ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

4/16

DUBEN 2016
MĚSÍČNÍK
52 000 VÝTISKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

pro Hodkovice nad Mohelkou, Mnichovo Hradiště, Turnov, Železný Brod, Semily, Sobotku, Jičín, Lomnici nad Popelkou a jejich spádové obce

ČTĚTE

ROZHOVOR kapela JELEN
str. 13

TÉMA MĚSÍCE:
Jarní probuzení a restart
str. 8 –10

SVATEBNÍ INSPIRACE
str. 7

SOUTEŽTE O KNIHY
str. 9 a 14

BRITSKÁ HUDEBNÍ LEGENDA SMOKIE ODSTARTUJE SEDMIHORSKÉ LÉTO 2016

Hudební a divadelní Sedmihorské léto po třech letech přiváží do Českého ráje další hudební legendu. Po úspěšném a nezapomenutelném koncertě kapely **Alphaville**, který se konal v rámci Sedmihorského léta v roce 2013, se na pódiu oblíbené celoletní akce v centru Českého ráje představí další zahraniční legenda. Britští **SMOKIE** vystoupí jako první z celého pásma programů Sedmihorského léta ve středu **15. června 2016** a odstartují tak sedmý ročník oblíbeného festivalu. Diváci se mohou těšit na všechny megahity kapely. Připomeňme například Needles and Pins, Living Next Door To Alice, Don't Play Your Rock and Roll To Me, Lay Back In The Arms Of Someone a mnohé další. V roce 2016 se jedná o jediný koncert Smokie v České republice. V současné době lze využít zvýhodněných vstupenek na koncert Smokie, jejichž hodnota se bude postupně zvyšovat. Speciálním hostem bude vynikající kapela The Cell. Během června až srpna se mohou diváci těšit na další velké osobnosti jako **Ondřej Vetchý, Miroslav Etzler, Bob Klepl, Sabina Laurinová** a další skvělé herecké hvězdy.

Z hudebních špiček pak diváci zažijí **Ondřeje Havelku** a jeho **Melody Makers, Martu Kubišovou,** která Posledním recitálem uzavírá svou kariéru, **Anetu Langerovou** se svým úspěšným turné Na Radosti, **kapelu Jelen, Honzu Nedvěda,** který slaví 50 let na pódiu, a nebo **Veselou Trojku,** která jistě potěší (nejen) dříve narozené. Sedmihorské léto je i letos pořádnou dávkou hudebních a divadelních akcí v Českém ráji, na kterých rozhodně nesmíte chybět.

Kompletní program Sedmihorského léta a informace o předprodejích na straně 12. Rozhovor se zpěvákem kapely Jelen na straně 13. Podrobné informace o všech akcích na www.sedmihorskeleto.cz

MARTA KUBIŠOVÁ
POSLEDNÍ RECITÁL

14. 7. 2016 od 20 hod.
Sedmihorky u Turnova
www.sedmihorskeleto.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO 2016
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ

Detesk®
MUZEUM A GALERIE
Náměstí 3. května č.p. 20, Železný Brod

Stálá expozice představuje jednu z největších sbírek železnobrodského uměleckého skla zaměřenou především na autorská díla. Zastoupeni jsou např. Jindřich Tockstein, Oldřich Žák, Božetěch Medek, Ladislav Přenosil, Stanislav Libenský, Jaroslava Brychtová, Jan Černý, bratři Plátkové, Zdeněk Juna, Miloslav Klinger, Vladimír Linka, Miloslav Janků a další. **Oddělení železnobrodských skleněných figurek** podrobně mapuje jejich vývoj od dvacátých let minulého století do současnosti.

V galerii probíhá v současné době **výstava obrazů a grafických listů Václava Pokorného,** kterou od 29. 4. vystřídá **výstava obrazů z Malé Skály i odjinud Natálie Hlubučkové – Soukupové.**

galerie.detesk.cz

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ZAMĚŘENO NA KVALITU

Kompletní péče o vozy ŠKODA všech věkových kategorií

Servisní prohlídka za 249 Kč

zveme Vás na **jarní servisní prohlídku** do autorizovaného servisu **ŠKODA Zdeněk Kučera - AUTOSPORT**.

V rámci prohlídky provedeme diagnostiku, zkontrolujeme stav akumulátoru, podvozek, brzdový systém, funkčnost elektrické instalace a dalších důležitých prvků.
Máte-li vůz starý 4 a více let, pak můžete výrazně ušetřit díky **Šekové knížce plné slev**. Obsahuje kupony až s **20% slevou** na nejfrekventovanější servisní úkony.
Šekovou knížkudostanete ZDARMA v našem servisu.

Náš TIP :
- výměna oleje Castrol se **slevou 20% nebo 35%** na Long Life
- letní pneumatiky se slevou 25%

Zavolejte a objednejte se. Rádi se postaráme.
Více na **www.autosport-kucera.cz**.

Váš autorizovaný servisní partner ŠKODA :

Zdeněk Kučera – AUTOSPORT
Kunratická 1145
460 15 Liberec 15
Tel.: 482 751 864
info@autosport-kucera.cz
www.autosport-kucera.cz

Zdeněk Kučera
AUTOSPORT

Splátky bez navýšení 0 Kč

AZ PŘÍVĚSY MLADÁ BOLESLAV
PRODEJ, PŮJČOVNA, SERVIS

Náhradní díly, příslušenství výhodně na splátky:
- 0 Kč v hotovosti
- 6 měsíčních splátek bez navýšení

Areál autobazaru, Řepov 119
www.azprivesy.cz 603 216 437

Cetelem

AZ PŘÍVĚSY

Příklad splácení: cena zboží 10 000 Kč s přímou platbou 0 Kč. Výše úvěru 10 000 Kč, počet měsíčních splátek 10, výše měsíční splátky 1 000 Kč, za úvěr celkem zaplatíte 10 000 Kč, roční úroková sazba 0 %, RPSN 0 %, úvěr bez pojištění schopnosti splácet. Prodejce zprostředkovává úvěry pro spol. BNP PARIBAS PERSONAL FINANCE (která v ČR užívá obchodní značku Cetelem); je oprávněn je zprostředkovávat i pro jiné věřitele. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí úvěru. Nabídka platí do 30. 6. 2016.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

LIBEREC A JABLONEC NAD NISOU NABÍDNOU: VIVALDIANNO WORLD TOUR 2016: CITY OF MIRRORS MLADÁ BOLESLAV NABÍDNE: DVOJKONCERT VOXEL & SEBASTIAN S KAPELOU

Vivaldianno World Tour 2016: City of Mirrors

Liberecká Home Credit Arena bude v pátek **6. května 2016** startovní čarou pro celou sérii světového turné VIVALDIANNO – WORLD TOUR 2016 – CITY OF MIRRORS. Pro světová pódia připravili autoři projektu VIVALDIANNO Michal Dvořák a Tomáš Belko novou unikátní 3D koncertní show postavenou na barokní hudbě se soudobým zvukem a rockovou energií. Pod obrazové ztvárnění celého koncertu se podepsal uznávaný japonský výtvarník, režisér a animátor Kosuke Sugimoto. Velký orchestr klasického i art-rockového obsazení s uznávanými zahraničními sólisty je umístěn na pódiu mezi velkoformátové přední a zadní projekce, které společně s propracovaným light designem a nejmodernějšími technologiemi umocňují ojedinělý trojrozměrný hudební zážitek. Projekt Vivaldianno, který samotné tvůrce nepřestává překvapovat vřelostí ohlasů publika, se ve své nejnovější, třetí vývojové fázi Město zrcadel rozmáchl k opravdu strmému letu s ambicemi velkolepé mezinárodní koncertní show.

Stejnou show, ale v komornějším prostředí, můžete zažít **20. října 2016 od 19.00 v Městském divadle v Jablonci nad Nisou.**

VOXEL & SEBASTIAN s kapelou, dvojkoncert

Jeho pseudonym sice tvoří sloučenina latinského výrazu pro hlas a název hlásky počátečního písmena zpěvákova příjmení, ale hlasový projev není to jediné, čím (se) dvaadvacetiletý Voxel baví. Je to hráč! Výčet hudebních nástrojů, které ovládá, by s přehledem vydal na malý orchestr a zahrává si i se svým hlasem, který pomocí nejrůznějších modulačních efektů mění k nepoznání. A taky dost paří. Na počítači, playstationu i xboxu. Což je další důvod, proč si říká právě Voxel.

Sebastian Navrátil (zpěvák, kytarista, textař) se zúčastnil talentové soutěže Československo má talent, poté se svojí kapelou JUST TRY vydali velice úspěšný cover písničky Žijeme len raz. Dále hostuje na desce ANDĚLÉ/DÉMONI od kapely ATMO MUSIC, se kterou vytvořil rádiový hit POLETY – který na Youtube zhlédlo již přes 7 mil. fanoušků a kde zpívá refrén. Své první album, odstartoval pilotním singlem TOULAVÁ, který jistě všichni znají.

Tento unikátní dvojkoncert si nenechte ujít **22. dubna 2016 od 20.00 v Domě kultury v Mladé Boleslavi.**

Nové prodejní místo evstupenky v Mnichově Hradišti: od 1. dubna jsme zřídili nové prodejní místo v Informačním středisku v Mnichově Hradišti.

