

Aktuálně v ICM

14. 8. 15 - 17
Informační centrum
pro mládež

**Udržitelná
(S)tvořitelná**

**Voskované
ubrousky**

**Pěstování
v žárovce**



www.knihovna.turnov.cz
www.facebook.com/icmturnov
481 313 177

CM
informační centrum
pro mládež Turnov

Městská knihovna Antonína Marka Turnov
Jeronýmova 517
Turnov 51101

Z webu ICM

ÚPAL VS. ÚŽEH

Mezi onemocnění, typická pro toto období, patří i ty vyvolané nepřiměřeným působením tepla na lidský organismus. Úpal a úžeh jsou nejznámější poruchy se kterými se v letních měsících setkáváme nejčastěji.

Úpal vzniká při vystavení nadměrným teplotám. Dochází k přehřátí celého organismu, který si zvláště při delším vystavení teplotám vyšších než je teplota tělesná nedokáže poradit s termoregulací.

Příznaky:

- nevolnost
- pocit na zvracení
- bolest hlavy
- zrychlený tep
- malátnost
- únava

Informační centrum pro mládež Turnov

**Výstava dřevěných plastik
Josef Hrach**

od 28. 1. 2019
ve společenském
sálku ICM



"Kmen stromu je živá hmota,
osobitá a tvárná,
fascinuje mě svou jedinečnou strukturou,
barvou a vůní. Práce s ním mi přináší pocit
uklidnění a dodává pozitivní energii."

www.knihovna.turnov.cz
www.facebook.com/icmturnov
481 313 177

Městská knihovna Antonína Marka Turnov
Jeronýmova 517
Turnov 51101

– zvýšená teplota – může být i nad 40 °C a postižený může ztratit vědomí. (V tomto případě je nutná okamžitá lékařská pomoc)

Vznik: pobyt v horkém, vlhkém, nevětraném prostředí a nedostatečný nebo minimálním příjmem tekutin

První pomoc:

– snížení tělesné teploty – přesun do chladného a větraného prostředí

– přikládání studených obkladů na tělo nebo studená sprcha

– kontrola základních životních funkcí

– v případě větších problémů, okamžitě vyhledat lékařskou pomoc!

Úžeh se objevuje častěji u světlovlasých lidí, s malým množstvím kožního pigmentu. Projevuje zčervenáním pokožky, vyrážkou, někdy i popáleninami II. stupně. Celkové příznaky jsou podobné jako při úpalu.

Příznaky:

– přehřátí mozku

– podobné jako při úpalu, ale mohou se objevit se zpožděním i několika hodin třeba v noci.

– spáleniny od slunce

Vznik: nadměrný pobyt na přímém slunci.

První pomoc:

– přesun do chladného a větraného prostředí a ochlazení těla, především hlavy (chladné obklady nebo omývání studenou vodou)

– postupné doplňování tekutin (minerálky, iontové nápoje, lehce osolená voda)

Prevence obou:

– během horkých slunných dnů, je třeba pít více tekutin (nealkoholických!)

– vhodné oblečení, pokrývku hlavy, namáčení hlavy

– omezení zatěžujících aktivit – vzhledem k našemu zdravotnímu stavu a kondici

– ochrana před škodlivým UV-
zářením je samozřejmostí (brýle,
krémy s ochrannými faktory).



Zdroje: NICM,
www.ftn.cz, www.zdravinaroda.cz, www.benu.cz, www.mojezdravi.cz

Další články zde:

<https://icm.turnov.cz/>

Další aktuality z knihovny

Městská knihovna Antonína Marka Turnov

EDUARD
PETIŠKA

český spisovatel,
básník a překladatel
14. 5. 1924 – 6. 6. 1987



Výstava je věnována významnému českému spisovateli, básníku a překladateli, kterému bylo vydáno přes devadesát titulů knih. Jeho dílo bylo přeloženo do desítek jazyků.

Výstava potrvá do konce roku 2019
GALERIE NA SCHODECH KNİHOVNY a VÝSTAVNÍ SÁL ICM

Výstava je součástí projektu Rok Eduarda Petišky

Městská knihovna Antonína Marka Turnov
Jeronymova 517
Turnov 51101

Cílová stanice knihovna



Letní multižánrové kulturní pásmo knihovny.
Vždy ve středu od 18 hodin na vlakovém nádraží.
Knihovna Turnov II, Nádražní 1296, tel.: 484 840 055.

