

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



21. 3. ŽALMAN & SPOL.

27. 3. LEE BIDGOOD-HESELDEN CIACCIO-TYLER HUGHES (USA)
 Old Time Country / Bluegrass
 Hosté: Martin Žák & Stará almará, Flastr

11. 4. BIG MOUNTAIN (USA)
 Host: The Atavists

13. 4. SLAVNOSTI SVATÉHO PATRIKA
 Večer pro fanfy irských melodií a tanců

26. 4. ŠKWOR: UNPLUGGED TOUR

14. 5. LACO DECZI & CELULA NEW YORK

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



ŠKODA MUZEUM

PROGRAM KULTURNÍCH AKCÍ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

25. 3. – „BLUES – EMOCE SMUTKU I RADOSTI“ – THE CHILKATS (DE)

Nechejte se přenést respektovaným jump blues kvartetem The Chilkats z Hamburku do roku 1940, kdy se jump blues dostal na vrchol! Sál L&K Fórum, stolkové uspořádání, od 19:00 hodin. Vstupné 280,- Kč.

29. 3. – WOHNOUT: MÁME NA MÍŇ TOUR

Turné k nové desce s názvem Miss maringotka a sraz mladoboleslavské pobočky svazu českých bohémů v jednom – takový bude jarní koncert kapely Wohnout. Sál L&K Fórum, od 19:00 hodin. Koncert ke stání. Vstupné v předprodeji 300,- Kč, na místě 350,- Kč.

2. 4. – NEOBYČEJNÉ PŘÍBĚHY: DESIGNOVÉ PERLY ZE ZÁVODNÍ HISTORIE ŠKODA

Závodní historie značky ŠKODA není jen rychlost, ale i krása ladných křivek karoserií. Příběhy sportovních speciálů přiblíží Michal Velebný a Daniel Petr. Sál L&K Fórum od 17:30 hodin. Vstup zdarma.

5. 4. – DIASHOW MARTINA LOEWA „SRÍ LANKA“

Okružní cesta po tropickém Cejlonu: Z Colomba na sever do historických měst a k tajemné skále Sigiriya. Více na www.promitani.cz. Sál L&K Fórum, od 19:00 hodin. Vstupné 160,- Kč.

6. 4. – MIG 21: HURÁ! TOUR

Kapela MIG 21 – „Chlapecká taneční, pěvecká a striptérská skupina z Prahy 5 – Smíchova“ – v čele s frontmanem Jiřím Macháčkem pokračuje ve druhé části koncertní šňůry. Sál L&K Fórum, od 20:00 hodin. Koncert ke stání. Vstupné v předprodeji 370,- Kč, na místě 420,- Kč.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9:00 do 17:00 hodin a také v síti Ticketmaster.

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 – ZAPOMENUTÉ PLÁNĚ, výstava obrazů Libuše Pražákové.

MUZEUM DETESK s permanentně doplňovanou sbírkou zejména autorských unikátů předních sklářských výtvarníků. Samostatné oddělení mapuje vývoj železnobrodských skleněných figurek.

VINOTÉKA DETESK s rozšířenou nabídkou kvalitních vín od vybraných, převážně menších výrobců z těch oblastí Itálie a Francie do kterých dlouhodobě dodáváme lahve na alkohol.

PRODEJNA SKLÁRNÝ DETESK s originálními dárky včetně speciálních láhví plněných alkoholem. Společnost DETESK je jejich největším světovým výrobcem.



Recall centrum

relax • refresh • revive

PŘEDNÁŠKY • KULTURNÍ AKCE

Nabídka přednášek a kulturních akcí se zajímavými známými osobnostmi z oborů zdraví, stravy, osobního rozvoje, kultury...

PRONÁJEM RECALL CENTRA • SÁLU

- **PRO FIRMY** – uspořádejte si vlastní přednášku, seminář, konferenci, teambuilding...
- **PRO FOTOGRAFY** – pronájem Recall centra – fotoateliér včetně vybavení
- **PRO LEKTORY** – hledáte místo, kde vést své lekce nebo uspořádat workshop? (jóga, pilates, kruhový trénink, semináře...)

**místo pro vás
pohyb, pohodu,
relax i business**



LEKCE JÓGY • MASÁŽE

Odpočinek, relax, jóga. Přijďte si užít lekce jógy a masáže v příjemném, uklidňujícím prostředí.

Pondělí

- 16:30 - 17:30
ODPOLEDNÍ HATHA JÓGA (vhodná pro začátečníky)

Úterý

- 17:30 - 18:30
DYNAMICKÁ VINYASA JÓGA
- 19:00 - 20:00
JEMNÁ HATHA JÓGA

Pátek

- 8:15 - 9:15
RANNÍ HATHA JÓGA + ZDRAVÁ ZÁDA
- 9:30 - 10:30
DOPOLEDNÍ DYNAMICKÁ HATHA JÓGA

Sobota

- 10:00 - 11:00
JEMNÁ HATHA JÓGA
- 11:30 - 12:30
RESTORATIVNÍ (JIN) JÓGA

Více informací, aktuální rozpis lekcí a rezervace míst na www.recallcentrum.cz

Recall centrum, Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov – najdete nás v areálu Sedmihorského léta

INSTALATÉRSTVÍ VOTRUBEC RADEK

MONTÁŽE NOVÝCH
A REKONSTRUKCE STARÝCH
ROZVODŮ VODY, ODPADŮ
A TOPENÍ

REVIZE KOTLŮ NA TUHÁ
PALIVA zn. Atmos, Opop,
Rojek, Viadrus, Emka

VÝMĚNA VAN, UMYVADEL,
WC, ČERPADEL
vč. kompletní dodávky materiálu

STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ
ODPADNÍHO POTRUBÍ

TEL. **604 588 507**

votrubecradek@seznam.cz

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

Poptávka po našich výrobcích nezaznamenává výkyvy a stále stoupá. Z tohoto důvodu potřebujeme dále posílit oddělení zahraničního obchodu.

Stejně naléhavě hledáme pracovníky do následujících profesí:

- pracovníka pro údržbu a správu budov
- pracovníky pro obsluhu sklářských zařízení
- foukače technického skla nebo vánočních ozdob
- manipulanty (ŘP skupiny B)
- pracovníky oddělení dřevovýroby

Kromě mnoha standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci v klidném, přátelském prostředí v osmihodinových jednosměnných a zkrácených dvousměnných provozech v pětidenním pracovním týdnu.

Přesčasová práce je vždy možná, nikoliv však nařízená.

DETESK – NEJVĚŠTÍ SVĚTOVÝ VÝROBCE DÁRKOVÝCH LÁHVÍ.

Detesk®

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

DETESK s. r. o.
Příkrá 401
Železný Brod

E-mail:
jitka.vavrova@detesk.cz

Telefon:
483 389 825
603 420 193

www.detesek.cz

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

„Psychika hraje zásadní roli. Úplně jinak hubnete, pokud jste veselí, spokojení a šťastní“

MUDr. Kateřinu Cajthamlovou není nutné dlouze představovat. Celý národ ji zná jako vzdělanou a neoblomnou doktorku z televizních pořadů DoktorKA a Jste to, co jíte, kdy pomohla obrovskému množství lidí zhubnout, nebo skrze televizní obrazovky napovědět, jak lépe, zdravěji a spokojeněji žít. V současné době můžeme Kateřinu Cajthamlovou slyšet v pravidelném pořadu v rádiu, kdy se věnuje zdravému způsobu života, naživo ji však můžete zažít i v Českém ráji. S přednáškou, která se bude věnovat právě těmto tématům, přijede do Recall centra, které najdete v Sedmihorskách u Turnova – v areálu Sedmihorského léta. Uskuteční se ve čtvrtek 23. května.

Pokud bychom vzali třeba posledních 10 let, změnil se nějak problémy lidí z hlediska nemoci, psychosomatiky ... Od roku 2010 k mnoha změnám nedošlo, spíše se dozvídáme víc o lidské genetice i psychice a o tom, jak na nás působí rodinná i společenská kultura. Určité vlastnosti, které vedou k vyšší míře stresu, máme vrozené nebo podmíněné kulturou, v níž jsme vyrůstali - a musíme se naučit je „otušovat“. Jde například o rizikovou orientaci na negativní stránky věci – tak zvanou reaktivitu, další je otevřenost, která může vést zase k jiným problémům v mezilidských vztazích, případně impulsivita či vsťičnost, které mohou být zase příčinou vstupu do rizikových situací. Stále platí, že vliv prostředí, které na nás působí, musíme „filtrovat“ a zkoumat význam, který pro nás jednotlivé vlivy mají. S těmito významy můžeme, ba musíme pracovat, abychom zůstali „nad věcí“ a psychicky vyrovnaní. Říká se tomu psychohygiena. Stejně, jako si myjeme ruce, aby nás neohrozily infekce v prostředí, musíme si čistit mysl, aby nás „neinfikovaly“ negativní myšlenky druhých a urážlivé nebo jinak bolestné významy, které situacím přikládáme.

Protože se běžně s pacienty setkáváte, jaké jsou nyní nejčastější diagnózy, které řešíte? Nenálepkuji, proto neodpovím na dotaz „které diagnózy“, ale spíše „jaké problémy“ s pacienty řeším. Nejčastěji jde o různé formy šikany. Je to velice překvapivé, ale čím víc se ve společnosti dbá na rovnost v přístupu k různým menšinám, tím víc šikany se objevuje v rodinách a menších profesních nebo zájmových skupinách. Jde zřejmě o ventilaci negativních potlačených emocí, které si šikanéři odžívají v prostředí, kde jim za takové jednání nehrozí bezprostřední postih. Šikanování jsou lidé příliš štíhlí i lidé robustní, matky na mateřské i dospívající obojího pohlaví. Šikana se týká lidí s menším i vyšším věkem, homosexuální orientací a dalších, v povoláních mezi šikanovanými dominují učitelé.

Máte zkušenosti i ze zahraničí, je rozdíl mezi českým a zahraničním člověkem – co se týká stravování, přístupu ke stravě a vůbec k životnímu stylu? Rozdílů jsou velké. Ve Francii je například běžnou zvyklostí podporovat místní výrobce potravin, znát svého dodavatele a soustředit se na kvalitu produktu – i při vyšší ceně. Totéž vidíme třeba ve Švýcarsku. V Německu a Anglii jsem se setkala s větší orientací na střídmost v jídlu a zdravý životní styl je tam

spojován víc s pohybem než se stravou. V Americe zase „frčí“ různé bizarní diety. Koktejly a procedury na hubnutí i omlazování. Navíc je v Americe i Británii řada komerčních zdravotních pojišťoven, které svým pojištěncům sice nabízejí široké výhody, ale také celkem výrazně pokutují prohřešky na životním stylu, jako je kouření, alkoholismus, inaktivita se špatnou odolností k zátěži nebo nedodržování léčebného a rehabilitačního režimu či prevence.