Vstupenky zakoupíte pouze na portálu **www.evstupenka.cz** a dále na prodejních místech: Infocentrum Mladá Boleslav, RTIC Turnov, CK Czech Paradise Jičín, Infocentrum Železný Brod, Eurocentrum Jablonec nad Nisou, MIC Liberec, OC FORUM Liberec, Městská knihovna Český Dub, TIC Nový Bor, MIC Česká Lípa, Infocentrum Dolní Bousov, Brána Trojzemí Hrádek nad Nisou, Infocentrum Smržovka, Infocentrum Bedřichov, MIC Varnsdorf, MIC Rumburk a Kulturní portál Praha. Kompletní seznam prodejních míst na **www.evstupenka.cz/prodejni-mista.**

VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME

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

www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID
Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
INZERUJTE S NÁMI
POŘÁDÁTE: KULTURNÍ SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU NEBO JINOU AKCI?
POTŘEBUJETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?
48 500 VÝTISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK
AŽ 150 000 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO VYDÁNÍ
ŽELEZNÝ BROD • TURNOV • SEMILY
JIČÍN • HODKOVICE N. MOHELKOU
SOBOTKA • MNICHOVO HRADIŠTĚ
LOMNICE N. POPELKOU
a jejich spádové obce
+ IC a další distribuční místa
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MAXIART PLUS
WWW.MAXIART-PLUS.CZ
TEL.: 777667858 E-MAIL: INFO@MAXIART-PLUS.CZ
TVORBA WEBOVÝCH STRÁNEK
PRODEJ A PRONÁJEM E-SHOPŮ
PROGRAMOVÁNÍ NA MÍRU
HOSTINGOVÉ SLUŽBY

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: VÝLET DO KORUNY MALOSKALSKA

Když dorazíte na Maloskalsko, ten nádherný hřbet trčící na kopci nad levým břehem Jizery ve své majestátní kráse „českého dolomitu“ nemůžete přehlédnout. Zvykla jsem si ho vídat vykukovat nad horizontem luk a lesů, coby samozřejmou kulisu místních výletů... a pak mi jednou došlo, vždyť já TAM vlastně nikdy nebyla. Tož naplánovali jsme si procházku do tohoto 23hektarového chráněného území, ležícího 430–500 m n. m., pěkně na jaro. Jenže ač jaro pučelo všady, les na severní straně hřbetu uchoval na lesních cestičkách dost ledu na to, aby nám zabránil courat se po pěšinkách přímo ve skalách a vrátila se do skal rozpálených sluncem...

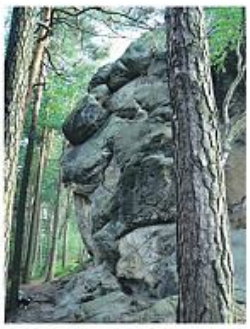
Na jarním výletu jsme šli z Besedic na Vrát po modré tur. značce, v patách dva chlupáče na volno. Cesta nás vedla lesem a podél ní se postupně začaly objevovat kameny a skalky. Pak mne jedno hledání vhodného fotozáběru nechalo nahlédnout za skalku a okamžitě jsem oba psy uvázala na vodítko a k bederáku. Uf, ačkoliv jsme šli po pohodové pěšince, za skalkou na jihozápadní stranu bylo ale sakra hluboko. Jak už jsem psala, uklouzané zledovatělé pěšinky nám nedovolily pokochat se výstupy a pohledy z výšky, pokorně jsme lesem došli po modré až pěkně na silnici.

Druhý „letní“ výlet jsem šla opačně. Ze silnice od Malé Skály do Koberov jsem v ostré zatáčce odbočila přímo pod hřeben. Nahoru „do skal“ jsme tak museli se psem vystoupat po dřevěném žebříku: neexistuje tu žádná značená cesta! Důvodem je prý bezpečnost lidí a ochrana již tak dost navštěvované NPP. Chráněn je 300 m dlouhý rozeklaný skalní hřeben Suchých skal, který je součástí Lužického zlomu. Sladkovodní pískovec je cenomanského stáří – tj. cca asi 100 mil. let. Usazoval se v jezerech, která byla postupně zalita křídovým mořem. Podle staré praskliny v kůře zemské (tzv. Lužického zlomu) byly tyto nezvrásněné lavice pískovců vysunuty nad mladší křídové vrstvy a postaveny do svislé polohy. Četná tektonická zrcadla na vrstevních plochách dokládají tektonické pohyby a „klouzání“– posuny vrstev po sobě. Zvětráváním se pak vytvořilo tvarově pestré skalní město. Zajímavá je i reliéfová výzdoba na povrchu jinak odolného, silně prokřemenělého pískovce.

Skály se člení zhruba na 20 věží, z nichž nejznámější jsou např. Hlavní a Sokolí věž, Bílá věž, Střední věž, Jižní spára, Květová věž, Čihulova věž, Vlajková věž, Nosatá věž nebo Samotář. Věže jsou vysoké od 20 do asi 60 m a pískovec (připomíná spíš slepenec) má takové vlastnosti, že je na něm povoleno lézt za mokra a v zimě. Horolezci i turisté využívají upravených cestiček a dřevěných nástupů.

Nesčetné množství romantických zákoutí a výhledy do okolí vás okouzlí. Coby „pěšák“ nedosáhnete na výhledy, kterými jsou za svůj pot a dřinu odměněni horolezci. Na kolo, kočárek, malé děti raději zapomeňte...

text i foto: toulavá Šlápka



WEBOVÝ PORTÁL PRO ČTENÁŘE

kam vyrazit? KULTURNÍ TIPY
co se děje? NOVINKY
co si přečíst? ZAJÍMAVOSTI
hledáte práci? AKTUÁLNÍ NABÍDKY
co dobrého? RECEPTY A TIPY

...NEJEN Z ČESKÉHO RÁJE

ČESKÝ RÁJ V AKCI

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI

POŘÁDÁTE KULTURNÍ • SPORTOVNÍ SPOLEČENSKOU NEBO JINOU AKCI?
POTŘEBUJETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?
HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE?

48 500 VÝTISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK
PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ/MĚSÍC

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ INZERCE V REGIONU

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

ELEKTRO DRUŽSTVO

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

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

DETESK s.r.o. přijme následující zaměstnance:

- Pracovníka oddělení zahraničního obchodu pro **francouzsky mluvící** oblasti.
- Pracovníky pro obsluhu **sklářských strojů**. Pro výkon profese není nutné žádné speciální vzdělání. *(Dvousměnný provoz)*
- **Foukače** technického skla případně vánočních ozdob nebo teploměrů. *(Jednosměnný i dvousměnný provoz)*
- Pracovníka oddělení **dřevovýroby**. *(Jednosměnný provoz)*
- **Provozní manipulanty**. Nutné řidičské oprávnění minimálně skupiny B. *(Jednosměnný i dvousměnný provoz)*

Nabízíme pět týdnů dovolené, příplatek na obědy, slevy na nákupy ve firemní prodejně, při déle trvajícím pracovním poměru odměnu za odpracovaná léta a penzijní připojištění.

V případě dvousměnných provozů se jedná o standardní osmihodinové směny v pětidenním pracovním týdnu.

Informace zájemci získají v sídle společnosti na adrese: **DETESK s.r.o., Příkrá 401, Železný Brod.**

E-mail: **jitka.vavrova@detesk.cz**.

Telefonicky na čísle: **603 849 710**.

ORIGINÁLNÍ DÁMSKÉ KABELKY & MILÉ DROBNOSTI PRO VÁŠ DOMOV

NOVÁ KOLEKCE JARO/LÉTO 2016

kukuDESIGN

WWW.FLER.CZ/KUKUDESIGN
WWW.PARROT-DREVENEHRACKY.CZ

KAUTEX
A Textron Company

TECHNOLOGY THAT FUELS YOUR FUTURE

Mezinárodní společnost vyrábějící plastové díly pro automobilový průmysl se sídlem v Kněžmostě (cca 15 km od Mladé Boleslavi, v blízkosti dálnice směr Liberec) hledá kandidáty na pozici:

OPERÁTOR VÝROBY třísměnný provoz

Hlavní náplň práce:
- obsluha vyfukovacího/vstřikovacího stroje
- montáž plastových komponent

Minimální požadavky:
- spolehlivost, pečlivost
- manuální zručnost
- schopnost práce v taktu podle pracovního postupu

Nabízíme:
- zázemí mezinárodní společnosti
- možnost kariérního růstu na pozice seřizovač, technolog, údržbář aj.
- svoz z místa bydliště (směr ze Stráže p. Ralskem, Valdice, Železný Brod)
- závodní stravování, 5 týdnů dovolené, finanční benefity (13. plat, příspěvek na penzijní připojištění, odměny při dosažení pracovního jubilea, odměna při příležitosti svatby, narození dítěte aj.)

V případě zájmu nás prosím kontaktujte na tel. 326 770 396, mob. +420 720 519 117 nebo e-mailu hrbohemia@kautex.textron.com.

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

PROMĚNY V ČASE VII – PRVNÍ MÁJ

Blíží se máj. Pro mnohé generace právě tento měsíc začínal povinnou účastí na prvomájovém průvodu. Tedy v době komunismu u nás. První máj byl – stejně jako dnes – dnem pracovního klidu. Ve všech městech a obcích byly organizovány masové prvomájové průvody, kterých se museli povinně účastnit žáci, studenti a pracující místních závodů. V čele průvodu byla nesena československá a sovětská vlajka, případně portréty s vládními činiteli. Lidé v průvodu měli mávátka, balónky a další „vybavení". I to můžete vidět na dobových fotografiích Václava Matějky, tedy **prvomájový průvod z roku 1962**, který se odehrává **v Nádražní ulici v Turnově**. Pokud se v současnosti vydáte v květnu do turnovské Nádražní ulice, naleznete místo průvodu kvetoucí sakury. A to je teprve podívaná.

PRONAJMU BYT 2+1 V TURNOVĚ

VÍCE INFORMACÍ NA TELEFONU: 608 036 569

MOJE ŘEKA, MOJE LOUKA, MOJE MĚSTO

28.5.2016 14:00-00:00 HOD HUDEBNÍ FESTIVAL

Festival Krásná Louka

únor-květen: 250 Kč, na místě 350 Kč

XINDL X I OLYMPIC I PAVEL CALLTA
MICHAL HRŮZA I WALDA GANG
RAMMSTEIN MC I TWILIGHT KID
MICHAL SUCHÁNEK I RICHARD GENZER

29.5.2016 DĚTSKÝ FESTIVAL 10:00 - 17:00 HOD VSTUP ZDARMA

VČELÍ MEDVÍDCI I KOCOUR MODROOČKO I BUBLINOVÁ SHOW Matěje Kodeše
ANIMÁTOŘI I MASKOT OLAF I MAŽORETKY I SOUTĚŽE

TICKETSTREAM

Vstupenky: recepce Rádia Kiss Delta
děti do 130 cm zdarma

MLADÁ BOLESLAV FACEBOOK.COM/FESTIVALKRASNALOUKA

STOVKY SPOKOJENÝCH ZÁKAZNÍKŮ

SKVĚLÉ CENY

774 709 588

DODÁVKY TURNOV
autodoprava & půjčovna

11m³ 4 m³

VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B

MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

www.dodavkyturnov.cz

Dorty z ráje

SVATEBNÍ DORTY lehké šlehačkové i modelované s čerstvým ovocem...
Mini ZÁKUSKY, MAKRONKY, CUP CAKES, SVATEBNÍ KOLÁČKY, SVATEBNÍ VÝSLUŽKY...
AKCE! Konzultace svatebního dortu a svatebních koláčků OCHUTNÁVKA ZDARMA!

