

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

eurocentrum Jablonec nad Nisou

- 20. 10. MONKEY BUSINESS
- 21. 10. ŠTÍSTKO A POUPĚNKA:
JEDEME NA VÝLET
- 26. 10. BIG' O'BAND:
TRIBUTE TO MICHAEL JACKSON
- 30. 10. TRABANTEM:
VELKÁ CESTA DOMŮ
- 2. 11. VOLUPSIE: 50 LET
- 3. 11. ARAKAIN
- 8. 11. DIVADLO KAMPA
& DLOUHÁ CESTA: BUDU VŠUDE
KOLEM TEBE
- 10. 11. POSVÍCENÍ V MODRÉM
- 11. 11. ČIPERKOVÉ
- 16. 11. TĚLA: 25 LET
- 22. 11. LUNETIC: 20 LET
- 30. 11. BITTOVÁ / DUSILOVÁ /
/ NEČEVA
- 6. 12. COP: 40 LET
- 11. 12. 4TET: VERZE V.
- 22. 12. KRUCIPŮSK
- 26. 12. SUPERHERO KILLERS

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



BÍLÉ VÁNOCE LUCIE BÍLÉ

**20. 12. 2018, Mladá Boleslav,
ŠKODA Muzeum, od 18 hod.**

Zpěvačka Lucie Bílá již několik let zpříjemňuje předvánoční čas tradičními koncerty, ze kterých dýchá láska, klid a kouzelná atmosféra blížícího se Štědrého dne. Zveme vás na předvánoční turné, během kterého zazní písně z obou alb Bílé Vánoce Lucie Bílé. Lucii Bílou doprovodí kapela Petra Maláska a Bílý pěvecký sbor. Jako host vystoupí frontman kapely Arakain Jan Toužimský. Svátečním slovem koncert uvede římskokatolický kněz Zbigniew Czendlik.

Vstupné 1290/990 Kč, děti do 15 let 20% sleva.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea a v síti Ticketmaster.

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

Až do 18. 11. hostí **GALERIE DETESK** výstavu tavené plastiky JIŘÍHO RYBY. Od 22. 11. se v galerii představí turnovský výtvarník JIRÍ URBAN.



MUZEUM DETESK rozšířilo historickou sbírku o další autorská díla významných železnobrodských sklářských výtvarníků.

VINOTÉKA DETESK nabízí kvalitní vína od prověřených výrobců z těch oblastí Francie a Itálie kam dlouhodobě dodáváme dárkové láhve.

PRODEJNA SKLÁRNY DETESK uspokojí zájemce širokým sortimentem originálních dárků z vlastní produkce včetně dárkových láhví plněných alkoholem.

ROZHовор MĚSÍCE – IVA GEORGIEVOVÁ: „Ájurvéda mi prostě změnila život“

S Irou Georgievovou se můžete na našich stránkách pravidelně setkávat už několik měsíců. Účastníci letošního Jóga kempu v Českém ráji zařili vynikající a přínosnou přednášku paní Iry na vlastní kůži. Autorka knih o životě s ájurvédu obsahující skvělé recepty, žena, která dle svých slov ájurvédu prakticky používá, má ji velmi ráda a ve velké úctě, ale nepovažuje se za experta. A to i přesto, že se velmi aktivně ájurvéď věnuje již od roku 1997, kdy jí změnila život, od roku 2006 pak praktické poučky předává dál. Říká, že pokud začneme praktikovat ájurvédu s veškerým důležitým vysvětlením malíčkostí, může nám pomoci změnit život k lepšímu, více se radovat a smát. Povídaly jsme si proto o ájurvéďe, co si pod ní představit a jaké má pro nás v běžném životě přínosy.

Co tedy vlastně ájurvéda je? Ájurvéda je věda o dlouhém a šťastném životě, v legendě o ájurvéď se praví, že je stará jako lidstvo samo. Byla dána lidem, aby věděli, jak se o sebe starat, a mohli si užívat zdravého a spokojeného života. Pro mne je to jako krásný příbalový leták, který bychom měli dostat, když se narodíme. Měli bychom návod, jak o sebe co nejlépe pečovat, abychom nestrádali, byli krásní a zdraví uvnitř i navenek a žili v souladu s rytmem přírody.

Jak si ájurvédu v praxi může naprostý laik představit? Jednoduše tím, že ji praktikuje. Když jsem se s ní potkala, vybavila se mi moje babička a její láskyplná péče, nad kterou jsem občas frfňala. Dávala pozor, abych neprochladla od nohou, neafoukalo mi do uší a správně jsem jedla a pila. V zimě dělala teplý jablečný čaj se skořicí a hřebíčkem, v horkém létě nepila nic studeného, jedla

sezónní suroviny. Pokud viděla, že mi není dobře, využila daru přírody a ty použila, aby zvýšila moji obranyschopnost, proto jsem také téměř za jejího života nebyla nemocná.



Jak dlouho se ájurvédu zabýváte a co vás k ní přivedlo? Ájurvédu znám 21 let a přivedla mě k ní moje učitelka meditace docentka védských věd paní Zdena Unruhová, která ji žila a praktikovala v tu dobu již téměř 30 let (žila v zahraničí). Znala přední ájurvédske lékaře a také v roce 1990 zajistila první seminář pro naše lékaře. Její znalosti mě uchvátily, ale zejména to byl fakt, že ji žila.

Jaké jsou tedy základní principy ájurvédy? Každá věc je s každou jinou věcí tak úzce spjata, že není možné dělit existenci jednu od druhé. Působnost jedné věci na všechny ostatní je tak univerzální, že se nic nedá pozorovat izolovaně – jak říkal Maharishi Mahesh Jogi. Veškerá hmota je budována z pěti prvků – prostor, vzduch, oheň, voda, země. Převládání určí vlastnosti substance. Ájurvéda ví,

že každý člověk má individuální konstituci, kterou se liší od ostatních. Když je známa individuální konstituce, dají se lépe pochopit zvláštnosti jeho výměny látek, chování a nálad. A každý jedinec pak může lépe poznat, kdy je v souladu se sebou a okolím, nebo kdy má začít něco dělat pro svou rovnováhu a zdraví.

Ájurvéda rozděluje lidi na tři typy... Zde bych spíše použila, že se jedná o učení o třech dôslech, které určují typ člověka – převládáním jedné dôsy, ale často ihned vedle ní je druhá. Většinou není člověk jednoznačný typ, mluví se o dvoudošových, spíše je více viditelná třeba jedna porucha. Tři dôsy – váta, pitta, kapha. Všichni lidi je mají a vše v našem okolí, i jídlo, pití, barvy, počasí a vše, co tvoří náš život, se řadí do těchto dôs. Větrné počasí, kde je hodně pohybu, tvoří váta, horké počasí letošního léta byla pitta, vlhké a studené počasí patří do kaphy.

Lze si sám přesně diagnostikovat, jaký typ člověk je? Během let s mojí milovanou ájurvédu jsem okolo určování typů zažila hodně zmatku – lidé si udělali test a žili a stravovali se podle toho, nebylo jim dobré – netrefili se. Dokonce jsem zažila, že ani ti, kdo jím diagnostikovali, co že jsou za vrozený typ, se neshodli. Příkláním se tedy k tomu, abyhochom žili v souladu s roční dobou, počasím a svojí zemí. A identifikovali svoje poruchy.

