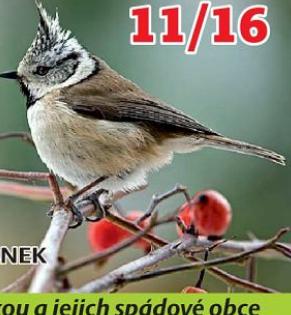


ČESKÝ RÁJ VAKCI

11/16

LISTOPAD 2016
MĚSÍČNÍK
48 500 VÝTIŠKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK



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

Ceurocentrum
Jablonec nad Nisou

16. 11. TÖRR & ROOT

9. 12. ROBERT KŘEŠTAN
& DRUHÁ TRÁVA

17. 12. KRUCIPÜSK

22. 12. BERUŠKY: 18 LET
Host: Big'O'Band

26. 12. SUPERHERO
KILLERS: 15 LET

29. 12.A JEŠTĚ TROCHU
SWINGU PŘED SILVESTREM
s velkým swingovým Orchestrem
Rudy Janovského

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



MUZEUM

Představuje neustále doplňovanou přehlídku železnobrodského uměleckého skla sestavenou především z autorských objektů významných sklářských výtvarníků. Doplňena je kvalitními příklady výrobků železnobrodských firem do jejich zrušení v r. 1948. Další oddělení podrobně mapuje vývoj železnobrodských skleněných figurek.

MUZEUM A GALERIE DETESK



Detesk®

Richard Náhlovský KRAJINA ČESKÉHO RÁJE GALERIE
Malíř se narodil r. 1957 v Rovensku pod Troskami a Český Ráj se stal jeho celoživotní inspirací. Z něho čerpá náměty pro krajinomalbu i pro další tématické okruhy. V současnosti pobývá a tvoří v ateliéru poblíž Votrubcova lomu na jižním úbočí Kozákova.

VINOTÉKA

Francouzská a Italská vína od prověřených dodavatelů z oblastí kam dlouhodobě dodáváme dárkové láhve.

MUZEUM A GALERIE DETESK

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

ADVENT PŘICHÁZÍ, ZASTAVTE SE S NÁMI, POBAVTE SE, INSPIRUJTE SE

Přichází adventní čas. Letošní první adventní neděle – známá jako železná – připadá na 27. listopadu. Advent vždy začíná čtyři neděle před Štědrým dnem a jde o čas, kdy se má člověk zastavit, očistit své bydliště – napěct cukroví a začít rozjímat nad tím, co v tomto roce zažil, zvlášť, nebo naopak co je potřeba v dalším období vylepšit. I my jsme se snažili, aby vám přinesli nejen zajímavé a inspirující články, ale i co nejlepší tipy na vánoční dárky – protože co si budeme povídат, vymyslet každý rok celé rodině dárek, který potěší, je prostě dřína. A pokud pojmete příjemný předvánoční čas třeba tak, že se necháte inspirovat naší nabídkou kulturních akcí, uděláte také dobře. Ostatně, i „kulturní akci“ můžete svým nejbližším pod stromeček zabalit.



V listopadovém vydání si přečtete rozhovor s **MUDr. Davidem Frejem**, se kterým jsme si povídali o zdraví a o tom, jak si ho můžeme velmi jednoduše vylepšit a zlepšit si tak kvalitu svého života. I tentokrát se těšte na křížovku a soutěžte o krásné knihy. A když už budete v tom mozkovém cvičení, určitě si přečtěte první díl seriálu o paměti, který jsme pro vás připravili a bude vás provázet v následujících vydáních. Vše ostatní již najdete na dalších stranách naších – vašich novin, věříme, že se s námi v adventu zastavíte, pobavíte, inspirujete... a nebo vás třeba naláká další z výletů po českém ráji, který i v tomto vydání připravila Toulavá Sláfka. Za celou redakci Českého ráje v akci vám přejeme krásný advent.

ADVENT V MUZEU MĚSTSKÉ MUZEUM NOVÁ PAKA

SUCHARDŮV DŮM
KLENOTNICE DRAHÝCH KAMENŮ
GERNATŮV DŮM

BETLÉMY

Tradiční výставка vyřezávaných betlému Novopacka. Výstava je přístupná do 20. prosince 2016. Na sv. Lucii v úterý 13. prosince od 17 do 20 hodin si můžete výstavu betlému prohlédnout pouze při svíčkách. Výstava bude otevřena od 26. 11. do 20. 12. 2016 denně 8.30–12 a 13–16.30 hodin.

Karel IV. – Otec vlasti

Výstava kresleného humoru nabídne 35 originálních kreseb, které na římského císaře nahliží netradičním způsobem. Ve spolupráci s Českou unií karikaturistů. Výstava bude přístupná do 20. prosince 2016, otevřena od 26. 11. do 20. 12. 2016 denně 8.30–12 a 13–16.30 hodin.

Gernatův dům – Kavárna

Betlémy Vladimíra Kubíka

Vánoční výставка v komorním prostředí, kde si v klidu můžete posedět při kávě nebo šálku čaje. Otevřeno ve všední dny od 8.30 do 16.30 hodin. V sobotu 26. listopadu v rámci předvánočních trhů máme pro Vás otevřeno od 9 do 19 hodin.

Klenotnice drahých kamenů, Informační centrum

V předvánočním čase u nás můžete nakoupit drobné dárky a publikace.

Otevřeno 26. 11. a od 6. 12. do 20. 12. 2016 denně od 8.30–12 a 13–16.30 hodin.

www.muzeum.cz ...facebook@muzeumnovapaka.cz

26. 11. - Předvánoční trhy, Masarykovo náměstí Nová Paka - pořádá MKS





STAROSTI S VAŠÍM VOZEM VYŘEŠÍME ZA VÁS

Zimní kontrola vašeho vozu
včetně baterie za 249 Kč



**Dopřejte svému vozu profesionální péči v autorizovaném servisu
ŠKODA Zdeněk Kučera - AUTOSPORT**

Zveme vás na zimní servisní prohlídku vašeho vozu do 31. 11. 2016.
Provedeme diagnostiku, zkонтrolujeme podvozek, brzdový systém,
funkčnost elektrické instalace, stav baterie a dalších důležitých prvků.

Máte-li starší vůz 4 let, pak můžete výrazně ušetřit při opravě nebo
výměně opotřebovaných dílů. Díky "Šekové knížce plné slev"
získáte **až 20% zvýhodnění na nejběžnější servisní opravy.**
Šekovou knížku dostanete ZDARMA v našem servisu.

NÁŠ TIP: výměna oleje Castrol **se slevou 20% nebo 35%** na Long Life



Zavolejte a objednejte se. Jsme tu pro Vás denně od 6.30 do 18.00, v sobotu od 8.00 do 12.00.

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

MUDR. DAVID FREJ: „SAMI JSME SCHOPNI OVLIVNIT TO, ZDA ONEMOCNÍME, NEBO NE.“

MUDr. David Frej je ve své praxi uznávanou osobností. Díky svým celostním přístupům je ale velmi oblíben také mezi laickou veřejností a svými pacienty. Rozhovor se vzdělánym a příjemným člověkem se vždy tvoří velmi dobré. Tentokrát vznikal ještě lépe, protože o tématu jako biorytmy, zdravý spánek, alternativní přístupy k léčbě, vhodná strava a nebo mentální techniky se osobně aktivně zajímám. Zdravému člověku tyto vědomosti mohou velmi jednoduše zpříjemnit život. A tomu, kdo trpí nějakou chorobou, mohou život zlepšit a zkvalitnit. Celý rozhovor se na stránky novin nevešel, ale už nyní si jeho nezkrácenou verzi můžete přečíst na www.ceskyrajvakci.cz.

Ve své praxi se věnujete civilizačním chorobám, zánětům, alergiím a mnoha dalším diagnózám. I přesto, že jste západní lekář, věnujete se lidem individuálně, a to mnohdy i z pohledu východní medicíny. Jak tedy vypadá vaše praxe?

Z mého pohledu nelze použít pouze jeden systém. Mám lidi, kteří například na makrobiotice velmi dobře prospívají, jiným je naopak velmi špatně, nebo mám pacienty, kteří se uzdraví na syrové stravě, a druhým se jejich zdravotní stav naopak zhorší. Z hlediska vzdělání západní medicíny – nemyslím ale přímo tu alopatrickou západní medicínu s chemickými léky – vidím přínos západního přístupu ke stravě. Například ajurvédá neřeší lepek, mléčné výrobky, což se řeší třeba u alergií. Dám vám příklad – pokud někdo bude podle ajurvédé jeden typ, který se nazývá váta – vítr, prostor, suchá studená energie – takový člověk by měl jist zemitou stravu, mléčné výrobky, pšenici, jak se to uvádí v ajurvédě. Ale pokud má takový člověk intoleranci lepku, která není poznaná (nemyslím tím celiakii), nebo alergii, tak takovému člověku nemohu doporučovat mléčné výrobky. Ale podle ajurvédé mohu.

Napsal jste již několik velmi zajímavých knih, studoval jste ajurvédou, vydal i knihu o ní, dokonce ajurvédskou kuchařku. Chápu tedy dobře, že je to jeden z dalších principů, které používáte ve své praxi, ale není z vašeho pohledu jediným a nejdůležitějším? Nechci být příliš spojován s ajurvédou. Lidé si přečtou tento rozhovor a budou po mně chtít, abych jim připravil jídelníček podle ajurvéd. A já jim pak složitě musím vysvětlovat, že nedělám jenom ajurvédou, ale dělám přístup, který je nevhodnější pro ně. I podle ajurvédé je nejlepší léčba ta, která vám nejvíce vyhovuje. Dokonce v podstatě neexistuje ani ajurvédské jídlo. Sice máme ajurvédské recepty, kde dodržujeme určité principy v kombinaci, ale to má i dělená strava. Ze se například ovoce nemá jist s určitými potravinami jako mléko. V principu je ajurvédou určitý systém, který se přizpůsobuje dalším terapiím a na rozdíl od čínské medicíny nemá rigidní pravidla.