Jakou roli v našem zdraví hraje pohyb? A jaká je jeho zdravá míra? Odpovím takto: po roce 1989 klesla postupně fyzická zátěž běžnými denními aktivitami u všech věkových skupin. U dětí do 15 let se uvádí pokles o 20 hodin pohybu týdně venku, u dospělých se toto číslo pohybuje kolem 10 hodin týdně, o něž se hýbeme méně. Ať už jde o automobily, kterými se vozí děti i dospělí do i ze školy a práce, na kroužky i na výlety, nebo o supermarkety, kde



nemusíte stát fronty a nosit zátěž. Zdravá míra pohybu je hodina silových aktivit a dvě hodiny aerobních aktivit každý den. To dohromady tvoří 21 hodin pohybu a správný poměr aktivit – a jde o aktivitu střední. Vysoká aktivita se týká servírek, poštovních doručovatelů nebo fyzicky pracujících či profesionálních sportovců a jde o vše nad 36 hodin týdně. Abychom neonemocněli chorobami z inaktivity, je nutné najít čas alespoň 12 hodin pohybu týdně – což je považováno za minimální, velmi nízkou pohybovou aktivitu dospělých a školních dětí i dospívajících. Pro představu jde o hodinovou procházku každý den, dvakrát týdně navíc posilovací cvičení po dobu hodiny a o víkendů 1,5hodinový pohybové aktivity v sobotu i v neděli navíc. Takto se hýbe zhruba třetina dospělé populace a čtvrtina dětí....

Nelze se nezeptat na zkušenosti z televizního pořadu Jste to, co jíte. Vzpomenete, co nejlepšího a třeba i nejhoršího jste v rámci pořadu zažila? Nejlepší zkušenost jsme zažili s jedním mladým mužem, který vzal zdravý životní styl za své a neuvěřitelně se změnil nejen fyzicky, ale i psychicky. Dospěl, zmužněl a našel si dívku i práci svých snů. Týkalo se ho ale i to nejhorší, co jsem v souvislosti s tímto pořadem zažila – po dvou letech zahynul tento mladík jako oběť dopravní nehody a jeho rodiče nás pozvali na poslední rozloučení.

...určitě jste díky tomuto pořadu přinesla lidem hodně inspirace a mnoha lidem i otevřela oči ... Inspiruje se jen ten, kdo touží po změně, a oči musí otevřít také každý sám.

V pořadu jsme jen nabízelí pomoc a vedení, ale odpovědnost za výsledek i dlouhodobý efekt měli účastníci sami.

Druhý pořad DoktorKA byl velmi přínosným a oblíbeným formátem, osobně mne velmi bavil. Co si myslíte o povědomí lidí o fungování těla, o procesech v těle a vůbec o tom, že je velmi důležité to, co tělu dáváme? Věřím, že už lidé vědí, že záleží skoro z poloviny na tom, co za geny získáme od svých předků a během nitroděložního vývoje i jaké zvyky nám rodina vstřípí zhruba do pěti let – to se podílí další čtvrtinou. Zbývá cca 25 % toho, co můžeme ovlivnit my sami stravou, chováním, psychohygienu i léčením. I mně se pořad DoktorKA moc líbil a dozvěděla jsem se od odborníků mnohé nové i sama.

Změnil se vám život po tom, co jste se stala „televizně“ známá? Život měníme my sami, životní podmínky na nás pouze nějak působí a na nás záleží, zda podlehneme. Jsem introvert, což znamená, že se orientuji na vnitřní prožitky a impulsy víc než na vnější svět – ať už tleská nebo pomlouvá. Musela jsem si zvyknout na bulvární novináře a přetrpět pár večírků a akcí, na které bych za normálních okolností nemusela jít. Díky kariéře v televizi jsem se naučila vyjadřovat stručně, přesně a srozumitelně, všimát si „parazitních slov“ hm, tedy, prostě a vlastně. Získala jsem možnost slyšet názor vizážistů na to, jak se líčím, češu a oblékám a seznámila jsem se s mnoha báječnými lidmi na obou stranách kamery. Splnil se mi sen osobně potkat pana Krause a Ebena a pochopila jsem, jak mocné médium je pohyblivý obrázek a jak mocnými pány jsou střihači a dramaturgové.

Co se týká televizních pořadů, chystáte něco dalšího? Já nikdy sama nic nechystám, bývám oslovena ke spolupráci – a od toho mám už léta svou mediální agentku, takže se dozvím až výsledek. Nejčastěji jsem zvána na odborné i populární přednášky a píši hodně článků. Občas se vynoří pozvání do nějakého diskuzního pořadu, ale nic většího na obzoru zatím není. Tak mám čas na své milé pacienty v ordinaci. A to mne nakonec baví stejně nejvíc.

V květnu se v Recall Centru uskuteční vaše přednáška s názvem Psychologické aspekty hubnutí. Na co se mohou návštěvníci těšit? Pokusím se vysvětlit všem, jak starý jsme druh z hlediska biologie a co z toho pro nás plyne v oblastech zdravého životního stylu i stresu. Vysvětlím pojmy, jako je alergie a intolerance různých složek potravy, společně kapánek zpochybníme termín „detoxikace“ tak, jak je médií i prodejci užíván, a povíme si, jak pomáhá zdravotnění, sport i odpočinek.

Bude prostor i na dotazy? Určitě! Mám ráda interaktivní přednášky, kde se posluchači ptají i přímo v průběhu.

Pokud bychom zůstaly ještě chvíli u hubnutí, což je velké téma alespoň někdy v životě téměř každého, jakou roli při něm hraje naše psychika? Psychika hraje zásadní roli. Úplně jinak hubnete, pokud jste veselí, spokojení a šťastní – jde to rychleji, snáz a příjemněji. Nejhůř hubne ten, kdo je okolím šikanován nebo se nenávidí či se chronicky pokr. na str. 4

NEJEFETIVNĚJŠÍ INZERCE V REGIONU

POŘÁDÁTE KULTURNÍ • SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU
NEBO JINOU AKCI?

POTŘEBUJETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?
HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE?

až 55 000 VÝTISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK • PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ
INZERUJTE S NÁMI WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



pokračování ze str. 3 trápí, drží hladovky a týrá se pohybem, který ho/ji nebaví.

Co bývá největší chybou při pokusech o hubnutí? Neznalost vlastní genetiky, zdravotního stavu a příčiny ztloustnutí. Někdy jde o nemoc, jindy o chronický stres, někdy o podvýživu nebo nedostatek pohybu či důsledek vysazení drog nebo nasazení nějakých léků. V mé praxi jsem přejídání jako důvod ztloustnutí viděla za 33 let jen dvakrát – a vždy šlo o psychiatrické pacienty s vrozenou hormonální poruchou.

Jaký je vlastně optimální stav těla, aby ne-

bylo příliš tlusté, a nebo naopak podvýživné? Tak této otázce nerozumím. Jako byste se ptali, jaký je optimální věk, aby člověk nebyl příliš mladý nebo starý. Z hlediska poměru tělesné hmotnosti a výšky jde o poměr BMI, který vypočteme tak, že dělíme hmotnost v kilogramech kvadrátem výšky v metrech. Normální BMI je mezi 18-25kg/m². Ale důležitý je i zdravotní stav (ten odhalí lékař, laborant nebo psycholog či trenér), objem břicha vzhledem k věku a pohlaví...zkrátka nelze odpovědět jednoduše – vždy hodnotíme řadu proměnných.

Co je z pohledu lékařky nejdůležitější pro šťastný a zdravý život? Optimismus a ochota se učit, poznávat sebe i druhé a radovat se z proměn světa i lidí v proudu času. Brát život jako zajímavou výzvu a zážitek.

Děkuji za rozhovor. Těšíme se na Vás. I já se na setkání těším! • **Rozhovor: Jitka Maděrová**
• **Foto: archiv MUDr. Kateřina Cajthamlová**

VSTUPENKY A VÍCE INFORMACÍ O PŘEDNÁŠCE
MUDr. Kateřiny Cajthamlové na
WWW.RECALLCENTRUM.CZ

ENERGETICKÝ KOUTEK

Topná sezóna ještě nekončí,
někteří dodavatelé zdražili
i několikrát za posledních
12 měsíců!!

**Víte jaká je Vaše
aktuální cena za plyn
a elektřinu??**

Z aktuálních zdražení:

MND elektřina pro domácnosti
i pro firmy od 15.4.2019

Nechcete-li platit vysoké ceny

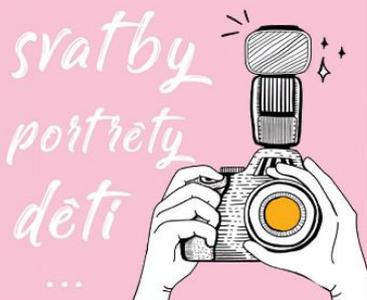
**KONTAKTUJTE MĚ
a spolu to vyřešíme!!**

Poskytuji bezplatné
a nezávazné konzultace

Mgr. Miloslav Skrbek

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

WWW.JITKAMADEROVA.COM



Výrobce hygienických potřeb v Turnově

hledá

Ontex

zaměstnanec
na pozici:



BALIČ



OPERÁTOR



ELEKTROTECHNIK



Staráme se:

- 13. plat
- 14. plat
- Penzijní připojištění
- Životní pojištění
- 26 dní dovolené
- Dotované stravování/stravenky
- Rehabilitace a masáže
- Podniková prodejna
- Příspěvek na kolektivní akce

- Dotované stravování/stravenky
- Odměna za nového kolegu
- Odměna za pracovní výročí
- Odměna za dárcovství krve
- Odměna za odpracované směny
- Podniková doprava ze směru: LBC, JBC, Mnichovo Hradiště, Semily, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou



481 319 667

personalni@ontexglobal.com



POZEMEK KE STAVBĚ NA PRODEJ

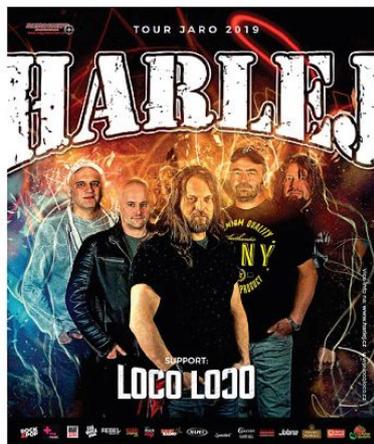
Nabízíme Vám k prodeji pozemek určený ke stavbě s výhledem na horu Kozákov v obci **Radostná pod Kozákovem** - část obce **Lestkov**. Inženýrské sítě jsou v dosahu. Pozemek je rovinný s obecním přístupem. Výměra pozemku je 4.213 m². Možnost rozdělení. Dojezd Turnov 7 km/10min. Cena 400 Kč/m².