EVA DLOUHÁ, DiS.
TURNOV, Skálova 466
(v budově Městské policie)

tel. 775 039 780
www.dortyzraje.cz
facebook.com/DORTYZRAJE

Mám pro vás otevřeno:
Út 8.30 – 16 St 12 – 16 Čt 8.30 – 16
Pá 8.30 – 16.30 So 8.30 – 11.30

ČESKÝ RÁJ V AKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SVATEBNÍ FOTOGRAFIE

WWW.JITKAMADEROVA.COM

mail@jitkamaderova.com

SVATEBNÍ INSPIRACE

Svatební obřady sice probíhají celoročně, nejoblíbenější období pro uzavírání sňatků se však právě blíží. Pokud pro letošní či další rok chystáte svatbu, inspirujte se těmi nejlepšími! Nechte si od nich připravit jednotlivé „svatební ingredience" tak, aby váš den byl přesně podle vašich představ! Ve spolupráci s profesionály, kteří nabízí skvělé (nejen) svatební služby, jsme pro vás připravili svatební stranu s tipy, trendy i nabídkami pro sezónu 2016.

SVATEBNÍ TRENDY 2016

Barvy pro jaro a léto: převládají spíše studené odstíny, mentolová, tyrkysová, pistáciová a lehké odstíny zelené **pro podzim:** oranžová, žlutá, hnědá
Květiny: hortenzie, hyacinty, orchideje v pastelových barvách, pivoňka (kvete jen 2 měsíce v roce) nebo růže. Trendem je jednoduchost a elegance kytic.
Svatební šaty: měly by podtrhovat vaši osobitost i postavu, opět kraluje krajka a transparentní materiály
Líčení a účesy: moderní je jednoduché líčení a elegantní účes s jemnými doplňky
Šperky: jemné šperky, doplnit lze romantickými čelenkami, s doplňky se vyplatí šetřit
Dort: od nejsvětlejších barev až po nejtmavší odstíny, v módě jsou cupcakes (vhodné i jako výslužka)

Ale pozor... Trendy jsou sice krásná věc, ale platí, že jde o vaši svatbu. Proto se řiďte svými pocity a vkusem. A nebo si nechte poradit našimi profesionály! **Více o každé firmě se dozvíte na jejich stránkách a také na www.ceskyrajvakci.cz,** kde chystáme speciální rozhovory s jednotlivými osobnostmi z této strany.

Nevěsty, chcete vypadat skvěle (nejen) na fotografiích?
Zářivá a svěží pleť, preciznost a odolnost make-upu s kvalitními přípravky.

SVATEBNÍ LÍČENÍ
KOSMETICKÝ SALON MISS

permanentní make up (PMup)
čištění pleti
masáže obličeje
masky a vitamínové kůry
chemický peeling (AHA kyseliny)
trvalá na řasy a barvení
mezoterapie
depilace voskem
líčení na svatby
manikúra

Kontakt:
Radka Vacková
tel. 608 527 262
Palackého 440
TURNOV
www.kosmetikaturnov.webnode.cz
Facebook: Kosmetický salón Radka Vacková

SALON HELENN
prodejna a půjčovna svatebních a společenských šatů
ul. Hluboká 281, TURNOV • tel. 604 879 033 • pondělí-pátek 13-17 h., sobota 9-12 h.
Zapoj se do soutěže a VYHRAJ VĚNEČKOVÉ ŠATY.
Více informací na facebook.com/helennsalon

Květerie
...místo krásných přání

KVĚTINOVÁ VAZBA
SVATEBNÍ FLORISTIKA
PROJEKCE ZAHRAD
NEVŠEDNÍ KVĚTY

kveterie@gmail.com
www.kveterie.cz
Antonína Dvořáka 299, Turnov

ZLATNICKÝ ATELIER TOMKA

ZLATNICKÁ DÍLNA

VLASTNÍ VÝROBA SNUBNÍCH PRSTENŮ
VÝBĚR Z VÍCE NEŽ 100 MODELŮ
VÝROBA ZÁSNUBNÍCH PRSTENŮ, ŠPERKŮ NA ZAKÁZKU
OPRAVY ŠPERKŮ

WWW.ATELIERTOMKA.CZ ATELIERTOMKA BARVÍŘSKÁ 31/8, LIBEREC

SCHINDELEHO MINERÁLY

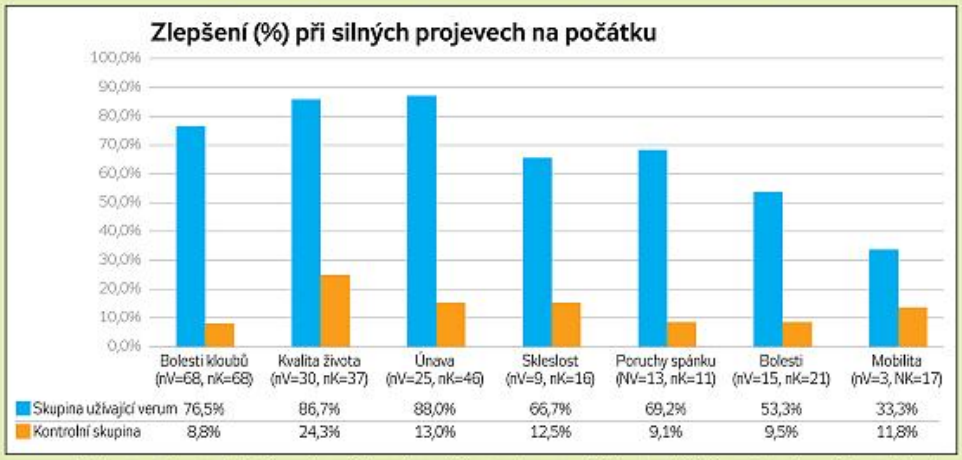
Náhoda? Placebo? Nebo dokonce podvod?

ÚČINKY SCHINDELEHO MINERÁLŮ POTVRZENY NEZÁVISLOU UNIVERZITNÍ STUDIÍ!

Po dvaceti letech shromažďování pozoruhodné dokumentace individuálních případů probíhají od roku 2010 za podpory univerzitního výzkumu studie Schindeleho minerálů (Schindele's Mineralien®). Účinky tohoto léčivého minerálu v případě překyselení organismu a střevních potíží jsou známy již dlouho. Vedle nich se v průběhu minulých let dostávaly do centra pozornosti indikace z okruhu revmatických onemocnění, která se týkají zánětlivých onemocnění kloubů a páteře (např. revmatoidní artritida, Bechtěrevova nemoc), degenerativních změn kloubů a páteře (např. artróza, spondylóza), zánětlivých a nezánětlivých onemocnění měkkých tkání (tzv. revmatismus měkkých tkání), systémových onemocnění vazivových tkání a cév (kolagenóza, vaskulitida), projevů určitých onemocnění látkové výměny (např. dna).

První orientační sledování podávání Schindeleho minerálů na 144 testovaných osobách bylo představeno v květnu roku 2011. Potvrdil se v něm trend dlouhodobých pozitivních zkušeností s potravinovým doplňkem Schindele's Mineralien®.

V roce 2011 byl iniciován další výzkum na kontrolní skupině, která Schindeleho minerály dosud neužívala, s cílem ověřit výsledky orientační studie. To znamená, že první skupina čítající 102 probandů, kteří zkoušený přípravek (tzv. verum) užívali po dobu 56 dnů navíc ke svým obvyklým prostředkům na léčbu revmatizmu, byla srovnána s druhou skupinou 99 testovaných osob, které ke svým obvyklým antirevmatikům doplněk Schindele's Mineralien® nedostávaly. Výsledky této srovnávací studie jsou k dispozici od poloviny února 2016 a jsou mimo jiné přesvědčivě doloženy v následujícím grafu. S výjimkou „mobility" jsou všechny výsledky statisticky velmi významné.



Frekvence výskytu zlepšení u pokusných osob se silnými projevy na počátku studie (nV je počet pokusných osob skupiny užívajících verum a nK je počet pokusných osob kontrolní skupiny, u nichž byly symptomy na počátku rovněž silné).
Medical-Data-Research-CRO, Friedrich-Ebert-Straße 15, D-40210 Düsseldorf
Institut für Biometrie, Medizinische Hochschule Hannover (MHH)

Nejenže jsou díky této studii vyloučeny jakékoliv pochybnosti ohledně zdravotní nezávadnosti. Studie pozvedla Schindeleho minerály na unikátní přírodní produkt a ohlasy, které pravidelně zveřejňujeme, pokud jim snad někdo nevěřil, získávají úplně jinou vypovídací hodnotu.

MLETÉ MINERÁLY V PLECHOVCE

2 ks = **560 Kč**/kus
3 ks = **545 Kč**/kus
4 ks = **515 Kč**/ks
6-11 ks = **490 Kč**/ks
od 12 ks = **460 Kč**/ks

595 Kč/400 g
vč. poštovného,
vydrží 2 měsíce.

MINERÁLY V KAPSLÍCH

2 ks = **766 Kč**/kus
3 ks = **746 Kč**/kus
4 ks = **716 Kč**/ks
6-11 ks = **691 Kč**/ks
od 12 ks = **661 Kč**/ks

798 Kč/400 g
vč. poštovného,
vydrží 2 měsíce.

Při objednání 4 a více balení obdržíte knihu o Schindeleho minerálech v ceně 150 Kč zdarma.
Množstevní slevy lze vzájemně kombinovat. Např. 2 plechovky + 2 kapsle = 2 462 Kč (+ kniha zdarma).

Denní náklady na užívání jsou v hodnotě jedné pralinky, sladké oplatky nebo, chcete-li, dvou cigaret.

Kamenné zdraví, s.r.o.
Dědinská 625/10 • 161 00 Praha 6, Tel.: 233 310 574 • mob.: 777 337 909, 777 690 712
www.kamennezdravi.cz

TÉMA MĚSÍCE: JARNÍ PROBUZENÍ A RESTART

S jarem se probouzí nejen příroda, ale i naše tělo. Právě teď je ideální čas, kdy své tělo „nakopnout“, nastartovat a dodat mu potřebnou energii do dalších měsíců. Toho docílíme nejen zlepšením stravovacích návyků, ale také dodáním potřebných látek, pravidelným pohybem a samozřejmě i kvalitním odpočinkem a spánkem.