Dalo by se říci, který typ je u lidí nejčastější? Na toto si netroufám fundovaně odpovědět, nezbývá se tím detailněji, zaměřuju se na snížení poruch, které jsou pro zdraví člověka a jeho spokojený život zásadní. To je pro mne důležitější. Jen podotknu, že se narodíme jako určitý typ a ten již v sobě nese určitá úskalí – a během *pokr. na str. 4*

Chopte se své příležitosti!

Hledáme mechanika, elektrotechnika, elektrotechnika specialistu, operátora, manipulanta skladu.

The Ontex logo, featuring the brand name in a stylized blue font with a swoosh underneath.

STARÁME SE

13. mzda	Dotované stravování/stravenky	Odměna za pracovní výročí
14. mzda	Rehabilitace a Masáže	Odměna za nového kolegu
Penzijní připojištění	2000 ks plen k narození dítěte	Odměna za dárcovství krve
Životní pojistění	Podniková prodejna	Odměna za odprac. směny
26 dní dovolené	Příspěvek na kolektivní akce	Odměna za zaškolování

STAŇTE SE ONTEXÁKEM!



DOPRAVA NA VŠECHNY SMĚNY

- Turnov • Železný Brod • Semily • Lomnice nad Popelkou • Vysoké nad Jizerou
- Liberec • Jablonec nad Nisou • Hodkovice • Mnichovo Hradiště • Březina • Olšina
- Doubrava • Příšovice • Přepeře

Tel.: 481 319 667, personalni@ontexglobal.com

pokr. ze str. 3 života se můžeme v úplně jiný přeměnit díky poruše. Uvedu zjednodušené příklad: Člověk bude mít v sobě více pitty (ohně), je organizačně zdatný, energický, ale také často rozčilitelný, se sklonem k zánětům (např. žlučníku nebo vředům), se najednou začne cítit nejistě, nebo de mít sílu své projekty dotahotovat, bude špatně spát, může cítit strach a nejistotu. Pravděpodobně se mu zvýšila váta (lidově řečeno má vátovou poruchu), v tělesné oblasti ho může provázet zácpa, bolesti zad, neklid, suchost. To, v co se během života člověk přetvořil, se nazývá ziskaný typ a ten nám může momentálně nejvíce překážet a bránit radostnému prožívání. Člověk z příkladu by se měl zaměřit na snížení váty a porozumět své pittě.

Jak? Například uklízet ve své hlavě – procházky, jemné cvičení, pěstování životní radosti a pracovat ne do vyčerpání, jist v klidu a jít brzo spát.

Hodně pomáhá právě strava, jak tedy může vypadat jídelníček určitého typu? Já se zaměřuju na jídelníčky podle ročního období, aby jídla byla lehce stravitelná a měla dostatek živin a také aby chutnala. Mohl by je jist i člověk, který zatím neuší pojmenovat svůj typ a ani své poruchy. Pokud mu jídlo chutná, dostane se blíže ke své rovnováze. Může mu odejít spousta různých malých neduhů – bolest žaludku, nadýmání, říhání, hemoroidy, sníží se alergické potíže, má více vitality a psychické odolnosti.

Tím jste mi odpověděla i na další otázku, v čem může ájurvéda pomoci? Pokud se vám stane blízkou a srozumitelnou, může velmi pozitivně změnit váš život. Přestanete se honit za tím, co nelze získat (nebylo vám dáno do vínu), a naopak se zaměříte na své přednosti a těm dáte vyniknout. Jednoduchou změnou (například porozumíte ryt-

mu dne) se vám mohou snížit letité potíže, například zmiňované trávení.

Ajurvédá doporučuje jídlo pouze 3x denně a v určitém čase, kdy je jídlo v podstatě lékem...

Tento princip je zaměřen na správné vytrávení, abychom v těle nepěstovali odpad a tím předcházeli nemocem. Pokud se však dostaneme do stavu, kdy je pro nás jídlo psychickou útěchou, tak toto asi nelze dodržet – tam doporučují jist ze začátku lehce stravitelná a plnohodnotná jídla, s chutí, která nám sedí. Pokud se dobře vyberou suroviny, mohou výrazně podpořit naše psychické zdraví a vrátit nás do přirozeného rytmu.

Pokud bychom se odklonily od jídla, jak už jsme nakously – ájurvéda říká, i jak o sebe pečovat, kdy spát apod.

Je to přesně vypracovaný systém, kde má vše své opodstatnění, a hlavně pro mne jsou základní doporučení velmi srozumitelná a dost jsem jich zažila ve svém dětství od babičky, která neuměla ani spisovně psát. Jen když se podíváme, jak ženy na začátku století vykonávaly některé domácí práce, nebo i okolo zvířat, máme hned několik cviků na pevnost pánevního dna pro ženy. Pěstovaly si bylinky, věděly, jak snížit zánět, že zábal je nedlouhou součástí domácí péče v případě horkosti. Po nemocích lidé vykuřovali stavení, udržovali svou mysl čistou – modlili se ráno a večer, drželi půsty a žili v pokoře. Nepřejídali se a hodně chodili. V létě jedli jinak nežli v zimě.

Jak jsou doporučení pro současné období?

V podzimním čase kraluje váta a kapha. Je například důležité neprochladnout a chránit si vstup do těla (uší). Velmi dobré je využít daru přírody, třeba uvařením jablečného čaje se skořicí, hřebíčkem a třtinovým cukrem (a ten pro zajímavost v Čechách byl používán dříve nežli řepný). Pomáhá uklidnit, podpoří činnost ledvin a močového

systému, odvodní a zahřeje. (pozn. redakce: Další doporučení najdete v pravidelné rubrice Cesty ke zdraví v příloze Restart)

V ájurvédě se využívá často koření – například určitá spojení koření a jídla jsou velmi vhodná – jaké koření se v ájurvédě využívá nejčastěji?

I v Čechách se hojně používálo koření – v teplém léti na zchlazení například koriandr, v chladném počasí například zahřívající skořice. Správné koření může podpořit i vytrávení jídla a snížit dopad těžkých jídel na naše zdraví. Jedním z typických koření, které se u nás používalo, byl kmín. Snižuje negativní dopad vařených Brambor na naše zdraví (např. bolesti klobub). Výraznější variantou, která by měla být i účinnější, je kumín, jen některým nechutná. V Čechách, ale i v Indii se používá fenykl, zlepšuje trávení, snižuje nadýmání, uklidňuje naše myšlení. Velmi oblíbeným indickým kořením je kurkuma. Má ji velmi ráda, ale více nežli do jídla ji používám na podporu svého zdraví, např. ve formě kurkumového mléka.

Co vám osobně ájurvéda dává a proč je tak účinná?

Ve starých védských textech stojí: „Není větší pročíšťující síly nežli vědění, toto vědění potřebujeme, abychom mohli být zdraví.“ Jednoznačně mi dala velké poznání, pokoru k životu a zejména radost. Přijetím svého života se mi výrazně ulevilo. Již vím, že nebudu jako útlounká laňka, protože mi do vínku bylo dáno pevné tělo – naši předkové říkali, že je ten člověk dobré rostlý. Dala mi vědění o prevenci – vím, jaké mi hrozí poruchy a že nemoci nepadají z nebe. Prostě změnila mi život, děkuji za to.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

Foto: J. Maděrová (www.jogakempyceskemraji.cz)

Recepty a doporučení od Ivy Georgievové můžete pravidelně číst v rubrice Cesty ke zdraví.

