

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

Recall centrum

relax • refresh • revive

PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY
power jóga, hatha jóga, jóga pro zdravá záda, restorativní jóga a další
MASÁŽE
PŘEDNÁŠKY
známých osobnosti
PRONÁJEM SÁLU
A RECALL CENTRA
pro firmy, lektory, přednášky a workshopy, fotoatelier



ARNY SHOW
Stand-up comedy
18. 4.



PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY HUBNUTÍ
MUDr. Kateřina Cajthamlová
23. 5.



Recall centrum, Sedmihorky 10 (b), 511 01 Turnov
Najdete nás v areálu Sedmihorského léta
www.recallcentrum.cz



MUZEUM A GALERIE DETESK

Detesek

Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

Hudební a divadelní SEDMIHORSKÉ LÉTO slaví 10 let – i letos vás bude bavit DIVOKEJ BILL, KAREL PLÍHAL, ANNA K., ARAKAIN & LUCIE BÍLÁ a další

Hudební a divadelní Sedmihorské léto, které se každoročně odehrává v samém srdci Českého ráje, letos oslaví 10 let své existence. 10 let, kdy každoročně přináší kvalitní letní zábavu do Českého ráje. Původně jednodenní folkrockový festival se během pár let rozrostl na jednu z největších a nejnavštěvovanějších akcí v Českém ráji. Celoeční pásmo kulturních akcí přináší hvězdy herecké i muzikantské. Kromě českých i slovenských legend na festivalu vystoupili třeba němečtí Alphaville, britští Smokie nebo Paddy z legendárních Kelly Family.

I pro léto 2019 připravili pořadatelé pořádnou dávku té nejlepší kultury, která nadchne všechny věkové kategorie od milovníků folku až po filharmonii. Na své si tak přijdou fandové kapel **Divokej Bill**, **Arakain** a **Lucie Bílá**, akustický koncert přiveze se svou skupinou **Anna K.** Sedmihorské léto se však nebojí velkého hudebního rozptýlu, nadění proto budou milovníci nejpopulárnějších povových melodií všechn do podání **Filharmonie Hradec Králové** a především skvělé zpěvačky **Dashy** v programu **Dasha Symphony**, ale také příznivci folku, poetiky a **Karla Plíhala**.

Celé letní kulturní dílení Sedmihorského léta odstartuje v neděli 30. června divadelním představením **Plnou parou**. Komedie, ve které exceluje **Lenka Vlasáková** s **Miroslavem Etzlerem** se odehrává v prostředí luxusního wellness hotelu a přináší mnoho vtipných situacích zápletok. Druhé divadlo Sedmihorského léta 2019 se uskuteční v úterý 13. srpna, kdy **Dva nahatý chlapi** v podání **Martina Zounara** a **Martina Krause** doplní **Daniela Šinkorová** s **Martinou Randovou**, nadchnou, rozemějí a doladí vaši letní dovolenou. **Vstupenky na všechny akce jsou již v prodeji, a to na webu festivalu, na portálu evstupenka.cz a na předprodejných místech evstupenka – například IC Turnov, Žel. Brod, Jičín, Mnichovo Hradiště, Lomnice n. Pop., Dolní Bousov, Ml. Boleslav a mnoho dalších.**



30. 6. **PLNOU PAROU** – divadelní představení – Lenka Vlasáková, Miroslav Etzler a další
11. 7. **DIVOKEJ BILL**
1. 8. **ARAKAIN A LUCIE BÍLÁ**
8. 8. **KAREL PLÍHAL**
13. 8. **DVA NAHATÝ CHLAPI** – divadelní představení – M. Zounar, D. Šinkorová, M. Kraus, M. Radová
15. 8. **DASHA SYMPHONY**
29. 8. **ANNA K.**

Sedmihorské léto, Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov
Info a vstupenky na všechny akce: www.sedmihorskeleto.cz



PROGRAM AKCÍ

do 19. 5. 2019

23. 5. – 29. 8. 2019

1. 9. – 24. 11. 2019

28. 11. – 20. 2. 2020

LIBUŠE PRAŽÁKOVÁ – ZAPOMENUTÉ PLÁNĚ

JIŘÍ SALABA – OBRAZY

JIŘÍ TESAŘ – PROMĚNY RYTÉHO SKLA

DALIBOR MATOUŠ – OBRAZY, GRAFIKA, OBJEKTY

V rámci návštěvy výstav v galerii je možné si v **MUZEU DETESK** prohlédnout rozsáhlou sbírku železnobrodského uměleckého skla, ve **VINOTÉCE DETESK** získat kvalitní víno převážně z produkce malých vinařů z oblastí Itálie a Francie do kterých společnost dlouhodobě vyváží dárkové láhve a v **PRODEJNĚ SKLÁRNY DETESK** zakoupit originální dárek.



**hrajeme kapely
z Českého ráje**

www.jaspisradio.cz

**STĚHOVÁNÍ
VYKLÍZENÍ
ÚKLID
BOURACÍ PRÁCE
JEZDÍME PO CELÉ ČR**
tel. 721 305 566

ENERGETICKÝ KOUTEK

Topná sezóna už skončila,
ceny energií opravdu zdražily
u některých dodavatelů
více než jinde!!!

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

Víte například že:

ČEZ Prodej všem svým zákazníkům
co měli výhodné ceny na 3 roky
zdražil silovou elektřinu
o více jak 59 %?

**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



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

NEOBYČEJNÉ PŘÍBĚHY

ŠKODA Muzeum uvádí další přednášky oblíbeného cyklu z historie automobilky. Začátek vždy v 17:30.

7. 5. Kvasiny – 70 let s okřídleným šípem
(Bohuslav Čtvrtěčka)

**11. 6. Alternativní pohony – minulost, současnost
a budoucnost**
(Martin Hrdlička, Lukáš Nachtmann)

Sál L&K Fórum od 17:30 hodin, vstupné zdarma.

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

AUTO-MOTO-Farmářské trhy
www.trhy-tuhan.cz

TRHY a VÝSTAVY 2019
Tuhan

8. září 2019
LEGENDY
legendyvceskemraji.cz

LEGENDY
v ČESKÉM RÁJI

tel : 604 787 900 rallyesport@email.cz

DUBEN
21. neděle

KVĚTEN
5. a 19. neděle

ČERVEN
2. a 16. a 30. neděle

ČERVENEC
14. a 28. neděle

SRPEN
11. a 25. neděle

ZÁŘÍ
8. a 22. neděle

ŘÍJEN
6. a 20. neděle

LISTOPAD
3. a 17. neděle

Čurdovo pivo

„At' žije,
kdo ho pije!“



www.curdovopivo.cz

ROZHOVOR – MUDr. DAVID FREJ: „Zánětem způsobujícím nemoci jako cukrovka, obezita, rakovina či deprese trpí dva ze tří pacientů.“

Trpíte autoimunitní nemocí? Máte alergii či astma? Bolí vás klouby? Míváte často bolest v krku? Našli vám nádor? Objevují se vám kožní vyrážky? Jste unavení a bez energie či trpíte depresemi? Pravděpodobně máte v těle chronický zánět, který je třeba léčit. Téměř všechna chronická a civilizační onemocnění jsou způsobena nebo ovlivněna skrytým zánětem v těle: nemoci srdece a cév, rakovina, obezita, cukrovka, demence, deprese, artritida, autoimunitní nemoci, alergie, astma, kožní nemoci, zažívací obtíže, únava, migény, a v neposlední řadě rychlejší stárnutí. Na otázku zánětu v těle jsme se zeptali známého lékaře a autora mnoha bestsellrových knih MUDr. Davida Freje, který se (nejen) touto otázkou intenzivně zabývá a přednášku na stejný téma uskuteční 13. června v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova.