HARLEJ SE VRACÍ DO BOZKOVA! FANOUŠKY ČEKÁ SKVĚLÝ KONCERT I DOKONALÁ ATMOSFÉRA BOZKOVSKÉ SOKOLOVNY

Česká rocková kapela Harlej v březnu odstartovala turné s názvem Tour jaro 2019. V jeho rámci nebude chybět ani náš kraj. Už tradičně se kapela Harlej ráda vrací do Bozkova u Semil, kde v **sobotu 6. dubna** odehraje koncert, který rozhodně bude stát za to! Jako předkapela se představí rostoucí partička **Loco Loco**.

Kapela HARLEJ vznikla na jaře roku 1995 v Praze. Od roku 2006 je frontmanem Tomáš Hrbáček, který spolupracoval i se skupinou Mash. V roce 2010 ke svým dovršeným patnácti rokům Harlej znovu nahrál své nejoblíbenější hity na album Harlelland. Tato přední česká rocková skupina pak v roce 2015 oslavila úspěšných 20 let na domácí scéně, má na kontě několikrát vyprodanou Lucernu (což zopakovala i při koncertě k 23. narozeninám) a jejich turné běžně zhlédne více než deset tisíc fanoušků. Návštěvníky v Bozkově čekají hned dva kvalitní koncerty dvou kapel v jeden večer. Neváhejte a přijďte si do Bozkova užít dubnovou sobotu s oblíbenými hity jako Pověste ho vejs, Proměna, Královna noci, Bali a další. Dokonalý start jara!

Vstupenky na koncert seženete v obvyklých předprodejích za 360 Kč – a to v IC Semily, IC Železný Brod, Obecní úřad Bozkov (tel: 481 628 169) a v Trafice U Vildy Turnov. Online potom na www.ticketstream.cz. Vstupenky budou také na místě, ovšem za cenu vyšší. Více informací ke koncertu najdete na www.obecbozkov.cz



SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT HARLEJ

Otázka: **Kdy v Bozkově vystoupí?** Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz. Tam také najdete podrobné informace k soutěži.

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

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



**PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID**

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

Přehled kulturních akcí Městského muzea a galerie Lomnice nad Popelkou

AKCE PRO ROK 2019

9. 2. – 23. 6.

Modely hradů, zámků a kostelů Českého ráje autorů Ladislava Kouckého (bývalého kastelána hradu Valdštejn) a Ing. Petra Vodičky, PhD.

30. 6. – 1. 9.

„Drahé kameny a minerály“ ze sbírek lomnických kamenářů a jejich hostů, 23. ročník

8. 9. – 28. 10.

Zázraky přírody Českého ráje – RNDr. Zdeněk Mrkáček

8. 9. – 28. 10.

Život a smrt za protektorátu

3. 11. – 24. 11.

Sametová revoluce 1989 v Lomnici n. P.

30. 11. 2019 – 6. 1. 2020

Betlémy – 18. ročník



Stálé expozice:

- Reprezentační místnosti rodu Šlechtů
- Galerie regionálních umělců
- Pamětní síň básníka J. Seiferta
- Etnografie (zaměření na malovaný lidový nábytek a betlémy)
- Historie města
- Mineralogie
- Zoologie
- Výstavní síň
- Expozice myslivosti
- Sportovní expozice
- Mýtická hora Tábor
- Fenomén Lomnické suchary

Nabízíme:

- prohlídky historického jádra města s odborným výkladem
- prodej upomínkových předmětů
- prodej obrazů a grafik
- Lomnické suchary
- internet
- a kopírovací služby

Mimo pondělí, otevřeno denně od 9 do 16 hodin.

Pro předem hlášené návštěvy otevřeno kdykoli.



Kontakt: tel./fax 481 671 872, 607 724 977 • muzeum.lomnice@seznam.cz • www.muzeumlomnice.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

PTÁCI DÍKY SÁZENÍ EXOTICKÝCH DRUHŮ ROSTLIN NEMAJÍ DOSTATEK POTRAVY



Obliba exotických druhů dřevin nejen vytlačila původní dřeviny z městské zeleně, ale má i další negativní vlivy. Právě z parků a zahrad se totiž začaly šířit některé nebezpečné, invazní druhy dřevin. Týká se to například akátů nebo pajasánů, které v současnosti patří k velkým hrozbám pro biologickou rozmanitost nejen v rámci měst, ale také ve volné krajině, kde se masivně šíří a vytlačují místní druhy. Dalším nebezpečím je, že kvůli sázení nepůvodních dřevin přicházejí o zdroje potravy místní druhy živočichů. Přestože to lidé často netuší, dokáží například domácí druhy keřů poskytnout svými plody potravu v průměru šestkrát většímu množství ptáčích druhů, než dovezené nepůvodní dřeviny.

U některých dřevin jsou rozdíly ještě větší. Například původní hloh obecný poskytuje potravu 32 druhům ptáků, nepůvodní hloh lavalův jen 3 druhům. Plody z keřů slouží ptákům jako důležitý zdroj potravy hlavně na podzim a v zimě. Biologická rozmanitost v posledních letech velmi silně klesá. Podle odborníků by proto člověk měl ke zpomalení tohoto trendu využít všechny možnosti, včetně návratu původních druhů dřevin do městské a příměstské zeleně. S úbytkem zdrojů potravy se ptáci setkávají i na venkově. Podle vědeckých studií v posledních letech ubylo v zemědělské krajině kvůli používání chemických postřiků zhruba 75 % hmyzu.

Celý článek najdete na www.ceskyrajvakci.cz. Zdroj: Česká krajina



ZDRAVÁ VÝŽIVA
V POHODĚ
PharmDr. Margit Slimáková
28. 3.



UMĚNÍ BÝT ZDRÁV
MUDr. Jan Vojáček, CFMP
4. 4.



ARNY SHOW
Stand-up comedy
18. 4.



PSYCHOLOGICKÉ
ASPEKTY HUBNUTÍ
MUDr. Kateřina Cajthamlová
23. 5.



NÁVOD NA ŽENY
(PRO ŽENY I MUŽE)
Workshop Cyklické ženy
10. 10.

V rámci Sedmihorské zimy už proběhlo několik akcí, období se překlopilo a je tu Sedmihorské jaro! I v něm vás čekají přínosné přednášky a workshopy s velmi zajímavými hosty, známými osobnostmi a lidmi, kteří mají co říct. Přijďte se inspirovat!

28. března • ZDRAVÁ VÝŽIVA V POHODĚ – Margit Slimáková

Margit je přední česká expertka na zdravý životní styl a opravdové jídlo, autorka bestsellerové knihy o zdravé stravě a životě. Přednáška o opravdovém jídle, o mýtech ve stravě, výživových omylech, o tom, jak nás jídlo ovlivňuje. Dozvíte se praktické tipy, objevíte, co v sobě skrývají potraviny – třeba i ty, které se prodávají jako velmi zdravé. Zjistíte, čím si obohatit jídelníček a čemu se vyhnout a hlavně jak být se zdravou výživou v pohodě. To vše v obrovské energii odbornice, která se nebojí jít proti mnohým tvrzením potravinářských firem. Přednáška, která vám rozhodně změní pohled na to, co jíte!

4. dubna • UMĚNÍ BÝT ZDRÁV – MUDr. Jan Vojáček, CFMP

Známy a velmi oblíbený funkční lékař, kterého můžete znát z veleúspěšných debat s Jarosla-

SEDMIHORSKÉ JARO

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

Změna programu vyhrazena.

vem Duškem, který svými unikátními znalostmi a vědomým přístupem odhaluje skutečné příčiny nemocí a vrací lidem do života zdraví i radost. Není pouhým nástrojem farmaceutických firem, naopak svým přístupem boří mýty a mění pohled na nemoc i její léčení.

18. dubna • ARNY SHOW – Stand-up

Celovečerní Stand up comedy speciál jednoho komika je nejen o vtipu, ale i o názoru. S tím se buď můžete, nebo nemusíte ztotožnit. Každopádně se ale pobavíte. Arnošta Frauenberga znáte z pořadů Na Stojáka, Comedy Club a jako moderátora Evropy 2.

23. května 2019 • PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY HUBNUTÍ – MUDr. Kateřina Cajthamlová

Přednáška přinese mnoho odpovědí na vaše otázky ohledně fungování těla, stravovacích návyků, hubnutí a nebo jak předcházet riziku tloustnutí. MUDr. Kateřina Cajthamlová je známá z pořadu Jste to, co jíte, DoktorKA a mnoha dalších. Ne-

chte si ujít výjimečnou přednášku od profesionálky, kterou zná celá republika!

PŘIPRAVUJEME: 10. října 2019

• NÁVOD NA ŽENY (pro ženy, ale také pro muže) – workshop Cyklické ženy

Workshop nadchne každou ženu, která chce mít svůj život pod kontrolou, chce využít svůj potenciál a pochopit se. Muže nadchne protože zcela porozumí své ženě, jejím výkyvům nálad i energie. A právě porozuměn dělá vztah fungujícím vztahem! Přednáší Dana-Sofie Šlancarová, zakladatelka projektu Cyklická žena®.

Sledujte naše webové stránky, program bude dále doplňován!

PODROBNÝ PROGRAM, VÍCE INFORMACÍ
A VSTUPENKY NA www.recallcentrum.cz
Sedmihorky 10(B), 511 01 Turnov
info@recallcentrum.cz

Najdete nás v areálu Sedmihorského léta!



Recall centrum
relax • refresh • revive

ROZHOVOR — ARNOŠT FRAUENBERG: „Obliba stand-upu stále stoupá“

Arnošt Frauenberg. Osobnost, která se věnuje herectví, hudbě i moderování. Osobnost, která je všem fandům dobré nálady a humoru známá (nejen) z oblíbené stand-up comedy Na stojáka, se představí ve vlastním, velmi úspěšném stand-upu ARNY SHOW, které se uskuteční v rámci Sedmihorského jara 18. dubna v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova. Na co se můžete těšit, jsme se Arnošta zeptali...

