, že ani takové nebo makové rozhodnutí nemohu považovat za špatné, protože prostě bylo takové a až budoucnost ukáže, jestli bylo v pořádku a jestli se z něho mohu poučit.

Stále vysíláte ve dvouhodinových smyčkách? Ano, to stále platí. Jako všechny regionální televize vysíláme ve smyčce. Každá televize má smyčky jinak dlouhé, my jsme udrželi dvouhodinovou smyčku, i když jsme přemýšleli, zda zkrátit či prodloužit. Ale myslím si, že dvouhodinová smyčka je pro regionální televizi naprostý ideál. S tím, že se musí smysluplně naplnit každý den. Lidé pak vysílání mohou vidět každý den kdykoliv, nemusí čekat na daný program, nemusí si ho vracet a tak dále. Naše smyčka vždy začíná zprávami a pak navazují magazíny, edukativní pořady, dokumenty, reklamní prostor, sponzorské odkazy *pokr. na str. 4*

Detesk

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

V návaznosti na permanentně sílící poptávku po našich výrobcích potřebujeme posílit oddělení zahraničního obchodu o francouzsky mluvící kolegy. Ze stejného důvodu hledáme pracovníky následujících profesí:

- pracovníka správy budov
- pracovníky pro obsluhu sklářských zařízení
- řidiče (ŘP skupiny B)
- manipulanty (ŘP skupiny B)

Kromě mnoha standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci v klidném, přátelském prostředí v osmihodinových jednosměnných i dvousměnných provozech během pětidenního pracovního týdne.

Příplatková práce o přesčasech je vždy možná, nikoliv však nařízená.

DETESK – NEJVĚTŠÍ SVĚTOVÝ VÝROBCE DÁRKOVÝCH LÁHVÍ.

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

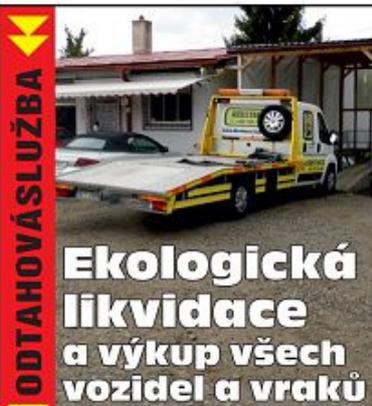
Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně s využitím níže uvedených možností:

DETESK s. r. o.
Příkrá 401
Železný Brod

E-mail:
jitka.vavrova@detesk.cz

Telefon:
483 389 825
603 420 193

www.detesk.cz



ODTAHOVÁ SLUŽBA

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

pokr. ze str. 3 a postupně se tam doplňují další pořady jako zmiňované Brus Lee na beton a Paměť národa. Zvažujeme i další pořady. Uvidíme. Stále jsme komerční televize, takže jsme závislí na tom, co obchodní partneři chtějí. To znamená, že pokud přijde člověk, který bude chtít nějaký pořad, a my ho podle toho natočíme, tak jsme tím stále trochu svázáni. Ale můžeme říct, že jsme východočeská televize, kdy máme kapitál skutečně východočeský, není nad námi žádný multimilionář, sídlíme v Hradci Králové, máme studio v Pardubicích a máme studio v Trutnově.

Pojďte nyní skočit k vašemu personálnímu osazenstvu. Napadá mne tanečnice Veronika Lálová (aktuálně je účastnicí StarDance), která u vás dělala reportérku a zprávařku. Vráťte se k vám Veronika? Veronika je takové naše zlatíčko. Skončila kvůli StarDance, ale neskončila s naší televizí. Důkazem toho je, že při své cestě po Brazílii natočila sama spoustu záběrů, sama si dělala scénář, sama si to nastříhala i nadabovala, sama si hlídá, kdy se co bude vysílat. Takže my spolupracujeme pořád dál a ukazuje to, jak člověk, který v té branži nikdy nic nedělal, když si řekne, že chce, tak může. A ona opravdu je tím zářným příkladem, že i přesto, že má teď nastartovanou hvězdnou kariéru, je v centru pozornosti, tak přesto se nám jezdí a dává dokupy svůj pořad. Zastaví se za námi, prohodíme pár slov a rozhodně jsme si nezavřeli dveře a jsme domluveni, že pokud bude chtít dál spolupracovat, tak bude. Chodí k nám z 90 % lidí z ulice, kteří nikdy novinářinu nedělali, nikdy netočili a my skutečně vytvoříme z tohoto fluida nějakou hmotu, která odevzdává dobrou práci do televize. Je to sisyfovská práce, protože ve chvíli, kdy ty lidi vytvoříme, mají na trhu práce mnohem vyšší hodnotu. Oni si to uvědomují, trh si to uvědomuje. Ve většině případů platí, že jsou to mladé krásné ženy. Stále platí, že máme nedostatek redaktorů mužů – máme tu jen jednoho redaktora, který s nám spolupracuje externě, když nepočítám ještě sebe. Zdá se, že muži mají větší strach, nebo možná jsou na trhu lépe zaplacení, takže se nehrnou do toho risku být redaktorem v regionální televizi. Na to čekáme.

Takže pokud by byl někdo mezi čtenáři se zájmem o práci u vás, může se ozvat? Ano, určitě. Lidem, kteří jsou na škole, nabízíme stáže, občas sem chodí exkurze ze škol s mediálním zaměřením. A já jim vždy říkám, že pokud chtějí do této

branže, je ideální cesta přijít na stáž – dívat se, učit a je jen na vás, kolik času tady strávíte a jak budete šikovni. Vždy se uvidí, jestli na vás ta příležitost nekoukne. Lidé z naší televize se dál posouvají. Vždy ale záleží na tom člověku, jak chce, jak je kreativní, jak obětuje svůj čas a jak dokáže loajálně myslet.

K tomu mne napadá, že máte ve svém portfoliu i další služby – například učíte chování před televizní obrazovkou, nebo nabízíte pořádání velkých akcí. Ano, tím, že jsme televize a pracujeme s mediálními obrazy, jsou v našem portfoliu PR záležitosti. Výhodou je, že jsme televize, takže to, co natočíme, jsme klientovi schopni rovnou odvysílat. Ta nadstavba tam je. Protože video si v současné době, kdy jde technika hodně dopředu, natočí a sestříhá prakticky každý doma v obýváku. Ale tu nadstavbu odvysílání a nabídnutí reklamního prostoru, to každý na trhu samozřejmě nemá. Takže ano. A další možnost je školení jak etiky, tak řeči těla a tak dále.

Podporujete i kulturu, pokud sáhneme do vašeho regionu, jste dlouholetým mediálním partnerem Sedmihořského léta. Co vám spolupráce v rámci kultury dává? Jako televize v sobě musíme mít i společenskou zodpovědnost. Ano, jsme televize, která jako správný hospodář musí fungovat na komerčních základech. Ale pokud bychom se pohybovali striktně v mantinelu černá – bílá, nebyl by v tom žádný odstín šedi. Takže existuje několik projektů, které podporujeme a snažíme se jim pomoci, ale zároveň se snažíme vybírat a příliš nerozšiřovat, protože dobročinnost, která přeteče, vás může i zadusit. Sedmihořské léto mělo to štěstí, že jsme se potkali v době, kdy jsme byli malá tuctová regionální televize, přestože jsme měli záměr se rozšiřovat. Sedmihořské léto věřilo nám, my jsme věřili Sedmihořskému létu a já si myslím, že je to ideální spojení, protože festival nabízí široké spektrum kulturního programu od koncertů různých žánrů až po divadlo a dokazuje to, že my jsme regionální televize, ale zajímá nás i to, co se děje i na okraji regionu, kam až my vysíláme. Jsme rádi, že máme i tam diváky, a chceme ukázat i tomu druhému konci regionu, kde vysíláme, že v celém prostoru se něco děje a je co podporovat, co ukazovat. Takže já si myslím, že ta společenská zodpovědnost a vzájemná pomoc k nám do vysílání patří a ten trend budeme určitě razit i dál.

Jaké jsou vize televize V1 do roku 2019? Já sice sám osobně jsem vizionář a rád pracuji s vizemi, ale pobývání v křesle ředitele téhle televize mne naučilo držet se při zemi a brát to trošičku improvizovaně. Udržet ten stroj v chodu a neustále mu přidávat něco, co se během toho chodu potká. Snažíme se jako sněhová koule nabalovat nové pořady, nové nápady, ale není to tak, že bychom už nyní věděli, že za rok otevřeme něco nového. Nyní vím, že naším záměrem je otevřít nový lifestyleový pořad, který by se mohl věnovat kosmetice, módě, pracujeme na pořadu o vaření. Rádi bychom přinášeli i jednoduché pořady přímo z terénu, to znamená že bychom rádi představovali konkrétní provozy. Takže to jsou pořady, které v této chvíli už trochu vznikají, nevíme přesně, kdy je spustíme, ale dál chceme držet tu linii dokumenty – zpravodajství – eduka plus ukazovat zajímavé lidi z regionu.

Proč se podle vás na V1 dívat? Pokud se díváte na nás, díváte se na zprávy od lidí, kteří v našem regionu opravdu žijí, fungují a s lidmi se setkávají. Není to umělá záležitost, která se vystřelí odněkud, tam zafunguje a zase někam zmizí. Zprávy opravdu vznikají v režii lidí, kteří reportáž dělají, není nad nimi x pater, která by připravovala režii zpravodajství, programu atd. Navíc pokud vzniká venku potřeba něco sdělit, s něčím pomoci, tak tady se obrátíte přímo na konkrétní lidi, kteří to točí. Oni vám přímo řeknou, zda ano, či ne. A dokážou se do toho položit. Stejně jako tady vznikají noví kameramani a redaktori, tak stejně i ten divák v regionu, který sedí u televize a napadne ho, že by byl zajímavý takový a takový pořad, tak u nás ho nikdo nevyhodí a vždy jsme schopni s ním diskutovat. To znamená, že televize V1 vzniká jako rodina, která si večer sedne u večere a řekne si, co se ten den událo, co by mohlo být trochu jinak, abychom se u té další večere víc pobavili, víc najedli, víc odpočinuli, víc naučili. To je ta možnost regionální televize, samozřejmě okleštěná zmiňovaným financováním. To znamená, že to není tak, že můžeme natočit příběh každého, kdo nám zavolá. Protože můj příběh se může jevit pro mne krásný nebo tragický, ale i my na něj musíme pohlížet z novinářského hlediska a vidět i druhou stranu. Musíme stále myslet na to, že vysíláme pro všechny diváky.

**Více o televizi V1 najdete na www.vzpravy.cz.
Děkuji za rozhovor: Jitka Maděrová
Foto: Jitka Maděrová**

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ**

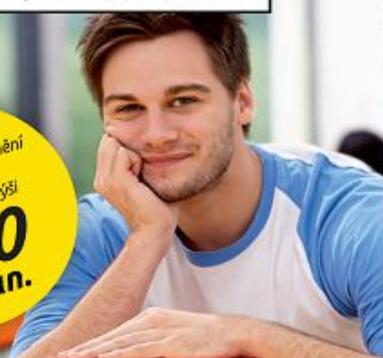
SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

**Darování krevní plazmy pomáhá:
Jsem toho živým důkazem.**



Darujte plazmu a obměňte odškodnění za Váš čas a námahu ve výši **600 korun.**

Díky dárcům jako jste Vy dostanou pacienti léky z krevní plazmy, které jim zachrání život.

Darování plazmy děláte dobrou věc:

- Pomáháte druhým
- Přispíváte k tomu, že je k dispozici více lidské plazmy na výrobu životně důležitých léků
- Kontrolujete pravidelně svůj zdravotní stav a staráte se o své vlastní zdraví

Uvítáme Vás v jednom z našich moderních odběrových center. Zaručujeme bezbolestný odběr plazmy v příjemném prostředí a 600 korun za Vaši námahu.

Kdo může darovat?
Krevní plazmu může darovat každý. Předpoklady jsou:

- > věk mezi 18 a 65 lety
- > tělesná váha nad 50 kg
- > dobrý zdravotní stav

sana plasma

www.sanaplazma.cz Centrum sanaplazma Řeznická 1332/7 460 01 Liberec Telefon: 489 114 800 E-mail: liberec@sanaplazma.com pondělí až pátek 7-19 hodin sobota 7-15 hodin

Kulturní a informační středisko Lomnice nad Popelkou vás zve za kulturou...