Zabýváte se funkční medicínou, léčbou zánětu a s ním souvisejícími chronickými civilizačními nemocemi. Jaký je tedy výskyt zánětu? Ze své praxe vím, že dva ze tří pacientů mají v těle chronický zánět. Téměř nikdo z nich to ale netuší.

Co vše je tedy zánět? Nejde třeba jen o zánět kloubů, ale například celiakie nebo migrénu,



jsou záněty. Nemusí to být typický zánět někde ložiskově. Dále třeba autismus, demence, deprese, cukrovka, obezita... to vše jsou záněty, které kolují v těle.

Kdy dojde k tomu, že se v těle zánět objeví?

Ve chvíli, kdy nás imunitní systém začne chránit proti toxinům a škodlivým látkám ve stravě, vodě nebo ovzduší, spustí se v našem těle zá-

nět. Jako přirozený biologický proces reaguje na vnější podněty tak, abychom zůstali zdraví. Problém nastává, když v těle přetrvává a přechází do chronického stavu. Kaloricky bohatá, ovšem na živiny a antioxidanty chudá strava zvyšuje tendenci k často neviditelnému zánětu a s ním spojeným autoimunitním nemocem, alergiím, oběhovým potížím, psychickým poruchám, nádorovým onemocněním a dalším již výše řečeným. Po vynechá-

ní potravin, na které může tělo být citlivé nebo přímo alergické, se lidé začnou cítit velmi záhy mnohem lépe.

Jaké prozánětlivé potraviny jsou tedy v naší stravě? Je jich mnoho. Například konzumace pšenice už přesahuje veškerá očekávání. Mnoho lidí si k snídani dává toast či cereálie, k obědu těstoviny, knedlíky či pizzu. Další problém je sója. Doporučuji konzumovat ji maximálně dvakrát týdně, hlavně mužům, u kterých při větší konzumaci může dojít ke snižování počtu spermí.

Ve čtvrtek 13. června vystoupíte na přednášce Život bez zánětu v Recall centru, co od ní mohou diváci očekávat? Dozvědějte se, jak se ochránit před nemocemi spojenými s chronickým zánětem, jak zpomalit stárnutí a dozít se vysokého věku ve zdraví. Získají návod, jak do svého života zařadit a provádět ozdravný protizánětlivý program. Dále se budu věnovat tomu, jak zánět ovlivňuje vznik nemocí, jaké jsou principy protizánětlivé stravy, jak snížit rizika civilizačních nemocí a další.

Děkuji za rozhovor, těšíme se na vás.
Jitka Maděrová • Foto: MUDr. David Frej
Vstupenky na přednášku a více informací:
www.recallcentrum.cz

POZVÁNKA NA DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ „PLNOU PAROU“

Sauna osamělého luxusního wellness hotelu, tajná pracovní a milostná schůzka, touha po dítěti a potřeba sponzorského daru, to jsou atraktivní ingredience pro brilantní komedii plnou záměn a zmatků, která ale končí.... nechte se překvapit!

Chcete-li se pobavit, zažít skvělý humor a zápletku a vynikající herecké výkony Lenky Vlasákové, Miroslava Etzler, Jana Dolanského, Petry Horvátové a Richarda Trstana, neváhejte!

Komedie velmi uznávaného autora René Heinersdorffera, měla premiéru v lednu 2019 a těší se obrovským diváckým ohlasům, ale i přízni divadelních kritiků. Zažijte toto vtipné, pohodové a letní představení v atmosféře Sedmihorského léta!

Více informací a vstupenky na www.sedmihorskoleto.cz

Dokonalý start letních prázdnin 2019! PŘIJĎTE SE POBAVIT!



Sedmihorské léto
30. června 2019

www.muzeum.cz

Přijeli jsme z Valašského království a těšíme se na setkání s Vámi.
Váš HODAN, HUBERT, EDA a trpaslík LUDVÍČEK

KRYŠÁCI

POSTAVY Z ANIMOVANÝCH VEČERNÍČKŮ

7. 4. - 30. 5. 2019

Městské muzeum Nová Paka Malá výstavní síň Suchardova domu

Otevřeno úterý až neděle 9:00 - 12:00 a 12:30 - 16:00 h
Ve státní svátky 18. 4., 22. 4., 1. 5. , 8. 5. 2019 otevřeno

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

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

ADVOVÁTNÍ SLUŽBY

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

BLESKOVÝ ROZHовор – LENKA VLASÁKOVÁ:

„Chtěla jsem být archeolog.“

Před filmovou kamerou debutovala v roce 1990, za hlavní roli ve filmu Lea získala Českého lva, v repertoáru jí nechybí role klasických autorů, jako je Dostojevský, Tolstoj, Ibsen a další. Na kontě má velké množství filmových rolí, televizních inscenací i seriálů. Lenka Vlasáková. Milá, příjemná herečka, kterou baví, když se lidé smějí. Zažít ji naživo můžete i vy. Do Českého ráje přijede odehrát představení Plnou parou na Sedmihorském létě, které 30. června letos tento festival odstartuje.

Začnu ženskou otázkou. Jste matka čtyř dětí, váš partner Jan Dolanský je také herec, jaké je pro ženu zvládnout divadlo, film a k tomu fungující domácnost? „Já vlastně nevím. Pro mne je to přirozenost. A jak to zvládám, musí říct ostatní.“

Vychovávat čtyři děti není žádná legrace. Co je podle vás nejdůležitější? „Pro mne pochopení, ve smyslu ocenění odlišnosti. Děti mne naučily velké toleranci a přijímání jejich talentů i nedostatků a pohledů na svět.“

vůbec schopná. Musely se uvnitř mě otevřít nějaké dveře, ač jsem evidentně táhla za kliku zpátky. Asi jsem se bránila. Prostě nebýt mé babičky, která mě k téhle profesi postrčila, jsem nejspíš někde zalezlý, spokojený tichý intelektuál s knihou v ruce.“

V nějakém rozhovoru s vámi jsem četla, že jste vášní v čtenářka, kdy to stiháte? „To jsem. Čtu v pauzách při natáčení, večer, nebo když mám krásné volno. Top knihy jsou pro mě romány.“

Se svým partnerem Janem Dolanským hrajete v divadelním představení Plnou parou. Jaké to je zkoušet, učit se roli a pak hrát na jevišti se svým partnerem? „Je to už naše třetí spolupráce a užíváme si to. S Jeníkem je dovoleno vše, je to tvůrčí svoboda a jistota.“

Jaké je pro vás představení Plnou parou, co vás na něm baví? „Miluju, když se lidé smějí. A rozesmát je není jednoduché. Takže si to představení hodně užívám.“

A jak prožíváte své role, žijete postavami i v osobním životě? Může role člověka ovlivnit až tak silně, že se začne třeba chovat jinak? „Upřímně, já bych někdy ani nechtěla zažít to, co zažívají moje postavy. Užívám si jejich příběh na jevišti nebo před kamerou a to mi stačí. A doufám, že si to domů nenosím.“

Kromě toho, že vás uvidíme v Sedmihorkách u Turnova ve zmiňovaném představení Plnou parou, chystáte nějaký nový film, seriál? „Ano, chystám. Vše. Televizi, film i divadlo.“

Na závěr bych se chtěla zeptat, jak Lenka Vlasáková odpovídá, co je pro vás nejlepší relax a dobíjení sil? Chalupa, zahrada, knížky. A ještě plavání, které miluju...“

Děkuji Vám za rozhovor a těšíme se v červnu na Sedmihorském létě! Jitka Maděrová



V rámci životního záprahu, jak se učíte své role, scénáře...? „Rychle a jak se dá.“ (smích)

Jak jste se vlastně k herectví dostala? „To byl nápad mé babičky. Já chtěla být archeolog. Dodnes nejsem žádný extrovert. A než se ve mně nějaká exhibice probudila, trvalo to. Teď ji mám docela ráda. Dřív bych jí ale nebyla



Zastřešené jeviště a hlediště

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019



A
NEDĚLE
30.6.