Doma mám některé vaše knihy a kromě toho, že se velmi dobře čtu, jsou i plné zajímavých informací pro normálního čtenáře... Zajímají mě a baví klinické studie, moje knihy jsou podložené vědeckými poznatkami a klinickými studiemi. Mnohé z klinických studií jsou financovány potravinářskými a farmaceutickými firmami, takže i ten výsledek tomu odpovídá. Ale mnohé další studie jsou velmi zajímavé z hlediska stravy a tak dále. Tedy

v mých knihách je to přidaná hodnota pro mé čtenáře, že v nich najdou i vědeckější přístup. Lidé chtějí logický vědět třeba, proč mají sestavený právě takový jídelníček. Například má kniha Zánět se hodně trefila do vakuua, které tu bylo. S překvapením jsem zjistil, že nikdo nenapsal laicky o zánětu, který v podstatě má skoro každý. Všechny civilizační choroby jsou vlastně původem z chronického zánětu. Některé principy jako očista jazyka, denní režim – tak, jak říká Čaraka – jsou skvělé věci. Ale musíme k tomu vždy přidat náš pohled západního člověka.

Co vše je tedy zánět? Nejde třeba jen o zánět kloubů, ale například celiakie nebo migréna jsou záněty.

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

Ve své praxi používáte i prvky z jógy, jak ji lze zapojit do léčby a do běžného života? Z jógy používám relaxační metody, dýchání a tak dále, protože to se zdravím velmi souvisí. Osobně třeba považuji vizualizaci, dýchání a mentální techniky za stejně důležité jako například stravu. Zdravá strava je důležitá, ale třeba Hippokrates považoval zdravý spánek za důležitější než stravu. Tedy spánek a dýchání. Většina lidí neumí dýchat – a to už bohužel souvisí s výchovou na školách. Děti se nenaucí správně dýchat, mnohdy je školní tělocvik učitele špatně prováděn. Člověk neumí správně sedět, správně stát, správně dýchat a vlastně z toho plyne špatně proudění životní energie tzv. prána nebo čchi, způsobuje problémy s myšlením a krevním oběhem, únavu.

S jakými problémy k vám nečastěji lidé přichází?

Nejčastější příznak, se kterým ke mně lidé přijdou, je právě únava. Únava je dána nedostatečnou tvorbou energie v mitochondriích, které fungují špatně, protože nemají dostatečný přísun živin. A ten je většinou z poruchy trávení a vstřebávání. Čaraka v Hippokratově uvedl, že téměř všechny nemoci vznikají v trávicím ústrojí, ze špatného trávení. A to je do jisté míry pravda, protože dnes mají téměř všichni zažívající obtíže. Můžete jist i teoreticky hodně vitamínů a antioxidantů, ale víme jaká je kvalita potravin v současné době – mnohem nižší, než byla před stovkami let. A také spousta lidí, kdyby jedla kvalitně a dostatečně, tak se jim živiny nevstřebávají právě ze špatného trávení. Takže únava je dána tímto a také stresem. Když se tvoří mnoho volných radikálů, máte málo antioxidantů, které jsou i nutné pro tvorbu energie, jako například koenzym Q10, glutation a další, pak má člověk málo energie, je unavený.

Jak tedy na to, aby člověk unavený nebyl? Každopádně přístup ke stravě, k úpravě životosprávy, a jak jsem říkal, i mentální techniky jsou stejně důležité jako strava. To znamená, že je potřeba správně dýchat a naučit se správné principy stravování.

Pokud je jednou ze zásad správné dýchání a životospráva, proč tedy mnoho lidí stále obtížemi



trpí? Zažíváci obtíže, kožní problémy, autoimunitní problémy, cukrovka, obezita se dají hodně zlepšit. Ale jde o to, že často lidé nemají moc tendencí – nechci říct – k disciplíně, ale k pravidelnosti, k tomu, aby si uspořádali denní režim. A mnohdy říkají, že nemají čas. Ale třeba dýchání vám zabere deset minut nebo některé jednoduché techniky vyžadují také pět deset minut denně. Já třeba ráno vstávám o 15 minut dřív, abych si mohl udělat dechové cvičení a vizualizaci, protože vím, že bych se k tomu pak přes den nedostal. Důležité je, aby lidé věděli, že nemusí otočit celou životosprávu, celou stravu naruby.

Bojí se, že je to něco zcela nového, že budou moci jist pouze speciální jídla a tak dále. To vůbec není pravda. Často stačí jen malá úprava části, například omezit kofein, nebo přestat jíst něco večer, o čem si myslíte, že je zdravé, třeba jogurty a podobně a přitom vám to škodí.

Ale není to pouze o jídle... Není. Lidé se neustále stáčí v dotazech hlavně na jídlo, ale opravdu opomíjí relaxační techniky. Ty jsou opravdu zásadní.

Jaká je tedy podle vás nejzásadnější, nejpřínosnější relaxační technika? Už zmiňované dýchání. Hluboké brániční dýchání, takzvané do břicha. Dá se naučit za hodinu. Ale pozor – u soukromého lektora jógy. Nedoporučuji učit se podle knížky, ani podle videa, protože jinak si můžete uškodit. Je potřeba vědět, jak dýchat. A když se člověk naučí správně dýchat, získá lepší koncentraci a může začít vizualizaci. Dýchání by mělo být vsedě – klidné i na židlí, nemusí být nutně na patách nebo v lotosovém sedu, relaxace může být vleže. Vizualizaci je vhodné provádět deset minut a představovat si něco, co bych chtěl v životě změnit, co bych si přál, aby se změnilo. Mnoho lidí se i třeba jen touží vizualizaci může uzdravit. Existuje ale spousta dalších relaxačních technik jako autogenní trénink, progresivní svalovou relaxaci a tak dále, které jsou odvozeny z jógy. Je pak na každém, aby si vybral, co mu nejlépe vyhovuje. Autogenní trénink se musí učit třeba rok, ale dýchání se opravdu naučím za chvíli. Relaxaci je však nutné dělat alespoň šestkrát týdně. Protože pokud ji budu dělat pouze jednou dvakrát týdně, tak to prostě nefunguje. Myslím, že pravidelnost je vůbec v životě zásadní. A na tom se shodnou všechny systémy, nejen ajurvédá.

Rozbereme si nyní spánek. Zmínil jste Hippokrata, který ho označil za ještě důležitější než stravu, mohli byste mi říci, jak tedy vypadá zdravý spánek? Mnoho lidí například nebere v potaz riziko elektromagnetického smogu. To, že si vezou notebook do postele, kde ještě pracují před spánkem, nebo že mají zapnutý mobil s budíkem u hlavy nebo že mají v noci puštěné wi-fi nebo mají v ložnici další elektrické přístroje jako televizi... to vše má na spánek velmi negativní vliv. Co už se více, že nemá být v ložnici horlkový nebo má být zatemněno.

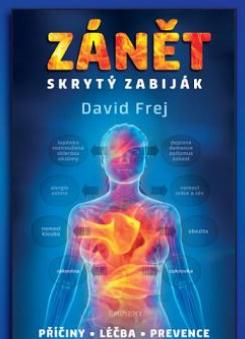
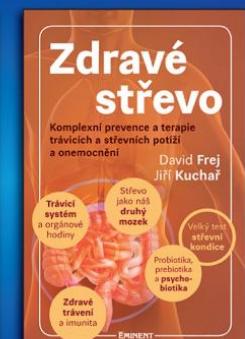
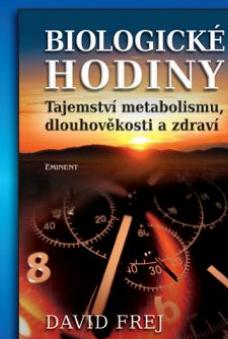
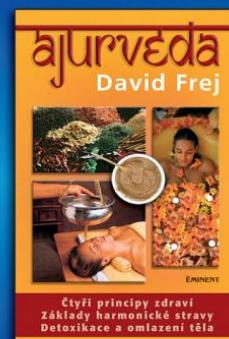
POKRAČOVÁNÍ NA STR. 4

David Frej

v nakladatelství Eminent

Knihy nakladatelství Eminent jsou k dostání nebo je lze objednat ve všech knihařstvích České a Slovenské, nebo ve výhodné akci

WWW.EMINENT.CZ
4 KNIHY ZA CENU 2



POKRAČOVÁNÍ ZE STR. 3

Existují nějaké další metody, jak si ještě pomoci k lepšímu spánku? Na navození spánku velmi dobré působí olejová masáž, což vlastně ani nemusí být masáž, stačí si nahřát sezamový olej a potápit si tělo před spaním – případně před koupelí, pokud se někdo bojí, že bude mít mastnou kůži. Může se využít relaxační koupel s esenciálními oleji, případně nějaké bylinné čaje. Spánek jsem podrobně popsal ve své knize Biologické hodiny.

Jak je to s jídlem před spaním? Nejpozději se má jistí čtyři hodiny před spankem, ale do sedmi hodin večer. Lidé si ale mnohdy myslí, že když chodí spát v jednu hodinu v noci, mohou jist o to déle. Ale tak to nefunguje. Čtyři hodiny platí, ale s principem toho, že se doporučuje chodit spát do půlnoci. Sedm je hodina, kdy se dá ještě jídlo strávit, poté už tělo začíná regenerovat. Takže pokud se večer najím, měl bych mít mezi večeří a snídaní 12 hodin odstup, což je takový noční minipůst. V opačném případě tělo neregeneruje.

Víme, proč vlastně musíme spát? V principu vám nikdo neřekne, proč spíme, protože to vlastně nevíme. Uvádí se, že je to v podstatě psychická regenerace, ne fyzická. K fyzické regeneraci vám stačí relaxace nebo meditace, ale spánek je pro regeneraci zážitků a myšlenek sesbíraných přes den. Když se spí krátce – méně než šest hodin, nebo dluouze – více než osm hodin, tak to škodí.

Co když celý týden vstávám brzy a pak si řeknu, že se přes víkend „dospím“? Lidé nedoženou krátký spánek z týdne tím, že o víkendu spí deset hodin. To je špatně. Opět je to nepravidelnost, protože tělo neodlišeší víkendy a všední dny.

Ideální je tedy spát každý den, včetně víkendů, stále stejně dlouhou dobu? Ano, správně se má spát sedm a půl hodiny. Jsou lidé, kteří mohou spát pouze čtyři hodiny – je to možné, že jsou tak nastaveni, ale to jsou výjimky. Ale pro většinu lidí platí, že pod šest a nad osm hodin se spát nemá.