1.12.2018, MIKULÁŠSKÉ SLAVNOSTI Jarmark, pohádky, adventní dílny, Ondřej Ruml (od 15:30), Čertovský orloj (od 17:00), příjezd Mikuláše, rozsvícení vánočního stromu, ohňostroji...

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

- 1.12. od 10:00 – **ČERT A KÁČA** Pohádka v rámci Mikulášských slavností 2018.
4.12. od 19:00 – **CO TAKHLE KE ZPOVĚDI...** Komédie s P. Nárožným v hl. roli.
16.1. od 19:00 – **CAVEMAN** Slavná one man show s Janem Holíkem.
2.2. od 19:00 – **CHUDÝ KEJKLÍŘ** Hra J. K. Tyla v podání SDO Máj 1867 Tatobity.
13.2. od 19:00 – **KDYŽ SE ZHASNE I.** Šmoldas v komedii, která knockoutuje vaše bránice. Prodej od 3.1.

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU Vyberáme z bohatého kulturního programu na zámku...

- 20.11. od 17:00 – **SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU** K poslechu, zpěvu i tanci hrají Táboráci.
2.12. od 16:00 – **ADVENTNÍ KONCERT SPS BOŘIHOJ** Druhý koncert od 19 h., prodej vstupenek od 19.11.
11.12. od 19:00 – **VÍNA NA VÁNOČNÍ STŮL** Ochutnávky vín, hudební program: Duo Big Band, prodej vín.
1.2.2019, 20 h. – **REPREZENTAČNÍ ZÁMECKÝ PLES** Prodej vstupenek na velký sál i do sklepení od 1.12.

VÍCEÚČELOVÉ CENTRUM – KINO Vše o programu a prodeji vstupenek na www.kino.kislomnice.cz!

Do konce roku zveme na premiérové filmy **Pat a Mat: Zimní radovánky**, **Čertí brko**, **Robin Hood**, **Doktor Martin: Záhada v Beskydech**, **Aquaman**, reprízy úspěšných filmů, např. **Bohemian Rhapsody**, a mnohé další.

21.11. od 19:00 – **UŽ ZASE MILUJU!** Divadelní show. Účinkují: M. Dolinová, S. Pogodová a V. Tobrman.

25.11. od 18:00 – **S BATOHEM NAPŘÍČ MAROKEM** Cestovatelská beseda Pavly Bičíkové.

10.12. od 17:00 – **ZEMĚ JAVOROVÉHO LISTU 1** Beseda Heleny Boháčové o putování Kanadou.

Více informací: 739 568 347, info@kislomnice.cz, www.kislomnice.cz, www.facebook.com/kislomnice

Změna programu a termínů vyhrazena!



KULTURNÍ A INFORMAČNÍ STŘEDISKO Lomnice nad Popelkou



PRODEJ VÁNOČNÍCH STROMKŮ

VRÁT (Koberovy) od soboty 1.12.2018 denně 9-18 hodin

Nabízíme stromky z vlastní plantáže: jedle kavkazská • borovice černá a lesní • smrky pichlavý a ztepilý.

tel. 606 949 912

NABITÝ ADVENTNÍ PROGRAM A NOVĚ CELOROČNÍ PROVOZ. TO JE MUZEUM V NOVÉ PACE

Přichází advent a s ním i zajímavá nabídka akcí, které vás příjemně zpomalí, dostanou do předvánoční atmosféry a naladí na závěr roku. Nabitý adventní program plný právě takových akcí připravilo novopacké Muzeum.

Tradiční výstava betlémů se v Muzeu v Nové Pace koná pravidelně od roku 2003. Jde o nádherné řezbářské práce, které rozhodně stojí za vidění. Letošní výstavu s názvem „Betlémy v Suchardově domě aneb pocta našim řezbářům“ můžete vidět od 24. listopadu. Na návštěvníky čeká i několik nových betlémů, které budou vystaveny zcela poprvé. Předvánoční čas v Muzeu pak doplní i všechny adventní neděle, kdy můžete zažít betlémy při svíčkách, vystoupení známé písničkářky Marušky Špačkové s vlastními skladbami i známými koledami, děti ze ZUŠ Nová Paka, které budou hrát Ježíškovi, a nebo unikátní setkání s řezbářem a ukázkou vzniku betlémů.

Kromě toho jsou součástí Muzea stále expozice a nebo výstava karikatur. „V malých výstavních prostorách probíhá výstava karikatur Pavla Hanáka, takže v čase mezi Vánoce se u nás návštěvník ještě pobaví,“ zve ředitelka Muzea Iveta Mečířová a dodává jednu významnou novinku: „Od letošního roku přecházíme

na celoroční provoz i v Klenotnici drahých kamenů, kde je také umístěna expozice spiritismu a turistické informační centrum. Do 21. prosince bude navíc otevřena také kavárna Gernatův dům, a to včetně sobot a nedělí.“ Na návštěvníky novopackého Muzea tak čeká příjemná dávka (nejen) předvánočních akcí, které by si rozhodně neměli nechat ujít, a především radost, že mohou kompletní Muzeum navštívit celoročně.

PROGRAM: Od 24. 11. 2018 do 6. 1. 2019 – Výstava „Betlémy v Suchardově domě“ aneb „pocta našim řezbářům“

2. 12. První adventní – „**Světlo přichází**“ – Betlémy při svíčkách. Od 15 h vystoupení písničkářky Marušky Špačkové

9. 12. a 16. 12. Druhá a třetí adventní – „**Hrajeme Ježíškovi**“ děti ze ZUŠ Nová Paka hrají Ježíškovi v Suchardově domě na výstavě betlémů vždy v 15.00

23. 12. Čtvrtá adventní – „**Radostné očekávání s vůní kadidla**“ od 13 do 16 hodin setkání s řezbářem a ukázkou vyřezávání betlémů

Městském muzeu, Klenotnice drahých kamenů a Gernatův dům v Nové Pace. • Od 24. 11. 2018 do 6. 1. 2019 otevřeno denně mimo pondělí 9–12 a 12.30–16 h • Vánočně zavřeno: 24., 25., 31. 12. a 1. 1. 2019 • facebook.com/muzeumnovapaka • www.muzeum.cz



FLATLEY PRESENTS LORD OF THE DANCE DANGEROUS GAMES



TOUR 2019
MUSIC BY GERARD FAHY
2.3. Brno
3.3. Pardubice
4.3. Třinec
7.3. Liberec
8.3. Karlovy Vary
9.3. Praha

JV Agentura
www.jvagentura.cz

Prima, frequence, 72, O2 arena, ticketportal, ticketmaster

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

KULTURNÍ TIPY PORTÁLU



vstupenka

ADVENTNÍ KONCERTY V RÁMCI LIBERECKÉHO ADVENTU

KOSTEL SV. ANTONÍNA VELIKÉHO

2. 12. 2018 od 16.00 – Ondřej RUMML – Příběh o Ježíškovi

9. 12. 2018 od 16.00 – Luboš VELE (zpěv) / Bohuslav LEDL (varhany)

16. 12. 2018 od 16.00 – Andrea Tegel KALIVODOVÁ Adventní koncert přední české mezzosopranistky, sólistky Národního divadla, jejíž hlas znají také v Evropě, kde pravidelně koncertuje.

OLYMPIC - PERMANENTNÍ TURNÉ 2019

5. 2. 2019 od 19.00 – Dům kultury města MLADÁ BOLESLAV

6. 2. 2019 od 19.00 – Dům kultury LIBEREC

Jedinečný koncert nestárnoucí rockové legendy české hudební scény skupiny Olympic. Skupina ve složení Petr Janda, Milan Broum, Jiří Valenta a Martin Vajgl zahraje ty největší hity za více než půlstoletí svojí existence.

VSTUPENKY ZAKOUPÍTE

pouze na portálu www.evstupenka.cz a dále na prodejních 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



Výrobce hygienických potřeb v Turnově otevírá novou pozici:

Manipulant skladu

Co bude Vaší pracovní náplní?

- Nakládka a vykládka skladovaných položek
- Přesun a umístění položek ve skladu
- Práce se skenovacím zařízením

Co byste měl(a) splňovat ?

- Základní vzdělání nebo výuční list
- Praxe na VZV a zkušenosti se skenovacím systémem jsou vítány, ale nejsou podmínkou
- Spolehlivost a chuť pracovat
- Dvousměnný provoz

Nabízíme

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



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

CHCETE VĚDĚT VÍCE? Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. č. 481 319 667, případně pište na: personalni@ontexglobal.com

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: PROČ BYCHOM SE BÁLI...

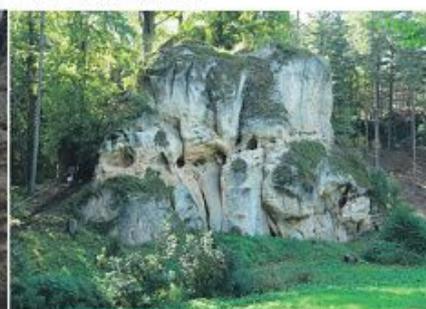
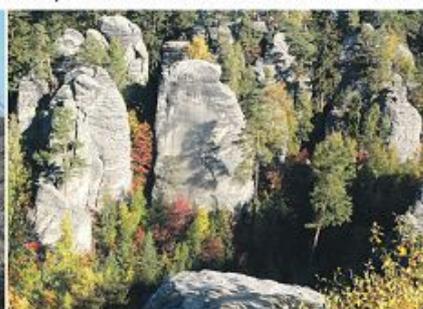
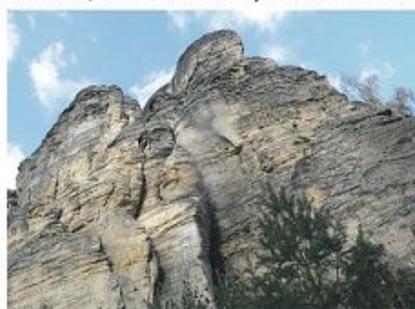
autor: Toulavá Slávka



Patří mezi nejnámější z 16 skalních měst a jsou přesně TO, co si všichni představíme při slovech Český ráj. Proto není divu, že tu za slunečních dnů narazíte na houfy turistů a podle řeči rychle poznáte, že jsou z různých koutů světa. Po tzv. malém okruhu, zvoucím na krátkou procházku a letmé seznámení se s dominantami, jsem vás už v jednom z výletů povodila, jenomže kdo ochutná, rád se sem vrací. Vždyť tu čeká kamenná krása přímo v zástupu. Pro malé děti stačí žlutý vyhlídkový okruh a i pro okočárkované poutníky je tu vyznačena trasa. Ti ostatní mohou prolézt město skrz naskrz po nesčetných schodech vedoucích vzhůru k mnoha vyhlídkám i dolů do skalních soutěsek (a některé jsou těsné!). Z bočních vyhlídek to vypadá, jako by houf bachratých skalních věží procházel údolím v jednom směru, jenže popojdete o kousek a zjistíte, že z této strany jsou skalní dámy vlastně štíhlounké. A právě tak je to

i s pěšinami, pohodlně široká pěšina vám zmizí mezi skalami a vy na uzounkém schodišti jen tiše litujete, že jste nezhubli dříve. Já sem ráda zavítám i mimo sezónu, kdy sice nefunguje občerstvení, ale ten klid tomuto krásnému místu sluší spíš. Taková ranní či večerní procházka tu má své kouzlo, kdy mezi stěnami téměř nevidíte na krok a vzápětí vás oslepi ostré ranní sluníčko, nebo vás na vyhlídce čeká kulisa Vyskeře a Trosek ve večerním

červánkovém hávu. Tohle kouzlo již před více než sto lety objevili i horolezci, jejich první výstup dnes na vrcholu skalní věže Mnicha (též. Modlitba skal či Ruka) připomíná česká vlajka. A tak i dnes všem, kdo mají povolení lézt, můžete tiše závidět posezení v soukromí na vrcholu některé z právě zdolaných věží. Jenže zejména oni velmi dobře vědí, že na pískovcové skály se nesmí lézt v zimě, s chemickými prostředky a za vlhka, jinak by po nás dalším generacím nic nezbylo. Pro zachování rezervace, vyhlášené již v r. 1933 je nezbytné, aby každý návštěvník zde udržoval pořádek. Možná se vám budou zdát značené okruhy na mapě krátké, nezapomínejte však, že velký vyhlídkový okruh (3,5 km) vede hned přes sedm vyhlídek a to je nějakého nahoru a dolu - takže s klidem zabere až 2,5 hodiny. Na rozdíl od něho vás tzv. malý okruh pro změnu protáhne mezi skalami, a to i úzkou štěrbinou, jen 35 cm širokou. Do skal si s sebou můžete vzít i své psi kamarády (tedy pokud budou na vodítku a pokud po nich uklidíte), zatímco kolo či zavazadlo si můžete během sezóny nechat v úschovně. Až vás budou bolet nohy a za krkem, ráda se vás ujme Turistická chata u paty Prachovských skal. A kdybyste toho chození měli málo, můžete se ještě vydat procházkou okolo bývalého koupaliště Pelíšku k nedaleké zřícenině malého skalního hradu Pařezu.