A protože je vše se vším spojené, díky tomu, že právě teď budete věnovat čas a úsilí svému tělu, vrátí se vám to v podobě lepší nálady, fyzické zdatnosti, pocitu lehkosti a samozřejmě i krásnějšího žití. A kdo ví, třeba objevíte něco nového, co vás nakonec bude provázet celý život. Už jste například zkusili nordic running? Připravili jsme pro vás tři strany tipů (str. 8–10), jak své tělo probudit, jak mu dodat energii, jak shodit nadbytečná kila nebo jak se vymanit ze spárů nemoci. A protože je každé tělo jiné a tipy a zvyky nelze zobecňovat pro všechny, je jen na vás, co vyzkoušíte, co vám bude vyhovovat a co z toho bude právě pro vás tím fungujícím mechanismem pro lepší život. Každopádně nezapomínejte, že začíná jaro, že právě nyní je čas se probudit a hlavně i zkusit něco nového.

JARO JE TADY. HURÁ NA BĚŽKY!

Ne, nezbláznili jsme se, ani vás nebudeme nutit na kolečkové lyže. Chceme vám jen doporučit skvělý druh pohybu, který připomíná běžkování bez lyží. Jde o nordic running, běh s holemi, a nordic runwalk, neboli „běžkařskou“ chůzi s holemi.

Že jste ještě nikoho ve vašem okolí běhat s holemi neviděli? To je škoda, nordic running má totiž celou řadu výhod. Staňte se jeho dalšími průkopníky a dáte nám za pravdu. Bude vás bavit a vytáhne vás do přírody – nejlepší jsou pro něj parky, louky a lesní cesty. Především ale poběžíte zdravěji než normálně, protože díky pažím a holím výrazně odlehčíte nosným kloubům. Vaše kolena, kyčle i bedra si budou lebedit.

Ono ale není nutno, aby se přímo běželo. S runningovými holemi, které jsou o 15–20 cm delší než walkingové, se vám i lépe půjde na výšlap. Přirozeněji. Jako na běžkách, jenom bez nich. Budete mít větší stabilitu a záběr. Nohy jdou, paže s holemi „běží“. Proto nordic runwalk – běhochůze s holemi. Zkuste nastartovat tělo jarním pohybem. Zkuste něco nového a prospěšného pro vaše klouby i svaly.

A pokud zatím nevíte, jak na to, můžete zkusit soutěž o knihu, která je o tomto tématu první na světě. Dozvíte se v ní, jak správně běhat s holemi, i všechny výhody, které tento pohyb tělu přináší. Pokud hledáte motivaci k protažení těla, třeba právě toto pro vás bude to pravé.

SOUTĚŽ O TŘI KNIHY Nordic running:
Odpověď na otázku: Jak se jmenuje autor knihy, o kterou hrajeme? zasílejte přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz/soutez**
Nápovědu naleznete na stránkách vydavatelství **www.smartpress.cz**

MLSEJTE ZDRAVĚ

Chia pudink s banánem

Chia semena se řadí mezi superpotraviny, jsou zdrojem minerálů, bílkovin, vlákniny a omega-3 mastných kyselin. Díky svým sytícím schopnostem přirozeným způsobem zvyšují objem potravy bez dodatečné energie.

Ingredience: chia, banán, voda, skořice, rozinky

Postup: Rozmačkaný banán smícháme se skořicí a se spařenými rozinkami. Přidáme chia semínka a zalijeme cca 1 dcl vody, případně mlékem. Necháme alespoň 15 minut odstát.

TIP na smoothie z červené řepy najdete na straně 14.

NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

VĚČNÝ BOJ S NADBYTEČNÝMI KILY? V NATURHOUSE VÁM PORADÍ, JAK SE JICH ZBAVIT JEDNOU PROVŽDY

Kdo z nás při pohledu do zrcadla může s jistotou prohlásit, že je se svojí postavou spokojen? Někde by to chtělo ubrat víc, na jiných místech zase míň. Vinit přitom můžeme sami sebe a náš životní styl, který má často do přídavku „zdravý“ opravdu hodně daleko. V NATURHOUSE vám poradí, jak se přebytečných kil zbavit jednou provždy.

Přebytečným kilům boj

Nezoufejme! Chabou útěchou nám může být, že s nadváhou a potažmo obezitou bojuje celý vyspělý svět. Proto se například ve Španělsku od 90. letech minulého století začala rozvíjet síť výživových poraden NATURHOUSE, jejíž převratná myšlenka spočívá v „Nové výchově ve výživě“. Do dnešního dne s nadváhou skoncovalo ve 40 zemích světa více než 5 500 000 lidí. „Naše klienty nenutíme držet žádné drastické diety ani užívat „zázračné“ pilulky. Naopak je učíme vyváženému stravování. Při dodržování našich zásad se klienti cítí lépe již po 1. týdnu,“ vysvětluje Lenka Tomčo, výživová poradkyně NATURHOUSE v Turnově, která se aktivně zajímá o zdravý životní styl i ve svém volném čase.

Jak to chodí ve výživové poradně

Po vstupním rozhovoru, vážení a měření, které trvá zhruba 40 minut, výživová poradkyně Lenka stanoví jídelníček na míru, který vychází ze zásad středomořské kuchyně. Je tedy pestrý, lehký a lze různě kombinovat. K jídelníčku doporučí lehký pohyb v podobě procházky se psem nebo chůze do schodů a exkluzivní produkty na bylinné bázi. „Klienti do výživové poradny docházejí obvykle jednou týdně. Tato setkání slouží k tomu, aby sdělili své pokroky, dojmy a názory a poradili se, jak postupovat dál,“ podotýká poradkyně Lenka. Další konzultace pak trvají obvykle 20 minut.

NATURHOUSE v Turnově

Výživová poradna v Turnově byla otevřena před dvěma lety a pomohla desítkám klientů nejen zhubnout, ale novou váhu a štíhlou postavu si také udržet.

NATURHOUSE je umístěn **v Turnově na ulici Hluboká 280**. Na konzultaci zdarma se můžete objednat telefonicky 488 578 801 nebo e-mailem **turnov@naturhouse-cz.cz**. Více informací naleznete na webové stránce: **www.naturhouse-cz.cz**. Těšíme se na vaši návštěvu!

ZELENÉ POTRAVINY TROCHU JINAK A NOVĚ

Je jaro. Příroda je plná síly a nového života. Sluneční paprsky nás vybízejí k aktivitě, na kterou ale spousta z nás nemá potřebnou energii. Díky hektickému životu nás v tomto nejkrásnějším ročním období doprovází jarní únava.

Už naši předci čerpali energii z mladých rostlinek, plných těch nejlepších látek pro náš vyčerpaný organismus. I my můžeme nyní s důvěrou používat tyto nejkvalitnější „superpotraviny" pro naše zdraví. Zelené potraviny jsou zdrojem nezbytných vitamínů, minerálů, enzymů, antioxidantů, aminokyselin a dalších pro nás důležitých látek. Zatímco syntetické přípravky jsou souborem izolovaných látek, jednotlivé účinné složky zelených potravin pracují ve složitých a přesně definovaných vazbách. Fungují na principu synergie, vzájemného působení většího počtu látek, jejichž výsledný efekt se násobí. Všechny účinné složky jsou navíc obsažené v ideálních poměrech, které zajišťují jejich správné vstřebávání a optimální využití.

Tak jako vnímáme rozdíl mezi domácím vejcem a vejcem od slepice z velkochovu, **je i u zelených potravin velice důležitý jejich rodný list – místo původu.** Tyto potraviny jsou otiskem prostředí, ve kterém rostou. Míra znečištění životního prostředí ve většině světových lokalit (Indie, Čína, severní Afrika) dnes prakticky vylučuje jejich využití pro pěstování.

V dubnu firma Energy uvedla na trh unikátní řadu zelených potravin z nejčistších míst naší planety. Náš jídelníček můžou obohatit například tyto superpotraviny: ***Organic Chlorella,*** *pocházející z Tchaj-wanu, jediné lokality na světě, která nabízí tuto řasu v nejvyšší kvalitě. Je bohatá na chlorofyl a růstový faktor CGF.* ***Hawaii Spirulina*** *z panenské přírody Havajských ostrovů. Jako jediná spirulina na světě obsahuje téměř dvojnásobné množství biologicky prospěšných látek než jakákoliv jiná spirulina a přibližně 30 nutrientů, které ostatní spiruliny neobsahují vůbec. Je nejlepším zdrojem rostlinných dobře vstřebatelných bílkovin.* ***Organic Barley juice*** *z Jižní Kalifornie, kde se z rostlinek mladého ječmene připravuje jeden z nejhodnotnějších extraktů obsahující celé spektrum přírodních vitamínů, minerálů a více než 20 živých enzymů.* ***Organic Maca,*** *legendární rostlina peruánských And používaná po staletí v tradičním léčitelství. Obsahuje mnoho stopových prvků (železo, vápník, měď, zinek, hořčík, draslík, sodík a jód), vitamínů (A, B1, B2, B6, B12, C a E) a aminokyselin.* ***Organic Acai,*** *plody palmy Euterpe oleracea z hluboké brazilské džungle, obsahující významné množství pro tělo nezbytných biologických látek, vitaminů B1, B2, B3, A, C a E, minerálů, nenasycených mastných kyselin, aminokyselin, flavonoidů a především antioxidantů. Podle stupnice ORAC mají nejvyšší hladinu ze všech druhů ovoce.*

„Se zelenými potravinami mám osobně výbornou zkušenost. Barley juice mě postavil na nohy po porodu dcery. Pomohl mi eliminovat únavu a podpořil laktaci. Mezi mé favority z nové řady patří Maca prášek, který napomáhá udržet hormonální rovnováhu, a Acai prášek plný antioxidantů a výborné chuti," říká Pavla Emmerlingová, vedoucí klubu Energy v Turnově. **Všechny zelené potraviny od Energy jsou vhodné pro přípravu nejen veganské a raw stravy, ale také je můžeme přidat do smoothies.** Po celý rok můžeme zásobovat naše tělo tím nejlepším, co naše planeta nabízí.

VYUŽIJTE DUBNOVOU AKCI NA ZELENÉ POTRAVINY! Při nákupu jednoho výrobku získáte 50% slevu na druhý produkt!