STĚHOVÁNÍ VYKLÍZENÍ ÚKLID

JEZDÍME PO CELÉ ČR
Služby Šulc s.r.o.
tel. 721 305 566

PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs
DŘEVA
NA TOPENÍ
IHned
....
Syrové dřevo
tvrdé a měkké

MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

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

Darování krevní plazmy pomáhá:
Jsem toho živým důkazem.



www.sanaplasma.cz **sana**
plasma

Centrum sanaplasma



Darováním plazmy děláte dobrou věc:

- Pomáháte druhým
- Přispíváte k tomu, že je k dispozici více lidské plazmy na výrobu životně důležitých léků
- Kontrolujete pravidelně svůj zdravotní stav a staráte se o své vlastní zdraví

Uvítáme Vás v jednom z našich moderních odběrových center. Zaručujeme bezbolevný odběr plazmy v příjemném prostředí a 600 korun za Vaši námahu.

Kdo může darovat?

Krevní plazmu může darovat každý. Předpoklady jsou:

- > věk mezi 18 a 65 lety
- > tělesná váha nad 50 kg
- > dobrý zdravotní stav

Řeznická 1332/7
460 01 Liberec | Telefon: 489 114 800
E-mail: liberec@sanaplasma.com

pondělí až pátek 7-19 hodin
sobota 7-15 hodin

DOMÁCÍ BOUNTY TYČINKY

Ingredience: 100 g mascarpone, 5 polévkových lžic (PL) strouhaného kokosu, 2 PL másla, 2 PL mandlové mouky, med na doslazení (není musí být, pokud chcete méně sladkou variantu), 50 g hořké čokolády – ideálně 85% a více, 1 čajová lžička kokosového oleje.

Roztavíme máslo a smícháme s mandlovou moukou na kašíčku. V misce pak smícháme kašíčku, kokos, mascarpone a med. Ze vzniklé hmoty uděláme malé válečky, které „rozplácnete“ na požadovaný tvar. Dáme do ledničky ztuhnout (cca 30 min). Připravíme si čokoládu, kterou roztažíme společně s kokosovým olejem. Do ní pak namáčíme ztuhlé tyčinky. Navrch posypeme strouhaným kokosem.





Český výrobce tažných zařízení, přijme do svého týmu nové zaměstnance:

- Strojírenský dělník
- THP pozice technického směru

Nabízíme: Finanční ohodnocení dle dosažených zkušeností a dovedností.
Stravenky, až 5 týdnů dovolené a mnoho dalších benefitů

KOMUNÁL S KLÁŠTER BEST OF TOUR PŘIJÍŽDÍ DO BOZKOVA

Po skvělém říjnovém koncertě Tří sester přijíždí do vyhlášené Sokolovny v Bozkově u Semil další rocková tutovka! Kapela Komunál se svým aktuálním Klášter best of tour vystoupí v sobotu 3. listopadu. Jako hosta si přizvala oblíbené turnovské DeBill Heads.

Turné chlumecké šestičlenné bandy odstartovalo 6. října. Bozkov u Semil je jednou z jednadvaceti zastávek, která rozhodně potěší všechny fandy z našeho regionu. Návštěvníky koncertu čeká řada novinek. Kromě toho, že se svým fanouškům takto „dohromady“ představí obě kapely na jednom pódiu poprvé, jsou v pořadníku hned dva nové tracky. DeBill Heads nedávno vypustili singl *Kameny a prach*. Komunál pak nahrál pecku *Zapalte nás* spolu s frontmanem kapely Dymytry, Honzou „Protheusem“ Macků. K písni navíc kapela vydala i videoklip, k němuž si přizvala své fanoušky. Písničku včetně videoklipu představí formace právě v rámci této tour. Kapela navíc připravila pro fanoušky speciální playlist,

který je složený nejen z nových písniček, ale i ze starých, osvědčených a oblíbených pecek. To je jeden z důvodů, proč název turné obsahuje „Best of“. Dalším je například i to, že samotný set bude o dost delší, než je u koncertů zvykem. Máte se tedy opravdu nač těšit! Zapište si do svých diářů datum 3. listopadu a nezapomeňte dorazit, užít si speciální koncert a nezapomenutelné chvíle v Bozkově!



Vstupenky si můžete pořídit v obvyklých předprodejích za zvýhodněnou cenu 269 Kč, a to v IC Semily, Obecní úřad Bozkov (tel.: 481 628 169), IC Železný Brod a v Trafice U Vildy v Turnově. Online potom na www.ticketstream.cz. Vstupenky budou také na místě za cenu 290 Kč. Více informací ke koncertu najdete na www.obecbozkov.cz

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT KAPELY KOMUNÁL V BOZKOVĚ • Otázka: Která kapela jede jako host Komunálu na letošním turné? Své odpovědi zasílejte pouze přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz. Tam najdete podrobné info k soutěži.



ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

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

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: V HOLANDSKU VZNÍKNUO SOBĚSTAČNÁ EKOLOGICKÁ MĚSTA

Do roku 2050 bude na Zemi téměř deset miliard lidí. Předpovídá se, že bude urgentní nedostatek místa k bydlení a budeme se potýkat s dalšími základními nedostatkami. Čistá voda, zdravé zdroje jídla a stále se snižující množství orné půdy jsou již nyní předními celosvětovými problémy, které se musí řešit. Proto holandskí ekologové přišli s vizí ekologických měst pro budoucnost naší planety, kde by se snížil celkový odpad, stavěly nízkoenergetické domy, produkovały zdravé potraviny a obecně se přirodě žilo s lidmi lépe. Šetřit naši planetu je ostatně nás největší úkol. Že pro nás neexistuje planeta „B“, je jednoduše pravda. I přesto, že na počátku takových myšlenek bývá často pouze jedinec, postupně se k těmtu ekologickým plánům přidávají další a další příznivci a také velké firmy i obchodní centra. A je to logické, pokud si lidstvo zdevastuje planetu, těžko přežije. Všechny výše zmíněné problémy se vyskytují především tam, kde se koncentrují lidé.

Města. Právě tam by se mělo podle ekologů začít. Ekologická města jsou holandským projektem, na kterém právě pracují ekologové i vědci, a časem by se měla stát běžnou praxí. Jedno z prvních takových měst, která budou naprostě soběstačná v zásobách vody, pěstování vlastních potravin a jejich zpracování, snižování a zpracování dalšího odpadu, by se mělo zanedlouho začít stavět na půdě o rozloze 200 000 m² nedaleko Amsterodamu. Město budoucnosti se nazývá ReGen Village. Mělo by mít soukromé farmy, ovocné sady, pole, zeleninové pláně a lidé budou bydlet v ekologických, soběstačných domech. Možná se někomu může zdát, že to není novinka. A vlastně má pravdu. Takto vypadala naše města v ne tak dávných dobách, kdy si lidé v rámci jedné obce byli naprostě soběstační a k přírodě měli pokorу, protože jen

na ní záleželo jejich přežití. To trvá stále, jen si to vzhledem k relativnímu dostatku všeho nejsme schopni uvědomit. Nyní se obrovskými mílovými okruhy velice pomalu vracíme zpět ke kořenům. Stavba v Holandsku měla začít už v roce 2017, ale projektanti se potýkali s problematickými nařízeními tamní vlády a odkupováním soukromých pozemků. V současné době je dle iniciátora



projektu Jamese Ehrlicha vše na dobré cestě ke startu. Počátek stavby se bude soustředit na to nejdůležitější – výstavbu rybníků, nádrží a kanálů k zachycování toho nejcennějšího. Vody. V městečku poté vyrostou na dvě stovky domů, jejichž cena se bude pohybovat od čtyř do téměř 19 milionů korun. V rámci města nejsou v plánu žádná parkovací místa. Motivací má být více pohybu, pěší chůze či jízdy na kole. Nechme se inspirovat a udělejme si ekologická města, nebo alespoň jejich části i u nás. A třeba i levněji, jen za pomocí vlastního rozumu a citu.