Pokud si někdo myslí, že musí spát devět deset hodin, aby byl vyspalý, pak je to špatným fungováním metabolismu a je to špatně. Neberu nyní v potaz staré lidi, malé děti a nemocné – ti mohou spát i přes den. A to je další zásadní princip, nespát více než 20 minut přes den. Protože pak člověk propadá do hlubokého spánku a my nejsme nastaveni na spánek ve dne. Proto škodí například noční směny.

Pokud jsem člověk, který si chce „pouze“ zlepšit své bytí. Co byste kromě uvedených technik a pravidelnosti ještě doporučil? Základní principy už jsme tedy uvedli. Doporučil bych třeba ještě afirmace, kdy si člověk sestaví jednoduchou větu, kterou si opakuje přes den. Věta je pozitivně zaměřená na daný problém, který právě řeším. A s tím spojená strava, spánek, o kterých jsme už také mluvili. Dále bych tam zařadil protistresovou techniku, protože stres je významný faktor, a také detoxikaci.

Jak často byste doporučil detoxikaci a jakým způsobem? Člověk by měl provádět odlehčovací den třeba jednou za týden nebo za čtrnáct dní, kdy málo jí, nebo vůbec nejí a jen pije. Nedoporučuji pít jen vodu, ale spíše zeleninové šťávy, nebo ještě lepší je zeleninový vývar. Z praktického hlediska je levnější, lze si ho udělat velké množství, přelít do termosky a během dne ho po 2–3 hodinách pít.

Tyto všechny principy, o kterých mluvíme, jsou vlastně proti civilizačním chorobám, které choroby se řídí mezi civilizační? Jsou to srdečně–cévní nemoci, cukrovka, alergie, zažívání obtíže, rakovina a tak dále. Ale ono je to civilizační nemoc v uvozovkách, protože tyto nemoci byly už například ve starém Egyptě nebo v pravěku. Jde o to, že nyní se rozšířily, jde o jejich epidemii. Nelze tedy říci, že nebyly, ale nebyly v takové míře. V principu proti nim platí to, o čem jsme mluvili.

Zajímavé téma, kterým se zabýváte, jsou také biorytmus. Určitě by to bylo na dlouhé samostatné téma, nicméně, mohli byste nám je trochu přiblížit?

Žít? Biorytmus jsou regulovány světlem. Ale i nevidomí, nebo člověk, kdyby žil dlouho ve tmě, tak se mu biorytmus seřídí i bez vnějších hodin. Principiálně ho reguluje světlo, takže proto je střídání dne a noci zásadní. Člověk je denní tvor, proto je právě problém s nočními a denními směnami. Nicméně geneticky nastavené dispozice, zda jsme noční nebo ranní typ, jak už jsme říkali. Mnoho lidí to mění kvůli práci, protože u nás se od Rakouska –Uherska vstává brzy ráno. Například syn chodí do soukromé školy, kde začínají až v půl deváté, což je samozřejmě velmi znát. Není divu, že pak mnoho dětí neuspěje třeba v písance, kterou dostanou v osm hodin. Spousta dětí má spíše biorytmus věčerního typu, což se během života mění, takže ve stáří je člověk spíše ranní typ. Ale samozřejmě to neplatí pro všechny. Z tohoto pohledu je dobré i pochopit, že někdo je večer brzy ospalý a někdo zase brzy ráno nemůže vstát, že to není o lenosti, ale o tom, že tělesná teplota probíhá jinak.

Z našeho povídání vychází, že každý člověk je individuální a musí k sobě také tak přistupovat...

Proč jsem se rozhodl dělat tuto praxi a nepracovat v nemocnici, je právě individuální přístup. Není to o tom, že člověk musí udělat razantní změny, které nejsou slučitelné s běžným životem, není to nic, co by se nedalo použít pro běžný životní chod – když mají lidé rodinu, chodí do práce. V principu platí, že když to dobré převažuje nad tím nevhodným, má to vždy zásadní účinek. V posledních studiích se zjistilo, že těmi základními ovlivnitelnými faktory, jako je kouření, stres, strava, spánek, lze ovlivnit, nebo snížit riziko chronických nemocí o 90 %. Tedy vzkaz na závěr je ten, že jsme sami schopni ovlivnit to, zda onemocníme, nebo ne. A nejsme vydáni na milost tomu, jaké geny jsme získali po svých rodičích, protože je můžeme svým životním stylem ovlivnit. Jsme aktivně schopni ovlivnit o 90 %, zda budeme nemocní, a to si myslím, že je dobrá zpráva.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová Foto: MUDr. David Frej

Život bez dluhů

ZÁKONNÉ ODDLUŽENÍ

- obětujete 2 hodiny a nebudou vás obtěžovat exekutoři ani vymahači
- posouzení vaší situace, výběr nejvhodnejšího řešení, vysvětlení principu zcela zdarma
- postaráme se o celý proces oddlužení a následný servis

Prozvoňte, sms: 736 610 062

Kancelář: Robousy 48, Jičín

j.vagenknechtova@seznam.cz

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

Pozor! Informační středisko najdete od 22.11.2016 do cca 30.4.2017 v přízemí zámku!

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

29.11. od 19:00 – MONOLOGY VAGÍNY Představení Intimního divadla Bláhové Dáši.

3.12. od 10:00 – ČERTOVSKÁ POHÁDKA Veselá pohádka dětských herců DS Tyl Slaná.

8.12. od 9:00 – PRODEJ MÍSTENKY 2017 NA POŘADY KIS V ROCE 2017

Vybíráme z nejbližších akcí v Tylově divadle v roce 2017:

23.2. od 19:00 – PÁTÁ DOHODA Rezervace vstupenek od 1.1., prodej od 3.1.2017.

8.3. od 19:00 – KAREL KAHOVEC – 70 LET Koncert. Host: Viktor Sodoma.

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

26.11. od 19:00 – KONCERT PODKRKONOŠSKÉHO SYMFONICKÉHO ORCHESTRU

30.11. od 18:00 – PŘEDNÁŠKA O HOUBÁCH A ROSTLINÁCH Přednáška Mykologického klubu.

7.12. od 19:00 – SNOUBENÍ VÍNA A KULINÁRSKÝCH SPECIALIT Ochutnávky vína, kulturní program.

11.12. od 19:00 – ADVENTNÍ KONCERT Tradiční koncert Smíšeného pěveckého sboru Borivoj.

Vybíráme z nejbližších akcí na zámku v roce 2017:

3.2. od 20:00 – 7. REPREZENTAČNÍ ZÁMECKÝ PLES Prodej vstupenek od 1.12.2016!

MĚSTSKÉ KINO LOMNICE NAD POPELKOU !!! 3.12.2016 MIKULÁŠSKÉ SLAVNOSTI V LOMNICI N. POP. !!!

8.12. od 17:00 – ETIOPIE – NÁVRAT DO HISTORIE LIDSTVA Cestopisná přednáška manželů Špillarových.

Vybíráme z filmů: *Hledá se Dory* (2.12. 15:30 a 17:30), *Komici s.r.o. The Tour* (4.12. 17:30 a 20:00), *Doba ledová: Mamutí drchnutí* (10.12. 15:30 a 17:30), *Teorie tygra* (18.12. 17:30 a 20:00; 19.12. 9:30), *Vánoční sen* (pásma, 24.12. 14:30) a další.

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

Změna programu a termínů vyhrazena!



WEBOVÝ PORTÁL PRO ČTENÁŘE

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI

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

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



POŘÁDÁTE KULTURNÍ • SPORTOVNÍ
SPOLEČENSKOU NEBO JINOU AKCI?

POTŘEBUJETE EFektivně ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?

HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE?

48 500 VÝTIKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ/MĚSÍC

NEJEFektivnější INZERCE V REGIONU

DŘEVĚNÉ BRIKETY

Ekologické palivo s vysokou výhřevností

jen 49 Kč za 10 kg

tel.: 485 177 351, 602 351 158, brd@drevenebrikety.cz

www.drevenebrikety.cz



výroba Soběslavice 20

PRO TEPOLO DOMOVA



ČÍM SE V ZIMĚ ZAHRÁT A ZÁROVEŇ POSÍLIT IMUNITU?

CHAI TEA

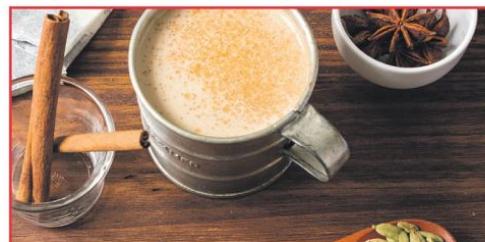
Původem je tento čaj z Indie. Jedná se o černý čaj ochucený mlékem, zázvorem, cukrem a dalším kořením. V šálku tohoto čaje se skrývá hřejivá a léčivá síla. Obzvlášť v chladném a zimním období je to skvělý balzám pro tělo a dokonalá prevente proti nachlazení a chřipkám.

Ingredience:

Koření: kardamon, skořice, hřebíček a bílý pepř (nebo lze koupit již hotové koření s názvem masala) – množství dle vaší chuti

500 ml vody, 250 ml mléka, kvalitní černý čaj (sypaný nebo pytlík), čerstvý nebo sušený zázvor, cukr na oslazení

Postup: Kardamon, hřebíček a pepř rozdrátě v hmoždíři nebo v pevném uzavíratelném sáčku paličkou. Vodu pak společně s mlékem a kořením přidejte k varu. Poté přidejte nastrouhaný



(nebo sušený) zázvor. Odstavte, vložte čaj, zakryjte a nechte louhotvat 10 minut. Poté přecedte, nalijte do hrnků a osládeťte.

Kardamon – pomáhá správnému trávení, zklidňení žaludku a celého trávicího ústrojí, působí preventivně proti různým virům, má celkově posilující účinek, uleví při bolestech krku i při stresu, pomáhá při únavě, depresi, při ledvinových a žlučníkových kamenech.

Zázvor – působí při nachlazení a chřipce, má antibakteriální a antioxidační účinky a celkově zvyšuje obranyschopnost organismu, má velmi dobrý vliv při zažívacích potížích.

Skořice – má stejně jako zázvor skvělé účinky při nachlazení a chřipce, má pozitivní vliv na obranyschopnost organismu, dezinfekční a antibiotické účinky, kladně působí na zažívání, snižuje také hladinu cholesterolu.

Hřebíček – působí dezinfekčně, ničí bakterie a posiluje imunitu, pročišťuje organismus, povzbuzuje činnost srdce, působí na střevní záněty, stejně jako na záněty horních cest dýchacích čí rýmu.