Zakoupíte je v KLUBU ENERGY, Antonína Dvořáka 303, Turnov – tel.: 733 760 522 a u našich prodejců: Česká Lípa, Hodkovice n. M., Jilemnice, Lomnice n. P., Mladá Boleslav, Mnichovo Hradiště, Sobotka, Tanvald a Železný Brod. Více informací na www.energyturnov.cz

KRABIČKOVÁ DIETA POMŮŽE S NADBYTEČNÝMI KILY

Krabičková dieta není novinkou, ale naopak zabydlenou a prověřenou metodou, jak žít zdravěji a pomoci svému tělu od nemocí i nadbytečných kil. Využívají ji lidé, kteří nad svým jídlem přemýšlí, chtějí se stravovat zdravě nebo i ti, kdo mají zdravotní problémy.

Jde o velmi propracovanou a vyváženou stravu, proto pro laika může být těžké, nebo zcela nemožné bez profesionálů takový jídelníček sestavit. Jak to tedy funguje? Ve firmě Dieta pro Tebe sestavuje jídelníček zkušená výživová poradkyně a sportovní dietoložka. Každý zákazník získá denní jídelníček s přesným rozpisem nutričních hodnot a svou porci (v krabičkách) pěti pestrých, vyvážených jídel (tedy jídlo na celý den, které si rozprostře do jednotlivých dávek). Základem pro opravdu kvalitní pokrmy je výběr surovin. Proto Dieta pro Tebe denně nakupuje od vybraných farmářů a zemědělců. Suroviny pak zpracovává v konvektomatech dušením a na páře. Jídlo pro zákazníka je tedy téměř bez tuku a bez ztráty minerálních látek a vitamínů. Po zpracování se jídlo zašokuje, takže vydrží dlouho čerstvé. Balení jídla pak probíhá do nezávadných atestovaných krabiček, přímo určených pro potraviny. Každý ze zákazníků si může vybrat, zda si své jídlo nechá dovézt přímo domů, do práce, nebo si ho vyzvedne na jednom z odběrných míst, kterých je po regionu několik – například Turnov, Semily, Železný Brod, Jičín, Mnichovo Hradiště, Mladá Boleslav, Jablonec nad Nisou či Liberec a Česká Lípa. Při dodržování krabičkové diety dochází ke ztrátě 5–7 kg přebytečného tuku za měsíc. Hubnoucí proces určený jak ženám, tak mužům, je promyšlený a pozvolný a nenastává u něho jo-jo efekt. Navíc získáte více volného času, který normálně věnujete přípravě jídla, přehled o tom, co jíte, a kromě dalších výhod především lepší zdravotní stav. Vybírat můžete z různých variant a programů. Krabičková Dieta pro Tebe je bezpečná, zdravá a velmi chutná. Není nic jednoduššího. Už jen stačí připravené jídlo konzumovat v pravidelných intervalech. Pokud tedy přemýšlíte nad tím, co jíte, chcete zhubnout nebo máte v úmyslu „jen" zlepšit svůj zdravotní stav a vitalitu, je Dieta pro Tebe to pravé. Vyzkoušejte a sami uvidíte...

Další informace a podrobnosti o závozu, objednávkách a všech odběrných místech naleznete na stránkách www.dietaprotebe.cz • tel. 724 299 375 • e-mailu: info@dietaprotebe.cz

Chcete znát svůj index tělesné hmotnosti – Body Mass Index (BMI)?

Pokud chcete orientačně zjistit, jak jste na tom s váhou a v jaké kategorii se pohybujete, spočítejte podle jednoduchého vzorce:

BMI = váha (kg) / výška² (m)

vše pod 18,5 = podváha
18,5–24,9 = normální váha
20–29,9 = nadváha
30–34,9 = obezita
35–39,9 = obezita 2. stupně
vše nad 40 = obezita 3. stupně

Ideální je samozřejmě pohybovat se v kolonce „normální váha", kdy jsou nejnižší rizika vzniku srdečních a cévních onemocnění. Všechny výkyvy mimo tuto škálu jsou pak zdraví nebezpečné. Pokud se tedy pohybujete v nebezpečné hranici, pak není od věci zamyslet se nad svým jídelníčkem, pohybem a životním stylem.

BOSENSKÉ PYRAMIDY V PRAZE

První dubnovou neděli 3. 4. 2016 se uskutečnila v pořadí již druhá přednáška Dr. Sama Osmanagiche v Praze. Víc jak tří hodinová prezentace v Národní technické knihovně byla plná nových informací z bosenského údolí pyramid. Sam Osmanagich ocenil pozorné posluchače, skvělou práci organizátorů, profesionální překlad a výběr konferenčních prostor v NTK. Na sdílení nových informací tři hodiny nestačily, proto jsme se dohodli, že příští přednášky budou delší.

Kdo je Dr. Sam Osmanagich?

Dr. Sam Semir Osmanagich, Ph.D, je objevitel a ředitel největšího aktivního archeologického projektu na světě, který realizuje nezisková Nadace „Archeologický park Bosenská pyramida Slunce". Dr. S. Osmanagich je profesor archeologie a antropologie na americké univerzitě v Sarajevu. Jeho doktorát je zaměřen na mayskou kulturu, je členem Ruské akademie věd.

Profesor Osmanagich od roku 2005 osobně řídí a financuje archeologický průzkum kolem Visoka. Za uplynulých deset let bylo objeveno a vysvětleno mnoho archeologických nálezů a fyzikálních anomálií. Na pracích se podíleli desítky odborníků a stovky dobrovolníků z celého světa.

Bosenské údolí pyramid

Kolem města Visoko byly objeveny pyramidy a podzemní labyrinty. Aktivní archeologický průzkum probíhá v současné době na pyramidě Slunce, která je největší na světě. Pod pyramidou Slunce existují podzemní chodby. Dnes je pro veřejnost zpřístupněno víc jak 200 metrů podzemních chodeb a komor. Pyramida Měsíce je druhá největší na světě. V bosenském údolí pyramid je zmapováno víc pyramid. Jsou to pyramida Lásky, Draka a chrám matky Země. Podle nejnovějších zjištění byly objeveny dvě nové pyramidy. Součástí unikátního komplexu bosenského údolí pyramid je kamenná mohyla ve Vratnici. V budoucnu můžeme očekávat další nové objevy.

vého pole znali dávní stavitelé pyramid již před mnoha tisíci lety. Místa budoucích staveb si pečlivě vybírali. Důležitým prvkem byla podzemní voda a rudná ložiska.

Léčivá síla bosenských pyramid

Pobyt v podzemním labyrintu Ravne je bezpečný a příznivý pro lidský organizmus. Budete se pohybovat v přirozeném magnetickém poli Země s frekvencí 7,8 Hz. Tento kmitočet se nazývá Schumannova rezonance, která je prospěšná pro všechno živé. Dnešní moderní svět rezonuje na vysoké úrovni až 15 Hz, která je pro člověka nepřirozená.

V chodbách pod pyramidou Slunce byla naměřena vysoká hodnota vzdušných negativních iontů až 43 000 iontů/cm³. Podle lékařů je již desetiminutový pobyt v prostředí se zápornými ionty velkým přínosem pro lidský organizmus. Opakovaný pobyt v labyrintu Ravne příznivě působí na dýchací potíže.

Již hodinový pobyt v podzemním labyrintu Ravne sníží hladinu cukru v krvi. Test prováděl časopis WM magazín. Výsledek testu byl překvapením. Jirka – před vstupem do labyrintu: 7,8; po pobytu v Ravne: 5,1 mmol/l. Karel – před vstupem do labyrintu: 10,5; po pobytu v Ravne: 5,7 mmol/l. Ideální

Odborné průzkumy a analýzy potvrdily umělý původ mnohatunových bloků, teras a megalitů. Pyramidy v bosenském údolí existovaly před 30 000 lety. Umístění a orientace pyramid byly naplánovány vyspělou civilizací. Dnes poznáváme a vnímáme jen zlomek původního plánu.

Energie pyramid

Co je energie? To je otázka, na kterou skutečně nikdo na světě nezná odpověď. Všechno, co známe, představuje jen jakési přiblížení, a proto se musíme některé věci učit. Všechno co objevíte, se týká jenom vás. Energie není fyzikálně vysvětlena. Energie je metafyzický pojem. Podle fyziků by se mělo hovořit o jakési „entitě", „bytosti", kterou nazývají energie. Energie má... Energie dělá... Proto naše bádání nikdy neskončí, ale stále pokračuje. Provádíme stále důmyslnější experimenty, jejichž výsledky se odchylují od zaběhlých šablon.

Energii pyramid jsme měřili laboratorními přístroji. Frekvence pyramid je stálá a měřitelná. Energie megalitů v podzemním labyrintu Ravne je pozitivní. Georadarové měření a rentgenové skeny potvrdily síť tunelů pod pyramidou Slunce. V megalitu K2 je vidět oválný předmět, možná krystal.

Citliví jedinci mohou vnímat energie pomocí kyvadel a virgulí. Podobnou zkušenost má mnoho návštěvníků bosenského údolí pyramid.

Tekoucí voda nad kovovým předmětem může vytvářet potencionální energii. Fyzika to formuluje jako pohyb těles v tíhovém poli Země. Zákony tíhohladina cukru je 4 až 5, normální do 5,6; víc jak 7 mmol/litr krve je signálem pro nemoc nazývanou cukrovka.