PLNOU PAROU

divadelní představení

LENKA VLASÁKOVÁ • MIROSLAV ETZLER
JAN DOLANSKÝ • PETRA HORVÁTOVÁ
RICHARD TRŠTAN

A
ÚTERÝ
13.8.



DVA NAHATÝ CHLAPI

divadelní představení
MARTIN ZOUNAR • DANIELA ŠINKOROVÁ
MARTIN KRAUS • MARTINA RANDOVÁ

A
ČTVRTEK
11.7.



DIVOKÉJ BILL

A
ČTVRTEK
1.8.



ARAKAIN & LUCIE BÍLÁ

A
ČTVRTEK
8.8.



KAREL PLÍHAL

A
ČTVRTEK
15.8.



DASHA SYMPHONY

dirigent a autor aranží Martin Kumzák
Filharmonie Hradec Králové
a Pájky Martina Kumzáka

A
ČTVRTEK
29.8.



ANNA K. AKUSTICKY

B
SOBOTA & NEDĚLE
20.-21.7.



JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI

Přenosná permanentka Sedmihorské léto 2019 platí na 7 akcí „A“. K dostání na našem webu.

Předprodej vstupenek:
www.sedmihorskeleto.cz
a www.evstupenka.cz a evstupenka 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.

www.sedmihorskeleto.cz

ROUBENÁ CHALUPA NA PRODEJ

Prodej roubené chalupy s pozemkem s výhledem na Turnov – část obce Bukovina. Chalupa je v původním stavu: vstupní chodba, hlavní světnice s kameny, dvě komory, klenutý sklep a prostor v patře. Na chalupu navazuje stodola. Pozemek lemuje potůček. Výhled ze zahrady na zámek Hrubý Rohozec. Do chalupy je přivedená elektřina, voda u pozemku.

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: Pavoučí hedvábí by mohlo sloužit jako surovina pro výrobu svalů pro roboty

To, že pavouci vytváří síť, ví každé malé dítě. Že jde o pavoučí hedvábí a jaké má vlastnosti, ale už mnoho z nás neřeší. Nyní se vědci z Massachusettského technologického institutu (MIT) rozhodli využít právě vynikajících vlastností a pavoučí vlákna použít k výrobě umělých svalů pro roboty.

Pavouci svou síť používají opakováně – když například fouká silný vítr, pavouk ji spořádá a postaví novou. Pavouci na rozdíl od jiných zvířat, která materiály na stavbu hnizd a domovů získávají ze svého okolí, dokážou většinu stavebního materiálu uchovávat ve vlastním těle. Uvnitř pavouka tak může být dost materiálu na tři kompletní síť. Hedvábí má v sobě pavouk v podobě jakési proteinové směsi, která se uchovává v prostoru jeho zadečku. Je složeno ze dvou druhů proteinů. Dlouhé bílkoviny dodávají pavoučím síťm pevnost a ostatní zase pružnost. Jakmile se dostane do speciálně tvarované žlázy, projde pro-

měnou. Když opustí pavoučí tělo, změní se z tekutého na pevné vlákno. Pavoučí hedvábí je pevnější než ocel a tvrdší než kevlar. (Kevlar je obchodní značka parramidového vlákna, které objevila chemička Stephanie Kwolek u firmy DuPont v roce 1965.)

Podle vědců má pavoučí hedvábí mnoho výhod a také nově objevenou vlastnost tzv. superkontrakce, což je v podstatě zkrácení materiálu více než na původní délku v reakci na změnu vlhkosti. Nově také vypořávali, že se vlákno nejen zkracuje, ale zároveň se také zkroutí, což mu poskytuje velkou torzní sílu. Jakmile se vlhkost odstraní, materiál se narovná do původního stavu. Podle vědců se pavoučí vlákno chová stejně jako lidský sval. Proto dále vlastnosti a možnosti využití právě pro roboty nové generace zkoumají a testují.

zdroj: news.mit.edu



VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

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



www.cisteniuuklidizajicek.webmium.com

PARNÍ I UV STERILIZACE KOMPLETNÍ ÚKLID

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

Daruj krevní plazmu, pomůžeš nemocným

Daruje plazmu a obdržíte 600 Kč*

zejména

sana plasma

Díky dárcům jako jste Vy dostanou pacienti léky z krevní plazmy, které jim zachrání život. Darování krve a krevní plazmy je důležité.

bussines centrum u hlavní pošty, Řeznická 1332/7, 460 01 Liberec, Telefon: 489 114 800

Tato náhrada je závazně stanovena ustanovením § 32 odst. 2 zákona 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, podle kterého za krev odebranou pro výrobu krevních derivátů a pro použití u člověka podle jiných právních předpisů a za její obdržbu nevzniká osobě, které byla krev odebrána, nárok na finanční ani jinou úhradu, s výjimkou účelně, hospodárně a prokazatelně vynaložených výdajů spojených s obdržením její krve, o které tato osoba požádá, a to celkem do maximální výše 5% minimální mzdy.

Muzeum a Pojizerská galerie Semily, p. o., hledá pracovníka na pozici

dokumentátor
sbírek /
propagačně
educační
pracovník

Více informací na
www.muzeumsemily.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019 HLEDÁ BRIGÁDNÍKY

Požadavky: věk 17+ • zodpovědnost a spolehlivost • chuť do práce a ochota spolupracovat • optimistická a pohodová povaha • účast na minimálně 5 akcích SL 2019 (program a termíny www.sedmihorskeleto.cz)

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

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

www.sedmihorskeleto.cz



Životopis a aktuální fotografii zašlete na info@sedmihorskeleto.cz, předmět zprávy „Brigáda 2019“. Do zprávy rovnou uveďte termíny, o které máte zájem.



DOMÁCÍ TERMIX na dvě porce
• 100 ml smetany ke šlehání • 10 g hořké čokolády • 1 lžice kakaa • 250 g tučného tvarohu • Pokud chcete sladit, použijte dle chuti med.

Příveďte šlehačku k varu a nechte v ní rozpustit čokoládu. Poté do ní zašlehněte kakao a tvaroh a nechte zchladit. Med přidávejte až do chladnější směsi. Hotovo. Servírovat můžete posypané ovcem, kousky čokolády, nebo kakaem a skořicí.



ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S MALINAMI BEZ MOUKY

• 100 g másla • 120 g čokolády
• 85 g cukru • 100 g mletých ořechů
• 4 vajíčka • 2 lžice kakaa • špetka soli
Žloutky utřeme s cukrem, bílký vyšleháme na sníh. Do rozpuštěného másla s čokoládou vrníme žloutky, ořechy na menší kousky a kakao. Na závěr přimícháme bílký. Vlijeme do vymazané kulaté formy, navrch pokládáme maliny (nebo jiné ovoce). Pečeme na 180 °C asi 40 minut. Navrch můžeme dozdat čerstvými malinami. Dobrou chuť!



REALITY A FINANCE
POD JEDNOU
STŘECHOU



PRODÁM
I VAŠI
NEMOVITOST
ZA NEJVÝŠÍ
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: Jak probíhá prodej nemovitosti?

„Chvíli inzeruji na bazoši a bezrealitách, seženu kupce, domluvím se na penězích, necháme přepsat na katastru a hotovo, ne?“ Toto slýchám celkem často a pravidelně. Ve zkratce lze říci ano, prodej jako každý jiný. Průběh realitního obchodu se však vyplní znát podrobněji, přeci jen se jedná o hodnotnou část vašeho majetku a jakékoli pochybení tak může přijít dost drah. **Rezervace nemovitosti** • Máte kupce? V prvé řadě je potřeba, aby budoucí kupující závazně potvrdil svůj zájem. K tomu slouží tzv. rezervační smlouva a uhranění rezervačního poplatku. Pokud spolupracujete s realitním maklérem, smlouvu vám připraví a po podpisu kupující uhradí sjednanou částku na speciální depozitní účet reální kanceláře. Rozhodnete-li se pro prodej bez realitní kanceláře, můžete kupujícího požádat, aby poslal depozitum na účet přímo vám. Patrně se mu to ale nebude moc líbit. Obě strany chtějí mít jistotu a pocit bezpečí, a proto se volí 3. strana, která hraje roli neutrálního prostředníka. Není-li tímto prostředníkem realitní kancelář, může jím být advokátní kancelář nebo notář.