DORT MÍŠA PRO 12 PORCÍ

Korpus:

- vejce – bílky a žloutky zvlášť 4 ks
- cukr moučka 4 lžice
- olej 1 lžice
- polohrubá mouka 4 lžice
- kypřicí prášek do pečiva 1 lžička
- kakao 1 lžice

Náplň:

- tvaroh 750 g
- máslo 200 g
- cukr moučka podle chuti – max. 200 g



Poleva:

- horká čokoláda 60 g
- máslo 50 g
- mléko 1 lžice

Postup: **Korpus** – Troubu předehřejte na 180 °C. Vyšlehejte žloutky s olejem a cukrem do téměř bílé pěny. Vedle si ušlehejte bílky do tužší pěny. Mouku prosijte společně s práškem do pečiva a kakaem do žloutkové směsi, na střídačku lžící přidávejte bílky a mouku, dobře zapracujte stěrkou na těsto a vytvořte kompaktní nadýchanou hmotu. Dortovou formu vyložte pečicím papírem, boky vymažte tukem. Pečte cca. 15–20 minut, propečení otestujte špejlí. Nechte zcela vychladnout. **Náplň** – Máslo nechte rozpustit, postupně zašlehejte i s cukrem do tvarohu. Náplň navrstvěte na vychladlý korpus.

Poleva – Čokoládu spolu s máslem rozpustíte ve vodní lázni, přilijte mléko a hned nalijte na tvaroh. Dort dejte do ledničky dobře ztuhnout (ideálně přes noc, minimálně na 2 hodiny).

Aneta Langerová

KONCERT 2018

s kapelou a smyčcovým triem

11. prosince od 19 hod.



Kulturní centrum Golf Semily

www.kcgolf.cz

romantická komedie nejen o ženách a nejen pro ženy

PERFECT DAYS

V hlavní roli vynikající Lenka Vlasáková

V dalších rolích: Jan Dolanský, Dana Syslová, Eva Lecchiová, Petra Jungmanová, Vilém Udatný a Jan Hofman.

28.11.2018 od 19.00 hod.



WWW.JITKAMADEROVA.COM

svatby
portréty

rodinné foto • děti





DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

5. prosince od 12:00 do 17:00 hodin



Zborovská 519



Alešova 1723



28. října 584



Maturitní obory

- Obchodní akademie
- Cestovní ruch
- Hotelnictví

Maturitní obor

- Strojirenství
- Učební obory**
- Nástrojař
- Obráběč kovů
- Strojní mechanik
- Jemný mechanik
- Kuchař-Číšník
- Pivovarník-Sladovnik

Domov mládeže

- Ubytování
- Besedy, přednášky
- K dispozici**
- Studovna, klubovna
- Hřiště, tělocvična
- Stolní tenis
- Kuchyňka

www.ohsturnov.cz

STĚHOVÁNÍ VYKLÍZENÍ ÚKLID

JEZDÍME PO CELÉ ČR

Služby Šulc s.r.o.

tel. 721 305 566

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: 5G internet v Číně spustí už v roce 2020. Valí se i na nás. Přinese lepší zítřky?

Poslední dobou se o internetu 5G, neboli internetu 5. generace – páté generaci bezdrátových systémů, mluví stále více a samozřejmě v samých superlativech. Uživatelům z řad běžných lidí, ale i firmám, by měl přinést samé „úchvatné“ novinky jako superrychlý a stabilní internet, lepší pokrytí, domácí (či firemní) přístroje – jako lednička, kávovar a všechny další spotřebiče – připojené na internet, jednoduše ovladatelné, stále online. Dále pak autonomní automobily, holografické telefonáty a projekce, virtuální a rozšířené reality a další výjevy, které v současné době známe pouze ze sci-fi filmů. V Česku letos již proběhlo testování 5G. V Číně spuštění jeho ostrého provozu plánují v roce 2020, u nás nedlouho poté.

Druhý pohled vychází z řad lékařů. Známý americký lékař Dr. Gabriel Cousens se často vyjadřuje k této novince jako k budoucnosti, která bude velkým ohrožením našeho zdraví. 5G používá kódování zvané OFDM. Oproti stávajícím technologiím, které vysílají dlouhé signály z vysokých vysílačů, bude zapotřebí využívat kratší vlnové



délky a signály budou muset být přítomny každých 150 metrů. Tyto vysílače se proto objeví na školách, na autobusových zastávkách, na městských domech a prakticky všude, kam jen lidstvo sahá. I když nebudeme mít u sebe mobil, budeme bez ustání v elektromagnetické síti bez možnosti úniku. Nepříznivý vliv na zdraví vztahující se už ke 3G a 4G byl zdokumentován v 900 studiích. U 5G se již nyní ukazuje, že bude tento

negativní vliv mnohem silnější. Dr. Cousens uvádí, že lidé jsou schopni vyrovnat se s účinky elektromagnetického pole (EMF) po dobu 3 let, poté se objevují problémy s krevním oběhem, mentální obtíže, trávicí problémy a poruchy imunity. Vliv bezdrátových sítí a elektromagnetický smog se podílí výrazně na vzrůstajících psychických obtížích jako deprese a užívání často neúčinných antidepresiv. Dlouhodobé vystavení EMF navozuje nerovnováhu, únavu, bolesti, pocity nepohody. Stále častěji se objevuje přecitlivělost na chemické látky, potraviny, malátnost a další psychické a fyzické problémy, které by nás běžně do souvislosti se zářením ani nenapadlo dávat. Výzkum u zvířat potvrdil rakovinu následkem radiace z již funkčních a používaných vysílačů. Vysílání v 5G je ještě silnější a podobá se ohřívání v mikrovlnce. 5G tak podle Dr. Cousense doslova zahřívá mozek a tělo. Otázkou tedy zůstává, proč lidstvo – již nyní nemocné přílišným odkloněním od přírody – potřebuje další technologické zbytečnosti, které evidentně nepřinesou nic dobrého...

Zdroj: wikipedie, dr.frej.cz, NaturalNews.com

ZDRAVĚJŠÍ A LEVNĚJŠÍ DOMÁCNOST: UDĚLEJTE SI POHODU A BYLINKOVOU KOUPEL

Koupele je podle bylinkových odborníků skvělý a velmi efektivní způsob, jak využít bylinky. Dokonce má dle jejich názoru bylina lepší účinek než vnitřní užití. A tak neváhejte a udělejte si relaxační, detoxikační, energizující nebo protizánětlivou bylinkovou koupel. Je to jednoduché a velmi účinné.

Koupele můžeme podle možnosti udělat dvěma způsoby. Pokud jste kreativní, ušijte si malý pytlíček o velikosti cca 10 x 10 cm, do něho vložte bylinky a zavažte špagátem nebo reznou nití. Pokud použijeme bylinky čerstvé, vezmeme větší množství, než bychom dali sušených. Do vody napustíte zhruba deset litrů horké vody a vložte sáček. Nechte 15 minut louhovat a poté doplňte do vany vodu. Pokud sáček nemáte, je možné udělat jednoduše odvar z bylin. Bylinky svařte ve větším hrnci a odvar pak nalijte do napuštěné vody.

Ideální teplota vody je kolem 38 °C. Při vyšších teplotách se tělo potí a hůře vstřebává účinné a blahodárné látky. A pak už si jen užijete své chvíle klidu, které vám navíc přinesou i účinek podle vybraných bylinek. Doba trvání koupele by měla být maximálně půl hodiny.



Bylinky vhodné do koupele a jejich účinky:

DETOXIKAČNÍ

rozmarýn list, kopřiva nať, šalvěj nať, yzop nať, hořčice semeno celé

ZKLIDŇUJÍCÍ

meduňka nať, mateřídouška nať, bazalka nať, heřmánek květ

ENERGIZUJÍCÍ

borovice – jehličí, máta nať, rozmarýn list, citronová tráva

PODPORUJÍCÍ ŽENSKÉ ORGÁNY

kontryhel nať, řebříček nať, měsíček květ, tymián nať, jmelí nať

pro sedací koupele: pelyněk černobýl, kontryhel, řebříček, měsíček

PROTIZÁNĚTLIVÁ, KLOUBNÍ

kostival list, přeslička nať, třezalka nať
 pro sedací koupele (vhodné při hemoroidech): dubová kůra, ořešák list, šalvěj nať

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
listopad 2018

IMUNITA, TÉMA LISTOPADOVÉHO RESTARTU

Právě nyní je období, kdy se na každém rohu setkáváme s lidmi, které trápí kašel, rýma a nebo rovnou leží v posteli s řádnou chřipkou. Možná i my sami jsme těmi, kdo bojují o své zdraví. Rozhodli jsme se proto v listopadovém Restartu propojit většinu příspěvků tématem imunity a ukázat vám pohled na ni a její posílení z několika různých oborů. Jak se na imunitu dívá živá strava, ájurvéda, jóga? Uvařte si čaj, sedněte si do pohodlné židle a s Restartem si užíjte chvíli pohody a klidu v teple svého domova. Protože i to – psychická pohoda a odpočinek – vám pomůže imunitu posílit.

Přejeme vám příjemné čtení a pohodový listopad.

CO JE VLASTNĚ IMUNITA?

Imunita je obdivuhodný, dokonale a komplexní systém vzájemně funkčně propojených buněk a nebuněčných složek. Vše dohromady má za úkol co nejrychleji rozpoznat nebezpečné mikroorganismy, které v těle nemají co dělat, a zvolit nejlepší postup pro jejich zneškodnění. Imunitní složky jsou navíc schopné zapamatovat si nebezpečné mikroorganismy po prvním setkání a díky imunitní paměti nový útok stejného mikroorganismu zdolat již v zárodku. I proto víry, které se snaží o obsazení našeho těla, stále mutují. Pokud by nemutovaly, stačilo by jediné setkání s nimi a při druhém už by neměly žádnou šanci. Druhým úkolem imunitního systému je důsledné odstraňování vlastních buněk – nefunkčních, infikovaných nebo maligně transformovaných.

K obecným doporučením ke zvýšení imunity patří dbát o životosprávu, o úpravu střevní mikroflóry, mít dostatečný příjem vitamínů, být v dobré fyzické kondici a zvyšovat svou odolnost vůči stresu. Další doporučení a figle čtěte na následujících stranách.