- **Co tě na stand-up baví?** Absolutní upřímnost na jevišti, tím pádem opravdu bezprostřední kontakt s divákem.
- **A co myslíš, že baví na stand-upu diváka? Přece jen je to poměrně nová disciplína, která se ale těší vzrůstající oblibě.** No Na stojáka letos slaví 15 let, takže zas taková novinka to není. Ale že obliba žánru stále stoupá, je fakt. Možná diváky láká to, že ve stand-upu v podstatě neexistuje tematické tabu. Jdou na ten večer s tím, že se zkrátka pobaví a možná i pohorší. Já doufám, že se mi na Arny Show daří obojí.
- **Diváci z Českého ráje tě mohli vidět třeba v rámci vystoupení Na stojáka na Sedmihorském létě... jaký máš vztah k Českému ráji?** Co je to za otázku?! Vždyť je to Český ráj! Dalo by se říct, že je to tu doslova Boží!
- **Prožíváš i filmovou kariéru, ve kterém filmu(ech) tě diváci mohli vidět?** Tak jednu z hlavních rolí jsem měl ve filmu Musíme se sejt a pak pár rolí menších. Předloni jsem točil v roli faráře pohádku pro německou ZDF: Rübexahl schatz (Krakonoš). Byl jsem tam jedním z mála českých herců, což bylo vtipné, protože německy skoro neumím.
- **Chystáš něco - ve filmu - nového?** Momentálně žádnou nabídku nemám. Tak jsem se rozhodl, že s kolegou Jirkou Jakimou napíšeme sitcom a taky to děláme. Ale co, jak a o čem, to ještě říkat nebudu.
- **Pojďme k Arny show...** Je o manželském sexu a o singl životě, který následuje po něm. O tom, jak si chceš zoufale prodloužit střední věk, tak začneš dělat divný

věci, třeba chodit do fitka. O tom, jak se vypořádat s rolí outsidera, když jsi nejmenší ve třídě. Nebo třeba o tom, jak vystrojit pohřeb, když ti umře morče. A jak jsem už řekl, jdu na hranu v tom, že divák se chvilčkama pohorší. Ale to neznamená, že to je prvoplánově. Prostě se jen snažím říkat pravdy.

- **Jak svá představení - jednotlivé „scény“ vymýšlíš? A máš nějakou oblíbenou, která nesmí (a nebude) chybět?** Oblíbené mám zpravidla ty nejnovější. Teď mě třeba fakt baví Outsider, jak jsem předeslal. Mezi oblíbené vystupy asi patří Kuřáci, ale o těch už mluvit nebudu. Mají něco najeto a mám dost nových témat.
- **Kdybys měl být divák - proč bys sám na sebe přišel?** Zajímavá otázka. Kdybych byla diváčka, šla bych na mě, protože bych strávila dvě hodiny s chlápem, co má něco najeto. A pak bych se mě pokusila sbalit. A kdybych byl týpek, šel bych se podívat na jinýho týpka, protože bych věděl, že mi chvilčkama bude mluvit z duše. A zašel bych mi pak koupit panáka.

Děkuji za rozhovor. Josef Šorm

Vstupenky a více informací k Arny show na www.recallcentrum.cz



ODTAHOVÁSLUŽBA



Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

VOLEJTE NONSTOP
739 730 000, 736 766 357

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

Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

**STĚHOVÁNÍ
VYKLÍZENÍ
ÚKLID
BOURACÍ PRÁCE
JEZDÍME PO CELÉ ČR**

tel. 721 305 566

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
březen 2019

Jak regenerovat tělo bez námahy – II. MEDOVÁ MASÁŽ

V dnešní době si každý člověk ve svém těle nedobrovolně strádá velké množství nežádoucích toxinů. Důvodem jsou strava, léky i vliv životního prostředí. Toxiny oslabují celý organismus, což může způsobit různé nemoci a zdravotní problémy. Proto, aby se tělo těchto toxinů zbavilo, potřebuje naši pomoc. Velmi účinná a důkladná detoxikační metoda je medová masáž. Tajemství detoxikace medové masáže spočívá v léčivé síle medu, doplněné správnou masážní technikou, která doslova vysaje toxiny z těla. Biologicky aktivní látky obsažené v medu pohlcují toxiny a podporují jejich rychlé odstranění z těla. Při medové masáži jsou stimulovány reflexní zóny všech vnitřních orgánů, což uvolní celé tělo a zahájí samotný proces detoxikace. Medová masáž se také velmi osvědčila i při odstraňování

zablokovaných a ztuhlých kloubů. Med je směsí sacharidů, proteinů, vody, minerálů, stopových prvků (vápník, chlór, měď, železo, hořčík, mangan, fosfor, draslík, křemík, sodík a síra), vitamínů (především řady B), důležitých enzymů (amyláza a sacharóza), aromatických látek, estrogenu pylových zrněk a antibiosticky účinných látek. Medová masáž je doporučována například při potížích krevního oběhu, revmatických onemocněních, žaludečních a střevních poruchách, chronickém únavovém syndromu, bolestech hlavy, nervových poruchách, nespavosti, depresích, ochabování vitality a výkonnosti, jaterních chorobách, slabosti ledvin a mnoha dalších.

**TIP: Báječné masáže zažijete
v Recall centru
v Sedmihorkách u Turnova!
Více na www.recallcentrum.cz**

PŘÍRODNÍ ELIXÍR, KTERÝ UMÍ ZÁZRKY

Pokud trpíte ekzémy, lupénkou, akné, nadýmáním, infekcemi, zánětem močového měchýře, sníženou funkcí štítné žlázy, vysokým krevním tlakem, obezitou, depresí, trávicími problémy, pálením žáhy, zanešenými játry (ty má dnes díky životnímu stylu každý), chronickou únavou, padáním vlasů, ztrátou koncentrace, ztrátou paměti nebo nespavostí, máme pro vás tip. Už několik let americký léčitel Anthony Williams alias Medical Medium doporučuje pravidelnou konzumaci šťávy z řapíkatého celeru. Ideální je konzumovat dlouhodobě, odstávnit celý řapíkatý celer hned ráno a nalačno celou dávku vypít. Snídani si můžete dát půl hodiny poté. Důležité je pít šťávu bez vlákniny, protože má mnohem vyšší a rychlejší účinek. Kromě toho prý působí antisepticky, čistí a detoxikuje játra, obnovuje hladinu kyseliny chlorovodíkové v žaludku, působí na naši nervovou soustavu (zlepšuje a stabilizuje náladu), vyrovnává hladinu cukru v krvi a má protizánětlivé účinky. Šťáva je bohatá na enzymy a elektrolyty. Pokud váš zdravotní stav dovoluje (případně konzultujte s lékařem) a nemáte alergii na tuto rostlinu, vyzkoušejte. Na instagramu autora najdete stovky příkladů nadšených lidí, kterým řapíkatý celer pomohl.



CESTY KE ZDRAVÍ – POSTNÍ OBDOBÍ

Ve středu 6. března začalo jarní postní období, které bude trvat až do soboty před Velikonocemi, tedy do Bílé soboty. Jak může dodržení postního období prospět našemu zdraví? Tipy inspirované ájurvédou přináší tradičně Iva Georgievová.

Jednoduše řečeno – pokud jíme lehčeji stravitelné jídlo, má tělo šanci se zbavit volně dostupného odpadu. Strava by měla být bezmasá, plnohodnotná a lehce stravitelná. Měli bychom omezit i smažené jídlo a přílišné používání mléčných výrobků. V Čechách se hojně vaříly ječné kroupy, které mají méně lepku, jejich vlhkost zlepší suché vnitřní sliznice, pomohou pročistit játra a ledviny. Výborné jsou i luštěniny, jáhly, pohanka. Velmi dobře stravitelné jsou polévky. Při půstu má nevyužitý vnitřní (trávicí) oheň čas likvidovat škodliviny v těle, nemusí trávit jídlo a má prostor na úklid.

Je půst, kdy je významně omezena strava – hladoví se, vhodný pro každého? Není vhodný, pokud máme potíže se svou psychikou, častěji cítíme strach nebo vztek, naše potíže se mohou výrazně zvýšit. Jako prevence není vhodný ani ve chvíli, kdy se cítíme velmi vyčerpaní, či jsme byli dlouhodobě nemocní a nemáme vitalitu. Také pokud špatně spíme, nebo máme zatěžové období v práci, anebo se učíme na nějakou zkoušku. Je nevhodný také u těhotných žen, kojících maminek, malých dětí, pokud trpíme cukrovkou, nebo když procházíme psychicky a fyzicky náročným obdobím. V takových případech je vhodná pravidelnější strava, která nám dodává pocit zájem a klidu.

Na půst, kdy je výrazně snížena potrava, je potřeba se vhodně připravit, vzít si volno, více odpočívat a věnovat se celkové očistě (např. očista kůže, střeva) a na místě je i rozjímání, či meditace. Někdy je dlouhodo-

bější půst (s omezením stravy) využíván i jako možná metoda na snížení nemoci zvané rakovina.

Co pít při půstu? Je možné podpořit, či lépe řečeno zvýšit účinnost půstu použitím zeleninových nebo i ovocných šťáv. Je však potřeba vybírat takový druh zeleniny popřípadě ovoce, které nebude plné chemie a plísni. Je vhodnější tyto šťávy pít v malých dávkách a na vytrávený žaludek, více se hodí dopoledne. Velmi vhodné je popíjení teplé převařené vody. Popíjí se po troškách a napomáhá odplavit z těla uvolněný odpad.

Po ukončení dlouhodobějšího půstu není vhodné okamžitě přejít na normální stravu. Vyvarujte se také příliš těžkého a smaženého jídla a alkoholu.

Ukázka jídla na toto období

JEČNÉ KROUPY ZAPEČENÉ S POHANKOU LÁMANKOU A KVAŠENÝM ZELÍM

Recept je asi na 4 až 5 porcí.

3 hrnky ječných krup, 1 hrnek pohanky lámanky, 1/3 pórku, olivový olej, ghí, sůl, kvašené zelí (asi 3 hrnky), Solčanka, kmín, sladká mletá paprika (1/2 lžičky). Kroupy uvaříme a smícháme s pohankou a na ghí a oleji lehce orestovaným pórkem a kvašeným zelím. Přidáme ostatní ingredience, vodu (zhruba 3 hrnky) a dáme péct. Je možné přidat trošku kvalitního uzeného sýra. Velmi dobře se k tomu hodí teplý jablečný kompot a strouhaná mrkev.

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 Georgievová – praktická Ayurveda, autorka publikací, semináře a konzultace na www.ivaveda.eu, recepty pochází z autorčiných publikací Jídlem ke zdraví.

**TIP: IVU GEORGIEVOVOU
MŮŽETE ZAŽÍT NA JÓGA KEMPU V ČESKÉM RÁJI 2019!**

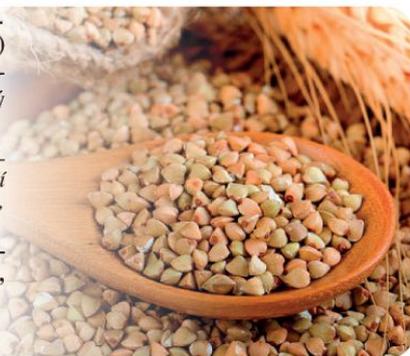


prodejna Poříčská 86
(za hotelem U Hroznu)
Mnichovo Hradiště

**Zdravá výživa
Ekodrogerie
Přírodní kosmetika
Alternativní léčba**

Již od roku 2012 nabízíme
vybrané, léty osvědčené
produkty pro vaše zdraví
oazazdravi-mh@seznam.cz
www.oazazdravi-mh.cz
603 229 828

Otevřeno: po-pá 8-16 • st 9-16,30 • so 8,30-11 h



HATHA JÓGA JAKO POMOCNÍK (NEJEN) PŘI VYSOKÉM TLAKU, ORTOPEDICKÝCH PORUCHÁCH I PROBLÉMECH S PÁTEŘÍ

Hatha jóga je základním systémem, od kterého se odvíjí všechny další styly jógy. Jejimi hlavními součástmi jsou pozice těla (tzv. ásany), ovládnutí dechu (tzv. pránájáma) a zklidnění mysli (meditace). Hatha jóga je pomalejší, vhodná pro všechny věkové kategorie, začátečníky i pokročilé. Pravidelné cvičení slouží jako prevence, fyzioterapie a léčba například pro vysoký krevní tlak, astma, vertebrogenní onemocnění (onemocnění páteře), ortopedické poruchy a civilizační choroby. Působí také na svalovou relaxaci, vylučování žláz s vnitřní sekrecí, soustředěnost, správný dechový a srdeční rytmus.