Kupní a související smlouvy • Tepřve ve chvíli, kdy je nemovitost závazně zarezervovaná, dojde k přípravě smluv. I zde je pro vás makléř úsporou peněz, času a nervů.

Nechá právníkem nebo právním oddělením vypracovat Návrh kupní smlouvy a smlouvu o úschově a s oběma stranami doloží a odsouhlasí kupní smlouvu. **Co byste měli mít v kupní smlouvě, najdete v příštím vydání**, ale i tak smlouva od profesionála podstatně snižuje riziko, že se vyskytne nějaká chyba s významnými důsledky.

Financuje-li kupující pořízení nemovitosti hypotékou, budete kromě výše uvedených smluv podepisovat ještě zástavní smlouvu. O tu si nemusíte dělat starosti, připraví ji banka. **Důležité pak je, v jakém pořadí smlouvy na katastr vložit.** Máte-li makléře, vše za vás zařídí.

A co dál? • Podmínkou pro podání na katastr bývá uhrazení kupní ceny do úschovy. Ve smlouvě se samozřejmě můžete domluvit i jinak, celá transakce se ale v té chvíli stává méně bezpečnou pro jednu či pro druhou stranu obchodu. Stejně je to i s **výplatou kupní ceny z úschovy na účet prodávajícího**. Zde je standardem počkat na dokončení přepisu na katastru. Jiná varianta je samozřejmě možná, ale opět na úkor bezpečí jedné ze stran. **Přepisem to nekončí!**

Chystáte prodej, máte po prodeji, koupili jste? Zavolejte si nezávaznou konzultaci 734 111 584 www.odhadnemovitosti.cz, www.radomiranechanska.cz

**24.5.
ŠKWOR
TRAUTENBERK ...
25.5.
TOMÁŠ KLUS
MARPO & TROUBLEGANG
BEN CRISTOVAC
BARBORA POLÁKOVÁ
VAŠO PATEJDL
WALDA GANG ...
26.5.
DĚTSKÝ FESTIVAL**

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
duben 2019

POWER JÓGA VITALIZUJE I POMÁHÁ HUBNOUT

Powerjóga je styl jógy, při kterém jsou jednotlivé pozice (ásány) cvičeny dynamicky. Plynule se opakují jedna za druhou nejprve v základu – pozdravu slunci (jeho přínosům jsme se věnovali v minulém díle) – a pak v rozvoji dalších velmi přínosných (i příjemných) pozic. Pokud tedy přemýslíte, jaký sport do svého pravidelného režimu zařadit, zkuste právě powerjógu. Je vhodná pro začátečníky i pokročilé, jediným omezením jsou závažné problémy s pohybovým aparáttem. Na rozdíl od jiných oblíbených pohybových aktivit nemá žádné negativní účinky na naše tělo. Byla velmi sofistikovaně vymyšlena v souladu s každou jeho částí. Jejím cvičením získáte ohebné, vitální tělo bez zatuhlých kloubů a zkrácených šlach.



Jaké další přínosy powerjóga má? Je vynikající prevencí bolesti zad, zlepšuje držení těla, zpevňuje postavu, napomáhá spalování tuků a tedy i efektivnímu hubnutí, posiluje hluboký stabilizační systém těla, má silný vitalizující vliv na vnitřní orgány (díky předklonům, záklonům, úklonům a torzím masíruje a dodává krev k jednotlivým orgánům), pomáhá zlepšení přenosu informací mezi tělem a mozkem, což má za následek lepší koordinaci pohybu, uvolňuje psychické i fyzické napětí, posiluje imunitu, pomáhá účinně vyměňovat plyny a tekutiny v těle – tedy krev a orgány se nám rychleji okysličují, rychleji regenerují a lépe pracují, stimuluje buněčnou práci i trávicí a vylučovací systémy, čímž dochází k harmonizaci všech vnitřních procesů a v neposlední řadě je powerjóga mocný zdroj pozitivní energie a dobrého baterku!

autor: Recallcentrum.cz

TIP: Pravidelné lekce powerjógy každou středu v 16.45 v Recall centru, Sedmihorky u Turnova.

CESTY KE ZDRAVÍ – JARNÍ DARY MATKY PŘÍRODY

Přichází období, kdy se vše v přírodě probouzí. A stejně reaguje i naše tělo. Právě nyní můžeme využít přínosy z darů přírody a vychutnat si jaro! Jen pamatujte, nejde o to přírodu vydrancovat, ale vztí si jen tak, kolik opravdu potřebujeme a využijeme, nezanechat po sobě spoušt! Až půjdete na bylinky, myslte na to, že je velmi důležité tam větší část nechat, ať už pro někoho jiného, nebo – a to především – pro přírodu samotnou! Přinášíme vám jarní tipy inspirované ájurvédou od Ivy Georgievové.

Kopřiva

Kopřiva – hlavně ta jarní – pročišťuje krev, vyplahuje ledviny, vyplavuje soli, ledvinový písek a ledvinové kameny, podporuje krvetvorbu. Obsahuje vitamín C, provitamín A, železo a draslík a také vitamín E. Proč si čaj z kopřivy dělat na jaře? Naše tělo je připravené na očistu a kopřiva je mladá, čerstvá a účinná.

Malá připomínka z mé praxe – pozor na pití silných výluh z kopřivy, můžete se osypat, někdo může mít dojem, že je popálen. Je vhodnější začínat s kúrami, kde bude menší zastoupení bylinky s větším poměrem vody. Kopřiva není vhodná ani při potížích s ekzémem nebo lupenkou, její ostrost či lépe řečeno žahavost je může zhoršit.

Pampeliška

PAMPELIŠKOVÝ ČAJ

Použijeme čerstvě pampeliškové listy, kúra trvá 14 dnů až tři týdny a pijeme jeden až dva šálky denně. Malou hrst mladých pampeliškových listů spaříme v jednom litru vody, přidáme trošku kardamomu a chvilku louhujeeme, je možné do vychladlého čaje přidat trošku medu.

Smetanka lékařská má opět očistné účinky, odvodňuje a je protizánětlivá. Obsahuje vitaminy skupiny B, draslík zinek a účinnými látkami jsou zejména hořčiny, které čistí játra. Pomáhá při lymfatickém otoku a čistí játra zejména od důsledků konzumace tučných, nebo smažených jídel (vánoční a zimní hodování).



JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI V ZAHRADĚ PENZIONU RECALL

20. a 21. 7. 2019

Zažijte třetí jóga kemp v Českém ráji – pohodový víkend plný jógy, relaxace, odpočinku, meditace a přednášek se zajímavými osobnostmi i tématy. Určeno všem – pokročilým cvičencům i úplným začátečníkům.

**REGISTRACE NA WEBU,
POČET MÍST OMEZEN**
www.jogakempceskemraji.cz



Medvědí česnek

Medvědí česnek je přírodní antibiotikum a antiseptikum, je bohatý na mnoho živin, např. vit. C, vit. řady B, hořčík, železo. Po zimním období dodává vitalitu a sílu.