- 3. 7. Český ráj známý a neznámý**
Jedinečná přednáška cestovatelky a fotografky Pavly Bičíkové o Českém ráji.
- 10. 7. Jedinečný Český ráj**
RNDr. Zdeněk Mrkáček popovídá o tom, jak vnímá region Českého ráje. Zaměří se především na faunu a floru této oblasti.
- 17. 7. Hrad Valdštejn a výročí husitské revoluce**
Přednáška Radima Štichy o hradu Valdštejn se především zaměří na husitské období a obsazení hradu husity.
- 24. 7. Zajímavé geologické lokality Českého ráje**
Geolog Jan Bubal z Muzea Českého ráje nám představí krásné lokality našeho regionu, tak jak je neznáme.
- 31. 7. Adina Atlas a Peprmintová Slunce na nádraží**
Koncert turnovské rockové kapely přímo v knihovně na vlakovém nádraží!
- 7. 8. Historie zámku Hrubý Rohozec**
Historik Jiří Zoul Sajbt z Muzea Českého ráje shrme ve své přednášce nejdůležitější milníky zámku Hrubý Rohozec.
- 14. 8. Živá příroda Českého ráje**
Přednáška RNDr. Zdeňka Mrkáčka o fauně a flоре Českého ráje.
- 21. 8. Příběh podještědské obce**
Historik Jan Havelka představí novou regionální publikaci, kterou bude možné i zakoupit.
- 28. 8. Veřejné čtení Klubu autorů**
Literární večer představí současnou tvorbu Klubu autorů, kteří se scházejí v Městské knihovně Antonína Marka Turnov. Hudebně akci doprovodí turnovský kytarista Petr Kostka.



Turnovské léto 2019

Kam za kulturou?

Pondělí 5. 8. 2019

Letní kino

Od 21:15

[Rocketman](#)



Aktuality ze srdce Českého ráje, 32. týden (5. 8. – 11. 8. 2019)

Úterý 6. 8. 2019

Muzeum Českého ráje

Před Kamenářským domem

[Den s mineralogem](#)

Od 9:00 do 17:00

10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00:
Řezání a broušení achátů

MUZEUM ČESKÉHO RÁJE V TURNOVĚ

DEN S MINERALOGEM 2019

2. 7. / 9. 7. / 16. 7. / 23. 7. / 30. 7. / 6. 8. / 13. 8. / 20. 8. / 27. 8.

- ↳ Odlévání a barvení zkamenělin ze sádry
- ↳ Objevování pokladu – rýžování českých granátů a olivínů pomocí rýžovacích pánví; hledání drahých a rudních kamenů ve šterkové drti
- ↳ Paleontologické objevy – odkrývání kostry dinosaura
- ↳ Dobývání drahých kamenů z horniny
- ↳ Geostezka

Rozšířený program:

2. 7. / 6. 8.

- ↳ Řezání a broušení drahých kamenů (10.00–12.00 a 14.00–16.00 hod.)

9. 7. / 13. 8.

- ↳ Povídání o horninách a minerálech Českého ráje (10.30 a 14.00 hod.)
- ↳ Určování hornin a minerálů

DEN S MINERALOGEM
KAŽDÉ PRAŽDNINOVÉ ÚTERÝ 2019

www.muzeum-turnov.cz

Úterý 6. 8. 2019

Letní kino

Filmový klub

Od 21:15

[Neviditelné](#)



Čtvrtek 8. 8. 2019

Kino Sféra

Filmový klub

Od 10:00

[Na střeše](#)



Aktuality ze srdce Českého ráje, 32. týden (5. 8. – 11. 8. 2019)

Pátek 8. 8. 2019

Letní kino

Od 21:15

[Toy Story 4 – Příběh hraček](#)



Pátek 9. 8. 2019

Před KC Střelnice

Turnovské léto 2019

Od 19:00

[The Boband](#)



Sobota 10. 8. 2019

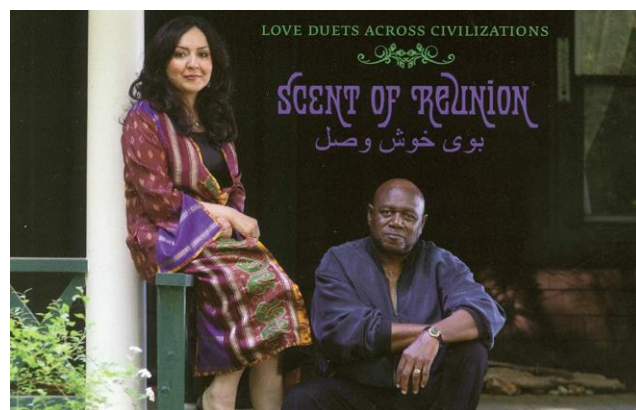
Před KC Střelnice

Turnovské léto 2019

Od 19:00

[Mahsa Vahdat & Mighty Sam](#)