Zdroj: www.regenvillages.com

KULTURNÍ TIPY PORTÁLU

vstupenka

16. 12. 2018 od 16.00

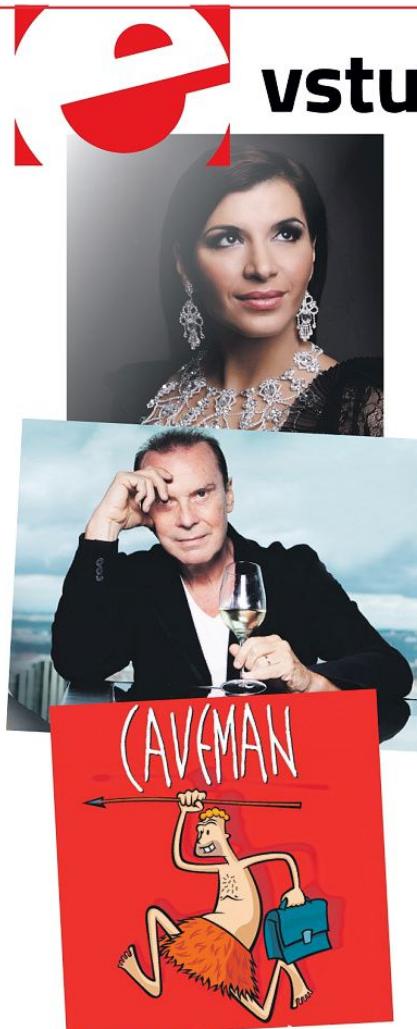
– Kostel sv. Antonína Velikého, Liberec
ANDREA TÖGEL KALIVODOVÁ & MORAVSKÉ KLAVÍRNÍ TRIO

Adventní koncert přední české mezzosopranistky, sólistky Národního divadla, jejíž hlas znají také v Evropě, kde pravidelně koncertuje. Několikrát navštívila i Japonsko, Koreu a USA. V dubnu 2008 se představila v titulní roli Carmen v monumentálním provedení této slavné opery G. Bizeta v O2 Aréně v Praze. V tomto jedinečném nastudování Carmen vystoupila i v dalších městech Evropy (například v Budapešti, Mannheimu, Freiburgu). Jako Carmen se představila téměř na všech českých operních scénách, vedle Státní opery a Národního divadla v Praze také v Brně, Ostravě, Liberci a Ústí nad Labem. Cena v předprodeji 250 Kč, cena na místě 300 Kč.

25. 11. 2018 od 19.00

– Městské divadlo Jablonec nad Nisou
ŠTEFAN MARGITA A MORAVSKÉ KLAVÍRNÍ TRIO

Koncert předního operního pěvce Štefana Margity s programem světových tenorových árií, proběhne za doprovodu renomovaného brněnského ansámlu Moravské klavírní trio (doprovodné těleso Evy Urbanové, Andrey Kalivodové, Richarda Samka a jiných významných českých pěvců). Český tenorista Štefan Margita se v minulém roce představil jako Loge ve Zlatu Rýna v Chica-



gu. V letošním roce debutuje v Praze v roli kapitána Vera v opeře Billy Budd od Benjamina Brittena. Rovněž letos se představí v operních domech v San Franciscu, v Covent Garden v Londýně a bruselské opeře La Monnaie. Po koncertě se uskuteční v baru na I. balkoně slavnostní číše vína za přítomnosti Štefana Margity. Toto setkání je v ceně vstupenek kategorie VIP za 950 Kč.

14. 11. 2018 od 19.00

– Dům Kultury Liberec
CAVEMAN

Máte chuť se rozesmát až k slzám? Přijďte se podívat na slavnou one man show o tom, co dělá muže mužem a ženu ženou, o rozdílech mezi námi, o lásce, partnerství a vtipně utajených kvalitách obou pohlaví.

VSTUPENKY ZAKOUPÍTE

pouze na portálu www.evstupenka.cz a dále na prodejních místech: IC Mladá Boleslav, IC Mníchovo Hradiště, RTIC Turnov, CK Czech Paradise Jičín, IC Železný Brod, Eurocentrum Jablonec nad Nisou, MIC Liberec, OC FORUM Liberec, Městská knihovna Český Dub, TIC Nový Bor, MIC Česká Lípa, IC Dolní Bousov, Brána Trozemí Hrádek nad Nisou, IC Smržovka, IC Bedřichov, MIC Varnsdorf, MIC Rumburk a Kulturní portál Praha.

Kompletní seznam míst na www.evstupenka.cz

Městské muzeum a galerie Lomnice n. P., p. o.
srdečně zve na výstavu

**LOMNIČKO
ZA PRVNÍ REPUBLIKY
28. 10. – 25. 11.**

Historie,
společenské dění,
podnikatelská
činnost,
kulturní akce
a každodennost
v období let
1918–1938
na Lomnicku.
OTEVŘENO:
út-pá 8-16
so-ne 9-16
tel. 607 724 977
www.muzeumlomnice.cz

NEJMODERNĚJŠÍ KINO V ČR JE V LOMNICI NAD POPELKOU V sobotu 13. října slavnostně otevřeli nově rekonstruované a digitalizované kino, které se tak stalo aktuálně nejmodernějším kinem v České republice. Interiér svým designem odkazuje na film Alois Nebel, jehož literární předlohu napsal lomnický rodák Jaroslav Rudiš. Lomnické kino bylo založeno v r. 1919 pod názvem Bio (válečných) invalidů. Nyní slaví úspěchy ozvučením a kinotechnikou.

... JEDNO Z NEJMODERNĚJŠÍCH KIN V ČESKÉ REPUBLICE

KINO

LOMnice nad Popelkou

RGB LASER 4K | HDR | 6000:1 | 3D DepthQ | DOLBY ATMOS | 42 REPRO | INDUKCE | 113 MÍST

www.kino.kislomnice.cz



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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

24.10. od 19:00 – **VÉVÉVÉ.ČESKOSLOVENSKO.CS** Představení k oslavám 100 let republiky.

27.10. od 19:00 – **SLAVNOSTNÍ KONCERT K 100. VÝROČÍ REPUBLIKY** Účinkuje SPS Bořivoj a hosté.

13.11. od 19:00 – **MANŽEŠSKÉ VRAŽDĚNÍ** Komedie Divadla Na Jezerce Praha s J. Duškem a N. Burger.

1.12. od 10:00 – **ČERT A KÁČA** Hraná pohádka v rámci Mikulášských slavností 2018.

4.12. od 19:00 – **CO TAKHLE KE ZPOVĚDI?** Komedie s Petrem Nárožným v hlavní roli.

16.1. od 19 h. – **CAVEMAN** Divácky vyhledávaná one man show s Janem Holíkem.

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

14.11. od 19:00 – **SVATOMARTINSKÉ SLAVNOSTI** Ochutnávka svatomart. vín, sv. husa, kulturní program.

17.11. od 14:00 – **DRÁTOVANÉ RADOSTI** Vernisáž prodejní výstavy Martiny Hradecké a Blanky Myškové.

20.11. od 17:00 – **SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU** K poslechu, zpěvu i tanci hrají Táboráci.

VÍCEÚČELOVÉ ZAŘÍZENÍ – KINO LOMNICE NAD POPELKOU Nově otevřeno po rekonstrukci a digitalizaci!