Ukázka jídla na toto období

SALÁT Z PAMPELIŠKOVÝCH LISTŮ A MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Pampeliškové listy (6 kusů) – nakrájíme na drobno, přidáme 3 listy česneku medvědího (také nakrájíme), nastrouhanou mrkev a nastrouhané avokádo. Zakapeme olivovým olejem, osolíme. Přidáme na jemno nakrájené hlávkové zelí (asi 2 hrnky) a popřípadě dochutíme jablečným nebo vinným octem.

POLÉVKA S MEDVĚDÍM ČESNEKEM

(recept je asi na 1,5 až 2 litry polévky)

Řapíkatý celer (1 hrnek nakrájeného), 1 hrnek loupaného munga (nebo červené čočky), medvědí česnek (3 lžíce, nakrájeného), čerstvý zázvor (asi 2 cm a nastrouháme), sůl, ghí, jemné kari, kmín, koriandr mletý, ochucovadlo bez glutamatu sodného, voda. Řapíkatý celer si orestujeme na ghí, přidáme ostatní ingredience kromě česneku medvědího (ten dáme až před koncem vaření) a vaříme.

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, seminářů a konzultace na www.ivaveda.eu, recepty pochází z autorčiných publikací Jídlem ke zdraví.

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

INZERUJTE V PŘÍLOZE RESTART

novin Český ráj v akci

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

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ





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? (joga, pilates, kruhový trénink, semináře...)



**Mově výhodné
PERMANENTKY
A KREDITY
na lekce jógy
a masáže
DO KONCE DUBNA
NAVÍC BONUSOVÝ KREDIT
PRO KAŽDÉHO!**

Podrobné informace na
www.recallcentrum.cz

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

POTRAVINY VEDOUcí K HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁZE – NEZDRAVÉ SACHARidy

Pokračování z března

FRUKTÓZOVÁ SLADIDLA

Bílý cukr se skládá z glukózy (hroznový cukr) a fruktózy (ovocný cukr). Glukóza je v těle hlavním zdrojem energie a zvyšuje hladinu krevního cukru. To se nám moc nelšíbí. Možná se nám bude více líbit fruktóza, která hladinu krevního cukru nezvyšuje. Takto byly výhody fruktózy alespoň vysvětlovány. Proto také byla dlouhé roky doporučována diabetikům pro slazení. Bohužel, pravda o fruktóze je úplně jiná. To, že nezvyšuje cukr v krvi, je sice pravda, ale metabolizuje se v játrech na tuky, což vede k tukovatění jater a ke zvýšené hladině leptinu,

která vyvolává další chutě na sladké. Zásadně nedoporučují sladit fruktózou!

Průmyslovým, vysoce fruktózovým sladidlem je např. kukuřičný sirup, který se vyrábí z kukuřičného škrabu. Je hlavním sladidlem většiny slazených nealkoholických nápojů, které popijejí hlavně děti a mladiství. Potom se nemůžeme divit, když dokonce u dětí lékaři diagnostikují ztukovatělá játra a vysokou hladinu triglyceridů v krvi. A když k fruktózovým nápojům přidáme ještě fruktózové bonbóny, hlavně ty pěnové a gumové... Mezi fruktózová sladila se řadí také agámový sirup. Možná jsme si ho trochu pletli s přírodním cukrem, jímž bohužel není. Jde o vysoce průmyslově upravený cukr vyráběný ze sukulentů rostoucích v Jižní Americe. Agámový sirup má sice nízký glykemický index, což znamená, že nezvyšuje hladinu krevního cukru, zato má přes 70 % fruktózy. Agámový sirup je také jasnou ukázkou toho, proč glykemický index nevypovídá nic o prospěšnosti potravin. Potravina může mít nízký glykemický index, a přesto nemusí být pro naše zdraví vhodná.

jako zdravý přírodní cukr. Kam mířím? Stévie je vlastně takové šídítko pro naše tělo a šídítko vždy vyvolá chybné reakce těla. Plná sladká chuť v ústech ze stévie nepřichází, přestože byla avizovaná. Tělo na toto avízo o příchodu sladké chuti reaguje po svém a začne uklízet cukr z krve do buněk, aby bylo „nachystáno“ na příchod nového cukru. Ten však nepřichází. Ze se toho tolik neděje? Bohužel děje, protože cukr byl uklizen do buněk a nový nepřišel. To logicky znamená výrazný pokles krevního cukru (hypoglykémie, kterou známe u diabetiků). Pokles hladiny krevního cukru je pro organismus stresová reakce, která spustí vyloučení stresových hormonů. Jedním z nich je kortisol, který atakuje přeměnu glykogenu na glukózu. Takže přesto, že jsme konzumovali stéviu, která žádné cukry neobsahuje, stejně se cukr do naší krve vyloučí. Častá konzumace stévie by vedla ke stabilně zvýšené hladině kortizolu a ke zvýšené hladině cukru.

UMĚLÁ SLADIDLA

Fungují na stejném principu jako stévie, jen s tím rozdílem, že vedle chybné hormonální odezvy nesou do těla velmi toxiccké látky. Nejznámějším umělým cukrem je aspartam. Aspartam se rozkládá za vzniku dvou velmi toxicckých karcinogenních látek, metanolu a formaldehydu. Tyto jedu extrémně zatěžují játra, která už tak mají co dělat, aby zvládala veškeré chemické „nájezdy“ kosmetiky, čisticích a pracích prostředků, léků, konzervantů, pesticidů, herbicidů atd. Jak z této šlamastyky ven, čím tedy sladit a existuje vůbec zdravý cukr? Téma pokračuje příště

CHCETE ZJISTIT VÍC?

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 poznatkami moderní západní dietologie a biologie. Těšte se na poupaté texty a na více než 60 příležitostných receptů pro všechna roční i denní období.

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

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business

LEKCE JÓGY • MASÁŽE

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

PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY:

hatha jóga
power jóga
restorativní jóga
dynamická vinyasa jóga
jóga pro zdravá záda
a další ...

Rozpis a rezervace na webu

PORUCHY SPÁNKU A JAK S NIMI ZATOČIT

Poruchy spánku se dělí na nespavost (insomnie), zvýšenou spavost (hypersomnie) a další poruchy spánku, ke kterým patří syndrom spánkové apnoe (laicky řečeno výpadky dechu, což je normální u novorozenců, ale ne u dospělých), syndrom neklidných nohou, Kleinův-Lewinův syndrom, noční děs a hrůzy, náměsíčnost a další.

My se zaměříme na nejběžnější poruchu, kterou je nespavost. Psychofyziologická insomnie je nejčastější a je jí postiženo 15 % populace. Jde převážně o poruchu usínání. Při jejím vzniku hraje nejvýznamnější roli stres. S takovou situací se setkal určitě každý z nás – stres doma nebo v práci a před usnutím plná hlava těch nejhorších scénářů. U zdravého člověka se po odeznění stresové situace spánek navrací do normálních kolejí. Pokud však stav přetravá delší dobu i po odeznění stresu, rozvíjí se u pacienta obava z usnutí, z nutnosti jít si lehnout. Subjektivním pocitem pak bývá ranní únavu a nevyspalost, které velmi negativně ovlivňují celý den člověka.

JAK S NESPAVOSTÍ ZATOČIT?

Jak už jsme v našem seriálu uvedli, základem je spánková hygiena. Tedy chodit spát pravidelně ve stejný čas, před spaním se nenerovat při krvlačných filmech, knihách a zprávách dne a pravidelně se hýbat na čerstvém vzduchu. Dále vhodná postel, funkční a pohodlná matrace, příjemné – ideálně přírodní – lůžkoviny a peřiny (které navíc nebudezatěžovat chemií z neekologických pracích prostředků, bělidel a aviváží), správné zatemnění ložnice a dostatek kyslíku v místnosti po celou noc. Příjemné usínání navíc lze podpořit bylinky, které mají velmi silný účinek na naši nervovou soustavu i příchod spánku. Nebojte se proto (v případě, že nejste alergičtí, nebo nemáte určitou bylinu zakázanou) hodinu před spaním zklidnit své tělo i mysl, dopřáte si příjemné posezení třeba na terase s výborným čajem z meduňky, mateřídoušky, kozlíku lékařského, chmele otáčivého, šafránu, heřmánu či levandule. Můžete si udělat i směs podle chuti – vždy ideálně ze 3 bylinek. Pamatuju na to, že základ je být uvnitř spokojený a klidný. K chemickým lékům se obraťte až jako poslední možnost – pokud opravdu nic z toho, co pro svůj spánek pravidelně děláte, nezabírá.