RAKYTNÍK – ROSTLINA BUDOUČNOSTI

Rakytník řešetlákový nám už mnoho let není neznámým plodem. Často i při projížďce po Českém ráji můžeme vidět celé oranžové sady, nebo seskupení jednotlivých keřů na soukromých zahradách. Jeho pěstování není zcela jednoduché kvůli potřebě samčího a samičího stromku. Česání jeho oranžových bobulek je opět náročné vzhledem k velkému množství trnů a praskání šťavnatých plodů, jakmile na ně sáhnete. Pokud se ale vše podaří, získáme poklad pro naše zdraví. V rakytniku – kůře, listech i plodech – byla objevena celá škála biologicky aktivních a tělu prospěšných látek. Obsahuje velmi vysokou dávku vitamínu C, dále A, B1, B2, B3, B6, B9 a D, E, K, P, kyselinu listovou či vápník a hořčík, obsahem karotenoidů se vyrovná mrkvi. I proto se o něm mluví jako o rostlině budoucnosti. Rakytník velmi významně posiluje imunitu, dost často se užívá při nádorových onemocněních, v rekonvalescenci po chemoterapii a ozařování. Doporučuje se v období chřipky, v předjaří i na podzim, protože

dostává náš organismus do kondice a zbavuje ho únavy. Nicméně pokud si rakytník zamilujete, neuškodí zařadit ho do svého jídelníčku celoročně. Působí totiž také na léčbu



očních chorob – pomáhá při šerosleposti i při defektech rohovky, jejíž regeneraci podporuje. Podporuje také trávení, harmonizuje játra a žaludek, doporučuje se při zánětech žaludku, žaludečních a dvanácterníkových vředech. Stimuluje krevní oběh a podporuje správnou srážlivost krve. Prospívá všem sliznicím v těle, snižuje riziko infarktu, obnovuje svaly, šlachy a působí na kůži, nehty a vlasy. Snižuje cholesterol, léčí deprese a nespavost, urychluje hojení ran... a tak bychom

mohli dlouze pokračovat. Vzhledem k velkému množství již zmínovaných vitamínů a dalších látek je rakytník opravdový přírodní dar. Kromě vnitřního použití ho lze využívat i zevně. Rakytňkový olej lisovaný ze semen má blahodárné omlazující účinky na pokožku celého těla i hlavy, kde při aplikaci podporuje růst vlasů. Zlepšuje hojení ran, bércových vředů, ekzémů, lupenky a pozitivně působí i na hemoroidy.

Plody rakytňku se konzumují čerstvé i sušené, dále se z nich vyrábějí šťávy, marmelády, džemy a další chutné produkty. Listy i plody se využívají na čaj. Přijmeme-li zároveň fakt, že je – z hlediska vibrací země a místa, kde žijeme – nejvhodnější konzumovat plody, které vyrostly v našem regionu, protože mají stejnou vibraci jako naše tělo a tím pádem nám přináší o to intenzivnější užitek, doporučujeme vyhledávat regionální pěstitele a zpracovatele rakytňku. Podpořte své zdraví i místní – tak cennou – farmářskou činnost.

Vyrábíme BIO výrobky z RAKYTNÍKU

Rakytník řešetlákový – jeho účinky

- prevence před nachlazením, posiluje imunitní systém
- stimuluje trávení, pročisťuje organismus
- podporuje snížení cholesterolu
- působí protizánětlivě a má regenerační účinky
- přispívá k léčbě rakoviny a následné rekonvalescenci

Obsahuje vitamíny A,B,C,E,F,K,P – antioxidanty, minerální látky
Jeho účinky na náš organismus dobře působí i v kombinaci s dalším ovocem a bylinami.

Vyrábíme a nabízíme ŠTÁVY, DŽEMY, SIRUPY, OLEJ a další výrobky.

e-shop: info@family-drink.cz
info@family-drin.cz • prodej: +420 731 831 651

RESTART

INZERUJTE V PŘÍLOZE RESTART

novin Český ráj v akci

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

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

JÓGA XV. – JÓGA A IMUNITA

V podzimních dnech, kdy přichází chlad, máme větší tendenci podlehnout nachlazení či podzimní únavě. Obzvláště pokud je naše tělo oslabené. Oslabené nemusí být jen naše tělo, ale také naše mysl, duch nebo duše. Pokud naopak tyto složky fungují, funguje i náš imunitní systém – obranný mechanismus našeho těla.

Jóga a imunita

Často slyším otázky na to, která jógová pozice dokáže posílit imunitu. Už tady by se člověk měl pozastavit nad tím, jestli to, na co se ptá, opravdu dává smysl. Myslíte, že jedna pozice může podpořit imunitní systém, že to stačí? Představa běžného člověka je taková, že si „zacvičí“ jednu pozici na pár minut denně a bude jako rybička. Takhle to reálně ale moc nefunguje. Pokud chceme výsledky, souvislá praxe je absolutní nutností. Když chcete zdravé zuby, také si je čistíte každý den, a když to neděláte, přijdou potíže. S jógou to funguje podobně, jen je zábavnější :-)

Pokud už jógu praktikujete, ustálete si svůj režim, dovoďte si aktivní probouzení, ranní meditaci, práci s dechem a fyzické probouzení těla. Nezapomeňte na vydatnou a dostatečnou snídani. Všechno to, co uděláte ráno, bude mít přímý vliv na celý den. Představte si třeba pátek – kdy jste plni optimismu, máte chuť se usmívat a nic vás nerozhodí, protože přijde víkend. Víte, že takovýhle pátek můžete mít každý den?

Jak to ale udělat, když jógu ještě nepraktikujete, ale přesto byste rádi pocítili její benefity? Prostě

začněte. Teď hned. Nečekejte na to, až si pořídíte novou podložku, nečekejte na zítřek nebo na to, až se uvolní místo na nejbližší lekci. Inspirujte se na internetu, pořídte si knížku nebo se prostě pohodlně usadte a začněte sami.

Meditace

V meditaci se naše mysl stává klidnou, nerozptýlenou a jasně fungující. Jak určitě víte, naše myšlenky mají přímý vliv na stav fyzického těla, tedy i na zdraví. Ten vliv může být negativní (např. přemíra stresu), ale i pozitivní. A právě ten pozitivní vliv pojďme využít.

Usadíme se do jakékoli pohodlné pozice. Můžeme volit překřížený sed, sed na patách nebo leh na zádech. Volíme místo, kde nebudeme rušeni, alespoň několik minut. Místo, kde si dovolíme odpočinek. Zavřeme oči a dopřejeme si několik hlubokých nádechů a výdechů, necháváme dech proudit pouze nosem. Všechnu přebytečnou tenzi necháváme odcházet s výdechem. Svou pozornost věnujeme pouze tomu, co se odehrává uvnitř nás (na pozorování okolí a řešení nákupního seznamu budete mít celý den). Obě dlaně složíme na oblast Solar Plexu – první měkké místo mezi žebry a pupíkem. Oblast Manipura čakry – místo, které souvisí s naší vnitř-

ní silou, energií. S každým dalším výdechem si představujeme, jak tělem proudí šedý kouř, který na sebe nabaluje nečistoty, a my je vydechujeme ven z těla. Postupně tak pročistíme tělo od nohou až po hlavu. Nikam nespěcháme, věnujeme stejnou pozornost každé části svého těla.

Doteď jsme se soustředili na výdechy, nyní přesouváme pozornost k nádechům. Vnímáme, jak se oblast pod dlaněmi prohřívá, představujeme si jasné žluté nebo zlaté světlo, které se postupně s každým dalším nádechem rozlévá po celém těle. Necháváme ho rozlévat postupně přes pánev do pravé nohy, pak do levé nohy. Do hrudníku a pravé paže, do levé paže. Necháme světlo stoupat krkem vzhůru a dovolíme mu, ať se rozpíná po celé hlavě. Necháváme světlo vystoupat až na korunu hlavy a s výdechem si představujeme, jak se rozlévá po celém našem těle. Znovu si dopřejeme několik hlubokých nádechů a výdechů. Začneme dlaně třít o sebe před obličejem tak, aby se zahřály. Prohřáté dlaně položíme přes oči, které pomalu otvíráme.

Několik okamžiků ještě vnímám svůj prožitek a uvědomujeme si vlastní sílu a obranyschopnost, záři svého těla. Tato meditace zabere 5–10 minut, což je velmi krátký čas, ale účinek je ohromný. Pokud byste rádi účinek prohloubili, prodlužte délku trvání tak, jak vám bude příjemné.

Přeji vám krásné podzimní dny a těším se na vás zase v prosinci. *Magdalena Klížová • www.yogaholick.cz*



INTERVALOVÝ TRÉNINK – efektivní cvičení, které nahradí hodiny v posilovně

Intervalový trénink (IT) je trénink, při kterém se pravidelně střídá vyšší a nižší intenzita cvičení s krátkými přestávkami. Je velmi variabilní a existuje mnoho typů. Intervalové se pohybují v řádu několika sekund až minut. Intervalově můžete nejen cvičit, ale i běhat, plavat, jezdit na kole nebo na rotopedu apod. Vždy, když chcete zvýšit svou úroveň, musíte jít na hranici svých možností a cítit se tak trochu nepohodlně. Dlouhodobě se udržet na limitní hranici je velmi náročné. Díky vysoce intenzivním krátkým úsekům si při tomto způsobu tréninku tělo postupně zvyká na vyšší výkon a spolu s pravidelným dostáváním se do nepohodlné zóny se vaše úroveň fyzické kondice zvyšuje. Mezi lidmi je IT velmi oblíbený především pro dosažení maximálních výsledků v minimálním čase a zábavnou formou propojení aerobního a silového

ho cvičení. V IT si zrychlíte metabolismus, zlepšíte kardiovaskulární kondici, vytrvalost a sílu. Díky tzv. efektu EPOC (anglicky Excess Post-exercise Oxygen Consumption), neboli zvýšené spotřebě kyslíku pro regeneraci po tréninku, spalujete tuky ještě několik hodin po cvičení. Např. při cvičení HIIT (anglicky High Intensity Interval Training) vaše tempo dosahuje až 90 % maximální tepové frekvence. Nejintenzivnějším IT je Tabata, která je určena pro pokročilé sportovce a trvá kolem 5 minut. Intervalový trénink vám posílí srdce a oběhový systém, což je pro vaše zdraví naprosto zásadní. Může vám snížit krevní tlak a také zlepšit hladinu cukru v krvi. Většinu lidí se při dnešním sedavém způsobu života doporučuje cvičit střední intenzitou minimálně 150 minut týdně. Bez ohledu na vybraný typ tréninku je pro vidi-

telně zlepšení nutná pravidelnost – alespoň tři dny v týdnu. Ideální je cvičení 30 minut 5x týdně. Pro udržení motivace je vhodné zvolit si konkrétní cíl, např. „chci zhubnout 4 kg do Vánoc“, a způsob jak ho dosáhnout, např. „budu dvakrát týdně běhat a jednou týdně půjdu do tělocvičny.“ Plán můžete zvládnout sami, nebo vyhledejte radu odborníka. Plán by měl být vyvážený. Měl by obsahovat jak aerobní kardio trénink pro zlepšení a udržení kondice, tak i posilovací trénink středu těla a svalů pro správné a zdravé držení těla a budování síly. Dejte si pozor na jednostrannost pohybů (typicky hraní tenisu). A také myslte na to, že tělo si na stejnou aktivitu časem zvykne. Taková rychlá každodenní procházka je skvělá, ale nezvýší vaši fyzickou kondici nad určitý bod.

Poslouchejte své tělo a mějte z pohybu radost, jinak ke svému cíli nedojdete. Nejste-li trénovaní, začínejte s IT pomalu a postupně. Při srdečním onemocnění, vysokém krevním tlaku či nejistotě se poraďte s lékařem. Intervalové cvičení lze cvičit doma i v přírodě. Mnoho lidí se však k samostatné pravidelné aktivitě nedonutí. Výhodnou variantou je cvičení s videem. Nenahraditelným zážitkem je ale cvičení se skupinou stejně naladěných lidí. Motivace k výkonu a dobrá nálada se ve více lidech násobí a vaše endorfiny (hormony štěstí) fungují ještě několik hodin po tréninku. Díky tomu jste plní energie, tuky se ztrácí mnohem rychleji a tělo sílí tak nějak mnohem zábavněji. Nejlépe si to vše ověříte, když si to sami vyzkoušíte.

*Jana Budínová, wellbeing koučka a instruktorka
www.wellbeingamalka.cz*

VOUCHER 50% SLEVA NA 1. TRÉNINK

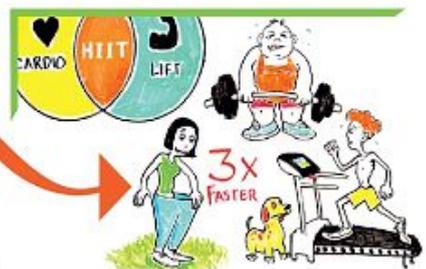
CVIČENÍ v KC Střelnice Turnov

TRÉNINKY: INTERVALOVÉ, KRUHOVÉ, PILATES, TANEČNÍ AEROBIK

www.wellbeingamalka.cz



Turnov cvičení



platí do 31.12. 2018

SPÁNEK REGENERUJE, PODPORUJE IMUNITU A DODÁVÁ SÍLU aneb rady, jak správně vybrat matraci a zdravě spát

Spánek je nedílnou součástí našeho života. Někomu k restartu stačí pár hodin, někdo by dokázal spát třeba celý den. Všechny nás ale spojuje potřeba spánku. A ten většinou provádíme v ložnici, v posteli. Tedy, pokud se jedná o zdravý spánek. Tělo v době spánku regeneruje, nabývá nových sil a připravuje se na další den. Pokud však nemáme podmínky pro kvalitní spánek, mechanismus se naruší a my to pocítíme psychicky i fyzicky. Nevyspalý či špatně vyspalý člověk se nedokáže tak dobře soustředit, snižuje se mu kvalita paměti, fyzická síla a kromě dalších i imunita.