25.10. od 17:30 – **ZLATÝ PODRAZ** Premiéra českého filmového dramatu. Také od 20:00.

26.10. od 20:00 – **PRVOREPUBLIKOVÁ POHLEDNICE LOMNICE** Dokum. film. Také od 22:00.

5.11. od 19:00 – **NEZMAŘI – 40 LET NA SCÉNĚ** Koncert.

8.11. od 17:30 – **TEN, KDO TĚ MILOVAL** Premiéra české detekt. komedie podle knihy M. Poledňákové.

15.11. od 17:00 – **FANTASTICKÁ ZVÍŘATA: GRINDELWALDOVY ZLOČINY** Premiéra. Také 17.11. a 18.11.

21.11. od 19:00 – **UŽ ZASE MILUJU!** Účinkují: M. Dolinová, S. Pogodová a V. Tobrman.

Celý program kina (filmy, besedy, kult. akce) a prodej vstupenek on-line na www.kino.kislomnice.cz!

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



Změna programu
a termínů vyhrazena!

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
říjen 2018

JÓGA XIV. – UVOLŇUJEME EMOCE S BOJOVNÍKEM

Jógové bojovníky mám velmi ráda. Asi proto, že nás učí bojovat výdrží a ne silou. Učí nás prožívat. Učí nás cítit a bojovat se svým strachem, neklidem a nejistotou. Pojdme společně posilit střed těla, protáhnout páter, prodýchat se a zabojuvat o lepší držení těla a stabilitu. Naučte se bojovat jinak... tak, že zjistíte, že boj není potřeba.

Bojovník a emocionalita

Velká část naší emocionality je uložena hluboko uvnitř nás někde, kam často ani sami nedosáheme. Pokud máte chuť trochu se projít po svém vnitřním světě, pojďme na to! Z pohledu fyzického těla se emoce hromadí v oblasti třísel, kyčlí, hýzdí a pánevní oblasti obecně. Čím hloubší je naše zranění, tím hlouběji jsme fyzicky zatuhlí.

Hromadí se především ty emoce, kterým nedáváme průchod, nepouštíme je. Často jde o dávné křivdy, emoční zranění a také strach. Víte, jak se říká: „Má stažený zadek?“ Tak to je přesně ono! Pokud máte strach, opravdu stáhnete nejen zadek, ale i pánevní dno, kyčelní klouby zatuhnou a celý pánevní pletenec nyní nese obrnovskou váhu. Váhu, která není viditelná, ale cítíte ji! Pokud se tedy vydáte na cestu s druhým bojovníkem, budete připraveni na to, že v sobě možná objevíte něco, co ani nechcete.

Bojovníka je vhodné zařadit po úvodních pozdravech slunci nebo zhruba v polovině jógové lekce – když už je tělo zahřáté. Pokud ale máte chuť, praktikujte kdykoli během dne, nikoli však před spaním.

Jak na to

- Můžeme začít v pozici hlavou dolů, kdy s výdechem vyšleme pravé chodidlo mezi dlaně a levé stočíme do pravého úhlu.

- S nádechem zvedneme celou horní polovinu těla vzhůru tak, že se opřeme do obou chodidel rovnoramenně.

- S nádechem rozpažíme ruce tak, aby pravá ruka směřovala vpřed a byla souběžná s pravou nohou. Levá ruka směřuje vzad a je souběžná s nohou levou.



- Dlaně jsou otočeny k zemi. Přes prsty pravé ruky se díváme přímo vpřed, koncentrujeme svůj pohled do jednoho bodu – pomůže nám to se stabilizovat.

- S výdechem pokrčíme koleno přední nohy, to nás automaticky přiblíží k zemi. Zůstaneme ale vzpřímení.

- Dáváme pozor, aby koleno přední nohy nepředběhlo kotník, pokud necháme oba klouby nad sebou, vzájemně se podporí a ani jeden se nepřetíží.

Setrváme v pozici alespoň 5–8 plných jógových dechů. Soustředíme se na vzpřímené držení těla, plynulý dech a držení pravého stehna rovno-

běžně s podložkou, pokud tělo dovolí. Hlídáme pozici pánve, aby se nesklopěla, a také aby neпадala pod úroveň předního kolene.

Pozice bojovníka nám pomáhá objevit bojovníka v nás samotných – čirého, statečného, sdíleného a otevřeného. Dovolte svým emocím, ať se vás pustí, a užijte si tu radost z nově získané síly, kterou můžete sdílet nejen sami se sebou, ale i s ostatními.

Magdalena Klžová • www.yogaholick.cz

DOMÁCÍ SPREJ NA DEZINFEKCI VAŠÍ JÓGAMATKY

Pokud pravidelně cvičíte na své jógamatce, určitě je potřeba ji čas od času vydezinfikovat. Můžete si sice zakoupit sprej tomu určený, ale možná je docela dobrá otázka, proč zbytečně investovat peníze do něčeho, co si velmi jednoduše může člověk vyrobit sám a navíc ekologicky. Takže, jak na to? Ingredience: 1 dcl vody, 6 kapek oleje tea tree, 5 kapek esenciálního oleje levandule. Jednoduše do lahvičky se sprejem smíchejte ingredience a rádně protřepejte. Poté svou cvičící podložku postříkejte po celé délce. Nechte chvíli působit a čistým suchým hadříkem utřete. Poté nechte uschnout a hotovo. Oba esenciální oleje působí proti bakteriím a plísním.



Recall centrum

relax • refresh • revive

JSI LEKTOR/KA JÓGY?

STAŇ SE SOUČÁSTÍ NAŠEHO TÝMU

V NOVÉM RECALL CENTRU!

Jste instruktorkou/instruktorem jógy nebo dalších druhů cvičení, máte již zkušenosti a zájem o vedení lekcí v krásném, novém, moderním prostředí?

Zajímáte se o alternativní medicínu či masáže a chcete spolupracovat, nebo si pronajmout relaxační, útulný, kompletně vybavený prostor v RECALL centru?

Ozvěte se nám emailem pro domluvení osobní schůzky.

Více informací na www.clubrecall.cz • namaste@clubrecall.cz

RECALL CENTRUM, Sedmihorky 10/B, areál Sedmihorského léta, 511 01 Turnov



NÁDÍ ŠÓDHANA – STŘÍDAVÝ DECH, KTERÝ ZMÍRNÍ STRES A ZLEPŠÍ SPÁNEK

Nádí šódhana je jedna z mnoha dechových technik, která má příznivé účinky na naše fyzické i duševní zdraví. Patří mezi střídavé dechy, což znamená, že se při ní střídavě dýchá pravou a levou nosní dírkou. Dechová technika, která je považována za jednu ze základních, pročišťuje krev a dýchací systém. Prohloubeným dýcháním se krev mnohem více obohacuje o kyslík, posiluje dýchací orgány a harmonizuje nervový systém, pomáhá proti nervozitě – tedy skvěle eliminuje stres, zmírněje bolesti hlavy a v případě, že ho budete praktikovat před spaním, zajistíte si tím lepší usínání i spánek.

Tento způsob dýchání pročišťuje a vyrovnává průchodus obou nosních dírek a také stejnometerně dráždí čichové receptory v celých nosních dutinách. Nosní dírky svým receptorům ovlivňují chemické procesy v těle. Pravá nosní dírka je propojena s pravou mozkovou hemisférou a při nádechu ji ochlazuje. Tím, že ji ochladí, dojde k aktivaci levé hemisféry a naopak. Nos je spojený s hypotalamem přes čichový lalok. A hypo-

talamus je centrum lidských duševních i emocionálních pochodů, je součástí limbického systému, který má na starost lidské chování, nálady a duševní harmonii.