Bílý pepř – působí proti bolesti, podporuje srdeční činnost, vylučování hlenů, výborný na střevní potíže a stimuluje spalování tuků, v ájurvéďe se využívá jako detoxikační prostředek.

HORKÝ NÁPOJ Z ČERVENÉ ŘEPY

Ingredience:

- 4 červené řepy
- 12 mrkví
- 8 jablek

Postup: Řepu a mrkev oloupejte, jablka pouze omyjte. Vše odštavněte v odštavňovači. Štavu naliйте do hrnce a pomalu zahřívejte. Pozor, nápoj nevaříme, aby neztratil cenné vitaminy. Když



je směs dostatečně horká, můžeme pro chuť přidat skořici a pomalu pijeme. Tento nápoj je vhodné pít i studený (bez skořice) s přidáním šťávy z citrónu.

MRKVOVÁ POLÉVKA SE ZÁZVOREM



Ingredience:

- 6 velkých mrkví
- 2 lžíce řepkového oleje
- 1 lžíce bylinkového oleje (není nutné)
- 1 malá cibule
- 750 ml zeleninového vývaru
- 4cm kousek zázvoru (nebo dle chuti a požadované síly)
- 1 limeta (nebo druhá varianta – místo limety smetana)

na ozdobu koriandr nebo jinou zelenou bylinku sůl, pepř

Postup: Osmažíme si cibulku, na kterou pak přidáme oloupanou na menší kostičky nakrájenou mrkev a restujeme až cibule zesklovatí. Zalijeme horkým vývarem, přidáme nahrubo nastrouhaný oloupaný zázvor a vaříme asi 10 minut – až mrkev zmékne. Týčovým mixémem pak rozmixujeme polévku dohladka. Dochutíme solí, pepřem a šťávou z půlky limety (nebo místo limety přidáme smetanu a necháme prohrát). Podáváme s čerstvě mletým pepřem a dozdobíme bylinkou.

DETESK s.r.o. přijme následující zaměstnance:

• Pracovníky pro obsluhu jednoúčelových **sklářských strojů**. Pro výkon profese není nutné žádné speciální vzdělání.

(Dvousměnný provoz)

• Foukače technického skla případně vánočních ozdob nebo teploměrů. (Jednosměnný i dvousměnný provoz)

• Provozní manipulanty. Nutné řidičské oprávnění minimálně skupiny B. (Dvousměnný provoz)

• Provozní manipulantku. (Dvousměnný provoz)

• Pracovníka pro obsluhu sklářských pecí. (Dvousměnný provoz)

Místem výkonu práce jsou provozy společnosti DETESK s. r. o. v Železném Brodě.

Nástup do všech nabízených pozic je možný okamžitě.

Nabízíme pět týdnů dovolené, příspěvek na dopravu pro dojíždějící zaměstnance, příplatek na obědy, slevy na nákupy ve firemní prodejně, při děletrvajícím pracovním poměru odměnu za odpracovaná léta, penzijní připojištění a další benefity. V případě dvousměnných provoazů 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: 483 389 825



Iveta Valentová

- sklářská výroba
- figurky, perle, šperky
- prodejna řemeslných výrobků

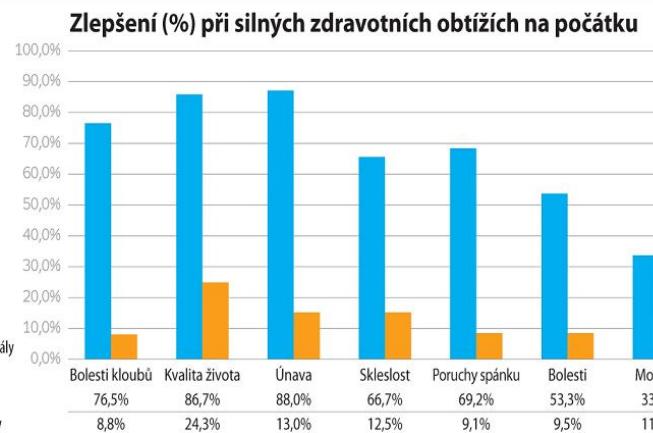
PRODEJNA: Husova 2, SEMILY
tel. 608 028 477 • ivall@tiscali.cz



www.iveta-sklo.cz

Kdo vykouří 2 cigarety denně, jistě unese i odměrku Schindeleho minerálů. Kdo nekouří, užívá vlastně zadarmo!

Schindeleho minerály jsou přírodní produkt s třicetiletou tradicí těžby v Rakousku, jejichž účinky jsou nově ověřeny lékařsko-epidemiologickou studií. Studie prokázala, že při revmatických chorobách, jako třeba revmatoidní artritida, dna, artróza nebo spondylóza může pomoci přírodní produkt vulkanického původu Schindeleho minerály. Uživatelé také popisují zlepšení stavu při cukrovce, problémech s tlakem, poruchách zažívání, překyselení, pálení žáhy, špatném stavu vlasů a nehtů nebo gynekologických potížích. Výsledky zmiňované studie jsou názorně zobrazeny v následujícím grafu (celé znění studie je k nahlédnutí na našich stránkách). Mleté minerály můžete použít i zevně jako pletovou masku nebo minerální koupel.



Kyselina křemičitá	Draslík
Měď	Vanad
Hořčík	Mangan
Chrom	Titan
Železo	Sodík
Nikl	Bor
Vápník	Zinek
Kobalt	Molybden

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.



Ohlas měsíce

Dobrý den, je mi 78 let a rád bych se s vámi podělil o vlastní zkušenosti s užíváním minerálů. Již po měsíci užívání, kdy jsem byl na kontrole u pana doktora, a on se mě zeptal: „a co ty bolesti ramen?“, jsem si uvědomil, že mě neboli. Po třech měsících užívání se mi ve všech směrech zdravotní stav změnil a musím konstatovat, že velice k lepšímu. Snižil se mi cukr z 8,2 na 6,1, dlouhodobý na 4,1, paní doktorka snížila dávky léků. Tlak ze 160/100 na 130/75. Přestaly dlouhodobé žaludeční křeče. Bolesti lýtek odeznely ani přesně nevím kdy. Prášky, které jsem bral na noc, protože jsem bolestmi nohou nemohl usnout, už také neužívám. Váha se mi ustálila z 83 kg na 72 kg. Stále jsem byl unavený, dnes ráno vstanu a chodím pomáhat na zahradu. Jezdím na fotbal, dceři chodím venčít psa. Musím podotknout, že přípravek pomohl, i tomu zvřeti. Při selhání ledvin, protože je už fenka stará, jsem jí nasadil kúru. Jak se dříve nemohla hýbat, dnes skočí jako štěně. Zlepšil se jí i zrak. Dnes už si neplete pánička, když jdeme ven. Po konzultaci s panem doktorem Malíkem mi byl výrobek vřele doporučen, když viděl výsledky. Je mi skutečně fajn, objednávám další balení. S pozdravem a díkem

Erhard Kirchhof, Hodkovice nad Mohelkou

Za Váš ohlas plechovka zdarma.

Přesné podmínky pro získání plechovky zdarma za ohlas jsou na našich stránkách.

www.kamennezdravi.cz

PAMĚŤ I.: LIDSKÝ MOZEK ZAČÍNÁ FYZIOLOGICKY STÁRNOUT UŽ VE 26 LETECH

Aby člověk zůstával co nejdéle samostatný, nebyl závislý na společnosti a mohl žít spokojený plnohodnotný život, potřebuje dodržovat nejméně čtyři základní potřeby – správný životní styl, pohyb, společenský kontakt a dostatečné zaměstnávání svého mozku. V tomto článku se budeme věnovat právě posledně zmíněnému. Proč mozek zaměstnávat? Proč to má smysl? Co je trénink paměti a kdy s ním začít?

Lidská paměť dosahuje nejlepších výsledků ve věku 16–25 let. Poté mozek začíná fyziologicky stárnout, především pak přední čelní laloky, kde se nachází centrum řeči, paměti, pozornosti a vědomí. Paměť necvičená či cvičená nedostatečně tedy logicky začíná chladnout. Plíživé, bezpríznakové období trvá většinou do padesátého až šedesátého roku života. V tuto dobu již na sobě začínáme pozorovat malé změny, zapomínání. Mozek se však celoživotně chová jako sval, a právě proto je mozkový trénink účinný v jakémkoliv věku. „Cím jsme starší, tím více si stěžujeme na zhoršující se paměť, což je zcela přirozené. Je to důsledek fyziologického stárnutí mozku. Senioři z toho ale vůbec nemusí být zoufali. Právě trénování paměti dokáže skvěle kompenzovat zhoršující se paměť. Je to rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí seniorské populace,“ podává vysvětlení Ing. Dana Steinová, uznávaná kapacita přes paměť a předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (ČST-PMJ). Společnost, jež vnikla v březnu 1998, působí především v Praze a jejím cílem je udržet českou populaci mentálně fit. „Většina lidí se o trénování paměti začíná zajímat až tehdyn, když začínají mít sami problémy s pamětí. A ty prakticky zažívá každý, komu je více než 25 let, kdy

je zhruba ukončen vývoj lidského mozku a jeho funkčnost se začíná pomalu zhoršovat. Kolem šedesáti let jsou již problémy nepřehlédnutelné a tehdy se stává trénink paměti základní potřebou. Ideální by však bylo začít s tréninkem již ve školním věku. V podstatě ale lze začít kdykoliv,“ dodává Dana Steinová.

Je nutno vědět, že každou vteřinu získáváme z našeho okolí do své senzorické paměti až deset milionů informací. Všechny sluchové, hmatové, zrakové, čichové a další vjemy přichází



a mozek si s nimi musí umět dostatečně poradit, vytřídit je. Naprostá většina všech těchto vjemů tak během patnácti vteřin vypadává a zbytek přechází do krátkodobé paměti. Zde se dostáváme k nejdůležitější části. Krátkodobá paměť je totiž pro člověka stěžejní a také jediná, kterou lze doopravdy trénovat. Z krátkodobé paměti

přechází informace do paměti dlouhodobé, kde se ukládají a odkud je v případě potřeby opět do krátkodobé dokážeme vyvolat. Logicky právě na ni je pak trénink paměti zaměřen. I krátkodobá paměť je však kapacitně omezena, což je její největší problém. Její běžná kapacita je průměrně sedm informací z jednoho výemu. Pokud však tyto informace dále nezpracováváme a neposíláme do dlouhodobé paměti, přicházíme o ně.