Jak zajistit kvalitní spánek? Důležité je před spaním do ložnice pustit čerstvý vzduch, pravidelně větrejte příkrývky – v nich by spícímu neměla být ani zima, ani přílišné horko, spěte v zatemněné místnosti a ložnici si zřídte v co možná nejnižším místě vašeho domu či bytu. Před spaním nepoužívejte elektroniku a vyvarujte se jí i v rámci umístění v ložnici.

Samotný spánek pak velmi ovlivní, na čem spíme. Podle feng-šuej je nevhodné používat matrace se železnými pružinami, vodní postele a také poděděné matrace. A právě matrace je jednou z nejdůležitějších součástí kvalitního spánku, proto se všechny nezávislé názory shodují, že je třeba vybírat pečlivě a nevyplatí se šetřit a kupovat jen proto, že jde o nejlevnější kus na trhu. Jak tedy na výběr matrací, radí expert v oboru Miloš Haken: „Jak správně vybrat matraci? Jednoduše. Ideální je vyzkoušet si ji na vlastní záda. Tisíce článků a rad nenahradí jednu zkušenost. Ideální tuhost matrace lze poznat celkem bezpečně – s ohledem na pozici páteře v různých polohách těla (na zádech, boku...). Vzrůst, váha a její rozložení, jakož i zvyklost každého z nás jsou individuální – tím spíše bychom měli hledání matrace věnovat potřebný čas. Pokud například trpíte bolestmi zad, doporučuje se na matraci poležet alespoň půl až třičtvrté hodiny.“ Kromě toho Miloš Haken upozorňuje na životnost matrace: „Nesmíme zapomínat, že matrace má dvě životnosti – mechanickou a hygienickou. Mechanická je o kvalitě použitých materiálů a poctivé záruce. Hygienická je ovlivněna nejen kvalitou a prodyšností použitých materiálů, ale také tím, jak moc se potíme, jakou máme v bytě vlhkost a podobně.“ Spánkem trávíme zhruba 1/3 našeho života, věnujme mu proto každý den náležitou péči a přípravu. Naše tělo to rozhodně ocení.



MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné postele.

Showroom a prodejna

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



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

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY S RODINNOU FIRMOU MATRACE HAKEN

1. OTÁZKA: „Uveďte tři názvy matrací z řady Tropicó, které nabízí firma Matrace Haken.“

Soutěž probíhá v 6 krocích: Úkolem soutěžících je odpovědět správně na všech šest soutěžních otázek, které budeme v každém z vydání publikovat. V dubnu vyzveme soutěžící k zaslání odpovědí prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz, kde už nyní najdete podrobné informace k soutěži a odpovědi k soutěžní otázce. Vyhlášení soutěže a výherců proběhne počátkem května 2019.

- 1. cena: matrace dle vlastního výběru v maximální koncové ceně 15 000,- Kč
- 2. cena: příkrývka a polštář ze 100% bavlny
- 3. cena: anatomický polštář z paměťové pěny

CESTY KE ZDRAVÍ – Zvyšujeme vitalitu a psychickou odolnost v době podzimu

To, co dáváme do těla, nás na fyzické i psychické úrovni přímo a velmi intenzivně ovlivňuje. Proto je důležité dávat tělu co nejvyšší kvalitu potravin i pití. A pokud sledujeme roční období a jeho potřeby, můžeme tak velmi jednoduše a navíc chutně potlačit problémy s novou sezónou spojené a podpořit tak svou vitalitu, imunitu i psychickou odolnost. Jak na to? I nyní přinášíme recepty a doporučení inspirované ájurvédou z pera Ivy Georgiovoové.

Kurkuma

Pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi, má protirakovinné účinky, je protizánětlivá, jedná se o přirozené antibiotikum a antiseptikum. Velmi dobře podporuje správnou tvorbu žluči, pomáhá při alergií,

sené rýmě, alergickému astmatu, svědění, hemeroidům, snižuje hladinu cholesterolu, léčí opary a afty (aplikací přímo na ně).

Pokud se má správně rozvinout její léčebná složka, je dobré ji zkombinovat s kvalitním čerstvým mlékem



a tuto směs převařit. Takto napomůže i správnému krevnímu oběhu.

Například se nám po určité době, kdy budeme na noc pít kurkumové mléko, zlepší teplota rukou a nohou – již nebudou tak studené.

Kurkumové mléko s medem a troškou skořice

Tato směs nás zahřeje, uklidní a podpoří snížení zánětů v chladnějším ročním období.

Kurkuma (každý podle svého, pokud neznáte, začínejte asi 1/5 lžičky), špetka skořice (opět upravte dle svého), 1 hrnek čerstvého mléka, 1/3 hrnku vody.

Vše svaříme, necháme mírně vychladnout (asi na 50 stupňů celsia), poté přidáme med (ten by neměl přijít do horkého) a ještě teplé pijeme. Pijí ho preventivně, když cítím chlad, potřebuji uklidnit a něčeho

lahodného se napít. Je důležité aby kurkuma, mléko a i ostatní suroviny byly kvalitní a nepřevažujeme v mikrovlnné troubě. Pije se na vytrávený žaludek a další jídlo konzumujeme nejdříve za 30 minut.

Med – pozor nedávat dětem mladším jednoho roku (možnost nebezpečí otravy botulotoxinem). Pomáhá při zahalení, mírní astma, snižuje bolest v krku, uklidňuje, pomáhá při usínání, průjmu, působí antibiolyticky. Nesmí se zahřát – ztrácí tím své léčebné schopnosti a dále v těle v tomto případě působí opačně (zvyšuje škodliviny). Jako léčivo ho můžeme kombinovat například se skořicí (čistí krev, pomáhá srdeční činnosti, zahřívá...), nebo kurkumou (čistí krev, přirozené antibiotikum a antiseptikum, posiluje, uklidňuje,

zahřívá...), nebo křenem (zahřívá a snižuje zahlenění).

Skořice – stimuluje činnost inzulínu. Zahřívá, čistí krev, uklidňuje, pomáhá správné srdeční činnosti.

V chladném počasí bychom měli více konzumovat teplé a zahřívající nápoje. Jídlo může být o trochu těžší na trávení, nežli v teplém období. Více se hodí opět pokrm teplý, než studený salát nebo jogurt. V tento čas můžeme za koření používat např. čerstvý zázvor, pepř, celerové semínko, bobkový list a zahřeje, či zlepšit trávení i křen.

Zázvorový voňavý čaj

Asi 4 cm čerstvého zázvorového kořene oloupeme a nastroháme a s jedním badyánem a 1 litrem vody dáme vařit (cca 5 minut). Poté směs přecedíme. Do vzniklého čaje přidáme čerstvou citrónovou šťávu. Osladíme javorovým sirupem či melasou a pijeme teplé.

Tento čaj je velmi vhodný v chladném počasí, nebo když je nám zima, cítíme zimnici, jsme nasydlí. Výsledná chuť by neměla být příliš ostrá, sladká a ani kyselá.

Badyán

Voňavé koření, které nám pomůže při bolestech v krku, kašli, revma-

tických obtížích. Působí močopudně a provoní naši kuchyni.

Ve větrném a studeném počasí si máme dát pozor na prochladnutí, nemělo by nám nafoukat do uší a měli bychom i podpořit naši psychiku. Pro ty, kteří nemají příliš síly a mají rádi sladké, se hodí hutné kaše (vločková, jáhlová, pohanková) a výživné polévky (např. zelňačka s ječnými kroupami, nebo rýžová s červenou čočkou). Jestliže máme rádi jablka a hrušky, jsou výborné ke svačině a to i ve formě čerstvých kompotů. Sladká a voňavá směs uleví našim starostem, zahřeje a podpoří naši vitalitu v chladném počasí. Je vhodné do kompotů přidat skořici, kardamom, hřebíček, dle potřeby přisladit tmavým třtinovým cukrem a dle naší chuti přidat ghí.

Zeleninový boršč podpoří naši vitalitu

1,5–2 litry polévky

½ celeru, 1 petržel, 2 mrkve, 1 větší řepa, ½ balíčku fazolí, 4 bobkové listy, 4 zrnka nového koření, 10 celých pepřů, jemné kari, 1/8 celé kapusty, jedna kvalitní smetana, troška olivového oleje, Solčanka, sůl. Zeleninu oloupeme a kromě kapusty nastroháme (střední struhadlo), kapustu nakrájíme. Fazole nejpr-

ve namočíme, ideální je přes noc a poté zvlášť uvaříme do poloměkka. Na olivovém oleji osmahneme zeleninu a koření, zalijeme vodou a přidáme fazole. Nakonec těsně před vypnutím přidáme kvalitní smetanu a dosolíme.

Tato polévka je velmi lahodná, je i výživná a mně osobně nedělá žádný problém ji jíst po celý den. Fazole v ní zastoupené obsahují vlákninu, která velmi dobře působí na správné vyprazdňování. Mají pozitivní vliv na snižování cukrovky. Celer snižuje

krvní tlak, červená řepa čistí krev, ale pozor obsahuje štavelany. Velmi dobře se hodí zejména v chladném a sychravém počasí. Fazole použijte bílé a spíše větší.

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

Autorka: Iva Georgieiová – ivaveda@ivaveda.eu, www.ivaveda.eu, ukázka receptů z publikací Jídlem ke zdraví



INSPIRACE Z INSTAGRAMU tentokrát nespportovně, ale lifestylově

- **SURF EXISTENCE** – Krásný profil pro milovníky moře, léta, krásných pláží, surfování a neotřelých fotografií, které zahřeje.
- **HERZENSTIMME** – Chcete-li se inspirovat, jak útulně zařídit svůj byt či dům, na tomhle profilu najdete spoustu inspirace – světýlka, polštáře, deky – tady prostě frčí.
- **WHITE.HOMES** – Další tip pro toho, kdo má rád černou a bílou. Krásné inspirující interiéry pro váš domov.



ŽIVÁ STRAVA – JAKO PODPORA NAŠÍ IMUNITY

Čas podzimu s sebou přináší krásu zbarvených listů, ale také ranní mlhy a chladnější počasí. Začínáme více času trávit ve svých domovech, vyhledáváme teplo kamen. Změny počasí jsou častější, což má vliv na naši náladu a následně i na náš imunitní systém. Máme méně pohybu a více jídla, méně pobytu na venkovním světě a tím i menší přísun denního světla, což ovlivňuje i naše nálady.

Tyto výkyvy nálad způsobuje také **nedostatek hormonu serotoninu**, kterému se také říká „hormon štěstí“. Serotonin pomáhá organismu vytvářet a udržet si pozitivní emoce a náladu. Hraje důležitou roli v tom, jak se člověk každodenně cítí. Jeho tvorba je závislá na množství světla, jeho nedostatek se může projevit hlavně v zimních měsících, když není dostatečný přísun slunečního světla. To může být příčinou úzkostných a depresivních stavů během zimních měsíců.

Na stupeň imunity má také vliv **spánek**. Kvalitní spánek, který regeneruje tělo a dodává mu energii pro boj s psychickou a fyzickou zátěží. Spánek imunitní buňky obnovuje, posiluje obrannou schopnost a vlivem toho pomáhá tělu bojovat s bakteriemi či stresem. Dalším faktorem, který velmi významně ovlivňuje imunitu našeho těla, je náš **životní styl**, ke kterému patří velkým podílem strava.