Příjemně se posadíte do tureckého sedu s rovnou páteří, levou ruku si položte na levé koleno dlaní vzhůru, přičemž váš levý nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty držíme u sebe a jsou natažené. Ukazováček a prostředníček pravé ruky pokrčte do dlaně, ostatní prsty jsou natažené. Palec a prostředníček vytvoří jakousi „pinzetu“, která nám bude střídavě upcpávat pravou a levou nosní dírku. Začnáme lehkým stisknutím pravé nosní dírky palcem, nadechneme se do levé nosní dírky a při výdechu uvolníme pravou nosní dírku a levou ucpejme prsteníčkem. Při dalším nádechu se nadechujeme do pravé nosní dírky, povolíme levou a do ní vydechneme. Takto stále jako na houpačce střídáme nádech a výdech v obou nosních dírkách.

Opakujte, dokud je vám to příjemné. A pokud budete praktikovat pravidelně alespoň jednou denně, pocítíte velké přínosy fyzické i duševní.



INZERUJTE V PŘÍLOZE RESTART

novin Český ráj v akci

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

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



CESTY KE ZDRAVÍ – Rady pro život ve zdraví a klidu v čase podzimu inspirované ájurvédou

Léto se přehouplo do podzimu a po velmi teplém období jsme se rychle proklopili do chladnějšího období, kdy zejména ráno a večer můžeme cítit chlad. Toto období do našich těl přináší nerovnováhu, která se může projevit nachlazením. Pro udržení rovnováhy využíváme teplo a vlnko. Vhodné je změnit stravu – sezónní ovoce a zelenina (mrkev, dýně, jablka) – vše ideálně tepelně zpracované. Ájurvéda doporučuje horké koupele a dostatek tekutin. Jaká jsou další doporučení?

Koupel v himalájské růžové soli

Použijeme vždy, když se cítíme rozlámaní, nejsme spokojeni, cítíme bolest a něco nás rozrušilo. Také

je velmi vhodná, když potřebujeme prohrát, a to nejen na těle. Na jednu koupel použijeme asi 5 lžic kvalitní růžové himalájské kuchyňské soli. Kvalitní himalájská jídelní sůl obsahuje 84 přírodních složek a minerálů (hořčík, vápník, draslík, sodík, železo...). Do našeho těla se mohou dostat nejen jídlem, ale i přes naši kůži.

Koupele nepoužívejme při vysokém krevním tlaku a akutních zánětlivých obtížích. Pokud trpíme křečovými žílami, dejme nohy mimo horkou vodu. Teplotu vody i délku koupele si určete dle sebe a je velmi vhodné si po koupeli dopřát chvilku klidu v teple a pohodlí.

Teplý nápoj z čerstvého zázvoru, skořice, hřebíčku a medu

Tento nápoj nás zahřeje a i krásně uklidní. Je nevhodný při akutních žlučníkových a vředových obtížích. Na jednu konvičku čaje (asi o objemu 1 litru) dáme 3 cm oloupaného a nakrájeného zázvorového kořene, skořici (je možné použít celou i mletou, pokud mletou tak asi 1/4 lžičky), 5 hřebíčků. Zalijeme horkou vodou a necháme chvilku luhovat.

Do nápoje přidáme po mírném vyhřátu (asi na 50 °C) ještě med, popřípadě do více horkého je možné místo medu přidat javorový sirup. Suroviny na nápoj používáme kvalitní, vyplatí se nám to.

Co dělat, když nás začala trápit dna a máme akutní červený zánět na kloubu?

Obklady ze syrových nastrouhaných, oloupaných brambor – použijeme vždy, pokud máme na těle zánět, který se projevuje horkostí. Jedná se například o vysokou teplotu, zánětlivý a bolavý krk, zánětlivý kašel, zánětlivý kloub. Syrové Brambory oloupeme, nastrouháme a dáme do studeného a mokrého pláténka, přiložíme na zánětlivé místo a celé ještě přikryjeme suchým ručníkem.

Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.

RECEPTY: Podzimní poklady Smažená dýně

Budem potřebovat dýni, ghí, sůl a Hrašku na obalování.

Hrašku smícháme s vodou v husté těsto. Dýni si nakrájíme na tenčí plátky a zbabíme ji jader, osolíme ji a obalíme v hraškové směsi. Pak pomalu usmažíme na ghí. Příloha je vařená basmati rýže. Můžete zkusit i různé druhy čatní, pyré z červené řepy



a brusinky. Výborný je i bramborový salát, ale již je hůře stravitelný.

Bramborový salát jinak

Uvaříme si brambory ve slupce (asi 8 kusů), jen krátce si uvaříme mrkev (2 kusy), oloupeme a nastrouháme. Nastrouháme si i menší celer (na hrubším struhadle) a kyselé okurky (množství je na vás, ale doporučují 4 kusy). Přidáme oloupané a na kostičky nakrájené brambory, kajenský pepř, olivový olej, zakysanou smetanu a sůl. Vše promícháme a necháme ulezet.

Autorka: Iva Georgieová – praktická Ayurveda, autorka publikací, seminářů a konzultace na www.ivaveda.eu, recepty pochází z autorčiných publikací Jídel ke zdraví.



ŽIVÁ STRAVA – OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠTÁVY

Ovocné a zeleninové štavy jsou tekuté potraviny, které obsahují čistou organickou vodu nejlepší kvality. V rostlinách se přeměňuje anorganická voda na organickou, která je pro



nás vhodná a prospěšná. Denně můžeme vypít minimálně půl litru štavy, bez obav jeden až dva litry. Musí to být ale štavy čerstvé, nevařené, nepasterizované, bez konzervantů, jinak se enzymy a jejich činnost naruší a štavy se stanou anorganickými.

Výhoda štav je také ta, že toxicke látky zůstávají ve vláknině. Pokud máme bio zeleninu a ovoce, můžeme vlákninu dále použít na další zpracování. Je však třeba používat odšťavňovač, pokud bychom použili na vytvoření štavy mixer, k oddělení toxicke vlákniny nedojde.

Štavy velmi rychle oxidují (do třiceti minut) a je

třeba je **vypít hned** a neskladovat je v ledničce. Důležité je uvědomit si, že štavy, ovoce a zelenina, kterou jíme, **obsahují dostatek vody** pro náš denní pitný režim, nemusí se již dostavovat pocit žízně a pokud tedy již nepijeme, je to přirozené. Někdy však mohou způsobovat pocit dehydratace, je vhodné je proto doplnit čistou vodou, 0,5 dcl vody na 2-3 dcl štavy.

Mluvím ale o dostatečném množství štav (půl až litr denně) a nevařeném – živém ovoci a zelenině jako hlavním jídle. Pokud jíme více vařené stravy a štavy, ovoce a zeleninu jen jako doplněk, pak je třeba dostatečně pít (dodat tělu ještě přibližně litr kvalitní vody). Průměrně potřebuje člověk asi 2,5 litru vody denně, to samé množství tělo opustí prostřednictvím vypařování pokožkou a vydechováním, ale především močí a stolicí.

Zelná štava

Uzdravuje trávicí ústrojí. Kromě jiných výživných látek obsahuje velké množství sýry (ta je příčinou oné specifické „vůně“, když se zelí vaří), která působí **příznivě** na hladinu cholesterolu v krvi, při zmírnění úzkostí a zklidňování nervů, při léčbě depresí a přispívá k dobrému spánku. Pomáhá také při tvorbě **příznivé mikroflóry** v tlustém střevě.