Nejdílnou součástí hatha jógy je Pozdrav slunci (Surja namaskár). Existuje několik druhů a levelů, které si člověk může zvolit dle své jógové pokročilosti. Velmi přínosný je ale už první – označený A. Jaké benefity Pozdrav slunci našemu tělu dopřává? Podpora správného

držení těla, posílení celého těla (pozdrav slunci nevynechá žádný sval na těle), detoxikace organismu, uvědomění si sebe sama, pozitivní stimulace nervového systému, zlepšení krevního oběhu, povzbuzení lymfatického systému, uvolnění kloubů, uklidnění mysli, zlepšení trávení, zastavení vypadávání vlasů, omlazující účinky, odstranění přebytečného tuku na celém těle, podpora hlubšího spánku, zlepšení paměti. Pozdrav slunci je povzbuzující a energizující cvičení, ale také nejrychlejší způsob, jak vytvořit a udržovat vnitřní stav mladistvé mysli, což je neocenitelný přínos pro každého. Jeho velkým benefitem je i psychická připravenost a důvěra čelit závažným útrapám, které život přináší. Učí nás prožívat radost hluboce a intenzivně.

Text: www.recallcentrum.cz

TIP:

Přijďte si odpočinout, udělat něco pro své tělo a zacvičit Pozdrav slunci na lekcí Hatha jógy do Recall centra v Sedmihorkách u Turnova. Lekce hatha jógy je pro vás připravena vždy v pondělí od 16.30hod. Více informací, rozpis lekcí a rezervace na www.recallcentrum.cz



CVIČÍTE JÓGU? NEBO CHCETE TEPRVE ZAČÍT? PŘIJĎTE NA PRAVIDELNÉ LEKCE



Pondělí

• 16.30–17.30 – ODPOLEDNÍ HATHA JÓGA (pro začátečníky)

Úterý

• 17.30–18.30 – DYNAMICKÁ VINYASA JÓGA

• 19.00–20.00 – JEMNÁ HATHA JÓGA

Pátek:

• 8.15–9.15 – RANNÍ HATHA JÓGA + ZDRAVÁ ŽÁDA

• 9.30–10.30 – DOPOLEDNÍ DYNAMICKÁ HATHA JÓGA

Sobota:

• 10.00–11.00 – JEMNÁ HATHA JÓGA

• 11.30–12.30 – RESTORATIVNÍ (JIN) JÓGA

Připravujeme na duben: **KURZ DĚTSKÉ JÓGY S ANGLIČTINOU.** Více info a přihlášky na webu už nyní! Limitovaný počet míst.

Aktuální rozpis lekcí, speciální jógové akce a rezervace na webu. • Recall centrum, Sedmihorky 10 (B), Turnov, najdete nás v areálu Sedmihorského léta. www.recallcentrum.cz

CESTKY KE ZDRAVÍ – NEZDRAVÉ SACHARIDY

Pokračování tématu z února.

BÍLÝ CUKR

Průmyslově upravený bílý sypký prášek, který v přírodě v této podobě nenajdeme. Vyrábí se z cukrové řepy a je složen ze stejného podílu glukózy a fruktózy. Bílý cukr je tedy disacharid, nazývaný jako sacharóza. Za zvýšení cukru v krvi je zodpovědná glukóza, která je vedle tuků klíčovým zdrojem energie. Přesto není bílý cukr tím druhem cukru, který bychom potřebovali. WHO (Světová zdravotnická organizace) doporučuje maximální denní konzumaci cukru do 20 g (tj. 2 polévkové lžice). Možná si řek-

nete, to si snadno uhlídám. Já si to ale nemyslím. Vezměte si třeba malý kelímek ovocného jogurtu: obsahuje přibližně 20 g cukru. Pouze tento jeden oslazený jogurt za den a váš limit na příjem cukru je vyčerpán. A kde je slazená káva nebo ovocné šťávy? Sníte-li v průběhu dne kromě jogurtu třeba ještě müsli tyčinku (je přece tak „zdravá“) a k tomu vypijete 3 dcl jablečného džusu, který má dokonce větší obsah cukru než kola, překračujete denní doporučený limit více než trojnásobně. Pro lepší přehled o přijímaných cukrech doporučuji najít si na výrobku shrnující tabulku o obsahu sacharidů, bílkovin a tuků, kde je kolonka: „Z TOHO CUKR...“. Uvedené číslo je v gramech a vy si můžete snadno udělat představu o tom, kolik cukru jste právě načerpali. Doporučuji se občas podívat na podíl cukru i u bio sladkých výrobků.

Jistě mi dáte za pravdu, že zkonsumovat v potravinách větší množství cukru či škrobů (nezapomínejme také na pečivo, těstoviny, slané krekry, brambůrky a křupky) není vůbec žádný problém, protože cukr je návykový. Nadměrná konzumace potravin obsahujících rychlý cukr vede ke zvýšené hladině cukru v krvi. Na zvýšenou hladinu krevního cukru reaguje slinivka vyloučením inzulínu. Přečhodně dojde k výraznému snížení hladiny krevního cukru, což vede k apatii, podrážděnosti a únavě. Z mozku přichází signál, že tělo opět potřebuje v co nejkratší době dodat rychlý cukr. A už se roztáčí spirála negativních reakcí. V krvi začíná být cukru nadbytek, protože buňky, které ukládají cukr do rezervy, jsou již cukrem přeplněné. V krvi tak zůstávají přebytečné cukry, které se mění na tri-



glyceridy (tuky). Zvýšená hladina tuků v krvi vede k leptinové rezistenci. Leptinová rezistence znamená, že mozek je rezistentní na leptin a nevysílá informace o nasycení těla. Tělo ztrácí kontrolu o svém nasycení, a proto přijímá další a další cukry bez varování. To vyvolá následně inzulínovou rezistenci, kdy buňky přestanou na vylučovaný inzulín reagovat. Vysoká hladina inzulínu v krvi zablokuje spalování.

Cukr je hlavním viníkem hormonální a metabolické nerovnováhy.

K jakým nemocem tato nerovnováha vede Cukr výrazně oslabuje imunitní systém, narušuje hospodaření s minerály a přispívá k osteoporóze, vede ke zvýšené hladině volných tuků (triglyceridů) v krvi a ke snížení hladiny dobrého HDL cholesterolu a tím se přímo podílí na vzniku kardiovaskulárních chorob. Cukr stojí za onemocněním zvaným diabetes typu II, je výživou pro rakovinné buňky a je dáván do souvislosti s rakovinou prsu, prostaty, konečníku, slinivky a žaludku. Výrazně zhoršuje symptomy autoimunitních onemocnění (roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, astma), stojí za žlučnickovými kameny, zhoršuje průběh Crohnovy choroby, stojí za neurologickými chorobami, vede k depresím, zvyšuje hyperaktivitu u dětí, výrazně urychluje proces stárnutí. *Téma pokračuje v dubnu.* • Text pochází z knihy *Dej tělu šanci*, autorka Ivana Stenzlová.

CHCETE ZJISTIT VÍČ?

VYHRAJTE KNIHU DEJ TĚLU ŠANCI k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví

Ivana Stenzlová
Smart Press



Autorka – mikrobioložka a odbornice na výživu – podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy, která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. Propojuje tradiční čínskou medicínu s poznatky moderní západní dietologie a biologie. Těšte se na poutavé texty a na více než 60 pětielementových receptů pro všechna roční i denní období.

Soutěžní otázku a formulář pro odpovědi najdete na www.ceskyrajvakci.cz

JAK NA EFEKTIVNÍ SPÁNEK?

DÉLKA SPÁNKU

Průměrně spíme 6,5 až 7,5 hodin denně. Stačí to? Většina tvrdí, že ano, ale zřejmě se mýlíme. Odhaduje se, že sotva 5 % populace se dokáže plně zregenerovat už po 5 hodinách spánku. Podle Daniela J. Buysse z Pittsburské univerzity lidé, kterým stačí 5 hodin spánku, se vyznačují psychickou poruchou v podobě mírné mánie. Ta jim dodává energii, takže nedostatek spánku jim není škodlivý. Zbytek světa potřebuje 7,5 až 8 hodin spánku. Jeho trvalý nedostatek vede totiž k somatickým a psychosomatickým poruchám, k depresi či k neuróze.

KDE SPÁT

Místu pro spánek už jsme se věnovali v předchozích vydáních. Zopakujme si tedy to nejdůležitější pro zdravý spánek: tma a ticho, dostatečný přísun kyslíku během noci. Z ložnice odstraňte všechny elektronické přístroje, vypněte wi-fi a telefon. Posteli a matracím je nutno věnovat obzvlášť velkou péči! Pamatujte, že matrace má svou životnost – fyzickou i hygienickou. Jestli se probudíte zlamaní, zamyslete se, zda to není právě starou proleželou matrací.

JAK EFEKTIVNĚ SPÁT A ODPOČINOUT SI?

Efektivitu spánku ovlivňuje i naše chování během dne. Sportujte pravidelně, vstávejte a usněte ve stejný čas, večer nepijte alkohol a nekuřte. Důležitá je také poloha při spánku. Pokud ležíte na levé straně – mačkáte si srdce, v poloze na břiše zase tlačíme na žaludek a další orgány a tím je spánek „pracnější“ a méně efektivní. Doporučená poloha je na zádech. Pokud nejste zvyklí, zkoušejte a pomalu se ji učte.



ALTERNATIVA SPÁNKU?

Ano, prý existuje. Někteří tvrdí, že takzvaný polyfazický spánek je ideálním prostředkem, jak snížit dobu nočního spánku a přitom být efektivní. Spočívá v tom, že nespíme jen jednou denně, ale uděláme si během dne čas na jedno až několik půlhodinových zdrámnutí. Za každou půlhodinu spánku si pak prý můžeme odečíst dvě hodiny spánku v noci.