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

FINÁLE SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY S RODINNOU FIRMOU MATRACE HAKEN

6. OTÁZKA: „Jaké je telefonní číslo do firmy Matrace Haken?“

Soutěž probíhá v 6 krocích: Úkolem soutěžících je odpovědět správně na všechn šest soutěžních otázek, které jsme publikovali v tomto a předešlých 5 vydáních. Nyní již na vás čeká soutěžní formulář na www.ceskyrajvakci.cz, kde najdete také návod a podrobné informace k soutěži. 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

JAK NA PEVNÝ ZADEK? TIPY NA NEJEFEKTIVNĚJŠÍ CVIKY!

Pevný zadek? Co si budeme povídат, touží po něm ženy i muži a na takový pevný a vytvarovaný zadek obou pohlaví je vždy radost pohledět. Pomalu se chystáme na plavkové období, a tak není od věci věnovat pozornost své fyzice a zpevnění celého těla, hýžďové svaly nevyjímaje. A na ně se právě dnes zaměříme.

Cvičení zvládnete i v klidu doma, důležitá je jen pravidelnost a samozřejmě správné provedení - vyhněte se proto častým chybám, kterými jsou nevhodné zapojování bederních vzpřimovačů, nesprávné držení zad

- kulacení či prohýbání, přetěžování kloubů a špatné dýchání. Před cvičením se nezapomeňte zahřát a po cvičení pomalu a intenzivně protáhnout. Pokud chcete svaly na sedacích partiích zpevnit, cvičte pomalu a tahem, chcete-li přidat na objemu, cvičte intenzivně

a se zátěží. Nejvhodnější (což je obecné pro veškeré cvičení) je zapojování při cvičení celého těla a posilování středu těla. Na následující cvičení vám stačí pouze podložka a v případě, že si chcete přidat zátěž, použijte gumu na cvičení, případně činky do ruky.

1. ZANOŽOVÁNÍ Základní pozice vstoje, neprohýbat v bedrech, stáhnout břišní svalstvo, nohu v zanožení zvedněte co nejvíce, zapojujete hýžďové svaly! 30x ve třech sériích

2. DŘEPY Výchozí postoj je na šířku pánve, nebo malinko širší. Plynule přejděte do dřepu, dole se soustředte na zapojení hýžďových svalů, návrat nahoru, kde nesetrváváme příliš dlouho. 20x ve dvou sériích

3. ŠIROKÉ (SUMO) DŘEPY Výchozí postoj je vstoje, nohy rozkročené do široka, špičky míří ven. Pomalu pokrčujte kolena, tělo je v jedné rovině. S nádechem se dostáváme do nejnižšího bodu, s výdechem se vrácíme nahoru. 10x ve třech sériích

Další cviky jako výpady dopředu, výpady dozadu, zvedání pánve do mostu či unožování, si můžete dle libosti přidávat. Tři uvedené cviky jsou nejfektivnější a při pravidelnosti uvidíte výsledky velmi brzy!



 **záza zdravi**
prodejna Poříčská 86
(za hotelem U Hroznů)
Mnichovo Hradiště

**Zdravá výživa
Ekodrogerie
Přírodní kosmetika
Alternativní léčba**

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

Vánoční koncert EVA URBANOVÁ

12. 12. 2019 od 19:00

Městské divadlo Jablonec nad Nisou



Za doprovodu Moravského
klavírního tria

Jana Ryšáneková - klavír

Jiří Jahoda - housle

Miroslav Zicha - violoncello

Prodej vstupenek na pokladně divadla
a na www.evstupenka.cz
Vstupné od 390 Kč



dioptra optik

**1+1
ZDARMA**



SAMOZABARVOVACÍ A MULTIFOKÁLNÍ SKLA

* Platí při současném zakoupení obruby a brýlových skel s úpravou HVLL. Platnost akce od 1. 4. 2019 - 31. 8. 2019

TURNOV

Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673

• (naproti Penny marketu - budova Dioptra)

• Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

ŽELEZNÝ BROD

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

www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz

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



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



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



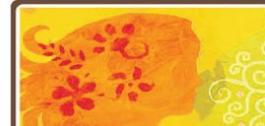
ARNY SHOW
 Stand-up comedy
 18. 4.



PSYCHOLOGICKÉ
 ASPEKTY HUBNUTÍ
 MUDr. Kateřina Cajthamlová
 23. 5.



ŽIVOT BEZ ZÁNĚTU
 MUDr. David Frej
 13. 6.



POZNÁNÍ A VYUŽITÍ
 POTENCIÁLU ŽENSKÉ
 CYKLICKOSTI
 Workshop Cyklické ženy
 10. 10.



AUTOIMUNITA
 MUDr. Jan Vojáček, CFMP
 24. 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!

18. dubna • ARNY SHOW – Stand-up

Celovečerní Stand up comedy speciál jednoho komika je nejen o vtipu, ale i o názoru. S tím se budete můžete, nebo nemusíte ztotožnit. Každopádně se ale pobavíte. Arnošta Frauenberga znáte z pořadu 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 tlouštutí. MUDr. Kateřina Cajthamlová je známá z pořadu Jste to, co jíte, DoktorKA a mnoha dalších. Nenechte si ujít výjimečnou přednášku od profesionálky, kterou zná celá republika!

13. června • ŽIVOT BEZ ZÁNĚTU

– MUDr. David Frej

Vynikající přednáška MUDr. Davida Freje, na které se dozvítě, jak se ochránit před nemocemi spojenými s chronickým zánětem, jak zpomalit stárnutí

SEDMIHORSKÉ JARO

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

Změna programu vyhrazena.

a dozít se vysokého věku ve zdraví. Získáte návod, jak do svého života zařadit a provádět ozdravný protizánětlivý program. I přesto, že si to nemyslíme, mnoho našich vlekých zdravotních problémů má na svědomí právě zánět! V rámci přednášky se dozvítě vše o zánětu, principech protizánětlivé stravy, jak s ním bojovat a předcházet a jak si užít život bez zbytečných zdravotních omezení! MUDr. David Frej vydal několik bestsellerových knih o zdraví. Jde o jedinečnou přednášku!

PŘIPRAVUJEME – Vstupenky již v prodeji:

10. října 2019 • POZNÁNÍ A VYUŽITÍ
 POTENCIÁLU ŽENSKÉ CYKLICKOSTI
 (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 a energie. Jak svou cyklickost využít pro svou práci, kariéru a spokojený rodinný život? Přednáší Dana-Sofie Šlancarová, zakladatelka projektu Cyklická žena®.

24. října • AUTOIMUNITA – MUDr. Jan Vojáček, CFMP

Jaký je kontext autoimunitních poruch z pohledu funkční medicíny a výživy a proč jsou tyto poruchy na vzestupu a postihují čím dál více nejen žen, ale i mužů. Jakou cestou se vydat z pohledu Jana Vojáčka, se můžete dozvědět na přednášce 24. října. Známý a velmi oblíbený funkční lékař, kterého můžete znát z veleúspěšných debat s Jaroslavem Duškem, se vrací do Recall centra po skvělé dubnové přednášce. Svými unikátními znalostmi a vědomým přístupem odhaluje skutečné přičiny nemoci a vraci lidem do života zdraví i radost. Není pouhým nástrojem farmaceutických firem, naopak svým přístupem boří myty a mění pohled na nemoc i její léčení.