Štavu ze zelí lze kombinovat se štavou z celeru a petrželky.

O ZELÍ: Zelí rostlo už v pravěku ve Středozemí jako nevelký keřík. Využívalo se k léčebným účelům v lidové medicíně už v dávných dobách, pro-

tože bylo vždy považováno za pokladnici vitamínů, za účinný prostředek při léčení nejrůznějších nemocí a jako velký pomocník zvýšení odolnosti organizmu. Zelí aktivuje metabolismus sacharidů, stimuluje nervy a mozek, zlepšuje náladu a koncentraci. Uvolňuje napětí, podporuje spánek a posiluje imunitní systém, povzbuzuje krvetvorbu, aktivuje oksyličování buněk, stimuluje pigmentaci pokožky a vlasů, podnáleče růst buněk. Rozvalené vnitřní čerstvé listy bílého zelí můžeme přikládat na bolavé, či oteklé kolenní, loketní nebo ramenní klouby a ovázat ručníkem a nechat působit 4 hodiny. To nejlepší ze zelí dosteneme, pokud ho budeme jíst syrové. Hlávkové pokrájené na nudličky jsou dobrým základem salátů. A jedna zajímavost: Koštál obsahuje 3x více živin než samotné listy, je dobré jej tedy nevyhazovat.

Anna Hýzová, autorka knih a zakladatelka Ško-ly živé stravy, www.ziva-strava.cz



KTERÉ SPORTOVNÍ APLIKACE SI NENECHAT UJÍT

FITNESS FOR WOMEN – Jednoduchá aplikace s cvičením na 30 dní, odpočíváním, popisem cviků a animací. Skvělá pro začátečníky, respektive začátečnice, jde o aplikaci s cviky, které jsou určeny ženám.



15 MIN OFFICE – Skvělá aplikace pro každého, kdo tráví mnoho času v kanceláři a chce si během dne udělat třeba jen pár minut pauzu a protáhnout se. Cviky jsou „kancelářské“, proto k jejich provedení aplikace využívá židlí a stůl. Má pro vás připravenou výzvu na 21 dní, měření síly, či cviky na obnovení energie.



5 MINUTE PLANK – Pokud máte rádi plank – prkno v mnoha obměnách, je to skvělá aplikace právě pro vás. Pokud ho rádi nemáte, rozhodně ho zkuste, protože jde o cvik, který vypadá jednoduše a přitom vám dá pořádně zabrat. Vybírat můžete z několika nabídek plankových cvičení dle délky a zaměření.



LOSE WEIGHT IN 30 DAYS – Zhubněte během 30 dnů. Aplikace obsahuje plán pro téměř každodenní efektivní cvičení. Kromě toho si můžete dát krátké workouty na ranní protažení, protažení před spaním a nebo si dát cviky vhodné na hubnutí obličeje, odstranění dvojitě brady a mnoho dalších.



Všechny aplikace jsou v angličtině, ale vzhledem k animacím jsou intuitivní a velmi jednoduché i pro toho, kdo hoví pouze češtinu.

BUĎTE V PRÁCI ÚSPĚŠNÍ – PODLE FENG SHUI

V pracovně či kanceláři trávíme obrovskou část našeho života. Právě tam chceme, abychom byli výkonné, kreativní a mohli se koncentrovat a přicházet na nové myšlenky a nápady. Pokud však má naše pracovna jeden zásadní problém – nepořádek, nebo špatné rozvržení – žádnou z výše uvedených vlastností u sebe neočekávejte. Skvělé čínské učení Feng shui radí, jak zajistit správný tok energie a tím i kýzené výsledky. Ostatně, platí to nejen v pracovně, ale v celém domě i zahradě. Pár Feng shui tipů na pracovnu vám přinášíme právě teď:

- Nejdůležitější je zbavit se nepořádku a chaosu nejen na povrchu, ale také v šuplíčkách a rozhodně i ve svém počítači. Nenechte svou kancelář zanést stohy papírů, letáků a katalogů. To vše musí pryč!
- Ideální tvar místoříje je čtverec, není-li možné půdorys ovlivnit, vyhněte se alespoň mrtvým místům, zákoutím či přepažování místoříje plentou a nábytkem, které brání proudění energie. Kancelář by měla být otevřená do prostoru.
- Sezení – pohodlné a správné (zdravé), za zády byste měli mít pevnou zed, která tvoří oporu. A vidět byste měli na dveře.
- V jedné místoříje je vhodné kombinovat max. 3 barvy. Jedna z nich by měla být dominantní, další spíše doplňkové. Pro kancelář jsou vhodné chladné odstíny, nevhodné jsou barevné vzory.
- V kanceláři se máte cítit dobře, k tomu slouží doplňky – motiváční obraz by měl být za zády a měl by v sobě nést vodu či vodopád. Pomůže k úspěchům v kariéře a podnikání. Vodu lze dodat také fontánkou, kterou umísťujeme do severní části kanceláře. Nutností je její údržba.
- Květiny jsou významným zdrojem energie. Pro zvýšení zisků a prosperity si květiny dejte do jihovýchodní části, jejich listy by měly být kulaté – jako mince. Nevhodné jsou sušené a ostnaté květiny.

• Osvětlení je velmi důležité, protože uvádí do pohybu energii a tím i vaši mysl. V kanceláři je nutno mít několik zdrojů světla, nejlépe je soustředit kolem pracovního místa. Mnohdy stačí jen pár přesunů, trochu světla a méně zbytečných věcí... a uvidíte, jaké zázraky se budou dít.





POŘIĎTE SI VŮZ NYNÍ JEŠTĚ VÝHODNĚJI

ŠKODA FABIA COMBI III Ambition+ 1,0 TSI / 81 kW



Cena (vč. DPH)	298 000 Kč
Rok výroby	2017
Tachometr	19 914 km
Zakoupeno v ČR	1. majitel
Možnost odpočtu DPH	
Servisní knížka	

ŠKODA FABIA COMBI III Scoutline 1,0 TSI / 81 kW



Cena (vč. DPH)	355 000 Kč
Rok výroby	2017
Tachometr	19 731 km
Zakoupeno v ČR	1. majitel
Možnost odpočtu DPH	
Servisní knížka	

PASSAT VARIANT B8 4x4 DSG AllTrack 2,0 TDI / 140 kW



Cena (vč. DPH)	677 000 Kč
Rok výroby	2017
Tachometr	35 269 km
Zakoupeno v ČR	1. majitel
Možnost odpočtu DPH	
Servisní knížka	

BONUSY K VOZŮM



... má pro Vás
vždy něco navíc

Více informací na www.havex.cz



HAVEX-auto Semily
Prodej vozů:

Pod Černým mostem 577, 513 01 Semily
Martin Andrle, Tel.: 604 210 631
E-mail: martin.andrle@havex.cz, sm.ov@havex.cz

ŠKODA SUPERB COMBI III 4x4 DSG L&K 2,0 TDI / 140 kW



Cena (vč. DPH)	868 000 Kč
Rok výroby	2017
Tachometr	29 000 km
Zakoupeno v ČR	1. majitel
Možnost odpočtu DPH	
Servisní knížka	

ŠKODA OCTAVIA III FC Ambition+ 1,0 TSI / 85 kW



Cena (vč. DPH)	385 000 Kč
Rok výroby	2017
Tachometr	19 378 km
Zakoupeno v ČR	1. majitel
Možnost odpočtu DPH	
Servisní knížka	

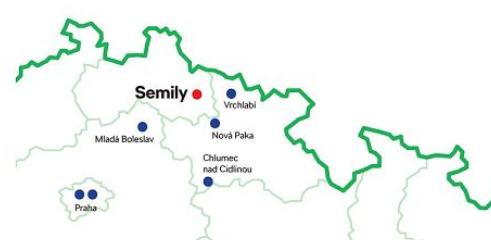
ŠKODA OCTAVIA COMBI Ambition+ 1,6 TDI / 66 kW



Cena (vč. DPH)	285 000 Kč
Rok výroby	2015
Tachometr	102 694 km
Zakoupeno v ČR	1. majitel
Možnost odpočtu DPH	
Servisní knížka	

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

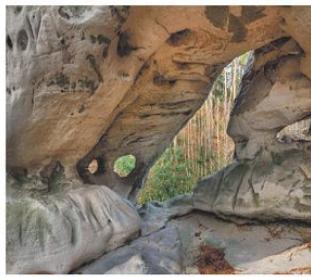


OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: OKOLO HRADU...