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

5. OTÁZKA: „Jak se jmenuje známý český herec, který spolupracuje s firmou 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 odpovědi prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz, kde už nyní najdete podrobné informace k soutěži a nápovědu 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: přikrývka a polštář ze 100% bavlny
- 3. cena: anatomický polštář z paměťové pěny

třetí

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI



Recall
penzion

V ZAHRADĚ PENZIONU RECALL
20. – 21. července 2019

Zažijte třetí jóga kemp v Českém ráji – pohodový víkend plný jógy, relaxace, odpočinku, meditace a přednášek se zajímavými osobnostmi i tématy. V rámci jóga kempu vás čekají skvělé lekce jógy s top jogínkami, vyzkoušení různých stylů jógy, jógový workshop, Osho meditace, Mindfulness, doprovodný program v podobě dalších přednášek, masáží a relaxace. Jógový host třetího ročníku: **Zuzka Klingrová**



REGISTRACE NA WEBU, POČET MÍST OMEZEN
www.jogakempvceskemraji.cz



STOVKY
SPOKOJENÝCH
ZÁKAZNÍKŮ

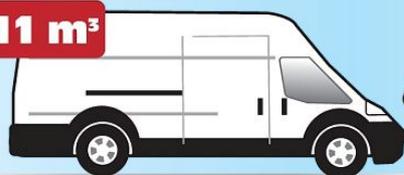
SKVĚLÉ
CENY

774 709 588

DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna

11 m³



4 m³



www.dodavkyturnov.cz

VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ
I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ
DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B

MOŽNOST ZAPŮJČENÍ
A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

RADY DO ZAHRADY: SMÍŠENÝ ZELENINOVÝ ZÁHONĚK

Zeleninový záhon nejlépe prosperuje na osluněném stanovišti s kvalitní zeminou, jeho šířka by se měla pohybovat zhruba do metru a půl tak, aby se z cestičky dalo pohodlně dosáhnout do všech osazených míst. Nezklame hrášek, ať už dřevňový nebo cukrový, maliny, měsíční jahůdky, rebarbora nebo nezvyklé druhy salátové zeleniny, například asijská mizuna. Začněte v malém, abyste si pěči o zeleninu nejprve vyzkoušeli. Pro větší motivaci malých zahradníků je dobré dodr-

namí do zeleninového záhonku malých pěstitelů jsou fazole, červená řepa, sladká rajčátka (tyčkové rajče 'Bejbino F1' nebo žluté 'Datlo'), papriky ('Hamík') nebo cukrová kukuřice. Pro názorné účely, jak běžná zelenina vypadá a jak se sklízí, můžeme s dětmi na zeleninový záhonek přidat mrkev, cibuli nebo řádek raných brambor.

KDY ZAČÍT: Vše záleží na tom, jakou zeleninu chcete pěstovat. Vysévat listovou zeleninu a hrách můžete už v březnu, plodová zelenina, jako jsou rajčata nebo papriky, se vysazuje ven na záhon až po „zmrzlých mužích“, v druhé polovině května.

JAK NA TO: 1. Výběr vhodného stanoviště • Pro zeleninový záhonek je nejlepší vybrat slunné místo s kvalitní a propustnou zeminou. Několik týdnů před setím a sázením je vhodné záhonek prokypřit, zbavit plevele a železnými hráběmi do půdy zapravít dostatečné množství kompostu.

2. Výběr zeleniny • Zeleninu kořenovou (jako je ředkvička či mrkev) je lepší na záhon přímo vysévat. Rostlinky, které vzešly z přímého výsevu, však vyrůstají těsně u sebe a je třeba je pak prořadit, aby zbylé měly dost místa pro zdravý růst.

3. Předpěstování • Mnohou zeleninu si můžete předpěstovat ze semínek na okenním parapetu. V našich bytech však nejsou v předjaří pro dlouhodobé předpěstování příliš vhodné podmínky (příliš teplo a málo světla). Začínající pěstitelé ale určitě uspějí s dýněmi nebo s listovou zeleninou.

4. Výsev a výsadba sazenic • Výsev na přípravený záhonek může začít už začátkem března špenátem, od konce března dále vysévejte hrášek, rukolu, kerblík, kopr, ranou mrkev a ředkvičky. Od začátku dubna se ke všem zmíněným přidá ještě



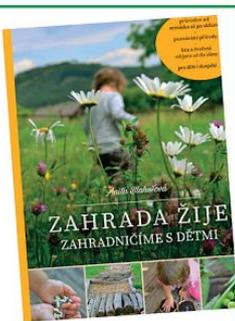
listový salát, pór, červená řepa a do smíšených záhonů také měsíček. S květnem na záhon přibude mangold, fazole i veškerá plodová zelenina. Pro rostliny znamená přesazování stres, nepracujte tedy nikdy za plného slunečního svitu, ale spíše v podvečer nebo při zatažené obloze. Po výsevu či výsadbě záhon dostatečně zalijete.

5. Péče o rostliny • Zelenina je poměrně náročná na pěstování. Jak už zaznělo, vyseté rostliny je potřeba po vzejití vyjednotit, tedy vytrhat přebytečné rostliny, aby zbývající měly dost prostoru pro zdárný růst. Rostliny také průběžně prohlížejte, abyste včas zachytili případné choroby nebo škůdce. Aby byla zelenina šťavnatá a dostatečně vyzrálá, je třeba ji pravidelně a rovnoměrně zalévat. Nároky na výživu se liší podle rostlinných druhů, nejnáročnější na průběžné hnojení je zelenina plodová a také zelenina košťalová.

6. Dobří sousedé • Příklad jednoduše realizovatelného smíšeného záhonku: měsíček, hrách, listový salát, kopr, červená řepa, mrkev, špenát, rajčata a lichořeřišnice. Záhonek ale může vypadat i takto: na konci března vysejte ředkvičky a mezi řádky raný salát. Po sklizení záhonek zkypríte a odplevelte a v polovině května vysázejte rajčata a bazalku, mezi rostliny rozhodte semínka měsíčku. Až v září rajská jablůčka doplodí, rostliny vytrhejte a zkompostujte a na uvolněný záhon vysejte špenát. Malé šťavnaté lístky budete moci sklízet průběžně až do prvního sněhu. • Text a foto pochází z knihy Zahrada žije – Zahradníčme s dětmi, autorka: Anita Blahušová, nakladatelství Smart Press. Pokračování v dubnu...

**SOUTĚŽTE
O KNIHU
ZAHRADA ŽIJE
– ZAHRADNÍČME
S DĚTI**

Otázka a formulář
pro účast v soutěži
najdete na
www.ceskyrajvakci.cz



žet několik pravidel: vhodné jsou rychle rostoucí rostliny s krátkou vegetační dobou (typicky ředkvičky, řeřicha či nejrůznější listové saláty), pro malé děti se kvůli lepší manipulaci doporučují rostliny s většími semeny (hrách, tykev). Pěstované rostliny by také neměly být příliš náročné na průběžnou péči. Děti vždy ocení rostliny, které se svým celkovým vzhledem nebo vzhledem svých plodů liší od těch běžně dostupných: na záhonek může vyrůst fialový nebo oranžový květák, mrkev se dá pěstovat kromě oranžové i ve fialové, bílé nebo žluté barvě. Diskovitý tvar patizonu zase připomene létající talíř. Dalšími vhodnými rostli-

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI

11. - 14. 4. 2019

Narcis

ELEGANCE

REGIONY ČR NA KOLE A PO VODĚ



www.vll.cz



Výstaviště Lysá nad Labem

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

Zajímavosti ze světa: Ind za svůj život vysázel přes 5 milionů stromů

Letos v lednu zemřel Višvešvar Dut Saklani – muž z 27. indického státu Uttarákhán (který severně sousedí s Tibetskou autonomní oblastí) se zasloužil o to, že je jeho domov bohatší o miliony stromů, což je pro oblast, ale i pro celou zemi, obrovským přínosem.

Višvešvar začal se sázením už v dětství. Svůj první strom vysadil se svým strýcem v osmi letech. Od té doby s touto činností nepřestal a původně prázdnou krajinu své rodné vsi Pujargaon proměnil za desetiletí v hustý les. Od místních spoluobčanů si vysloužil přezdívku Stromový muž. Sázení stromů pro něj bylo během života nejen poslání, ale také způsob, jak se vypořádat s životními tragédiemi. Během života ho totiž osud nešetřil, v mladém věku přišel o svého staršího bratra, který byl komunistickým vůdcem. Smutnil tak, že každé ráno zmizel do lesa a celé dny se věnoval sázení. Stejně zareagoval i na ztrátu své manželky v roce 1958. Často se ale potýkal s nepochopením. Sousedé ho zpočátku dokonce udávali na policii a fyzicky napadali. Višvešvar si podle nich bral půdu, která mu nepatřila, za což ho dovedli až k soudu. Soud však rozhodl, že sázení stromů zločin není.



Později bylo jeho úsilí dokonce uznáváno a oceněno. Ind získal množství národních cen za přínos životnímu prostředí. A je proč. Za svůj život vysázel více než pět milionů stromů na půdě o rozloze 120 hektarů. Bohužel však ve svých 86 letech ztratil zrak – a to právě kvůli sázení, kdy se mu do očí dostával jemný prach i bláto, což později způsobilo oční krvácení a ztrátu zraku. To ho v této činnosti zcela zastavilo. O deset let později – tedy 18. ledna 2019 ve svých 96 letech zemřel. Podle jeho syna Santoše jeho duše žije dál ve stromovém díle. Prý Višvešvar často říkal: „Nemám devět, ale pět milionů dětí.“

Zdroj: odditycentral.com, extrastory.cz



11

VÍTE ŽE?

Vědci v roce 2015 spočítali kolik je stromů na planetě. Podle zatím nejpresnějšího odhadu je na světě lehce přes tři biliony stromů. Na světě pak roste 60 065 druhů stromů. Ždají se to být obrovská čísla, i přesto je nutné zbytečně nekácet, naopak vysazovat. Stromy zaručují vláhu a její udržení, potravu pro zvířata i přínos kyslíku.

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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

- 8.4. od 19:00 – **PÁNSKÁ ŠATNA ANEB MUŠKETÝŘI V MEXIKU** Herecké improvizace v režii M. Dejara.
- 13.4. od 10:00 – **LOMNICKÉ HUDEBNÍ JARO 2019** Mezinárodní festival mladých umělců.
- 13.4. od 18:00 – **ROMAN TOMEŠ – NAVĚKY TOUR 2019** Koncert na závěr LHM 2019.
- 4.5. od 10:00 – **PŘÍHODY VČELÍCH MEDVÍDKŮ** Hraná pohádka Divadla Krapet Praha.

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

- Do 12.5.2019 – **MATYÁŠ BERÁNEK – TVÁŘE ZNÁMÉ A NEZNÁMÉ** Výstava obrazů indiánů.
- 19.3. od 17:00 – **SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU** K tanci i k poslechu hrají manželé Fajtovi.
- 16.4. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ** Tradiční posezení s hudbou. Od 16:00 tvořivá dílna.
- 26.4. od 19:00 – **PODKRKONOŠSKÝ SYMFONICKÝ ORCHESTR – TO NEJLEPŠÍ Z RUSKÉ KLASICKÉ HUDBY**
- 21.5. – 1.9. – **SVĚT KOSTIČEK®** Výstava české stavebnice SEVA Petra Šimra v rámci Léta na zámku.
- 1.6. od 15:00 – **IVA HÜTTNEROVÁ – OBRÁZKY** Vernisáž výstavy známé herečky a malířky. Do 21.7.