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

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 (RP 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 – NEJVĚTŠÍ 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.detesk.cz

Městské muzeum a galerie
 Lomnice nad Popelkou výstava:

MODELY HRADŮ, ZÁMKŮ A KOSTELŮ ČESKÉHO RÁJE

autorů Ladislava Kouckého
 (bývalého kastelána hradu Valdštejn)
 a Ing. Petry Vodičky doplněná
 o kresby Antonína Chmelíka
 prodloužena až do 23. 6. 2019



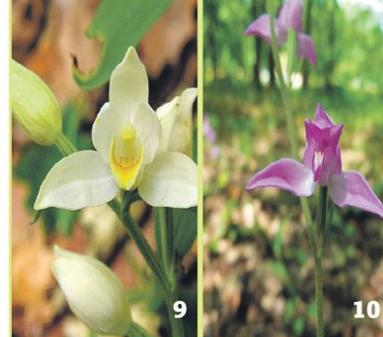
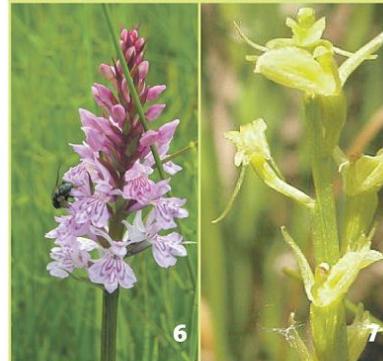
Otevřeno: út–pá 8–16, so–ne 9–16
 tel. 607 724 977
www.muzeumlomnice.cz



OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: KOUKEJ, KAM ŠLAPEŠ...

autor Toulavá Sláfka

Jak se tak již léta courám krajinou Českého ráje, nejednou oko překvapí a objektiv upoutá krásu přímo pod nohami. A už je to tu ... Co jiného by mohlo být krásnejší než kvetoucí ráj. Ale víme, co skutečně máme v tom našem ráji za poklady? Jen ta úžasná pestrost biotopů - borové lesy skalních měst, smrkové monokulturní a kulturní smíšené lesy, listnaté háje, zbytky lužních lesů, louky a pastviny na suchých stanovištích, svěží louky, vlhké a podmáčené louky, mokřady a rašeliniště, prameniště, břehové porosty, vodní toky a vodní plochy, lesní lemy, meze, pole... Flóru tu lze rozdělit podle geologických podloží na tu, která je doma na kyselých kvádrových pískovcích a na tu, která miluje vápnité pískovce, slívoce či vyvřeliny. Na tu, jež co miluje slunce a sucho, tu jež neumí žít bez vody i na tu, která se před sluníčkem schová hluboko do rokle... každá z více než tisíce druhů rostlin si tu našla domov. Jedním z nejcennějších botanických koutů jsou Podtrosecká údolí. Každé jaro své olšiny vyzdobí záplavou jarních bledulí (3) a prvosenek (2), později louky zkrášlí upolín nejvyšší (4) či za orchideje například prstnatec Fuchsův (6), celoročně potěší rosnatka okrouhlolistá (5), pravou perlou pak je drobnokvětý hlízovec Loeselův (7). Dubohabrové háje si pro svou výzdobu vyberou jaterník podléšku (8), sasanku hajní, hrachor jarní či líkovec jedovatý (1). Kdesi v bučinách kolem Jizery se stále ještě ukrývá okrotice bílá a červená (9,10), korálice trojklaná či střevíčník pantoflíček. Příhrazské skály ve svých roklích chrání jedovatý vranc vedenový (12), zatímco jím na hřbetech povlává kavyl Ivanův (11). Za kytičkou pětiprstka žežuliník pravá musíte zajít ke Koberovům či do Podlouček, kde můžete narazit i na lilii zlatohlavou (13). A tak mám stále kam chodit, co hledat a objevovat. Stačí se jen umět koukat, nešlapat, nelámat a občas ohnout hřbet ve správnou dobu na správném místě...



Výrobce hygienických potřeb v Turnově

hledá

Ontex

**zaměstnance
na pozice:**



BALÍČ



OPERÁTOR



PŘEDÁK SKLADU



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



19 990,-

(cena pro akční látky NEAT 90 a NEAT 95)

Rohová rozkládací sedací souprava
š*v*h 255*95/104*195cm
plocha na spaní 120*198cm
výška sedu 44cm

SEMILY

Jiráskova 519

tel.: 608 073 379

semily@jamall.cz

RADY DO ZAHRADY: ČAS NA LETNIČKY

Jak jejich název napovídá, letničky vydrží kvést jen jedno léto. Je tudíž nutné je každé jaro znova zasít nebo zasadit, přes léto jim dodávat příslušnou péči a na podzim je vytrhat a odnést na kompost. Námaha se ale vyplatí: letničky rychle zaplní místo třeba na jaře po odkvetlých tulipánech nebo jiných cibulovinách a hodí se i na záhon, kde se ještě nestáčily rozrůst trvalky. A to nemluvíme o nádobách: pro balkony a terasy jsou letničky jako stvořené. Existují v nesčetných barvách a výškách, jsou mezi nimi rostliny jedlé, rostliny popínavé, květiny vhodné k řezu i k sušení.

KDY ZAČÍT: Od dubna do května. Předpěstované sazenice se vysazují ven zhruba od poloviny května, po tzv. „zmrzlých“, existuje však celá škála nenáročných, rychle rostoucích letniček, které můžete vysévat přímo na záhon průběžně již od poloviny dubna.

JAK NA TO: 1. Kde se bude rostlinám dařit? Obecně letničkám vyhovuje oslněné stanoviště, ve stínu kvetou o poznání méně a hůře propívají. Půda by měla být propustná s dostatkem živin, tedy nově obdělaná nebo taková, kterou jste dostačně obohatili kompostem nebo vyhnojili organickými hnojivy.

2. Příprava záhonu Záhon určený pro letničky je třeba odplevelit

a zkypřít. Živiny nejlépe dodáte rozhozením kompostu, který železnými hráběmi mělce zahrábnete pod povrch zeminy.

3. Semínka, nebo sazeničky? Některé letničky se předpěstovávají už od brzkého jara ve sklenících, aby se urychlila doba jejich kvetení. Tyto předpěstované sazenice se pak vysazují ven zhruba od poloviny května, po tzv. „zmrzlých“. Většina krásných a nenáročných letniček se ale vysévá přímo na záhon už od dubna. Hloubka setí je závislá na velikosti semínek: zahradnické pravidlo říká, že semínka se sejí do hloubky 2–3x větší, než je jejich samotná velikost. Po vzejtí se porost vyjednotí, to znamená, že přebytečné rostlinky se vytrhají a na jednom místě se ponechají vždy dva nebo tři exempláře.

4. Jak se o rostlinky postarat? Celý život letniček je vyměněn do několika málo měsíců, ve kterých musí vykvést a nechat dozrát semena. Je tedy třeba jim během krátké doby dodat dostatek živin i vláhy. Po vysazení nebo vysetí je třeba zalévat častěji, pozor však na přelití, většina letniček přílišně mokro nesnáší. Letničky koření až na výjimky (třeba sluncovka kalifornská) poměrně mělce, venujte tedy pozornost kypření a průběžnému odplevelování. Mnoho druhů letniček zhoustne

a vytvoří hezčí a košatější keříky, pokud se jim pravidelně zaštipují výhonky, tedy měkké konce větvíček. Některým rostlinkám se proto odstraňuje hlavní výhon: to platí například pro ostálku nebo čínské astry. Nasazování nových květů podpoří také důsledné odstraňování odkvetlých květenství, rostlina tak nevkládá svou energii do tvorby semen. Pokud si chcete nasbírat semínka pro příští rok, nechte ty nejsilnější a nejkrásnější rostliny naopak dorůstat. Pokud některá rostlinka uhyne, lze záhonek doplnit vysetím rychle rostoucích druhů nebo výsadbou nových vzrostlých sazenic. Prodloží se tak zároveň doba kvetení celého záhonu. V podzimních měsících, až rostliny odkvetou a uschnou, je nejlepší zbytky vytrhat a odnést na kompost.