Živá – nevařená – strava přináší tělu potřebné vitamíny a minerály v nezměněné podobě, obsahuje nejvíce přirozených energií, čímž podporujeme také náš imunitní systém. Proto i v tomto chladnějším období jíme čerstvé, nevařené potraviny. Jedním z důvodů, proč jíst tepelně neupravené potraviny, je zachování jejich původní struktury a složení, které zabezpečují rovnová-

hu mezi tisíci výživných látek. Tepelná úprava tuto rovnováhu narušuje. Jakmile začneme jíst jakkoliv tepelně upravenou stravu, tělo zaujme vysokou bojovou pohotovost. Vyšle bílé krvinky k trávicím orgánům a snaží se zlikvidovat nepřítele. Ostatní orgány jsou v důsledku tohoto jevu bez ochrany a nemohou se bránit mikrobům. Tento jev se nazývá „trávicí leukocytóza“. Leukocytóza je zvýšení výskytu bílýchrvinek v krvi. Bílé krvinky mají funkci obrannou a objevují se v krvi vždy po vpádu cizích částic do těla. Dlouho se myslelo, že **trávicí leukocytóza** nastává při konzumaci každého jídla. Později bylo dokázáno, že při konzumaci syrové potraviny tělo trávicí leukocytózu nespustí. Když jíme živou, tepelně neupravenou stravu, nemusí se každým našim jídlem, a to několikrát denně, vysilovat náš imunitní systém.

Se zdravou a plnohodnotnou stravou získáme sílu, vůli a vitalitu

Dobrou náladu a posilu imunitního systému podporují potraviny obsahující **vitamín C**. Tomuto vitamínu jsou připisovány mnohostranné léčivé účinky, nejenom v oblasti imunity. Vitamín C je považován za všelék. Má regenerační a povzbuzující účinky. Funguje jako významný antioxidant, který chrání buňky před oxidativním stresem. Rovněž chrání srdce před nemocemi, napomáhá hojení ran, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, urychluje léčbu při virových onemocněních. Podporuje vstřebávání železa z potravy.

Kde najdeme potřebný vitamín C

100 g **černého rybízu** obsahuje 50 až 400 mg vitamínu C, což je čtyřnásobně více oproti pomeranči. Vitamín C v něm obsažený je navíc vysoce kvalitní a stabilní.

100 g **šípku**, respektive jeho dužiny, obsahuje 200 až 500 mg vitamínu C, což je desetinásobně více než v citrónu. Vysoký obsah vitamínu C najdeme také v rakytníku.

Červená paprika je velmi bohatá na vitamín C. 100 g papriky obsahuje 150 mg. Můžeme ji tedy přidat do svého oblíbeného zeleninového salátu, nebo jíst jen tak samotnou.

Velké množství vitamínu C obsahuje **listová zelenina** ve 100 g hmoty: petrželová nať 150 mg vit. C, růžičkové kapusty 115 mg, brokolice 90 mg a zelí 49 mg.

Při tepelném zpracování potravin dochází k úbytku vitamínu C, vařením se ničí až 60 % tohoto vitamínu. Nejšetřnější k vitamínu C je mražení.

V tomto období jsou vhodné polévky. Nevaří se, ale zeleninu můžeme zalít teplou vodou do 40°C. Polévky můžeme tvořit dle vlastní fantazie. V tomto období využíváme již potraviny z podzimní úrody, což je bulvová a kořenová zelenina.

Anna Hýžová, autorka knih a zakladatelka Školy živé stravy, www.ziva-strava.cz



ROZHOVOR: Tomáš Tomčo – „Zdraví je to nejcennější, co máme.“

Letošní podzim přinesl nezvykle krásné počasí a příjemně nám prodloužil léto. Ne vždy je ale podzimní čas jen krásný, běžně totiž přináší únavu těla i psychiky, kterou velmi dobře zná většina z nás. V takovou chvíli pak přemýšlíme, jak se únavy zbavit, nebo lépe – jak ji vůbec nepotkat. Výživová poradna Naturhouse, která působí v Jičíně a Turnově, neřeší „pouze“ hubnutí a boj s kilogramy, ale dokáže nabídnout i podzimní detox, který v současné době vyhledává stále více lidí. Otázky ohledně možnosti, jak získat zdraví, lepší pocit a tělo, nebo se detoxikovat, jsme položili Tomáši Tomčo z jičínské pobočky Naturhouse.

Jak řeší Naturhouse podzimní únavu? Pro klienty máme připravený balíček „Podzimní detox“, se kterým získají analýzu těla, jídelníček a přírodní produkty, které napomáhají detoxikovat tělo. Kromě nabyté energie může být bonusem také nějaké to shozené kilo.

Pokud bychom se zaměřili na hubnutí, jaké máte s klienty výsledky? V Turnově máme rekord 50 kg, které klientka úspěšně shodila a v Jičíně zhubl klient 28 kg, což je také úžasné. Pobočka v Jičíně je otevřena třetím rokem, tak už se těším, až někdo překoná rekord z Turnova. Je ale dobré si uvědomit, že shodit 50 kg není jen tak a nezvládne se to za měsíc. Je potřeba odhodlání, pevná vůle a hlavně chtít změnit své stravování.

Jaké jsou důvody hubnutí vašich klientů? Hubnou kvůli zdraví? Kupodivu jen malé procento klientů přijde ze zdravotních důvodů. Většina klientů chce změnit vzhled „nelíbí se sama sobě“. Pokud potřebuje někdo zhubnout kvůli zdraví,

většinou přijde za 5 dvanáct. Až poté, co mu doktor vyhrožuje, aby se sebou něco udělal. A přitom zdraví je to nejcennější, co máme!

V čem se lišíte oproti konkurenci? Rozhodně přístupem. Snažíme se maximálně věnovat klientům a motivovat je. Jsme zvyklí, že nám lidé píšou a volají večer nebo i o víkendy „Můžu tohle, dělám to správně, mám chuť na sladké, atd.“ Občas jim povolím nějaký ten prohrěšek – alkohol nebo sladké. Dále pak v Naturhouse poskytujeme analýzu těla zdarma. Máme širokou kli-



entelu od ředitelů po matky samoživitelky, takže se snažíme vyhovět každému. V neposlední řadě je také velké plus, že naše klienty objednávané na čas, tudíž nemusejí trávit hodiny v čekárně jako u doktora a dokážeme vyjít vstříc a objednat i mimo pracovní dobu.

Jak je to v programu se sportem? Nutíte klienty sportovat? 90 % klientů nesportuje. Samozřejmě jim to doporučujeme, ale nenutíme je. Ten, kdo sportuje, samozřejmě dosáhne na svoji vysněnou váhu rychleji. Pro skvělé výsledky bohatě stačí kolo nebo procházky.



NATURHOUSE

Odborníci na zdravé hubnutí

Taková životní změna je určitě o pevné vůli, chybí lidem? Vůle ani ne. Když už přijdu a investuji peníze do hubnutí, tak se snaží. Lidem naopak chybí odhodlání. Často se stydí říct si o pomoc. Naopak mám i klienty, kteří řeknou „já vím, jak na to, ale potřebuji dohled“. Zdravé hubnutí je 0,5–1kg týdně. U nás jsou výsledky takové, že za první měsíc klient zhubne v průměru 4–5kg, což rozhodně není k zahoezení. Navíc s námi se hubne bez hladovění a to je velké plus.

Co vás osobně motivuje dělat tuto práci? Rozhodnutí dělat výživového poradce přišlo ze dne na den a rozhodně nelituji. Těší mě, když se klientům daří. Snažím se je motivovat a dodat elán. Spousta klientek díky Naturhouse znovu našla ztracené sebevědomí a s nižší váhou se cítí úžasně, okolí je chváli a to je na celé práci to nejlepší. Těším se na další klienty, kteří se odhodlají, udělají první krok a přijdou se se mnou poradit.

Děkuji za rozhovor: Jitka Maděrová

TIP: PŘIJĚTE DO JIČÍNSKÉ NEBO TURNOVSKÉ Pobočky NATURHOUSE A ZÍSKEJTE 10% SLEVOU PRO NOVÉ ZÁKAZNÍKY

NATURHOUSE JIČÍN, Palackého 8 – vchod z ulice Na Příkopech. e-mail: jicin@naturhouse-cz.cz • tel. 775 545 465. **Objednat se můžete také na: www.zahodkila.cz. NATURHOUSE TURNOV**, Hluboká 280, e-mail: turnov@naturhouse-cz.cz • tel. 732 910 109.



Recall centrum

relax • refresh • revive

JSI LEKTOR/KA JÓGY?

STAŇ SE SOUČÁSTÍ NAŠEHO TÝMU

V NOVÉM RECALL CENTRU!

Jste instruktorkou/instruktorem jógy nebo dalších druhů cvičení, máte již zkušenosti a zájem o vedení lekcí v krásném, novém, moderním 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 emailem pro domluvení osobní schůzky.

Více informací na www.clubrecall.cz • namaste@clubrecall.cz

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

KLÍČOVÁ BUCHTA MNOŽSTVÍ NA JEDEN PLECH

- 1 hrneček spařených rozinek,
- 1 hrneček kokosových lupínků, nebo kokosové moučky,
- 200g (jeden balíček) pšeničných klíčků – nejlépe špaldové,
- 3 lžičice pohankových klíčků,
- 2,5 hrnku jemných ovesných vloček s klíčky,
- 2 lžičice lněných mačkaných semínek,
- 2 vanilkové cukry • ½ hrnku třtinového cukru,
- 1 lžičice slunečnicových semínek,
- 2 velké lžičice povidel,
- 2 vejce • 1 celé mléko nebo voda,
- 2,5 lžičice bezfosfátového prášku do pečiva.



Vše smícháme a necháme asi 30 minut odstát, poté teprve přidáme prášek do pečiva. Pečeme zvolna. Jde o velmi výživnou buchtu s minimem tuku. Je velmi vhodná na posílení organismu a správné vyprázdnění. A navíc chutná.

AUTORKA:

Iva Georgievová – praktická Ayurveda
ivaveda@ivaveda.eu, www.ivaveda.eu, ukázka receptů z publikací Jídlem ke zdraví

**PŘIJMU
 soustružníka
 na brigádnickou
 výpomoc
 pro pracoviště
 v Příšovicích.**

**Volejte
 604 743 964**



**Oční klinika
 LIBEREC**

**PROFESIONÁLNÍ PÉČE
 S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM**

- OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU
- ESTETICKÉ OPERACE
 HORNÍCH A DOLNÍCH VÍČEK



Rozmanitost technického vybavení nás staví na absolutní špičku v regionu severních Čech. Naším bonusem je rodinné prostředí s individuálním přístupem ke každému z vás. Disponujeme 4 ambulancemi a 1 operačním sálem. Operaci předchází osobní konzultace s operátorem, při které vám zodpovíme všechny vaše otázky.

- Operativě šedého zákalu se věnujeme více než 5 let a máme za sebou více než 5000 operací.
- Operativu očních víček u nás provádí přední odborníci z Prahy, Pardubic a Hradce Králové.

ZAREZERVUJTE SI TERMÍN JIŽ NYNÍ!

Konzultace "šedý zákal": tel. 482 311 792, 725 409 509

objednavky@ocniklinikaliberec.cz

Konzultace "víčka": tel. 774 412 958

martina.adamcova@ocniklinikaliberec.cz

Více informací na www.ocniklinikaliberec.cz

TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK:

dárkové poukazy v hodnotě
 1.000,-, 3.000,- a 5.000,- Kč
 na estetickou operaci
 k zakoupení v recepci kliniky.

Ghi – zdravý zázrak

Jedná se přepuštěné máslo – čistý tuk másla, při jehož výrobě odstraníme proteiny a vodu, tím ztrácí alergeny bílkovin kravského mléka a je extrémně snadno tělem vstřebán (je mezi prvními třemi substancemi, které obzvláště dobře váží volné radikály, daleko před vitamíny A, E, C), zlepšuje funkci mozku a podporuje klouby. Podporuje vůli a chuť žít. Můžeme ho

používat na vaření (nepřepaluje se a krásně voní), nebo se s ním můžeme i mazat – hebká pokožka a klidná mysl. Zkuste ho vždy, když vás něco bolí, namažte ho na postižené místo. Před spaním si mažeme ghi na nohy, můžeme si je promasírovávat delší dobu, velmi ulevuje od starostí a i bolestí nohou, zamezuje praskání kůže a tvorbě nášlapků na nohách.

TIP: Jednoduchý recept na výrobu

ghi najdete na našem webu.