Připravujeme na léto: **Tovaryšem čtvera řemesel** – řemeslné workshopy, **Léto na zámku 2019** ad.

KINO LOMNICE NAD POPELKOU Vše o programu a online prodej vstupenek na www.kino.kislomnice.cz/

- 25.3. od 18:00 – **OD KARIBIKU K MAYSÝM PYRAMIDÁM** Cestov. beseda P. Kvardy a P. Chluma.
- 3.4. od 20:00 – **TERORISTKA** Předpremiéra nového českého filmu s Ivou Janžurovou v hl. roli.
- 15.4. od 18:30 – **MAROCO – ZEMĚ BAREV, VŮNÍ, HOR A PÍSKU** Cestov. beseda Pavla Matějky.
- 24.4. od 24:00 – **AVENGERS: ENDGAME – PRVNÍ PŮLNOČNÍ PREMIÉRA V „NOVÉM“ KINĚ**

... a mnoho dalšího (premiéry – LOVENí, Velké dobrodružství Čtyřlístku, Trabantem tam a zase zpátky aj.).

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



Změna programu a termínů vyhrazena!

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.

fincentrum®
REALITY

**REALITY A FINANCE
POD JEDNOU
STŘECHOU**

**PRODÁM
I VAŠI
NEMOVITOST
ZA NEJVYŠŠÍ
CENU NA TRHU**



**Radomíra Nechánská
tel. 734 111 584**

e-mail: radomira.nechanska@fincentrum.com

www.odhadaprodejnemovitosti.cz
www.radomiranechanska.cz

OTÁZKY A ODPOVĚDI ZE SVĚTA REALIT

Vážení čtenáři, ráda bych Vám pomohla zorientovat se ve světě nemovitosti a v případě potřeby byla nápomocna při prodeji nebo nákupu nemovitosti. Následující rubrika tak bude rádcem, který by vám měl být přínosem jak v okruhu znalostí, tak na poli finančním.

Chcete-li prodat nemovitost, je velmi důležité znát své možnosti, cílovou částku a rychlost řešení. Velice vám to pomůže při vyjednávání. U nemovitosti běžně stanovují čtyři ceny. Dvě s klientem a dvě na základě dostupných informací podobných nemovitostí, aktuálního stavu trhu a z dat katastru nemovitostí. První cena je nabídková, tedy ta, kterou vidíte na internetu. Svou nemovitost můžete nabízet samozřejmě za jakkoliv vysokou cenu, v tomto případě je důležitou otázkou, zda za takto stanovenou cenu bude nemovitost prodejná. Druhá cena je cena obvyklá – tedy za jakou cenu se podobné nemovitosti v daný čas prodávají. Třetí cena je administrativní – odhadní, ta říká, kolik si mohu na danou nemovitost půjčit od banky a jak to bude s placením daně z nabytí. Nejdůležitější je ale cena TRŽNÍ.

Velmi důležité je správně stanovit tržní – kupní cenu nemovitosti. Jak to udělat, si řekneme v příštím vydání. autor: Radomíra Nechánská

Radomíra Nechánská. Jsem certifikovaná makléřka s několikaletou praxí v realitách, působím nově ve Fincentrum reality v Revoluční ulici v Jičíně. Budu pro vás připravovat poradnu zaměřenou na problematiku realit, týkající se běžné praxe odhadu, nákupu, prodeje, pronájmu nemovitostí, na obecné realitní právo, a na úskalí v podobě věcných břemen, předkupního práva a podobně.

PORADNA – V REALITÁCH Nevíte si rady s prodejem nebo nákupem nemovitosti? Bojíte se podepsat kupní nebo zprostředkovatelskou smlouvu? Nejistě si jistí prodejní či kupní cenou? Nemáte dost finančních prostředků? Provádím odhad tržní ceny nemovitosti zdarma.

Nebojte se zeptat, ráda vám zdarma poradím: radomira.nechanska@fincentrum.com, tel. **734 111 584**.

Nebo se zastavte osobně – dle předchozí domluvy.

www.odhadaprodejnemovitosti.cz, www.radomiranechanska.cz



14. 4. od 10.30 – Lidové sady Liberec

KOUZELNÁ ŠKOLKA – MICHAL JE KVÍTKO

Michal bez ohledu na počasí i roční období dokáže, že během představení rozkvetne celé jeviště. Mění nejen scénu, ale i sám sebe. Roztančí sál v různých rytmech třeba letní plážové samby, tančí tak budou nejen děti, ale i květiny! ...pokropte ho vodou a on nikdy nezvadne. A to ještě nevíte, co se děje za plotem v Michalově zahrádce! Kopretina zpívá, kaktus do všeho mluví, konev má rýmu a umělá kytka z toho má dokonce legraci! Tak se přijďte bavit s Michalem! Už nyní se na vás moc těšíme!

19. 4. od 19.30 – KC Vratislavice 101010

MIG 21 – Hurá Tour

Hurá, HURÁ! tour je tu. Jarní pokračování neodolatelně barevné, záživé, tančící a veselé šou. Chlapecká taneční, pěvecká a striptérská skupina z Prahy 5 – Smíchova, jak kapelu pokřtil frontman Jiří Macháček, vyráží na své tradiční jarní turné, tentokrát s novým singlem Hurá a ve vratislavických Desítkách Vám po dvou letech opět udělá veselé Velikonoce. **MIG 21** – česká popová hudební skupina, jejímiž členy jsou Jiří Macháček (zpěv), Pavel Hrdlička (trubka, klávesy), Jan Hladík (bicí), Tomáš Polák (kytara) a Adam Stivín (baskytara). Skupina vznikla v roce 1998, své první album nazvané Snadné je žít vydala o tři roky později. Postupně vydala ještě dalších pět alb na CD a dvě na DVD. Při svých koncertech se skupina zaměřuje i na jejich scénografické ztvárnění. Vstupné: 390Kč v předprodeji/ 430Kč na místě .

13. 5. od 19.00 – Sbor českých bratří Mladá Boleslav

SPIRITUÁL KVINTET

Spirituál kvintet je jedna z prvních českých folkových skupin, byla založena v roce 1960. Členové: Zdenka Tichotová – zpěv, perkuse, Veronika Součková – zpěv, perkuse, Jiří Holoubek – zpěv, dvanáctistrunná kytara, Dušan Vančura – zpěv, kontrabas, Jiří Cerha – zpěv, perkuse, Jiří Tichota – šestistrunná kytara, kapelník, Pavel (Pája) Peroutka – zpěv, kontrabas. Vstupné 280Kč a 340Kč.

20. 6. od 19.00 – Dům kultury Mladá Boleslav

NO NAME

Slovenská kapela NO NAME zavítá do Mladé Boleslavi v rámci týdne Mladoboleslavského filmového festivalu 2019. Vstupné 250Kč v předprodeji, na místě 350Kč.

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



NEJVĚŠÍ SLADKÁ UDÁLOST V ČR ČOKOLÁDOVÝ FESTIVAL

22.-24.3. 2019

Kulturní centrum Turnov

Pátek 14.00 - 18.00
Sobota 10.00 - 18.00
Neděle 10.00 - 17.00



vaření s čokoládou
stánkový prodej
degustace
vystoupení



VYHRAJTE BERLINGO NA VIKEND

PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



KOKTEJL



Štampagst & Gurmán

railreklam

Česko země příběhů

LOKÁLNÍ PARTNEŘI



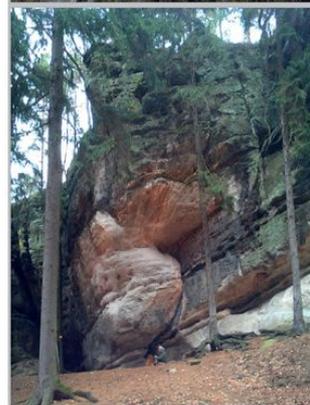
OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: PÍSKOVCOVÉ SKÁLY NA SOPEČNÉ HOŘE... text a foto Toulavá Sláčka



S přicházejícím jarem jsou mé toulavé boty stále nedočkavější. A tak jsme vyrazili do předjaří, ochutnat zbytky zimy na nejvyšší hoře Českého ráje a nasát jaro přicházející údolními i sady. Ze semilského nádraží po zelené rovině do kopce, cesta Polučským údolím si s místním potokem moc nezadala. V Komárově byla turistická tak ledovatá, že jsme si silniční zatačky raději ani nezkracovali. Na lyžařském vleku se v pošmourném vlhkém počasí vozilo pár posledních lyžařských vytrvalců a tak větší radost než z kozákovských výhledů byla z teplého čaje. A už jsme se těšili, že cestou dolů půjdeme jaro vstříc. Červená byla ještě ledovatá, až těsně před Drábovnou (světnička vytesaná do balvanu) konečně

sníh ustoupil a já se nemohla dočkat. Vždyť tady na patě hory známé sopečnou činností a následně svými polodrahokamy lze najít i dva druhy pískovců. Směrem jihozápadním tu pískovcové kry tvoří krásné romantické skalní údolí. Chvilku poté co červenou překřížila modře značená cesta, se nám povedlo najít kousek pod cestou jeskyni — převis Babí pec. Měsíční údolí je lemované řadou poměrně vysokých skal ukrývajících několik skalních převisů, kde je doloženo již pravěké osídlení. Přiznám se, že jsme sem zavítali schválně takto brzo z jara, dokud se místní kamenné krásy cudně ne-

kryjí v zeleni, abychom je mohli nestydatě okukovat. A pokud dojdete až na konec „Proskalí“ můžete vystoupat na vyhlídku, z které zjistíte, že pískovcová kra, jež má na svých zádech Drábovnu, je vlastně sestrou té, na které právě stojíte. My jsme vše prošli pěšinkami horolezců, kteří po zdolání místních výšek nakonec skončí na kolenou v borůvčí zalesněného svahu Kozákova. Když jsme odcházeli směrem na Vesec, docela slušně nás z pohledů vzhůru bolelo za krkem. Po červené jsme došli až k maletné kapličce na rozcestí Fialníku a tam se vydali podél sadů směrem na Koberovy a já si slíbila, že sem si udělám výlet, až se stráž proti Klokočským skalám oblékne do bílého květu. Bylo rozhodnuto se modré držet až na Malou skálu. A já s hrůzou zjistila, že silnice od Žel. Brodu ke Koberovům protíná Ještědsko-kozákovský hřbet řádně hluboko a že pískovcové skály na každé straně silnice mají zcela jinou barvu písku. Po výstupu zpět na hřbet jsme ten den naposledy zamávali Kozákova a pěšinkou pokračovali přes Prošička kolem severní strany Suchých skal. Zde vládla ještě zima a cesta byla jedním kluzištěm, ale jakmile jsme vyšli na louku nad Malou Skálu, bylo jaro zpět.