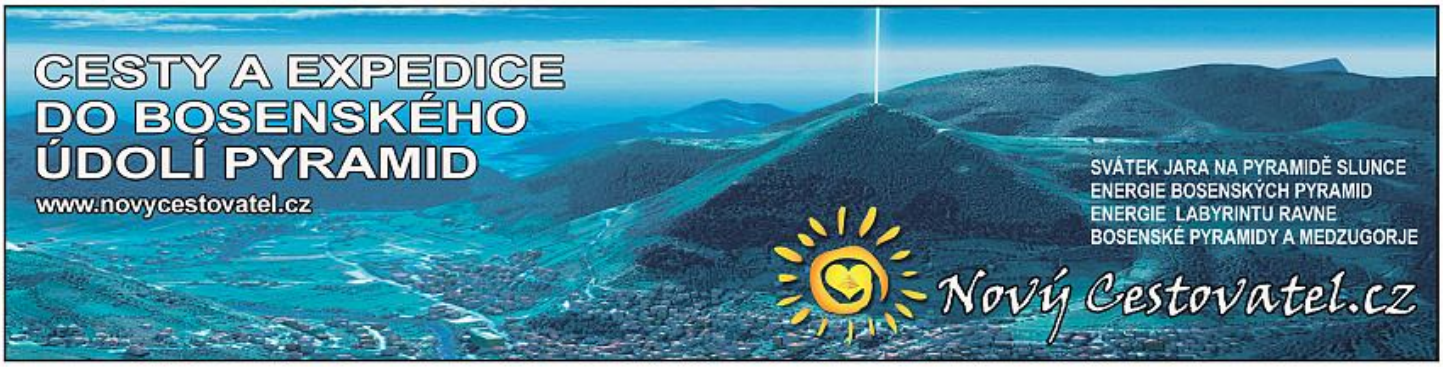
Bosenské pyramidy v roce 2016

Na vrcholu pyramidy Slunce se konají ve významné dny slunovratu slavnosti, na které přijíždí lidé z celého světa. V tomto roce nastane změna. Státní zastupitelství podalo stížnost a s největší pravděpodobností budou všechny akce na vrcholu pyramidy zakázány.

Nadace zakoupila pozemky v okolí labyrintu Ravne. Při úpravách terénu pro budoucí cestu byl objeven nový vstup do podzemí. Místo dostalo název Ravne 2. Na pozemcích vzniká archeologický park. Slavnost letního Slunovratu se bude pravděpodobně poprvé odehrávat v lokalitě Ravne 2.

Bosenské pyramidy můžete navštívit sami, nebo s WM magazínem. Během roku se chystá právě WM magazín do Visoka několikrát. Během tří dní uvidíte všechny pyramidy, několikrát navštívíte labyrint Ravne a mnohem víc, nad rámec běžných prohlídek. Cesty a expedice do Bosny a na další zajímavá místa pořádá klub cestovatelů Nový cestovatel z.s. Termíny cesty najdete na webové stránce www.novycestovatel.cz/aktualni-cesty .

Filmový záznam pražské přednášky bude v nejbližší době zveřejněn na **www.wmmagazin.cz**. Další informace a rozhovor o bosenských pyramidách jsme čtenářům přinesli v prosinci 2015. Vrátit se k nim můžete také na **www.ceskyrajvakci.cz**



HLEDÁTE STABILNÍ ZAMĚSTNÁNÍ S MOŽNOSTÍ DALŠÍHO ROZVOJE?

Ontex

Pak neváhejte a kontaktujte nás!

Mezinárodní výrobce hygienických potřeb v Turnově nabízí tyto pozice:

KONSTRUKTÉR - STUDENT
Požadujeme: absolvovaný min. 1 semestr technického kreslení, znalost AutoCAD či jiného 2D konstrukčního SW, znalost CREO výhodou, 1 - 2 pracovní dny v týdnu

OBSLUHA a seřizování strojů včetně jednoduchých oprav a údržby
Požadujeme: technické myšlení, chuť učit se novým věcem, schopnost spolupráce v týmu

MECHANIK POTISKOVACÍCH ZAŘÍZENÍ

BALIČ s možností zapracování na kontrolu kvality či obsluhu strojů

BALIČ NA LETNÍ VÝPOMOC vhodné pro studenty

MANIPULANT SKLADU (obsluha VZV)

Prostor k profesnímu růstu a osobní perspektivu najde každý zájemce s chutí pracovat a učit se novým věcem. I uchazeči s praxí a vzděláním z jiných oborů mají u nás možnost získat další zkušenosti, např. strojní praxi.

NABÍZÍME: stabilitu a jistotu zaměstnání - celotýdenní dopravu ze Semil a Železného Brodu - dovolenou navíc - 13. a 14. mzdu - závodní stravování - stravenky - a řadu dalších benefitů

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

CHCETE VĚDĚT VÍCE?
Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. č. 481 319667 nebo 481 319767, případně pište nebo zasílejte životopisy na: alena.ajchlerova@ontexglobal.com nebo jana.pecinova@ontexglobal.com.

SEDMIHORSKÉ LÉTO
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
2016
www.sedmihorskeleto.cz

STŘEDA 15.6.		Smokie – Britská hudební legenda
ČTVRTEK 30.6.		VELKÁ ZEBRA aneb JAKŽE SE TO JMENUJETE? O. VETCHÝ, J. DULAVA A DALŠÍ
ÚTERÝ 5.7.		ONDŘEJ HAVELKA & JEHO MELODY MAKERS
ÚTERÝ 12.7.		JELEN
ČTVRTEK 14.7.		POSLEDNÍ RECITÁL MARTY KUBIŠOVÉ
ČTVRTEK 21.7.		ANETA LANGEROVÁ NA RADOSTI 2016
ČTVRTEK 28.7.		RODINA JE ZÁKLAD STÁTU M. ETZLER, S. LAURINOVÁ A DALŠÍ
ČTVRTEK 4.8.		HONZA NEDVĚD NÁVRAT - 50 LET NA SCÉNĚ
ČTVRTEK 18.8.		VYSAVAČ Bohumil Klepl ONE MAN SHOW
NEDĚLE 28.8.		VESELÁ TROJKA

Předprodej: www.evstupenka.cz a evstupenka prodejní místa, **www.sedmihorskeleto.cz.** Vstupenky na skupinu Smokie také na **www.ticketportal.cz**
Infocentra: Liberec, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou, Mladá Boleslav, Turnov a další. Cestovní agentura VIA Turnov, CK Czech Paradise Jičín. Děti do 5 let zdarma / od 6let do 140 cm vstupné 120 Kč. Dětské vstupenky pouze na pokladnách festivalu. Na divadelní představení a skupinu Smokie se zvýhodněné dětské vstupenky neprodávají. Přenosné permanentky k dostání na www.sedmihorskeleto.cz. Cena permanentky 1590 Kč. **Permanentka platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2016 označených kategorie A.** Počet přenosných permanentek je limitován. Změna programu vyhrazena.

KLÁŠTER · Český rozhlas Radio Kampa · vstupenka · Hradec Králové · Sever Český rozhlas · TIP SERVIS · deník · BBPress media s.r.o. · Bus Line · TISKÁRNA UNIPRESS TURNOV · Mase Pelzer · echo

KAPELA JELEN: JINDRA POLÁK „NA SEDMIHORSKÉM LÉTĚ TO PRO NÁS BUDE SPECIÁLNÍ VYSTOUPENÍ“

Kapelu Jelen tvoří sedm muzikantů. Nejviditelnější osobností a lídrem kapely však bývá většinou zpěvák. V tomto případě tomu není jinak. Jindra Polák, charismatická osobnost s velmi příjemným hlasem a talentem pro skvělé písně. V dnešní době neexistuje snad nikdo, kdo by neznal písně jako například Magdaléna nebo Co bylo dál? A nejen na ně se budou moci těšit diváci, kteří zavítají 12. července 2016 na koncert skupiny Jelen do Sedmihorek u Turnova. Zeptali jsme se Jindry Poláka jak se dostal k hudbě, jak se žije v době narůstající slávy a také co fanoušky na Sedmihorském létě v rámci „jeleního“ koncertu čeká...

I přesto, že už se několik let na hudební scéně pohybujete, jste pro některé posluchače objevem a novinkou. Vezměme to tedy od úplného začátku. Jak a kdy jste se dostal k hudbě vy? Muziku máme v rodině. Babička byla operetní zpěvačka. Bratr má taky kapelu. Mě muzika definitivně zasáhla někdy kolem čtrnáctého roku, když jsem slyšel akustický koncert kapely Kiss. To byl impuls, který nastartoval dlouhodobý a pevný vztah s hudbou, který trvá až dodnes.

Jak začala kariéra ve spojení s kapelou Jelen? Pokud se nepletu, nejprve jste byl vy sám sólo a náhodou jste se v nahrávacím studiu setkal s ostatními kluky... Dlouhou dobu jsem vystupoval sám nebo s různými kapelami. Až náhodné setkání s Ondrou Málkem a Martinem Kasalem u producenta Martina Ledviny v jeho nahrávacím studiu vedlo k založení Jelenů.

Kapela má sedm členů. Všichni jste spolu od vzniku Jelena, nebo proběhly „personální“ změny? Zakládající členové kapely jsme byli my tři z prvního setkání. Ostatní se přidávali během natáčení našeho prvního alba. Pouze na místě kytaristy v úplném začátku proběhly dvě personální změny. Jinak kapela vystupuje v nezměněné podobě tři roky.

Každý člen má svůj hudební nástroj, vy zpíváte a hrajete na kytaru. Jak funguje nástrojové ve děleníve skupině? Jak už jsem zmiňoval, kapela vznikala „za pochodu“. Například Honza Rek je původně kytarista, ale protože toho už jsme měli, naučil se banjo. To mu bylo 16 let. Teď hraje i na elektrickou kytaru nebo na valchu. Všichni ovládáme více hudebních nástrojů.

Jaké jsou tedy základní hudební nástroje v kapele Jelen? Kytary, buben, akordeon, piano, trumpeta, foukací harmonika. A samozřejmě všichni zpíváme.

Každý jste z jiného koutu republiky, jak zvládáte zkoušky a společné hraní? Je to náročné. Protože všichni chodíme do práce. Někteří studují. Zkoušky probíhají formou několikadenních soustředění. To je nejefektivnější způsob cvičení nových písní.

Jak se staví vaše rodiny k úspěchu a častému hraní, vašemu cestování? Jen „starší“ část kapely má rodinu. Loňské léto už bylo vážně náročné. Odehráli jsme sedmdesát koncertů. Já sám jsem byl s rodinou během čtyř měsíců čtrnáct dní. Letos to bude podobné. Podpora a trpělivost ze strany našich nejbližších je skvělá.

Stará se o vás manažer Martin Červinka. Ten má za sebou nalezení mnoha úspěšných talentů – například Tomáše Kluse nebo Ewy Farné. Tedy vzhledem k jeho schopnosti vyhledávat opravdu výjimečné talenty vás zřejmě čeká ještě hodně práce, a především stoupající sláva... Myslím, že o slávě se mluvit nedá. Martin Červinka a Martin Ledvina nám spíš pomáhají plnit si naše muzikantské sny. Jsou to největší profesionálové v oboru a my máme to štěstí s nimi spolupracovat.