Pro potřebu zapamatování více informací pak přichází ke slovu tzv. mnemotechniky. Mnemotechniky jsou techniky, které dávají informaci atraktivní formu, odlišnost či větší zajímavost, díky které si ji mozek snáze zapamatuje v mnohem kratší čase a nepředstavitelně větším objemu. Mnoho z nich si zájemci mohou prakticky vyzkoušet a naučit právě na kurzech pořádaných ČSTPMJ. „Kurzy tréninku paměti mají velkou výhodu, že tam senioři najdou společnost stejně motivovaných jedinců, kteří se vzájemně povzbuzují. Práce na zlepšování vlastní paměti je pak zábavná a vzrušující. Ale lze pracovat i doma bez trenéra. Existuje například počítačový program HappyNeuron. Mnoho seniorů však doma nemá počítač, takže doporučuji jednoduchý a efektivní trénink – čtení krátkých novinových článků. Podotýkám – nahlas! Poté článek zakryjte a zapište či druhé osobě převyprávějte, co jste si zapamatovali, a porovnejte s originálem,“ radí Dana Steinová. My se v této rubrice budeme pravidelně vracet k možnostem, jak si v domácích podmínkách lze paměť trénovat a jak více posilovat „mozkový sval“. Než se v dalším vydání dostaneme k praktickým cvičením a další „teorii“, zkuste zatím křížovku o knihu a mozkovnu na straně 14.

**NEPOTŘEBUJETE NĚKOLIK BRÝLÍ
- na BLÍZKO, STŘEDNÍ vzdálenost a DÁLKU**

AKCE

MULTIFOKÁLY - JEDNY BRÝLE NA VŠECHNY VZDÁLENOSTI

BRÝLE 3v1

1 + 1 ZDARMA

**Akce prodloužena
do 30.12. 2016
NEPROPÁSNĚTE
TUTO PŘÍLEŽITOST!**

TURNOV:
Nádražní 1063, tel: 737 210 856

Sobotecká 1660 (naproti Penny marketu), tel: 734 154 673 www.dioptraoptik.cz



HLEDÁTE UPLATNĚNÍ?



Přijmeme - zaučíme - odměníme:

MECHANIKA POTISKOVACÍCH ZAŘÍZENÍ

- OPERÁTORY - MANIPULANTY

*Staňte se členem
našeho týmu!*

- BALIČE

Naše výrobky slouží
celé rodině.



Přijďte se informovat nebo nás kontaktujte - 481 319 767, jana.pecinova@ontexglobal.com

INSTALATÉRSTVÍ VOTRUBEC RADEK

MONTÁŽE NOVÝCH
A REKONSTRUKCE STARÝCH
ROZVODŮ VODY, ODPADŮ
A TOPENÍ

REVIZE KOTLŮ NA TUHÁ PALIVA
zn. Atmos, Opop, Rojek, Viadrus, Emka
Povinnost majitelů domů od 1.1.2017

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

STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ
ODPADNÍHO POTRUBÍ

DALŠÍ SLUŽBY

SEKÁNÍ TRÁVY KŘOVINOŘEZEM
PROŘÍZKA A KÁCENÍ
OVOVNÝCH STROMŮ

TEL. 604 588 507
votrubecradek@seznam.cz

NÁBYTEK
Jamall

Největší síť prodejen nábytku v ČR

- široký sortiment nábytku
- 3D návrhy kuchyní zdarma
- akční slevy každý měsíc
- zdarma produktový katalog

SEMILY, Jiráskova 519
tel.: 608 073 379
semily@jamall.cz

Toužíte po kvalitě, atraktivním vzhledu a novosti? Je pro vás vybavení vašeho interiéru důležité? Není nic lepšího než se cítit dobré ve svém vlastním domě. A právě proto je tu pro vás nábytek JAMALL, kde vám na prodejnách pomohou a poradí s vaším přání vyškolení prodejci. Přesvědčte se sami na naší expozici v SEMILECH, kde právě probíhá výprodej posledních kusů se slevou až 95%.



navštivte
náš eshop!
stovky položek skladem

v bydlení jsme doma

www.jamall.cz

SVATEBNÍ FOTOGRAFKA ...VŠE PRO VÁŠ DEN...

WWW.JITKAMADEROVA.COM

mail@jitkamaderova.com



AZ PRODEJ, PŮJČOVNA, SERVIS

NÁHRADNÍ DÍLY, PŘÍSLUŠENSTVÍ, SPLÁTKY

Mladá Boleslav, Areál autobazar, Řepov 119



HYDRAULICKY
SKLOPNÉ

BRZDĚNÉ / NEBRZDĚNÉ

PŘES 100 KUSŮ
SKLADEM



AUTOPŘEPRAVNÍKY

www.azprivesy.cz | 603 216 437



Tipy na vánoční dárek předprodejního portálu EVSTUPENKA

HANA ZAGOROVÁ A PETR REZEK

25. 1. 2017 – DŮM KULTURY LIBEREC

Podle beznadějně vyprodaných sálů, v nichž zpívají Hana Zagorová a Petr Rezek, by se mohlo zdát, že se příš například rok 1979. Diváci s nimi zpívají a tleskají vestoje i dnes – po čtyřiceti letech.



Na příchozí čeká téměř dvouapůl hodinový koncert, kde zapívá Petr Rezek svoje největší hity, dále bude zpívat Hana Zagorová hity své kariéry a během celého večera zazní také duety Hanky a Petra. Celým večerem doprovází skupina Jiřího Dvořáka Boom!Band. Zpěvačka, textařka, herečka a moderátorka Hana Zagorová – dáma české populární hudby se narodila 6. září 1946 v severomoravských Petřovicích. Po Lucii Bílé získala nejvíce ocenění Zlatý slavík v kategorii zpěvaček, stala se držitelkou devíti Zlatých slavíků nepřetržitě od roku 1977 až do roku 1985.

Hana Zagorová začala již v sedmi letech hrát na klavír. Po studiu herectví na Janáčkově akademii muzických umění v Brně se přestěhovala do Prahy, kde například hostovala v Divadle Semafor v Suchého parodickém představení Kytice. V roce 1980 si zahrála roli Elišky ve filmovém muzikálu Trhák, režiséra Zdeňka Podskalského. Ve filmové kariéře však dál nepokračovala. Koncem šedesátých let účinkovala se skupinou Flamingo, dále účinkovala v souboru Sodoma-Gomora a začala spolupracovat s orchestrem Václava Zahradníka, se kterým natočila své první LP „Bludička“, na kterém je i jeden z největších hitů „Bludička Julie“. Koncertovala také s Karlem Gottem, Evou Pilarovou nebo Vaškem Neckářem. Postupně vznikaly hity jako „Já se vznáším“, „Nás dům zní smíchem“, „On je někdo“. Od roku 1977 vystupovala celkem devětkrát za sebou v anketě Zlatý slavík a suverénne tak zaujala post nejpopulárnější domácí zpěvačky. Na koncertech se začala objevovat s vlastní doprovodnou

kapelou. Vedli ji Karel Vágner s Michalem Prokopem, toho vystřídal na šest let Petr Rezek, se kterým natočila hit „Asi, asi“ a „Duhová vila“. Koncem sedmdesátých let koncertuje dokonce s italským zpěvákem Drupim.

ONDŘEJ GREGOR BRZOBODATÝ & HOSTÉ: UNIVERSUM TOUR

23. 3. 2017 – DŮM KULTURY LIBEREC

Ondřej Brzobohatý si po vydání svého debutového alba Identity (2014) užil koncertování po České a Slovenské republice jako nikdo jiný – několikrát prodloužené turné k platinové desce zakončil teprve při jeho padesáté zastávce. Dalším Ondřejovým splněným snem se stala speciální série koncertů Symphonicum Tour (2016) plných nejen jeho vlastních skladeb, ale i oblíbených filmových melodií se čtyřicetičlenným symfonickým orchestrem a několika vzácnými hosty. Oblíbený hudebník a zpěvák právě připravuje materiál k novému albu, jehož skladby uslyší veřejnost poprvé v prosinci 2016, kdy zahájí další milník své koncertní činnosti – Universum Tour. Pro koncerty tohoto turné připravil Ondřej nejen pozmeněnou sestavu svého hudebního tělesa čítajícího 15 muzikantů, ale i několik nevšedních hostů, jejichž jména zatím zůstávají tajemstvím.



Vstupenky zakoupíte pouze na předprodejním portálu www.evstupenka.cz a dále na prodejnách místech: Infocentrum Mladá Boleslav, Infocentrum Mnichovo Hradiště, 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, nově také Infocentrum Jičín. Kompletní seznam prodejných míst na www.evstupenka.cz/prodejni-mista.

ODTAHOVÁSLUŽBA



Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

VOLEJTE NONSTOP

739 730 000, 736 766 357

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

Nudvojovice 1350, Turnov

Hned za stanici technické kontroly, RESIM

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
- refinancování

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

STOVKY
SPOKOJENÝCH
ZÁKZNÍKŮ

SKVĚLÉ
CENY

774 709 588

DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna

11 m³



4 m³

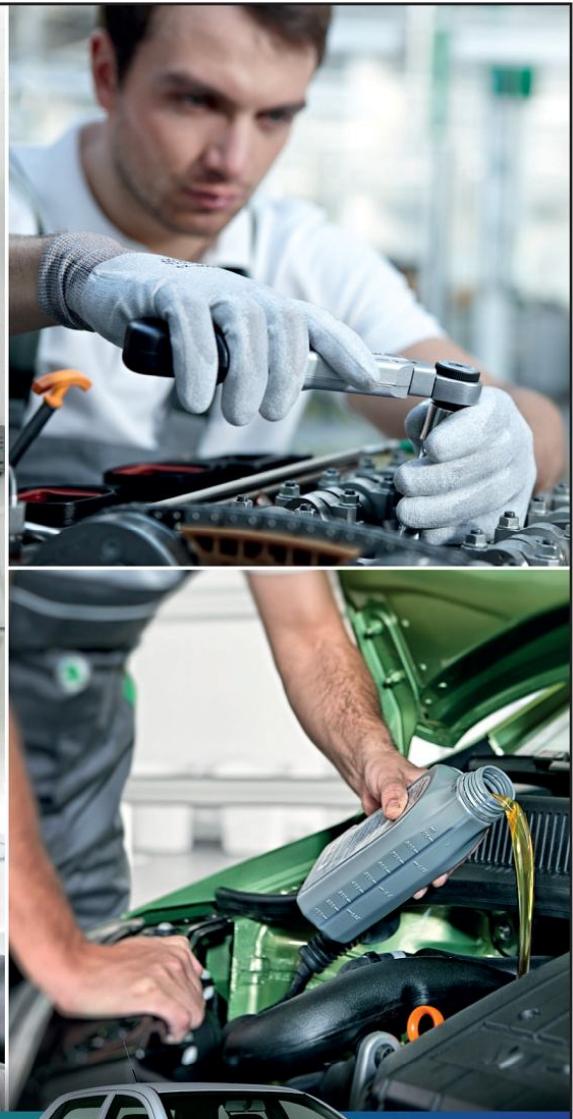


www.dodavkyturnov.cz

VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ
I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ
DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B

MOŽNOST ZAPŮJČENÍ
A VRÁCENÍ I O VÍKENDU



VYUŽIJTE KVALITU SLUŽEB AUTORIZOVANÉHO SERVISU ZA CENY NEAUTORIZOVANÉHO!