Ghi s mandlemi a medem

Tato směs je vynikající na tělesné a duševní posílení. Spařené a oloupané kvalitní mandle dáme do zavařovací sklenice, přidáme med a zalijeme čerstvým ghi. Jíme 1 malou lžičku na vytrávený žaludek a další jídlo konzumujeme až za půl hodiny poté.

Autorka: Iva Georgievová

VÝPRODEJ VŠECH ZNAČEK BRÝLÍ

Např.:



~~2750,- Kč~~
1375,- Kč

dioptra optik

~~1800,- Kč~~
~~1600,- Kč~~



900,- Kč
800,- Kč

SLEVA 50%

Horsefeathers® TOMMY HILFIGER

TURNOV

- Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
 (naproti Penny marketu - budova Dioptra)
- Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

ŽELEZNÝ BROD

- náměstí 3. května 201, tel.: 734 154 354

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

Platnost akce od 1. 11. 2018 - 31. 1. 2019
 * Bližší informace o akci na prodejně



RADY DO ZAHRADY: SPOLEČENSTVO OVOCNÉHO STROMU ANEB TEN UMÍ TO A TEN ZAS ONO – V.

TVORBA JEDLÉHO LESA NA TOMTO PRINCIPU

Jedlá lesní zahrada je jeden velký guild pod mnoha stromy. Větší společenstvo je mnohem stabilnější a efektivnější ve všech funkcích, než by byl sám jeden malý guildík uprostřed rozlehlého trávníku.

Častou otázkou je, zda lze vytvořit něco podobného pod již vzrostlými stromy. Ano, nikdy není pozdě vytvořit toto společenství u již rostoucích stromů. Ale někdy je nezbytné založit pod stromem vyvýšený záhon s kvalitní zeminou smíchanou s kompostem, aby se v ní jednotlivé rostliny snadněji ujaly. Půda pod stromem může být již značně prokořenělá a vyčerpaná. To proto, že tam právě takové společenstvo celou dobu chybělo. V přírodě pod sebou přirozeně rostoucí listnaté stromy a lesy naopak vytvářejí tu nejurodnější půdu. Když nemáte dost hlíny ani kompost, nejdříve ho tam založte podle návodu na německou kopu nebo vyvýšený záhon.

Někdy jsou v zahradách stromy vysázené příliš blízko sebe, a stín by tak bránil cokoli dalšího pod ně vysazovat. Pak většinou nezbyvá, než se rozhodnout, který strom vyměníte za více slunečních paprsků. Ale byla by škoda kácet krásné velké stromy jen kvůli bohatší podsadbě, proto hodně přemýšlejte, než něco uříznete. Je to nevratné. Vzrostlé stromy dělají příjemné mikroklima a ty umírající jsou obydlím pro mnoho užitečného hmyzu. Važte si jich a raději k nim vysadte nějakou popínavku. Na závěr chci ještě dodat, že příroda je natolik chytrá, že často začne symbiotické společenství rostlin sama vytvářet. Některé druhy, které nemohou odnikud přijít, jí dodáte, ostatní přijdou samy. Proto vítejte i to, co už tam

roste divoce, a je-li to možné a žádoucí, pokuste se to alespoň částečně začlenit.



TOHLE VŠECHNO NÁM SPOLEČENSTVO STROMU POMŮŽE VYŘEŠIT

Všechny činnosti, které člověk musí (nebo by přý měl) v běžné zahradě vykonávat, umí příroda udělat sama. Jen jí to my lidé musíme umožnit. Takže malé opakování toho, co určitě již víte:

Hnojení. Příroda po vás nechce žádné granulky ani neustálé přehazování kompostu. Umí si vyprodukovat vlastní zelenou hmotu, která spadne na zem, pomocí mikroorganismů a žížal se rozloží na úrodný humus a během mnoha let vznikne superúrodná půda, ve které je vše pohnojeno, co hrdlo (kořeny) ráčí. Ano, pokud už takovou půdu nemáme, je fajn přehazovat kompost a navážet do zahrady dodatečnou organickou hmotu. Ale nevím jak vy, já to nechci dělat celý život. Od určité doby, když je na pozemku napraveno to nejhorší, co člověk půdě napáchal, to přenechávám přírodě.

Zavlažování. Jak známo, úrodná půda plná humusu umí nasáknout jako houba. Rostliny z ní mo-

hou čerpat vodu i v největším suchu. Navíc když je nebudeme pravidelně zalévat hadicí (kromě prvního roku), mohou zakořenit mnohem hlouběji a osamostatní se. V počátku musíme mulčovat, aby se voda v půdě udržela, ale i tuto funkci během pár let převezme při dobrém designu příroda. **Hubení škůdců insekticidy a pesticidy.** Přírodní harmonie neumožní, aby se něco přemnožilo. Válka není cesta k míru. Chemickými postřiky bychom jen přírodě bránili harmonii vůbec někdy nastolit. Z počátku vám možná bude něco sežráno, ale z dlouhodobého hlediska to vývoji zahrady jen pomůže. Díky přemnožení škůdců mají možnost rozmnožit se i jejich požírači. Vysadíme rostliny, které umožní predátorům (na potravním žebříčku výše postaveným požíračům jiných druhů) se v zahradě zabydlet, ať už je to hmyz, obojživelníci, nebo ptáci. Říká se, že trpělivost růže přináší, v ekozahradě přináší predátory! Pak je to teprve pořádná romantika...

Choroby rostlin a fungicidy. Plísňe a houby jsou součástí každého ekosystému, a je jich hodně druhů. I mezi nimi nastává rovnováha a potlačují se navzájem, aniž bychom je museli znát jménem. Proti některým druhům mají rostliny vlastní obranné mechanismy, které budou moci použít, když budou v dobré kondici. Hodně pomůže vzdušná výsadba, kdy slunce a vzduch včas vysušují vlhké listy a kmeny. S houbami pod zemí bývají rostliny v symbióze, dokonce je k plnému zdraví potřebují, říká se tomu mykorhiza. Pro stromky, které v ekozahradě vyrostou odmala, už to bude naprostá samozřejmost, bez které zahrádka není úplná.

...Na pokračování tohoto tématu se těšte v prosincovém vydání. Text a foto z knihy *Kompletní návod k vytvoření Ekozahrady a rodového statku* autora Jaroslava Svobody.

**POLABSKÉ
VÁNOČNÍ
TRHY
A KNIŽNÍ
VELETRH
2018**

OTEVŘENO
9 - 17 HODIN

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: vll@vll.cz



**Mikulášské
30.11.-2.12.**

**Stříbrné
Knižní veletrh
7.- 9.12.**

**Zlaté
14.-16.12.**

VSTUP ZDARMA
WWW.VLL.CZ

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



**PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs
DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNEDE**

**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.



**PŘEDVÁNOČNÍ
ZVÝHODNĚNÉ
PERMANENTKY
SEDMIHORSKÉHO LÉTA
V PRODEJI**

Hudební a divadelní
Sedmihorské léto oslaví
v roce 2019 deset let své existence.
I letos pro své největší fanoušky
připravilo předvánoční zvýhodně-
nou permanentku na 7 akcí, které
jsou tradičně složeny z koncertů
a divadelních představení.
Jde o limitovanou sérii
permanentek, kterými můžete
udělat radost sobě i svým blízkým.
Jejich cena v rámci vánoční nabídky
je nejnižší, možnost koupě je
do 21. 12. nebo do vyprodání této
edice. Tradičně před Vánoci
k permanentkám dostanete také
stolní kalendář 2019.
Více na www.sedmihorskeleto.cz

NENECHTE SI UJÍT!



AKCE: VÁNOČNÍ JARMARK

1. 12. 9:00 – 16:00

VÝSTAVY:

RETROGAMING

6. 10. – 20. 1. 2019

– přehlídka retropočítačů, kde si
můžete zahrát své oblíbené hry

MAREK VAŠUT - REPRÍZY

7. 12. – 17. 2. 2019

– známý herec v roli originálního fotografa

F. L. RIEGER

od 7. 12. 2018

– 200 let od zrodu vůdce národa
a největšího semilského rodáka

Muzeum a Pojizerská galerie Semily, p. o.
Více na www.muzeumsemily.cz

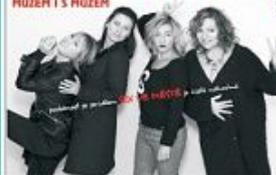
**Přijďte si
zahrát retro
PC hry!**



**KULTURNÍ
CENTRUM
GOLF SEMILY
www.kcggolf.cz**

**DARUJTE KULTURNÍ POŘAD JAKO
VÁNOČNÍ DÁREK**

MŮŽEM I S MUŽEM



Jedna oslava narozenin, čtyři ženy, čtyři
příběhy a jedna velká touha po lásce.
Hodně veselé autorské představení hereček
Vandy Hlybnerové, Kateřiny Kairy Hrachovcové,
Dáši Žázvůrkové a Jitky Sedláčkové.

3. ledna 2019 od 19 hod.

NOC NA KARLŠTEJNĚ



Soubory z Lomnice nad Popelkou ZLOM, z. s.
spolu s DS Týl u nás známý s velmi úspěšnými
projekty "Z muzikálu do muzikálu I. a II." boduje
s dalším muzikálem. Tentokrát se jedná o jeden
z neznámějších a nejoblíbenějších českých muzikálů
na motivy knihy Jaroslava Vrchlického z pera
Zdeňka Podskalského a na hudbu Karla Svobody
zažijete neopakovatelnou noc na Karlštejně.

9. února 2019 od 19 hod.



nová koncertní verze V.

4TET

Gentleman v cylindrech opět
připravili originální podívanou.
Již téměř 16 let udivuje diváky svými
neuvěřitelnými pěveckými, ale i hereckými výkony
a nápady VOKÁLNÍ SESKUPENÍ 4TET.

20. března 2019 od 19 hod.

KAREL PLÍHAL



Ojedinelý hudebník a textař, se po koncertní pauze způsobené
zdravotními potížemi s rukou vrací na koncertní podla.
Skvělý kytarista a neméně kvalitní poeta,
který v jedné chvíli dokáže publikum rozesmát
veselou básničkou, aby vzápětí posluchače
rozněžnil a roztesknil emotivním textem písně.

27. března 2019 od 19 hod.

+DÁREK
kalendář
Sedmihorské léto
na rok 2019
ke každé
objednávce
do 21. 12.



**CO BUDETE MÍT LETOS
POD STROMEČKEM?**

Plný pytel zábavy
po celé léto!

LIMITOVANÁ EDICE
PERMANENTEK 2019

na www.sedmihorskeleto.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ

MUZEUM DETESK – UNIKÁTNÍ SBÍRKA ŽELEZNOBRODSKÉHO UMĚLECKÉHO SKLA, KTERÁ SE STÁLE ROZRŮSTÁ

Železný Brod a umělecké sklo, spojení, které takto vnímá odborná veřejnost na celém světě. Méně zasvěcených si ale uvědomuje, že železnobrodská sklářská historie je krátká a do značné míry souvisí se zrodem Československa v roce 1918.

Už dříve existovaly na našem území dvě německé sklářské školy, v Kamenickém Šenově a v Novém Boru. První českou ale byla naše železnobrodská založená nedlouho po vzniku republiky, v r. 1920. Vezmeme-li v úvahu, že několik úvodních let bojovala o zachování holé existence, dojdeme jednoduše k závěru, že počátek budování opravdové železnobrodské sklářské slávy spadá do období okolo r. 1930. Tehdy už totiž škola stačila vychovat dostatečný počet schopných výtvarníků i podnikatelů k tomu, aby o sobě Železný Brod jako rodící se nové sklářské centrum dal důrazněji vědět.

Změny, které nastaly po r. 1990, mnohým zejména velkým sklárnám neprospěly. Podnik Železnobrodské sklo rozšířil seznam zaniklých sklářských gigantů. S jeho odchodem ze scény se pravděpodobně jedna po-

zoruhodná etapa železnobrodského sklářství uzavřela, přičemž tato skutečnost důrazně vybízí k tomu aby sláva místního skla byla patřičně připomínána.