KOMBINUJTE

Zatímco dříve se preferovaly spíše monokulturní letničkové záhony, dnes jsou čím dál oblíbenější směsi, které působí ve výsledku skoro jako divoká louka. Nebojte se druhý mezi sebou nahodile kombinovat! Velmi jednoduše třeba přímým výsevem. • Text a foto pochází z knihy *Zahrada žije – Zahradničíme s dětmi*, autorka: Anita Blahušová, nakladatelství Smart Press. Pokračování v květnu...

**SOUTĚŽE
O KNIHU
ZAHRADE ŽIJÍ
– ZAHRADNÍČÍME
S DĚTMI**
Otázku a formulář
pro účast v soutěži
najdete na
www.ceskyrajvakci.cz



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

....
**Syrové dřevo
tvrdé a měkké**

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

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

**NATURA
VIVA 2019**
22. – 26. 5. 2019

www.vll.cz

Otevřací doba:
9 - 17 hod.

**24. mezinárodní výstava myslivosti, rybářství,
včelařství a pobytu v přírodě**

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

MASARYKOVA 1727, 289 22 LYSÁ NAD LABEM, tel.: 724 395 809, e-mail: lickova@vll.cz

**INSTALATÉRSTVÍ
VOTRUBEC RADEK**

**MONTÁZE NOVÝCH
A REKONSTRUKCE STARÝCH
ROZVODŮ VODY, ODPADŮ
A TOPENÍ**
....

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

**VÝMĚNA VAN, UMYVADEL,
WC, CERPADEL
vč. kompletní dodávky materiálu**
....

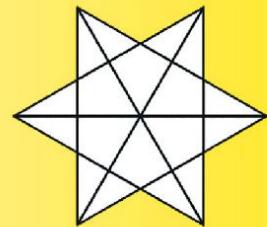
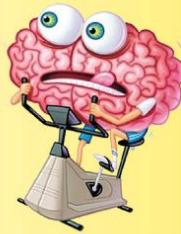
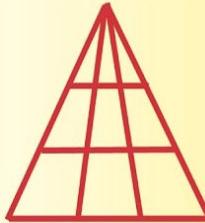
**STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ
ODPADNÍHO POTRUBÍ**

TEL. 604 588 507

votrubecradek@seznam.cz



Tentokrát si dáme trochu logiky a „počítání“. Spočítejte kolik je různě velkých trojúhelníků na jednotlivých obrázcích:



SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

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

Smart Press:

ZAHŘÁDKA KVĚTINÁČI

K vytvoření minizahrádky vám postačí balkon nebo okenní parapet!

Kniha Zahrádka v květináči Anity Blahušové vám poradí, na co si dát pozor, než začnete s pěstováním, pomůže vám vybrat správné nádoby, náradí a také rostliny vhodné právě pro váš domov.



smart
press

SOUTĚŽ O VSTUPENKY do jabloneckého Eurocentra na 26.4.



OTÁZKY
A SOUTĚŽNÍ FORMULÁŘ NA
www.ceskyrajvakci.cz

Informace k akci najdete na ejbc.cz

MOZKOVNA

Přijde Pepa do hospody a povídá: "Heleďte se, pánové, já vám řeknu senzační vtip o policajtech." V rohu se kdosi zvedne a povídá: "Panu, upozorňuji vás, že já jsem policista!" Pepa na to: "tajenka."

	RYCHLOST (LID.)	TAJENKA 3. DÍL	ÚPLNĚ BOBIZAČNÍ SLABIKA	KOUŘENÍM NADĚLAT KOUŘE	PŘÍTOK LABE	ANGLICKY PRST NA NOZE	NÁZEV HLÁSKY L	SLOVEN. SE
				ZÁPISNÍK				
				NUŽE				
JEDNOTKA PRÁCE A ENERGIE (ZNAČKA)		TAJENKA 2. DÍL PŘITAKÁVATI					TAJENKA 1. DÍL	ČIDLO SLUCHU
DOUTI			EINS-TEINOVY INICIÁLY ŘIMSKY 999		ZDE NAMOČENÁ			
ZNAČKA ČISTÍCÍHO PRÁŠKU			INIC. TEXTAŘE FISCHERA		KAMARÁD ŠEBESTOVÉ KOUT MÍSTNOSTI			
DOUŠEK			AFRICKÝ STÁT JINAK					
TŘESENÍ (ZAST.)			PROUD VELKÁ KAPKA				TAJENKA 5. DÍL	ANGL. DEN
MRAVOKÁRCE OBEC U ČESKÉHO KRUMLOVA				FEUDALNÍ SÍDLO RUDNÁ ŽILA				
NÁČRTNÍK					DOMÁCKY ADOLF LAPAK NA RYBY, Z PROUTÍ			
FR. JEDEN		HRDINSKÁ BÁSEN BÁSEN			OSOBNÍ ZÁJMENO DESKA NA ZLOMENINU			
SLŮVKO POPOHNÁNÍ			KLADNÁ ELEKTRODA JEDEN ZE SMYSLŮ					JEDNÁNÍ
POMŮCKY: HÁC, ATE, TOE,	SPZ TEPLIC	OLYMPIJSKÉ HRY DOMÁCKY RONALD	BROK POBÍDKA					
BÁSEŇ				SADY DOVEDNOST				
TAJENKA 4. DÍL					ČESKÝ ARCHITEKT			
TĚLOVĚDEC					DIOVA DCERA			

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 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 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. 58 – duben/2019, vyšlo 15. – 17. 4. 2019. • Výherci soutěží z č. 57: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz • Výsledek dnešní mozkovny: 24/56.



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Výsledky na konci titáže.



Nová Dacia Duster



Kamerový systém Multiview
Systém sledování mrtvého úhlu
Automatická klimatizace

3 Záruka
roky
nebo 100000km*

Nabídka platí od 1.3.2019. 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 4,1–10,3 (l/100 km), emise CO₂: 115–156 (g/km). Uvedené spotřeba paliva a emise CO₂ jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů využávaných pro homologaci vozidla. Vybavení vozu je pouze ilustrativní.

již od 259 900 Kč

www.dacia.cz

AUTO BELDA S.R.O., U ČERPACÍ STANICE 800, 512 43 JABLONEC NAD JIZEROU, TEL.: 481 591 058, INFO@AUTOBELDA.CZ

WWW.AUTOBELDA.CZ

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ

**UHLÍ – KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP – BRIKET
PÍSKŮ – ŠTĚRKŮ – KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KÚRY**

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

SEDMIHORKY U TURNOVA

P0ZOR: OD 29. 5. DO 10. 6. 2019 MÁME DOVOLENOU

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

Vše se mění, výjimečná bezpečnost zůstává.

Nový Hyundai Tucson.



Adaptivní tempomat SCC s funkcí Stop & Go



Zabráňení čelní srážce FCA



Sledování mrtvého úhlu BCW



Kamerový 360° systém AVM

Díky moderním asistenčním systémům vynikají vozy Hyundai Tucson vysokou mírou bezpečnosti.
Např. **adaptivní tempomat SCC s funkcí Stop & Go** pohlídá bezpečnou vzdálenost mezi vozy v koloně.

Navštivte naše prodejce a využijte jarní prémii Hyundai.

www.hyundai.cz

KB CAR s. r. o.

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

HYUNDAI



Hyundai Tucson – kombinovaná spotřeba: 4,7–7,9 l/100 km, emise CO₂: 123–180 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.