Výhody servisu u HAVEX-auto

- › záruka na servisní úkony
- › starší vozy platí za servis méně
- › domovský servis plný výhod
- › zapůjčení náhradního vozu
- › Pick-up servis
- › zlevníme Vám pojistku Vašeho vozu

PŘÍKLAD

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

za 2 080 Kč včetně DPH

Prohlídka zahrnuje:

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



*... má pro Vás
vždy něco navíc*

www.havex.cz

NEZAPOMÍNEJTE NA BEZPEČNOST VAŠICH DĚtí

Mnozí z nás denně vozí své ratolesti autem do školky či školy. Dbáte však na to, aby jejich cesta za vzděláním nebyla riziková? Na bezpečnost na silnicích upozorňují i odborníci z HAVEX-auto.

Možná máte doma ještě malého předškoláka nebo školáka, kterého každé ráno odvedete skoro až do třídy za ruku. I tak ale dodržujte jednoduchá pravidla. Dítě vždy vede na straně, která je odvrácená od silnice. Bude díky tomu více chráněno před jedoucími auty a navíc eliminujete možnost, že vám nečekaně vběhne do silnice. Pokud máte ale staršího potomka, který už chodí do školy sám, poučte ho o tom, jak se správně chovat na silnici. Menší školáci už se umějí rozhlednout, opakováním ale nic nezakážete. Učte dítě, aby přecházelo jen na bezpečných místech, úplně nejlepší je společně najít nejbezpečnejší cestu do školy a trvat na tom, že ji dítě bude využívat. Ať už máte dítě jakkoli staré, pro všechny platí pravidlo „vidět a být viděn“. Na trhu je nepreberné množství oblečení i doplňků s reflexními prvky. Pro bezpečí dítěte toho ale můžete udělat spoustu, i pokud ho za vzděláním vezete autem. Nezapomínejte na pravidelné servisní prohlídky auta. Tým HAVEX-auto má co nabídnout – kromě toho, že servisní tým pravidelně absolvuje certifikační školení výrobců automobilů, také využívá speciální nářadí a diagnostiku. Aby cesta do školy a školky byla bezpečná, musí být váš vůz v kondici. Nezapomínejte na účinné brzdy, dobré pneumatiky, kvalitní tlumiče a osvětlení vozidla, ale i moderní elektronické systémy – ABS, ESP, TCS, ACC a další. Samozřejmostí je, že řidič – rodič přizpůsobí při převozu dětí styl a rychlosť jízdy.

Má dítě hlad nebo žízeň, tlačí ho bota nebo ho trápí cokoliv jiného? Je jasné, že potřebuje utěšit, ale nedělejte to za jízdy. Odborníci důrazně doporučují vše dělat ve stojícím vozidle, nikoliv za jízdy. I krátké otočení na zadní sedačku může být příčinou havárie. Aby byl váš potomek v bez-



pečí, musí být buď usazen v autosedačce, nebo v případě starších dětí být bezpečně připoután bezpečnostním pásem. Nikdy nedovolte dítěti stát za jízdy mezi předními sedadly nebo klečet na zadním sedadle zády ke směru jízdy. Alfou a omegou bezpečné přepravy dítěte je správně vybraná autosedačka. Než dětskou sedačku



pořídíte, pročtěte si nezávislé testy. Autosedačka by měla být vždy umístěna na pravé straně. Jednak na dítě lépe uvidíte ze zpětného zrcátka, jednak pokud zastavíte, dítě bude vystupovat na pravé straně na krajnici či na chodník, a tedy mimo vozovku. Při jízdě autem myslíte na to, že každá nezajištěná věc představuje nebezpečí. Autíčko, přehrávač hudby a telefony v kapsách – při nárazu hrozí proniknutí do těla dítěte. Volně položené věci v kufru se zase následkem nehody mohou vymrštit – pro představu při nárazu v rychlosti 50 km/hod. jejich hmotnost může narůst až 50krát. Pokud dítě na cestu do školy či školky nutně potřebuje mít u sebe hračku, volte oblíbeného plyšáka, který při případném střetu nijak neohrozí ani dítě, ani zbylou posádku auta. Poblíž dítěte by dál neměla být umístěna žádná sportovní či nákupní taška a dbejte i na to, aby v jeho okolí nebyly žádné předměty s ostrými hranami. Specialisté z HAVEX-auto zpracovali pro motoristy řadu zajímavých témat, přečtět si je můžete na webových stránkách www.radyridicium.cz. Celkem zde najdete dvacet přehledně seřazených doporučení a také praktická a názorná instruktážní videa.

JAK VYBRAT SEDAČKU – sedačky se vyrábějí podle váhových skupin:

- Skupina 0, 0+: váha 0–13 kg – určeno pro děti od narození do 1 roku.
- Skupina I: váha 9–18 kg – určeno pro děti od 1 do 4 let.
- Skupina II: váha 15–25 kg – určeno pro děti od 4 do 7 let.
- Skupina III: váha 22–36 kg – určeno pro děti od 6 do 12 let a až do výšky 150 cm.
- Skupina podsadák: pro děti, které již odrostly a dosahují výšky nad 150 cm.

ZIMNÍ SKLÁŘSKÉ PÁTKY ANEBO STOPÁCH SKLENĚNÉHO SKŘÍTKA

ŽELEZNÝ BROD 25. 11. 2016—17. 3. 2017

JEDINEČNÝ PÁTEČNÍ BONUS!

Navštívte sklářské firmy DT Glass s. r. o., Detesk, s. r. o., AAC, s. r. o., Glasstech s. r. o., Ateliér Pavlíny Čambalové, Lampglass, Střední uměleckoprůmyslovou školu sklářskou Železný Brod, Minimuzeum skleněných betlémů, Městskou galerii Vlastimila Rady, Městské muzeum v Železném Brodě, sklářskou expozici, a získejte originální skleněnou postavičku skřítku.

ADVENTNÍ AKCE:

02. 12. od 17 hodin Skleněné a jiné Železnobrodské betlémy – vernisáž výstavy
výstava bude otevřena do 8. 1. 2017, ÚT-NE: 13–16 hodin vč. všech svátků
04. 12. od 16 hodin koncert pěveckého sboru Janáček
11. 12. od 19 hodin divadlo Víš přece, že neslyším, když teče voda (Harlekýn Praha)
17. 12. od 17 hodin Živý betlém
18. 12. od 16 hodin koncert pěveckého sboru Řetízek ZUŠ Železný Brod
22. 12. od 17 hodin Zpívání pod vánočním stromem



www.zeleznibrod.cz

PRODEJ
suchého, tvrdého
DŘEVA
NA TOPENÍ

IHNED

Měkké a syrové
dřevo = sleva!



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



Strojírenská společnost 2Lmakers s.r.o. hledá pracovníky na pozice:

CNC FRÉZAŘ
PROGRAMÁTOR CNC STROJŮ
KONSTRUKTÉR

Pro více info volejte, pište 602 364 507, production@2Lmakers.cz

Požadujeme:

- flexibilitu
- odpovědnost
- komunikativnost
- ochotu učit se
- vhodné i pro absolventy
- u konstruktéra znalost CAD softwaru

Nabízíme:

- prostředí rodinné firmy
- mladý kolektiv
- pružná pracovní doba
- benefity po dohodě
- platové podmínky dle zkušeností
- pracoviště Příšovice



Český ráj
prodej zasíťovaných
a zkolaudovaných
parcel
v obci Kněžmost
tel. 739 10 10 10
www.stavebniparcelyceskyraj.cz



CO ZNAMENÁ ADVENTNÍ ČAS A PROČ ZAPALUJEME SVÍČEK?

Advent (z lat. adventus = příchod) je začátek liturgického roku, období čtyř neděl před vánočními svátky. Je to doba radostného očekávání příchodu Spasitele, duchovní přípravy na Vánoce, doba rozjímání a dobročinnosti. Dříve to byla doba postní, kdy byly zakázány veškeré zábavy, tanec a zpěv. V západní tradici je advent také dobou zklidnění. Odpovídalo to životnímu stylu našich předků – přirozeným rytmem byla intenzivní práce od jara do podzimu, kdy bylo nutné zvládnout veškeré zemědělské práce, a odpočinek v zimě, kdy se vykonávaly domácí práce jako draní peří, šití, pletení, předení, tkání... V současnosti se adventní neděle označují jako železná, bronzová, stříbrná a zlatá.

Jednotlivé adventní svíčky:

1. Tzv. svíce proroků – tato svíčka je památkou na proroky, kteří předpověděli narození Ježíše Krista.
2. Tzv. betlémská svíce – reprezentuje lásku a představuje Ježíškovy jesličky.
3. Tzv. pastýřská svíce – vyjadřuje radost z toho, že postní období je téměř u konce a adventní období získává slavnostnější ráz.
4. Tzv. andělská svíce – představuje mír a pokoj.

Adventní doba je také časem, který zhruba odpovídá době, kterou potřebují tradiční medové perníčky ke změknutí. Jejich pečení má v českých zemích tradici pravděpodobně od 12. století. Konec adventu představuje západ slunce Štědrého večera. Vánoční svátky začínají Slavností narození Páně neboží Božím hodem vánočním, 25. prosince.