Pojďme tedy k vaší hudbě. Jak byste specifikoval její styl? Je to směs žánrů. Rock, pop, folk, country. My tomu říkáme roots music. Hudba, která se vrací ke kořenům. Muzika, kterou můžete hrát všude. Na svatbách, u táboráků, v hospodách, ale i na pódiu.

Inspiroval vás k hudebnímu stylu, který hrajete, také váš pobyt v Irsku? Určitě. Právě irská lidová muzika je dodnes inspirací pro celou pop music. Spolu s černošským blues je to základ, z kterého se čerpá dodnes. To jsou ty opravdové kořeny.

Někdo má za to, že vnešní době jsou akustické koncerty spíše zpátečnické. Osobně si myslím, že mají naopak velkou sílu, atmosféru a posluchače nabíjí... Souhlasím. To je vlastně i naše filozofie. V dnešní přetechnizované době nás baví hrát na akustické, původní nástroje. Naštěstí to vypadá, že v tom nejsme sami. Když vidím, jak si publikum s námi zpívá, je to pro nás asi ta největší odměna.

Jak probíhá proces skládání hudby a textů v kapele Jelen? Účastní se všichni, skládá jen někdo? Na to žádné pravidlo neexistuje. Často písně vznikají na společných zkouškách během našich soustředění. Jindy napíšu písničku úplně sám. Jindy přinese někdo hudební motiv s textem, na kterém pak ještě pracujeme. Pokaždé je to jiné. Ale pokaždé je to mimořádné dobrodružství. Něco vzniká a nikdy nevíte, jak to dopadne.

Nezřídka jste také nominováni a oceňováni hudebními cenami. V roce 2015... ...jsme získali cenu Anděl za objev roku, je naše první ocenění. A velice si ho vážíme.

A dostáváme se ke koncertům samotným. V létě vystoupíte v rámci festivalu Sedmihorské léto také v Sedmihorkách u Turnova. Jde o venkovní scénu s obrovskou pergolou a vždy skvělou atmosférou. Co mohou diváci od vašeho koncertu očekávat? Bude to pro nás speciální vystoupení. Přes letošní léto budeme mít 80 vystoupení. Ale většinou budeme vystupovat jako součást různých festivalů. Sedmihorské léto bude 90minutový koncert, který jsme si sami pro sebe nazvali Jelen – Pod širým nebem.

Tak to je skvělá zpráva a moc se těšíme. Máte za sebou už několik velkých hitů. Jeden zpíváte například s Janou Kirschner. Který hit je pro vás osobně ten nej? Píseň s Janou Kirschner nám v povědomí veřejnosti asi hodně pomohla. Určitě je to naše nejhranější píseň v rádiích. Úplně na začátku byla důležitá píseň s Kateřinou Marií Tichou – Tančíme spolu. Na koncertech mají úspěch písně Magdaléna a Jelen.

Už jste si prošli určitým vývojem, mnoho zažili, co je pro vás zatím největší úspěch? Z čeho máte největší radost? Největší radost máme z toho, že můžeme hrát. Cestovat po Čechách a potkávat se s lidmi. Děláme to, co milujeme a co nás baví. Pro lidi, kteří jsou nalazeni na stejných vlnách jako my. To je obrovská radost a obrovské štěstí.

Mohou se fandové těšit na další album, video...? Jaké jsou další plány Jelena? Po velkém letním cestování po Čechách a Moravě chceme v září vydat druhé album s pracovním názvem Vlčí srdce, ke kterému v těchto dnech vyšla stejnojmenná píseň i s videem. V listopadu a v prosinci bychom rádi vyrazili na samostatné turné.

Na závěr se musím zeptat, zda máte nějaký hudební sen, který byste si chtěl splnit? Ne, nic konkrétního. Jsme na cestě a ten sen si průběžně plníme. **Děkuji za rozhovor a těšíme se na Sedmihorském létě. Jitka Maděrová**

Další zajímavé rozhovory s vystupujícími na www.ceskyrajvakci.cz

SEDMIHORSKÉ LÉTO HUDEBNÍ & DIVADELNÍ 2016

Kompletní program Sedmihorského léta 2016 naleznete na protější straně.

VSTUPENKY NA KONCERT SKUPINY JELEN A VŠECHNY DALŠÍ AKCE SEDMIHORSKÉHO LÉTA 2016 MŮŽETE ZAKOUPIT NA www.sedmihorskeleto.cz, www.evstupenka.cz a prodejní místa evstupenka. **Infocentra:** Turnov, Železný Brod, Lomnice nad Popelkou, Liberec a další. Cestovní agentura VIA Turnov, CK Czech Paradise Jičín. Přenosná permanentka platí na 7 akcí Sedmihorského léta 2016 označených kategorie A. Cena permanentky 1 590 Kč. • telefon Sedmihorské léto: 774 499 935

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

MOZKOVNA

Chcete si procvičit představivost, paměť i fantazii?

Pak se pusťte do následující hry (o samotě, nebo ve více lidech). Vezměte si tužku a papír a představte si, že jste jmenováni ředitelem nově zřízeného muzea.
Máte 7 místností a každou z nich musíte vybavit pěti předměty podle směrnic:

1) důležité vynálezy posledních 50 let
2) slavné umělecké předměty
3) velké předměty zhotovené lidskou rukou
4) velmi drahé předměty
5) dopravní prostředky – každý se pohybuje na základě jiného principu
6) věci doličné, které se často objevují u soudu (tzv. corpus delicti)
7) poslední místnost je jen vaše – co významného byste do ní umístili?

Další hry a úkoly pro trénování mozkových závitů najdete na **www.ceskyrajvakci.cz/mozkovna**

SOUTĚŽTE S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na **www.ceskyrajvakci.cz** a vyhrajte knihu Jareda Diamonda **SVĚT, KTERÝ SKONČIL VČERA** od nakladatelství Jan Melvil Publishing. Fascinující kniha s autobiografickými prvky propojující poznatky antropologie a evoluční biologie provokuje, vysvětluje i baví, v každém případě však změní váš pohled na člověka jako živočišný druh. Autor je nositelem Pulitzerovy ceny.

SMOOTHIE Z ČERVENÉ ŘEPY

je nápoj mixovaný z čerstvého ovoce a zeleniny. Těší se čím dál větší oblibě, protože jde o velmi zdravou potravinu. Ingredience lze doplňovat a kombinovat dle chuti.

Ingredience:

1 malá červená řepa
1/2 banánu
1 až 2 cm kořene zázvoru
1/2 hrnku vody

Postup:

Červenou řepu, banán i zázvor oloupeme, nakrájíme na menší kousky a společně s vodou vložíme do mixéru, kde vše rozmixujeme - mixujte co nejvíce, řepa i zázvor jsou tvrdé. Můžete přidat chia semínka, psyllium atd.

Škrty v rozpočtu: Žena říká mužovi: „Alkohol podražil." Muž se zamyslí a říká: *Tajenka*

	ČISTÍCÍ PROSTŘEDEK NA SKLO	1. ČÁST TAJENKY	PŘEDÁVATI ZNALOSTI		INICIÁLY VACKA	ANTOUŠEK	OXID TITANČITÝ	DOKONČENÍ LETU	3. ČÁST TAJENKY	DOMÁCKY OTAKAR
REZIGNOVANÝ SOUHLAS				POTAJÍ						
HOVOR				FOUKAT / MAJETKY NEVĚST						
OBDIV (KNIŽNĚ)					OMÁČKA / MENŠÍ RÁM					
SOUVISLÁ VRSTVA BARVY						ALKALOID ČAJE A KÁVY				
Pomůcky: TEÍN, AMIS, ANATAS	SINAVÁ (KNIŽ.) / NÁŘADÍ					ZKR. ATMOSFÉRY (JEDNOTKY TLAKU) / ŘÍMSKY 49				KRÁTKÉ KABÁTY
ZN. CERU			AMILŮV PŘÍTEL / JINAM					NÁZEV HLÁSKY S / ASISTENT		
SOUHLAS				NÁZEV HLÁSKY / ROSTLINA S DUŽNATÝMI LISTY			JAPON. LOVKYNĚ ÚSTŘIC / ZABIJÁČKOVÉ JÍDLO			
JINÝM ZPŮSOBEM						MALÝ PES / CHLADÍCÍ PLYN DO LEDNIČEK				
ZN. JEDNOTKY PRÁCE					ŠRÁMKOVO JMÉNO / UKOLÉBATI					
	UVAŽOVÁNÍ	MOUROVANÝ KOCOUR / 2. ČÁST TAJENKY							PASENÍM OŽRAT	OPAKOVANĚ
KONČETINA			ÚVAHA LITERÁRNÍ / HODNOTA ZBOŽÍ					O CO / USRKNOUT		
PŘEDMĚT				POHANA / RUSKÁ VESMÍRNÁ STANICE						
STAROGERMÁN							PRUH / HOVOROVÝ SOUHLAS			
OSTOUZET						4. ČÁST TAJENKY				
ZNAČKA AMERICKÝCH POČÍTAČŮ						NÁŠ NAKLADATEL (DŘ.)				

VÍCE KŘÍŽOVEK NA LUŠTĚNÍ NALEZNETE NA WWW.KRIZOVKARSKY-RAJ.CZ

POKUD JSTE NEDOSTALI NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI DO SCHRÁNKY, DEJTE NÁM VĚDĚT! INFO@CESKYRAJVAKCI.CZ

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na **www.ceskyrajvakci.cz**. Aktuální tipy, zajímavosti, 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 48 500 výtisků (červen - srpen 50 000 ks), distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst – Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz/distribuce. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 22 – duben/2016, vyšlo 18. – 21. 4. 2016 v nákladu 52 000 ks.

Výherci s křížovkou z vydání 21: Jaroslav Kříž – Jičín, Eliška Nosková – Semily, Jarmila Rychlá – Hodkovice n. M. • Výherci ARAKAIN: Jitka Pažoutová – Turnov, Leoš Slavík – Radimovice, Eliška Kameníková – Honsob, Miloš Maděra – Mnichovo Hradiště. Gratulujeme.