Neustále doplňovaná sbírka umístěná v MUZEU DETESK na železnobrodském náměstí jistě důstojně



Unikátní mísa zvonovitého tvaru na podstavě pochází z období okolo r. 1930. Jejím autorem je profesor železnobrodské sklářské školy Zdeněk Juna. Futuristicky zpracovaný motiv města doplněný stejně pojatými technickými vymoženostmi zejména z oblasti dopravy byl v té době u moderně uvažujících výtvarníků jedním z oblíbených.

tuto funkci plní. Tvoří ji stovky exponátů a její těžiště stojí především na autorských dílech nejpřednějších železnobrodských sklářských výtvarníků. Najdeme tu práce Aloise Meteláka, Jaroslava Brychty, Aloise Hásk, Oldřicha Žáka, Zdeňka Juny, Božetěcha Medka, Miloslava Klingera, Josefa Drahoňovského, Jindřicha Tocskeina, Miloslava Janků, Jiřiny Pastrnkové, Ladislava Přenosila, bratrů Plátků a mnoha dalších. Nechybí ani kvalitní příklady produkce meziválečných železnobrodských sklářských firem. Jedno celé oddělení je věnováno dalšímu železnobrodskému fenoménu – skleněným figurkám.

Zdrojem pro získávání nových přírůstků do sbírky jsou většinou umělecké aukce pořádané několika aukčními domy především v Praze, ale i např. v Karlových Varech a dalších městech. A tak se do Železného Brodu celkem úspěšně vrací díla, která by jinak končila u sběratelů za hranicemi naší republiky. Příjemnou atmosféru a nové přírůstky Muzea a Galerie Detesk můžete zažít celoročně. Více informací na www.galerie.detesck.cz

Autor: Ivan Kalousek



13

Městské muzeum a galerie Lomnice nad Popelkou, p. o. srdečně zve na výstavu



BETLÉMY

1.12.2018 – 6.1.2019

Otevřeno:

pondělí–neděle 9–16 h

Zavřeno: 24. 12. 2018,

31. 12. 2018, 1. 1. 2019

tel. 607 724 977

www.muzeumlomnice.cz

Vánoční jarmark

(Mníchovo Hradiště)

Vypouštění balónků Ježíškovi, vystoupení dětí z MŠ a ZŠ, prodej vánočních stromků, stánkový prodej, Tomáš Kočko & ORCHESTR, The Beatles Revival

8. 12. 2018 od 9 hod., Masarykovo náměstí

ADVENT

...je začátek liturgického roku, období čtyř neděl před vánočními svátky. Je to doba radostného očekávání příchodu Spasitele, duchovní přípravy na Vánoce, doba rozjímání a dobročinnosti. Dříve byla doba adventní zároveň dobou půstu, kdy byly zakázány zábavy, svatby a hodování. V západní tradici je advent také dobou zklidnění. Odpovídalo to životnímu stylu našich předků, jejichž přirozeným rytmem byla intenzivní práce v době od jara do podzimu, kdy bylo nutné zvládnout veškeré zemědělské práce, a odpočinek v zimě, kdy se vykonávaly domácí práce jako draní peří, šití, pletení, předení, tkaní, apod.

Názvy adventních nedělí:

1. železná
2. bronzová
3. stříbrná
4. zlatá

nástupní plat
23 000 Kč

náborový bonus
10 000 Kč

13. a 14.
plat

chcete tyto benefity a mnohem více?

hledáme šikovné operátory/seřizovače strojů do výroby s pracovištěm v Turnově

- 6 dní sickday
- stravenky v hodnotě 80 Kč
- kariérní postup
- navýšení platu po zkušební době
- dotovaná doprava

chcete vědět více? kontaktujte nás:
e-mail: ivana.molkova@randstad.cz
tel: 778 882 102

randstad

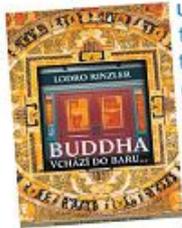
SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylustění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství Synergie.

BUDDHA VCHÁZÍ DO BARU Průvodce životem pro novou generaci / Lodro Rinzler

S nadhledem a humorem napsaná knížka inspiruje a pobaví každého. A ocení ji i ti, kteří vedle zájmů o „vyšší“ pravdy a hodnoty mají rádi také pivo, víno, legraci nebo sex.

Čerpá z tradičního buddhistického učení a říká: „Co takhle zkusit žít trochu soucitněji, občas zpomalit a víc se radovat ze života?“



synergie

SOUTĚŽTE O VSTUPENKY NA AKCE JABLONECKÉHO EUROCENTRA

- COP: 40 LET – 6. 12. 2 x 2 vstupenky
- 4TET: verze V. – 11. 12. 2 x 2 vstupenky



OTÁZKY A SOUTĚŽNÍ FORMULÁŘ NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Informace k jednotlivým akcím najdete na ejbc.cz

MOZKOVNA

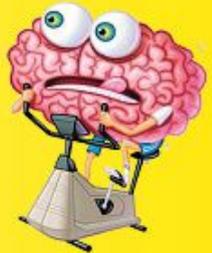
SKRÝVAČKY

Najděte ve větách...

...rostliny MOC DOBRÉ MASO JE TELECÍ. TEN HŘEBÍČEK ANKA ZATLOUKLA DO ZDI. JELI JSME NA KOLE NA VINOBRANÍ. POD BĚLAVOU SLUPKOU SE SKRÝVALO JÁDRO.

... houby OHŘÍ BEZ PROBLÉMŮ SJELI. PŘIVEZLI ŠKAREDÉ POČASÍ. VÁCLAV KAŽDÝ DEN CVIČÍ.

... stromy HLEDALI HOUBY V OKOLÍ PASEKY. UŽ BUDU BRZY PŘIPRAVEN. URČITĚ BUDE TA ÚLOHA BRZY HOTOVÁ.



Manželství je velmi frustrující záležitost. První rok manžel mluví a manželka poslouchá. Druhý rok manželka mluví a manžel poslouchá. Třetí rok mluví oba...

POMŮCKA: AC, SU	AMERICKÁ FARMA	1. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. KRYPTONU	PLÉST VĚNCE	CIZÍ ŽEN. JMÉNO		TLACH	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA	VYDÁVATI ZVUK SLEPICE	MEDIKAMENT
POHŘEBNÍ TRUHLA						BALÍK KARET				
1. DUBEN						OPAK PRAVĚHO SOUHLAS				
HOVOROVÝ SOUHLAS			PRES ODCHÝLENÍ PŘEDNÍCH KOL					OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL BLÁHO		
ČESKOSLOVENSKÁ REPUBLIKA ZKR.				STARÉ ČES. ZÁJMENO HORŮKY ALK. NÁPOJ			SPORTOVNÍ KLUB ZKR. TĚLESNÁ VÝCHOVA ZKR.			LEDOVCOVÝ KOTEL
	LEPIDLO POOLE TOHO				OTLAČENINA TÍHA					
ZÍSKÁVAT MLÉKO						BUNIČINA ÚZEMNÍ CELEK				
MUŽSKÉ JMÉNO							ANGLICKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL LETOPIŠ			
CITOSLOVCE POVZDECHU			ZRANIM ODSTRANIT JEHLIČNATÝ STROM						2. DÍL TAJENKY	UNIVERZITA TOMÁŠE BATI ZKR.
	ATLET. KLUB ANGL. ZKR. VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			ČÁROVÝ KÓD ZKR. CHLAPEC				SPZ ŠUMPERKA NOUZOVÉ VOLÁNÍ		
SMYSLOVÝ ODRAZ SKUTEČNOSTI					PROJEV RADOSTI OTŘENÍ MN. Č.					
ŠEVCOV. NÁČINÍ						PODSTŘEŠÍ ZASTAR. ZNAČKA HEKTOLITRU				
	LÉKAŘSKÁ POSUDKOVÁ KOMISE ZKR.	BYV. MIN. ZDRAVOT. PŘEDPONA ŠLECHTICŮ					HLAS HADA SÍŤ ČERPAČÍCH STANIC			HLASITĚ UPITI
INICIÁLY HERCE VACULIKA			KANON CHEM. ZN. LANTHANU					SNIŽENÝ TÓN E INIC. ZPĚV. NECKÁŘE		
DOZORCE NA STAVBĚ						ZKRATKA TITULU ZVĚRO-LÉKAŘE				
UZENINY						VPÁD				

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. 53 – listopad/2018, vyšlo 19. – 21. 11. 2018.

Výherci soutěží z č. 52: křížovka: Kateřina Slavičková – Poříčí nad Sázavou, Vladislav Nováček – Jičín, Helena Veselá – Praha 5. Ostatní výherci soutěží Bozkov, Zelenina, Eurocentrum na webu. Gratulujeme!



OBKLADY a DLAŽBY v Semilech

- nad železničním přejezdem



- 3D grafické návrhy zdarma
- kompletní vybavení koupelen
- betonové a kamenné obklady
- plovoucí a vinylové podlahy



Dlažba Taurus 30x30x0,9 cm
Rako 170,- Kč s DPH

Dlažba kalibrovaná 60x60 cm
329,- Kč s DPH

Zahájen prodej vánočních dárkových poukazů

www.obklady-semily.cz

tel. 777 83 83 84

FORMPLAST

VÝROBA FOREM LISOVÁNÍ PLASTŮ

Firma Jindřich Svoboda – FORMPLAST
**hledá flexibilní zaměstnance
loajální k malé firmě
s osobním přístupem.**

Firma působí v oboru vstřikovacích forem, kde zabezpečuje jejich servis a modifikace při náběhu nových projektů. Například palubní desku nového Audi A6 a Q8, středovou konzolu pro BMW řady 1 apod. Máte-li chuť učit se novým věcem a řešit stále nové výzvy, rozšířte náš kolektiv.

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

Kontakt:
provozovna: Nádražní 2211, Turnov 51101
telefon: 777 643464
email: info@f-s.cz



Programátor

CAM 3- (až 5-) osého frézování

- znalost nástrojů a zkušenosti s technologií obrábění
- znalost nějakého 3D CAM systému
- plat 32.000-49.000,-Kč

Obsluha elektroerozivních strojů

- obecná znalost hloubení, drátového řezání
- praxe vítána, není však podmínkou
- plat 22.000-38.000,-Kč

Nástrojař

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

ENERGETICKÝ KOUTEK

Cena elektřiny na burze dlouhodobě roste a většina dodavatelů bude nucena dříve, či později, **zdražit.**

Chcete-li minimalizovat ztráty,
OZVĚTE SE MI !!!

Sjednali jste smlouvu s podomním prodejcem a věříte, že jste ušetřili ??

Dle zkušenosti mých klientů to tak většinou nebývá. Ceny od podomních prodejců ve výsledku bývají dokonce i vyšší než u ČEZ a INNOGY.

POKUD si chcete nezávazně ověřit výhodnost Vaší 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

WWW.JITKAMADEROVA.COM



NÁBYTEK Jamall

- Kuchyňské studio
- Sedací soupravy
- Obývací pokoje
- Dětské pokoje
- Ložnice
- Jídelny

3D návrhy
kuchyní
ZDARMA!

semily@jamall.cz

Semily

Jiráskova 519,
(vedle bývalé pekárny)

tel.: 608 073 379

www.jamall.cz



Hyundai i30

Nová limitovaná edice Best of Czech

Již od 379 990 Kč

Nová limitovaná edice Hyundai i30

Best of Czech Turbo

4válcové motory | Vysoký výkon

Nízká spotřeba | Kompletní výbava

U Hyundai na svůj vysněný vůz nečekáte

Vysněný vůz nyní rychleji díky posílené výrobní kapacitě

www.hyundai.cz

KB CAR s. r. o.

Pražská 169/69, Mladá Boleslav

+420 326 721 481 / www.kb-car.cz

 **HYUNDAI**



Hyundai i30 kombi - kombinovaná spotřeba: 3,8-5,6 l/100 km, emise CO₂: 99-131 g/km; Hyundai i30N - kombinovaná spotřeba: 7,0-7,1 l/100km, emise CO₂: 159-163 g/km;
Hyundai i30 - kombinovaná spotřeba: 3,6-5,5 l/100 km, emise CO₂: 95-126 g/km.; Hyundai i30 fastback - kombinovaná spotřeba: 5,2-5,7 l/100km, emise CO₂: 120-134 g/km.
Porovnejte nový Hyundai s jinými vozy na www.porovnejhyundai.cz. Hyundai Infocentrum 800 800 900. Fotografie je pouze ilustrativní.