Obecní úřad Vyskeř nabízí **k dlouhodobému pronájmu prostory restaurace a penzionu v obci Vyskeř**



Záměr a podmínky pronájmu naleznete na www.vysker.cz • Prohlídky prostor možné po domluvě. Případně se můžete informovat přímo **na obecním úřadě** nebo na telefonu **481 329 211**.

ŠPENÁTOVÝ KOLÁČ



Korpus: 200 g žitné mouky, lžička soli, 5 lžic oliv. oleje, 2 vajíčka, studená voda

Vypracujeme těsto a necháme odležet v lednici.

Náplň: cibule, česnek, špenát, polotvrdý sýr (vše dle chuti), smetana Cibulku osmažíme s česnekem, přidáme špenát. Nahrubo nastrouhaný sýr vmícháme a přilijeme smetanu. Těsto rozválíme, položíme do vymazané formy a nalijeme na něj náplň. Pečeme na 180 stupňů asi 25 minut.

POZVÁNKA NA DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ: „DVA NAHATÝ CHLAPI“

Bláznivá komedie kontroverzního francouzského autora, která v současné době slaví v Paříži, ale díky českému ztvárnění i u nás, velké úspěchy. Seriozní advokát, věrný manžel a otec dvou dětí, se jednoho dne probudí nahý v posteli se svým kolegou z práce. Ani jeden netuší jak se do této situace dostali, manželka jednoho z nich však vymyslí způsob, jak zjistit pravdu. Ale ta je, jak se nakonec ukáže, opravdově pravdě hodně vzdálená.

HRAJÍ: Martin Zounar, Martina Randová, Martin Kraus, Daniela Šinkorová

CO ŘÍKAJÍ O PŘEDSTAVENÍ Daniela Šinkorová: „Je to velká legrace a u té já nesmím chybět. Skvělá hra, bezva ko-

logové, výborná režie, super atmosféra. Takže si myslím, že diváci na to budou chodit rádi.“

„Dělám už několikátou hru, ale co je ohromně zajímavé, že když se ještě ani nezačalo pořádně zkoušet, jen jsme dali vstupenky do prodeje, byl ohromný zájem. Někde se dokonce představení vyprodalo za pět minut, někde za hodinu, jinde chtěli ještě přidat termíny. Moc nás to těší. Jsem taky velmi rád, že se mi podařilo dát s Antonínem Procházkou skvělou hereckou partu dohromady. Je radost dívat se na ně, když hrají,“ doplnil producent představení Jiří Turek.

Zdroj: novinky.cz

Více info na www.sedmihorskeleto.cz



PŘIJĎTE SE POBAVIT!
Sedmihorské léto
13. srpna 2019

VÍTE ???

- 1) Dívám se na čísi fotografii. Kdo je na ní, když sourozence nemám a otec toho muže na fotografii je syn mého otce?
- 2) Petr se ve škole vsadil, že žádný z žáků nepřekročí zápalku po její délce. Zápalka je dlouhá 5 cm. Sázkou vyhrál. Jak je to možné?
- 3) Kterými číslicemi nahradíme písmena A, B, C, aby platila rovnice: $A + B + C = A \times B \times C$?
- 4) Kolik lodí pluje, když jedna pluje před dvěma, jiná mezi dvěma a další jiná za dvěma?



- 1) Syn mého otce jsem já. Otec toho muže
jsem tedy já, na fotografii je můj syn.
2) Petr položil zápalku na zem do rohu třídy.
3) $1 + 2 + 3 = 1 \times 2 \times 3$
4) Celkem plují 3 lodě.

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylučování křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz

a vyhrajte knihu od nakladatelství

Portál: Rogge, Jan-Uwe

DĚTI POTŘEBUJÍ HRANICE

Jsou dnes děti víc nevychované a drzé než dřív? Jsou snad dnes rodiče méně kompetentní? Jak může denně docházet k situacím, v nichž „malý tyran“ triumfuje a oni si zoufají? Jak se vyhnout trvalému stresu ve výchově

a přitom neupadnout do autoritářství, ukazuje zkušený rodinný poradce na mnoha příkladech.



portál

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA ČOKOLÁDOVÝ FESTIVAL 22.-24.3.2019

Otázka:

Kde v Českém ráji se

Čokoládový festival odehraje?

Odpovědi zasílejte skrze formulář na www.ceskyrajvakci.cz

Nápovědu najdete na straně 12.



Policejta napadla myšlenka, prokurátor to kvalifikoval...

	CIZOPASNÁ MOUCHA	TAJENKA 3. DÍL	ŘÍMSKY 4	TNOUT		POSKYTOVATI ZÁRUKU	ČASOVÁ SPOJKA	KUBÁNSKÉ CIGARETY (ZNAČKA)	TAJENKA 2. DÍL	INSTRUKCE
BÝT S NĚKÝM VYROVNÁN					MEDVÍDEK MÝVAL					
NEŠIKOVNÍ					APLIKOVANÁ INIC. ZÁTOPKA					
KUŇ (BASN)			LEHKÝ DOTEK MÍČE USEDLOST				MEZINÁRODNÍ OLYMPIJSKÝ VÝBOR POVEL KOČIHO			
TMA ČÁSTEČNÁ				ZDRHOVAĐLO ČES. FILOZOF A SPISOVATEL (JOSEF)				ZKRATKA KNOKAUTU DOMÁCKY EDUARD		
POMŮČKA: ATI, TUA, MIKŠ, KLOŠ.	DŽEM ROSTLINA S DUŽNATÝMI LISTY				DLOUHODOBÁ TENDENCE VOJENSKÝ PAKT					
PATŘÍCI ANNĚ							ANGL. DEN NÁKL. AUTOMOBIL			
PAST						DĚTSKÝ POZDRAV LEVÝ PŘÍTOK LABE			TAJENKA 4. DÍL	POPRAVČÍ
OLYMPIJSKÉ HRY			SLOVENSKÝ BUDITEL KOVOVÝ PRVEK					ZKR. ČERVENÉHO KRÍŽE PRAVO ODPORU		
JEDNOTKA STÁŘÍ ZEMĚ				ZNAČKA SUŠENEK UKAZOVACÍ ZAJMENO						
	TROFEJ INDIÁŇŮ	KÓD ITÁLIE MILENEC			OBCHODNÍ CESTUJÍCÍ PORTUGALSKÉ SIDLO A ŘEKA					
CRKOT						ČADSKÉ SIDLO STŘEŠNÍ SVOD				ÚTOČIŠTĚ
KOLEM (KNIŽ.)				ZN. UNIVER. ORCHESTRU CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ			JMÉNO PROZAÍKA PAVLA MUŽSKÉ JMÉNO (26.4.)			
ZN. AMERICA		TAJENKA 1. DÍL ZN. PLATINY						NÁZEV HLÁSKY S PRIMÁT		
SLIČNÉ					KORÁLOVÉ OSTROVY					
NATO					ZBYTEK PO OHNI					

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 inzercí ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50-55 000 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 Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Běláhrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 57 – březen/2019, vyšlo 18. – 20. 3. 2019. • Výherci soutěží z č. 56: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019



Zastřešené jeviště a hlediště

<p>A NEDĚLE 30.6.</p>	<p>PLNOU PAROU divadelní představení LENKA VLASÁKOVÁ • MIROSLAV ETZLER JAN DOLÁNSKÝ • PETRA HORVÁTOVÁ RICHARD TRŠTÁN</p>	<p>A ÚTERÝ 13.8.</p>	<p>DVA NAHATÝ CHLAPI divadelní představení MARTIN ZOUNAR • DANIELA ŠINKOROVÁ MARTIN KRAUS • MARTINA RANDOVÁ</p>
<p>A ČTVRTEK 11.7.</p>	<p>DIVOKEJ BILL</p>	<p>A ČTVRTEK 15.8.</p>	<p>DASHA SYMPHONY dirigent a autor aranží Martin Kumžák Filharmonie Hradec Králové a Pájky Pájky Martina Kumžáka</p>
<p>A ČTVRTEK 1.8.</p>	<p>ARAKAIN & LUCIE BÍLÁ</p>	<p>A ČTVRTEK 29.8.</p>	<p>ANNA K. AKUSTICKY</p>
<p>A ČTVRTEK 8.8.</p>	<p>KAREL PLÍHAL</p>	<p>B SOBOTA & NEDĚLE 20.-21.7.</p> <p>JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI</p> <p>Přenosná permanentka Sedmihorské léto 2019 platí na 7 akcí „A“. K dostání na našem webu.</p> <p>Předprodej vstupenek: www.sedmihorskeleto.cz a www.evstupenka.cz a vstupenka prodejní místa - IC Turnov, Mnichovo Hradiště, Železný Brod, Jičín, Liberec, Mladá Boleslav, Lomnice nad Popelkou a další. Děti na koncerty do 140 cm vstupné 140 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení a koncert Karla Plíhala se dětské vstupenky neprodávají.</p>	

www.sedmihorskeleto.cz

dioptra optik



1+1 ZDARMA



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

Platnost akce od 1. 2. 2019 - 30. 4. 2019
* Platí při zakoupení brýlových skel s úpravou HVLL

MULTIFOKÁLNÍ A KANCELÁŘSKÁ SKLA

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

Jaro je tu!

Plánujete koupi nového vozu?



Zjednodušte si rozhodování díky nepřekonatelné nabídce Hyundai **TURBO** zvýhodnění!

Využijte **to jediné** a opravdové zvýhodnění
v záplavě ostatních jarních nabídek

HYUNDAI **VŠESTRANNĚ LEPŠÍ volba.**

KB CAR s. r. o.

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



Hyundai Santa Fe - kombinovaná spotřeba: 5,6-9,4 l/100 km, emise CO₂: 147-215 g/km; Hyundai Tucson - kombinovaná spotřeba: 4,7-7,9 l/100 km, emise CO₂: 123-180 g/km; Hyundai KONA - kombinovaná spotřeba 4,1-7,1 l/100 km, emise CO₂: 109-160 g/km; Hyundai i30 fastback - kombinovaná spotřeba: 4,1-5,9 l/100km, emise CO₂: 107-134 g/km; ; Hyundai i30 kombi - kombinovaná spotřeba: 4,0-6,2 l/100 km, CO₂: 105-143 g/km; Hyundai ix20 - kombinovaná spotřeba: 6,5-6,9 l/100 km, CO₂: 149-159 g/km; Hyundai i20 - kombinovaná spotřeba: 4,8-5,8 l/100 km, CO₂: 109-136 g/km; Hyundai i10 - kombinovaná spotřeba: 5,1-6,2 l/100 km, CO₂: 117-141 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.