PŘIJMEME RECEPČNÍ-POKOJSKOU

na vedlejší pracovní poměr
pro nově otevřený penzion v srdci Českého ráje

Požadavky:
- ideální dojezdová vzdálenost cca 20 km od hradu Trosky
- výborné komunikativní schopnosti
- příjemné vystupování
- důslednost a preciznost
- časová flexibilita

Vhodné například pro:
- ženu na mateřské dovolené
- ženu v domácnosti
- aktivní důchodkyni

Své životopisy **zasílejte** na e-mail:
recallceskyraj@seznam.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE N. POP.

23.4. od 19:00 – GALAKONCERT LOMNICKÉHO HUDEBNÍHO JARA 2016

ZÁMEK LOMNICE N. POP.

Do 15.5. – BLANKA MUDROVÁ – KOŽENÉ SVÍTÁNÍ II. Prodejní výstava kožených obrazů a kabelek.
28.5. od 13:00 – ZÁMECKÁ HUDEBNÍ SOBOTA Dětská a od 17:00 Folk & Country, Zámecký jarmark ad.
28.5. – 4.9. – LÉTO NA ZÁMKU 2016 Cyklus kultur. akcí (výstavy, koncerty, lout. pohádky, letní kino aj.).
28.5. – 4.9. – TRAMPSKÁ ABECEDA Výstava v Zámecké minigalerii v rámci Léta na zámku 2016.
28.5. – 4.9. – SEVÁČKOVO ZÁMKOHRANÍ Tradiční letní hernička pro děti na zámku.
28.5. – 15.9. – FENOMÉN IGRÁČEK Výstava mapující historii i současnost známé dětské hračky.
11.6. – 4.9. – ZÁMECKÁ KAVÁRNIČKA Posezení s občerstvením v zámku i na nádvoří, herní prvky...
11.6. od 16:00 – JEŽIBABY Z BABÍNA Pohádka v podání DS J. K. Tyl Lomnice n. P. v rámci Léta na zámku.
11.6. od 20:00 – LHÁŘ Repríza úspěšného představení DS J. K. Tyl Lomnice n. P. opět na nádvoří zámku.
24.6. – 25.6. – MAŠINKY PRO DĚTI I TATÍNKY... i maminky jsou vítány Modelové kolejiště, výstava ad.
25.6. od 10:00 – LETNÍ PIMPRLENÍ NA ZÁMKU První letní loutková pohádka v podání LS Popelka.
25.6. – STANISLAVA GREBENÍČKOVÁ, MILAN HANDL – SKLO, ŠPERKY Vernisáž výstavy v zám. sklepení.

JINÉ AKCE

PŘIPRAVUJE SE! Lomnické letní turistické noviny 2016 Vyjdou do 28.5.2016.

23.4. od 9:00 – LOMNICKÉ HUDEBNÍ JARO 2016 (TD, zámek, kino, sport. hala). Více na www.lhj.cz.
14.5. – 31.8. – SEZONNÍ INFORMAČNÍ STŘEDISKO NA HOŘE TÁBOR Otevření v rámci Táborské pouti.
15.5. od 17:00 – BENEFIČNÍ KONCERT SPS BOŘIVOJ LOMNICE N. POP. V kostele sv. Mikuláše z Bari.

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

Změna programu a termínů vyhrazena!

právě teď přijde vhod wüstenrot

hypotéky
pojištění
stavební spoření
překlenovací úvěry

Půjčka ProBydlení
- získejte až 1 000 000 Kč na rekonstrukci bez zajištění nemovitostí
- rozhodnutí o poskytnutí půjčky do 24 hodin
- peníze předem
- volitelná výše splátek a doba splácení až 22 let

Hypotéka Wüstenrot
- splňte si svůj sen o novém bydlení za extra výhodných podmínek
- úroková sazba již od 1,74 % ročně
- refinancování od 1,64 %

KANCELÁŘ, ul. U nádraží 1297, Turnov (budova Drahstavu) • pondělí 9-12, 13-16 / jinak dle dohody
tel. 724 052 244 • koutkova.wustenrot@seznam.cz

OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU TÉMĚŘ BEZ ČEKÁNÍ

Stále větší počet pacientů využívá k léčbě šedého zákalu, ale i dalších očních onemocnění služeb Oční kliniky LIBEREC. Soukromé zdravotnické zařízení sídlící od roku 2010 v Liberci - Rochlicích má od loňského roku smlouvu i s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou, což zatraktivnilo její služby pro ještě širší okruh pacientů a klientů. Šedým zákalem trpí téměř polovina lidí nad 65 let věku, nad 75 let je jím postiženo dokonce až 70 procent lidí.

Jak k onemocnění dochází?

Při postupujícím šedém zákalu dochází ke stále většímu zakalení oční čočky. Tyto zákaly pak brání tvorbě ostrého obrazu na sítnici. Celý proces lze přirovnat ke stavu, kdy se snažíme fotografovat přes znečištěný objektiv fotoaparátu nebo číst přes špinavé brýle. Oční čočka ztrácí průhlednost a jedinou cestou, jak průhlednost čočky obnovit, je její výměna za čočku z umělé hmoty.

Šedý zákal, který vzniká v souvislosti s věkem, se objevuje ve třech formách. Po 40. roce života se objevuje malý plošný zákal v zadní části čočky, který vadí zejména při jasném světle. Většina pacientů s tímto zákalem přichází k lékaři na jaře, kdy začne svítit jasné slunce. Obvyklou stížností pacientů bývá, že se na světle jejich vidění podstatně zhorší a lépe vidí za šera.

Druhý typ zákalu postihuje kůru čočky, objevuje se obvykle u pacientů s cukrovkou, a pokud se rozvine, během několika měsíců může dojít k úplné ztrátě zraku. Třetí typ se objevuje u starších pacientů a jeho podstatou je zhutnění jádra čočky. Zpočátku tento zákal nezhoršuje vidění, pouze mění zaostření oka. Pacient se obvykle raduje, že vidí na čtení bez brýlí, ovšem radost netrvá dlouho, vidění se začne zhoršovat do blízka i do dálky a operace šedého zákalu je nevyhnutelná.

Oční klinika LIBEREC

„Pacienti u nás nemusí čekat na operaci dlouhé měsíce. Od objednání do samotného zákroku to trvá zhruba dva týdny," uvedl primář kliniky doc. MUDr. Jiří Korynta, CSc. Pacienti navíc nepotřebují doporučení od svého očního lékaře. „Vyšetření provede některý z našich zkušených oftalmologů," potvrdil primář. Bezplatné operace zde mají pojištěnci všech zdravotních pojišťoven. V novém moderně vybaveném operačním sále se ale neprovádějí pouze operace šedého zákalu. „Kromě operací šedého zákalu jsou to například refrakční oční operace výměnou oční čočky, což je chirurgický zákrok, po němž brýle či kontaktní čočky nahradí nová umělá čočka přímo uvnitř oka," doplnil doc. Korynta. Kromě kvalitní medicíny mluví pro novou oční kliniku i přátelské domácí prostředí. „U někoho mohou působit psychické zábrany i strach z velkého nemocničního zařízení. Z tohoto pohledu je pracoviště našeho typu pro pacienty příjemnější. My se zde věnujeme v oblasti chirurgie pouze přednímu segmentu oka a plastickým zákrokům a estetické chirurgii v oblasti oka," doplnil operatér MUDr. Milan Odehnal, MBA. Velmi žádaná je například možnost navštívit ambulanci či podrobit se některým zákrokům v sobotu. Pacienti také velmi oceňují, že při jedné návštěvě kliniky mohou využít služeb Oční optiky U LÍPY, která se nachází hned vedle recepce.„Podařilo se tu vytvořit alternativu ke službám krajské nemocnice. Byli jsme jedním z posledních krajů, kde podobné zařízení chybělo," upozornil primář doc. MUDr. Jiří Korynta, CSc.

Více na www.ocni-klinika-liberec.cz ☎ 482 311 792, 725 409 509

ČESKÝ RÁJ V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ONDŘEJ HAVELKA & jeho MELODY MAKERS
SEDMIHORSKÉ LÉTO 2016
HUDEBNÍ & DIVADELNÍ
5. 7. 2016 od 20 hod.
Sedmihorky u Turnova
www.sedmihorskeleto.cz
KLÁŠTER

Sháním ke koupi rodinný dům, stavební pozemek.
Děkuji za nabídku.
tel. 704 442 436
e-mail:
pudaainvestice@seznam.cz

Hyundai nemusí podvádět, aby zvítězil.
Skórujte s nabídkou týmu GO Czech!

Patříte ke skutečným fandům špičkových českých automobilů? Využijte neopakovatelnou nabídku nejúspěšnějších domácích modelů ix20, Tucson a i30 v limitované edici GO Czech! za ceny již od 279 990 Kč. Hyundai nikdy nepřestane ctít zásady fair play a svým příznivcům vždy zaručí výhradně nejvyšší kvalitu, výjimečný komfort i nejbohatší výbavu. Více na Hyundai.cz

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Auto Koutek s.r.o. Tanvaldská 1141, 463 11 Liberec – Vratislavice
tel. +420 482 321 453 • e-mail: hyundai@autokoutek.cz • www.autokoutek.hyundai.cz

Hyundai ix20 – kombinovaná spotřeba : 4,2–6,5 l/100 km, emise CO_2: 110–150 g/km
Hyundai i30 – kombinovaná spotřeba 3,9–7,3 l/100 km, emise CO_2: 102–169 g/km
Hyundai Tucson – kombinovaná spotřeba 4,7–7,6 l/100 km, emise CO_2: 119–177 g/km
Fotografie je pouze ilustrativní.

NABÍRÁME
pro Škoda Auto Kvasiny
Operátor výroby v provozech svařovny, lakovny nebo montáže
Nabízíme:
• výdělek až 26 800 Kč hrubého měsíčně
• ubytování zajištěno s příspěvkem
• svozové trasy ze směrů Králíky, Náchod od dubna 2016
Kontakt:
T: 702 189 414, 491 204 029
E: andrea.kulichova@manpower.cz
Manpower
www.manpower.cz

NÁBYTEK Jamall
4 990,-
SKLADEM
obývací stěny za super ceny

obývací stěna LENTI
š*v*h: 210*175*31/42 cm
barva: bílá, dub sonoma
Možnost dodatečné LED osvětlení. Hrany ABS, lamino odolné proti poškrábání, vlhkosti a vysokým teplotám.

Semily
Jiráskova 519,
(vedle bývalé pekárny)
tel.: 608 073 379
semily@jamall.cz
v bydlení jsme doma
www.jamall.cz