Zdroj: wikipedia



**Jsme tu pro Vás 24 hodin/
7 dní v týdnu/24 hod. denně.**

Vnitrostátní a mezinárodní expresní
preprava osob, nákladů a kurýrní služby.

TAXI BERYL
NON-STOP OD ROKU 1995

NON-STOP
800 880 900
www.taxiberyl.cz

**Osobní vůz pro 8 osob
4 osobní vozy**

**Dodávka pro 5
europalét/1420kg**

mobil: 602 216 800

**VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME**

radiátory,
podlahy,
okna,
dveře,
sanitu,
koberce,
sedačky,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...
PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

Práce doma nebo v zahraničí!

LIBERECKÝ KRAJ:

Česká Lípa – Frézař, Brusič, Tryskač

Jablonec nad Nisou – Operátor výroby,
Skladník

Liberec – Lakýrník, Operátor výroby,
Skladník VZV, Obsluha lisu

Turnov – Operátor výroby, Brusič, Skladník

NĚMECKO:

Montážník, Operátor výroby,

Svářeč - ZM1, 135, 141,

Zámečník, Zedník,

Elektrikář, Řezník,

Volejte na bezplatnou linku

800 400 499

nebo **725 42 77 42**

prace@wincottpeople.com

www.myvaszamestname.cz



**VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME**

radiátory,
podlahy,
okna,
dveře,
sanitu,
koberce,
sedačky,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...
PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

www.cisteniuklidzajicek.webmium.com

POLABSKÉ VÁNOČNÍ TRHY 2016

MIKULÁŠSKÉ: 2. 12. - 4. 12.
STRÍBRNÉ: 9. 12. - 11. 12.
ZLATÉ: 16. 12. - 18. 12.

3. 12. MIKULÁŠKÁ NADÍLKA
17. 12. FINÁLE SOUTĚŽE „VYPEČENÉ CUKROVÁNÍ“
17. 12. VELKOLEPÝ OHŇOSTROJ

VSTUP VOLNÝ
Www.VLL.cz
OTEVŘENO: 9 - 17 HODIN

VÝSTAVIŠTĚ LYŠÁ NAD LABEM
 MASARYKOVA 1727, 289 22 LYŠÁ NAD LABEM TEL.: 325 553 202, FAX: 325 552 050, E-MAIL: VLL@VLL.cz



Galerie MAXIART
Skálova 88
511 01 Turnov

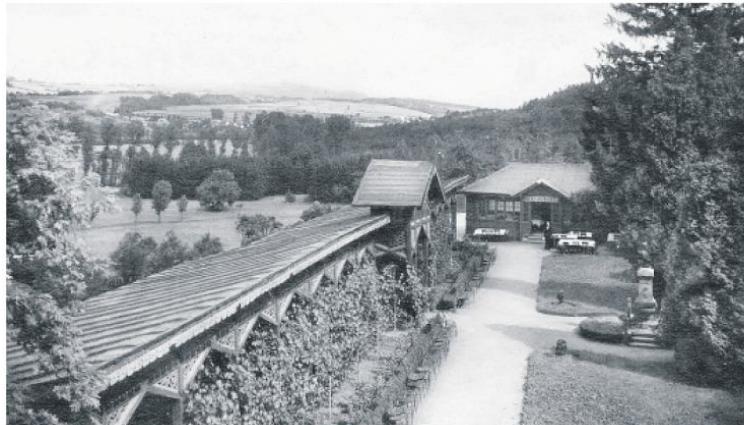
Tel.: +420 605 153 723
E-mail: info@galerie.maxiart.cz
Web: www.galerie.maxiart.cz

Galerie MAXIART se nachází v památkové zóně města Turnova ve Skálově ulici čp. 88, cca 50 metrů od náměstí Českého ráje. Milovníci umění zde mohou vidět a zakoupit díla předních českých i světových umělců, kteří vstoupili na výtvarnou scénu po roce 1900 i řadu současných malířů, grafiků a sochařů, kteří svoji tvorbou dominují na české výtvarné scéně.

Vykupujeme a bereme do komisního prodeje obrazy a jiné umělecké artefakty žijících i nežijících autorů.

PROMĚNY V ČASE XIII – LÁZNĚ SEDMIHORKY

Východně od původních Sedmihorek založil turnovský lékař Antonín Vincenc Šlechta v letech 1839–41 vodoléčebné lázně. Název získaly podle minerálního pramene „Sedmihorka“, známého od roku 1702. Léčilo se pod-



le lékařského předpisu studenou vodou, pobytom na čerstvém vzduchu, tělesným cvičením a dietou. Jezdily sem významné osobnosti, jako např. Jan Neruda, Eliška Krásnohorská. Lázně Sedmihorky se staly významným kulturním a společenským střediskem. Jejich věhlas, založený na úspěšném léčení a krásném prostředí, daleko přesahoval hranice Rakouska-Uherska. Po smrti doktora Šlechty v roce 1886 se zaměření areálu postupně mě-

nilo; praktikovala se například léčba rašelinou. Roku 1914, po odchodu posledního místního lékaře do armády, se lázně změnily na klimatické a budovy se používaly pro ubytování letních hostů. Roku 1945 byly jako součást panství Hrubá Skála znárodněny a přeměněny na zotavovnu ROH, po revoluci převedenou na obchodní společnost. Ve své době však šlo o velmi oblíbené místo plné kvalitních služeb, a to také gastronomických. Na dobových fotografiích můžete vidět personál lázní, upravené a gentlemansky vyhlízející číšníky, kteří vždy do Sedmihorek přijízděli na sezónu. Ještě v roce 2010 sloužily restaurované a zachované lázeňské domy jako hotel a kongresové centrum. V současné době Lázně Sedmihorky vypadají opuštěně a pomalu se na nich začíná podepisovat zubačku.



foto: Věra a Václav Matějkovi, archiv ČRVA

KOBERCE TREND®

S POKLÁDKOU

PVC
vzor broušený beton

329
Kč/m²

Moderní kusovky
různé rozměry a barvy

1 290
Kč/ks (120 × 170 cm)

Turnov | Sídliště Jana Patočky 1725

EKOLOGICKÁ LIKVIDACE VOZIDEL

603 846 092
775 444 666

VÝKUP VOZIDEL ZA HOTOVÉ

- OSOBNÍ •
- NÁKLADNÍ •
- AUTOBUSY •
- vystavení dokladu k zákonnému odhlášení vozidla z registru
 - odtaž vozidel zdarma
 - prodej náhradních dílů
 - odtažové služby
- výkup a likvidace technologických celků, strojů a hal

www.zlikvidujuauto.cz



SOUTĚŽTE S KŘÍŽOVKOU

Zašlete využitě křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz
a vyhrajte knihu

Hledět do slunce a tančit
Moudrost lakotských indiánů
Joseph M. Marshall III.
ed nakladatelství Synergie

Od naučnictví Synergie.
Vydejme se společně s autorem
na objevnou cestu do starých
indiánských časů, kdy lovec rozuměl
zvěři a čas plynul v souladu
s životním rytmem obyvatel práší.
Každý z příběhů v této knize přináší
kromě vzpomínek na minulost
také něco navíc: pomáhá pochopit
současnost a moderní svět.



 synergie

HRUBOSKALSKO

autor: Jiří Valenta

Z veliké je vidět dálí
silueta Hrubé Skály,
nad městem tu ze skal vládne,
majestátně svítí za dne.

K zámku když pak dorazíme,
okouzleni odtud zříme
na Kozákov chvatně známý
svými polodrahokamy.

Skalní město četných věží
důstojný klid přísně střeží,
v stěnách svých nám Myší díra
bezděky i duši svírá.

Digitized by srujanika@gmail.com

Vol. 25, No. 1, March 2003 • Journal of Health Politics, Policy and Law

MOZKOVNA

Seřadte slova ve větě tak, aby byla správně a dávala smysl. Například: strany čtverec dlouhé všechny mít stejně musí = Čtverec musí mít všechny strany stejně dlouhé.

- | | |
|--|--|
| 1. jísti každý člověk musí | 11. hluku působí na přemíra škodlivě sluch nás |
| 2. v jenom pršívá noci | 12. energie záření významným sluneční je zdrojem |
| 3. potrava zelenina cenná je | 13. řekou africkou je Nil nejdelší |
| 4. prostředek železnice dopravní je | 14. pro rozhodující pudy je vlhkost hub růst a teplota |
| 5. ve slunce svítí dne | 15. přináší účelná a nám uspokojení práce radost? |
| 6. cenný knihtisk vynález velmi je | |
| 7. základní koruna jednotkou české je měny | |
| 8. každého západě na slunce večera zapadá | |
| 9. podle má svých posuzován člověk býti skutků | |
| 10. kolik člověk zubů dospělý má zdravý | |

JE TO DŘINA? Více her pro vaše mozkové závity naleznete na www.ceskyrajvakci.cz/mozkovna



Pod mostem leží dva bezdomovci a ten jeden povídá: „Hele, Karle, teď se všude mluví o té finanční krizi, myslíš, že se to nějak dotkne i nás?“ „No jasně!“ povídá Karel. „A jak, prosím Tě?“ Karel na to: „No, máš nějaký kamarády bankéře, manažery nebo podnikatele?“ „To teda nemám.“ Karel: „...“							VELMI KRÁTKÉ VLNY ZKR.	INICIÁLY HERCE VETCHÉHO	3. DÍL TAJENKY	TRATÉ SLOV.
POMŮCKA: BISU, ĪLI, PTJO, UA	OBEC OKR. TŘEBÍČ	1. DÍL TAJENKY		LETNÍ DĚTSKÝ TÁBOR ZKR.	SEVEROVÝ- CHOD ZKR.	STAROSTA V POLSKU				
ZNAČKA DECITUNY			KOČKOVITÉ ŠELMY		VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.	PUŠKA HOVOR.				
SUMERSKÝ BÚH ZEMĚ			INIC. HER. ŠINKOROVÉ			SOLMIZAČNÍ SLABIKA				
POHYB TUŽKOU			RODNÉ ČÍSLO ZKR.		STROMOVÉ POROSTY	BRUTORE- GISTR. TUNA				
OSOBA VÝDĚLEČNĚ ČINNA ZKR.				TÁTA HURVÍNKA	DROBNÉ NEČISTOTY	PŘEDSTAVA	DEPILAČNÍ KRÉM			
ŘÍMSKÁ 6			MÍT SCHOPNOSTI	SPZ UHER. HRADIŠTĚ		SILNĚ ZÁVISET				PODBRADEK
	TÉR INICIÁLY MODERÁT. MAREŠE		TVRDÉ TROP. DREVO				MPZ UKRAJINY			
DÁVAT POLIBKY							ZNAČKA MILILITU			
BOHO- SLUŽBA			NEBO RUSKY	KANADSKÉ JEZERO	ZNAČKA MÝDLA	ŘÍMSKÝCH 1550				
	DAŇOVÉ IDENTIFI- KAČNÍ ČÍSLO ZKR.	CHEM.ZN. NEONU	ZESÍLENÝ ZÁPOR		TEXTILNÍ PLODINY	ZVÝŠENÝ TÓN C				
DOPRAVNÍ INSPEKTO- RÁT ZKR.			ČÁSTI ÚST	NEMOCNICE S POLIKLIN.	2. DÍL TAJENKY				4. DÍL TAJENKY	A SICE
STÁT JIŽNÍ ASIE			ZNAČKA DECILITRU			STAV BEZ SVĚTLA				
CHASA						CITOSLOVCE NÁMAHY				
						CHÚZÍ ZDOLAT				
						FOTOGRA- FIE HOVOR.				