[McClain – Scent Of Reunion](#)



[Filmový víkend 2019](#)

Letní kino

21:00 – 4:30

Pátek 9. 8. 2019

Rychle a zběsile: Hobbs a Shaw

Avengers: Endgame

Spolujízda

Sobota 10. 8. 2019

Spider-Man: Daleko od domova

John Wick 3

Pulp Fiction: Historky z podsvětí



Sobota 3. 8. 2019

Muzeum Českého ráje

Kamenářský dům

9:00 – 17:00

Mozaika řemesel

[Vlněné kvítí](#)



Další doporučené odkazy:

Dům přírody Českého ráje

<http://www.dumprirody.cz/ceskyraj/>

Městská knihovna Antonína Marka

<https://knihovna.turnov.cz/>

Muzeum Českého ráje

<http://www.muzeum-turnov.cz/>

Hrad Valdštejn

<http://www.hrad-valdstejn.cz/dre-cs/>

Žlutá ponorka

<https://www.ponorkaturnov.cz/>

**Červecové akce 2019
na Valdštejně**

3.-7.7.
Hradecké komorní tužetky - letní zpívání
Krátké koncerty v kapli sv. Jana Nepomuckého během dne. V sobotu a neděli od 18:00 večerní koncert v kapli sv. Jana Nepomuckého.
Vstupné: 60 Kč.

5.-6.7., od 9:00 do 17:30
Rytíři na Valdštejně
Udáky středověkých rytířů v podání dospívajících historických klanů.
Krátké historické hry. Vstupné: dospělí 110 Kč, děti 60 Kč, rodinné vstupné se dvěma dětmi 200 Kč.

16.7., od 12:30 do 18:00
Odpoledne s věvodou Albrechtem z Valdštejna
Albrecht z Valdštejna zavítá se svou družinou na rodný hrad.
Vstupné: dospělí 90 Kč, děti 60 Kč, rodinné vstupné 200 Kč.

Opakující se akce:

8.6.-1.9.
Hrad Valdštejn ze žlutých válek
Tematická hra o klenotárně rytířů vyzdobení. Hranáři rozdávají občerstvení během hry.
2.7., 4.7., 9.7., 11.7., 16.7. (ponedělí v 11:00), 18.7., 23.7., 25.7. a 30.7., od 11:00, 13:00 a 15:00
Prohlídka s princeznou Kateřinou
Dětské prohlídky spojené s postavami z pohádky Českého ráje a hradem Valdštejn. V případě nepřítomnosti počasí se akce uskotočí.
Vstupné: dospělí 70 Kč, děti 60 Kč, děti 3-5 let 20 Kč.

20.7., od 11:00
Krátké koncerty během dne. Vstupné: v rámci prohlídky hraje.

27.-28.7., od 9:00 do 17:30
Středověký víkend
Středověké vědomí naberete při pobytě na Valdštejně. Semináře, výstavní, dětské hry a středověké pokrmy.
Vstupné: dospělí 110 Kč, děti 60 Kč, rodinné vstupné se dvěma dětmi 200 Kč.

1.7., 3.7., 8.7., 10.7., 15.7., 17.7., 22.7., 24.7., 29.7. a 31.7., od 11:00, 13:00 a 15:00
Prohlídka hradu s loupežnickým rytířem
Dětské prohlídky se středověkými rytíři spojené s hradem Valdštejn a domovním klenotem. V případě nepřítomnosti počasí se akce uskotočí.
Vstupné: dospělí 70 Kč, děti 60 Kč, děti 3-5 let 20 Kč.

4.7., 10.7. a 24.7., od 19:30
Noční prohlídka s překvapením
Zatímco spíte, strážník hradu při nočním cvičení. Okouzlení kaple, dětské hry, představení.
Vstupné: dospělí 110 Kč, děti 60 Kč, rodinné vstupné 200 Kč.

www.hrad-valdstejn.cz