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, 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 48 500 výtisků, distribuice 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, v IC Ml. Boleslav, Liberec, Jablonec n. N., Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz/distribuce. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 29 – listopad/2016, vyšlo 21. – 23. 11. 2016.

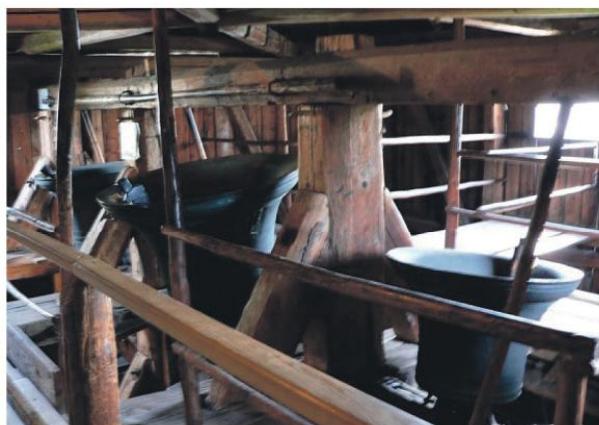
Výherci křížovky z vydání 28: Zdena Portyšová – Jičín, Lucie Vondráková – Radimovice, Miroslava Meierová – Hrubá Skála. Výherce vstupenek na koncert Arakain Bozkov: Jan Bursák – Lomnice nad Popelkou. Gratulujieme!



OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: VŠICHNI TŘI SRDCEM VZHŮRU

Se sněhem jako by celý kraj tisí čekal na vánoční zvonění. Čas od času se k mým uším donesla zmínka o rebelantských převrácených zvonech. Vždycky mi jich nějak přišlo líto, vždyť čím je němý zvon... Jenže ono je to všechno trochu jinak a v Rovensku to dobře vědí.

Zvony odměřují čas, zvěstují osudové události v životě člověka, kraje, národa. Hlídalý čas k modlitbě, ohlašovaly významné události i hrozící nebezpečí, vpád nepřitele, požáry a přírodní katastrofy. Kolem rovenské (kdysi týnské) zvonice čas hnál kvapem a bral s sebou vše v okolí, a tak je starobylá zvonice jediným pozůstatkem zaniklé středověké tvrze a osady Týn.



Původní zvonice z roku kolem 1370 postavená spolu s kostelem svatého Václava byla zničena požárem v r. 1629 – a zvony se roztrhaly. Zvonici dal prý tehdy zapálit jezuita Burnatius, protože se pomocí zvonů neustále bilo na poplach a svolával se lid. Obyvatelé

zvonice a střechy. Vzpěradlová konstrukce pak nese váhu zvonů. Původní trámy jsou opracovány ručně tesařskou širočinou ještě našími předky... člověku se zastaví v dnešní době plné moderních technologií dech z úcty nad umem předků. Pod střechou jsou okna zvaná zvonková, jimž vychází ze stavby do okolí zvuk zvonů. Ke zvonům se přistupuje po 33 dřevěných schodech, což je znamení 33 Kristových let.

Pokud uznáte zvon za hudební bicí nástroj pohárovitého tvaru, jež se uvádí v činnost bud' úderem volně zavěšeného srdce na vnitřní strany zvonu pomocí provazu nebo kladívka, narážejícím na stranu vnější, pak před vámi vyvstane otázka: Mají v rovenské zvonici zvony, nebo obrovské hmoždře?! Zvony!!! - jsou přidělány srdcem vzhůru a k jejich hlavě – trámu – je připevněna páka. Šlapáním na páku se zvony rozkývají a zvoní. Zvon se zhoupne směrem dolů a vrátí se zpět do výchozí pozice. Nacházíme se v jediné české zvonici, kde se zvoní takovýmto způsobem – právě toto se považuje za „rebelantské“. Celá trojice je sladěna do akordu a vyžaduje zvonění v jistém rytmu. Zvony mají dřevěný hřeben, který leží na kovových ložiskách, která se údajně mažou dodnes husím sádlem.



Rovenska se totiž houzevnatě bránili katolizaci, byli vesměs vyznání protestantského. Burnatius měl přinutit lid ke katolické víře. Povolal proti rovenským rebelantům skupinu císařských rejtarů, kteří při ústupu před přesídlou rovenského lidu zvonici zapálili – to za vlády krále Ferdinanda II. Habsburka. Již v následujícím roce 1630 byla zvonice znova postavena – z toho je patrně, jak moc důležité zvony pro lid byly... a v ní tři zvony, tzv. rebelantské, protože jsou upevněny obráceně – srdcem vzhůru. Celodřevěná stavba zvonice stojící na osmibokém základě se silných dřevěných trámů a prken, krytá šindelovou střechou, na vás dýchne vůní zašlých časů a starého pocitového dřeva. Je to stavba mohutná, stupňovitá se stanovou střechou. Stavba samotná je štenýrovo-vzpěradlové konstrukce – to značí dvě stavební kostry. Štenýry (dřevěné rohové sloupy) vytvářejí nosnou konstrukci obvodového pláště

Všechny tři zvony odlihl zvonař Martin Schrötter z Hostinného nad Labem. První dva v r. 1630, třetí, nejmenší v r. 1639. Koruny jsou ozdobeny latinskými nápisy, citáty z biblických žalmů. Za obou světových válek minulého století bývaly zvony rekvírovány armádou a použity na odlití válečných zbraní. Je zajímavé, že Svatý Jan Křtitel, Svatý Václav i Svatý Jiří zůstali ušetřeni, snad proto, že už tehdy byly obrácené zvony považovány za výjimečné – snad i proto, že je lidé stvořili jako symbol míru v myšlení a skutečnosti. Zvonění přístupném návštěvníkům je vždy v sezóně každou neděli a státem uznaný svátek v pravé poledne. Zvonice je ve správě Farního úřadu Rovensko pod Troskami a je přístupná přes léto (červen–září, mimo pondělí) ÚT-SO 9–12 13–17 / NE 12–16 hodin.

text a foto: toulavá Sláfka

Olympia
Mladá Boleslav

STROM splněných přání
od 26. 11. do 18. 12.

Splňte přání dětem

**z dětských domovů a kojeneckého ústavu z Mladé Boleslaví,
a postiženým dětem z Domova pod Lípou**



Od 2. 12. do 23. 12. Vánoční trhy

14. 12. v 18 hodin Česko zpívá koledy

**Od 2. 12. Nechte si zabalit své dárky!
Balicí služba dárků.**

Při nákupu nad 1000 Kč zabalení zdarma.





Práce ve Škodovce

Hledáme nové kolegy do Kvasin

na montáž vozů, do lakovny, svárovny nebo logistiky. Staňte se součástí týmu, který staví špičkové modely automobilů, jako je například zbrusu nový Kodiaq, Superb nebo Octavia.



Až 30 000 Kč měsíčně



Zajištěná doprava



Pomoc při přestěhování



Až 3 500 Kč na ubytování

Volej zdarma na 800 70 70 70
skoda@manpower.cz
www.praceveskodovce.cz



**PRONAJMU
BYT 2+1
V TURNOVĚ
blízko centra
výborná dostupnost
K NASTĚHOVÁNÍ IHNEDE
více informací na tel.
773 055 864**



• VÁNOČNÍ TIP •

DÁMSKÉ KABELKY
MODERNÍ
KABELKO – BATOHY

kukuDESIGN

FLER.CZ/KUKUDESIGN



Nyní i prémiová verze Festival:

- motor 1,6 GDI 136 k
- 16" ALU kola
- vyhřívaný volant a sedadla
- automatická klimatizace
- LED zadní světla

Hyundai i30 kombi Czech Edition
Český kombík, po kterém řidiči touží.

Nyní za pouhých 349 990 Kč!

Nadchne vás už na první pohled díky svému jedinečnému designu. Bohatstvím výbavy vás ale prostě dostane. Posud'te sami: elektricky ovládaná okna vpředu i vzadu, LED denní světla, mlhovky, klimatizace, rádio s USB, Bluetooth, elektricky nastavitelná zadní opěrka, parkovací senzory aj. To vše spolu s výjimečným komfortem, prostorem a výkonným motorem 1,6i 120 k se 6stupňovou převodovkou vás přesvědčí, že lepší volbu nenajdete. Více na Hyundai.cz

NEW THINKING.
HYUNDAI | 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 i30 kombi – kombinovaná spotřeba: 3,9–6,8 l/100 km, emise CO₂: 102–158 g/km.
Porovnejte nový Hyundai s jinými vozy na www.porovnejhyundai.cz. Hyundai Infocentrum 800 800 900.
Fotografie je pouze ilustrativní. Nabídka platí u participujících autorizovaných prodejců Hyundai do odvolání.

Jamall
NÁBYTEK

v bydlení jsme doma

Semily
Jiráskova 519,
(vedle bývalé pekárny)
tel.: 608 073 379
semily@jamall.cz

**výprodej
ze skladových
záloh
poslední kusy** slevy

až **95%**

www.jamall.cz