Ríká se, že člověk dvakrát nevstoupí do téže řeky... jenž já se vrátila. Po třiceti letech jsem si znova našla místa, kde jsem kdysi prožila romantické chvíle svého mládí. A byla jsem ráda, že ačkoliv je všechno jinak, i dnes je tu krásně. Kdysi dávno jsem prožila letní tábor na úpatí Trosek a dlouho jsem se bála se sem vrátit. Co když se genius loci vytratil? Jenž pak jsme si kolem Vánoc zajeli vlakem do Ktové a vyrazili dobýt nejznámější hrad Českého ráje. V Kabátech kousek pod cestou nám udělal radost starý smířčí kříž. Obešli jsem zimou zajatý sopečný suk i s jeho hradem a vydali se dál za vzpomínkami z mého mládí. Věděla jsem, že pod jižní loukou se v údolíčku nacházelo malinké táboriště... a vskutku je tam stále - Svitáčka i s kulisou Apoleny za zády.

Jen je škoda, že jak puklinová jeskyně Sklepy, tak i samotné skalní město Apolena musí být chráněny před zkázou a lidmi tím, že je k ním vstup zapovězen. Jeskyně je chráněným bydlíštěm netopýrů, kdežto skalní věže jsou z měkkého pískovce a aby přírodní rezervace se staly hnázdištěm skalních druhů ptáků. A tak jsme zamířili na severní stranu kopce, kde se ve strmém údolí u Tachova skrývá vodopád. Dalo nám to chvíli hledání, ale nakonec nás pěšina provedla sadem a my nestačili zírat... Prošli jsme údolíčkem a cestička podél potoka nás dovedla k rybníku Krčák. Odtud to už bylo kousek na hráz Vidláku. Po teplém čáji jsme vyráznili soumrakem k vlaku do Borku. A když přišel čas léta, vrátili jsme se, aby i naše vnoučata ochutnala romantiku táboriště Svitáčky včetně spaní v típí, s hradem a skalami za humny. S vnučkou jsme si udělali radost návštěvou troskovického Muzea panenek a medvídků, ale ani „chlapi“ nezůstali ošízeni. Děda s vnučkem si svůj den užili zase v Borku pod Troskami v Muzeu motorek. Hrad Trosky jsme pak dobyli všichni společně a on se nám za to odměnil krásnou vyhlídkou z věže.



autor: Toulavá Sláfka



ČESKÝ
RÁJ
V AKCI
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

koberce,
sedačky,
okna,
dveře,
sanitu,
radiátory,
podlahy,
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

1+1

Při předložení tohoto kupónu, obdržíte
ke každé zakoupené vstupence druhou zdarma.

9. - 11. 11. 2018

KOLA
TUNING SHOW

KOLA
KOLA
KOLA
KOLA

RYCHLÁ
KOLA



PIVNÍ A VINNÉ
SLAVNOSTI



www.vll.cz

otevírací
doba:
9 - 17 h

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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

ODTAHOVÁSLUŽBA



Ekologická
likvidace
a výkup všech
vozidel a vraků

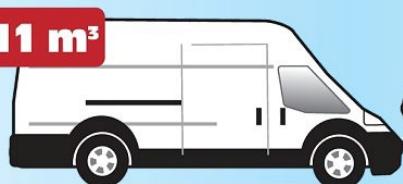
VOLEJTE NONSTOP
739 730 000, 736 766 357

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

Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanici technické kontroly, RESIM

DODÁVKY TURNOV autodoprava & půjčovna

11 m³



4 m³



774 709 588

www.dodavkyturnov.cz

VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ
I DLIOHODOBÉ ZAPŮJČENÍ
DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B

MOŽNOST ZAPŮJČENÍ
A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

STOVKY
SPOKOJENÝCH
ZÁKAZNÍKŮ

SKVĚLÉ
CENY



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

TIP Z JÓGY: NECHTE OČI RELAXOVAT

Třete dlaněmi o sebe, dokud nejsou teplé. Poté zavřete oči a jemně je dlaněmi přikryjte. Představujte si, jak energie proudí z vašich dlaní do unavených očí. Vydržte alespoň 10 vteřin. Dlaně oddalujte a oči otvřejte pomalu, aby si postupně opět přivykly na světlo.



Oční klinika
LIBEREC

PROFESIONÁLNÍ PÉČE
S INDIVIDUÁLNÍM PŘÍSTUPEM
• OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU
• ESTETICKÉ OPERACE
HORNÍCH A DOLNÍCH VÍČEK



Rozmanitost technického vybavení nás staví na absolutní špičku v regionu severních Čech.

Naším bonusem je rodinné prostředí s individuálním přístupem ke každému z vás.

Disponujeme 4 ambulancemi a 1 operačním sálem. Operaci předchází osobní konzultace s operatérem, při které vám zodpovíme všechny vaše otázky.

- Operativě šedého zákalu se věnujeme více než 5 let a máme za sebou více než 5000 operací.
- Operativu očních víček u nás provádí přední odborníci z Prahy, Pardubic a Hradce Králové.

ZAREZERVUJTE SI TERMÍN JIŽ NYNÍ!

Konzultace "šedý zákal": tel. 482 311 792, 725 409 509
objednavky@ocniklinikaliberec.cz

Konzultace "víčka": tel. 774 412 958
martina.adamcova@ocniklinikaliberec.cz

Více informací na www.ocniklinikaliberec.cz

TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK:

dárkové poukazy v hodnotě

1.000,-, 3.000,- a 5.000,- Kč

na estetickou operaci
k zakoupení v recepci kliniky.

JAK PODPOŘIT DOBÝ ZRAK? POMŮŽE OČNÍ GYMNASTIKA

Naše oči, i když jsou zdravé a bez vad, každodenně trpí. Působí na ně práce na počítači, znečištěné ovzduší i naše nevyvážená strava. Co tedy udělat pro jejich lepší funkci i relaxaci? Na oči blahodárně působí vitamíny A, C, E a skupina vitamínů B, beta-karoten, lutein a zeaxantin. Vhodné je konzumovat ovoce a zeleninu (žluté a zelené – meruňky, mrkev, paprika, dýně, řepa, špenát, kapusta, hroznové víno...), česnek, cibuli, vejce, borůvky, ořechy a nebo třeba lněné semínko. Důležitý je také pitný režim. Při práci na počítači či sledování televize nezapomínejte pravidelně mrkat. Z „nemrkání“ je častý syndrom suchého oka. Vhodná je oční gymnastika, která se doporučuje provádět večer před usnutím. Svaly, které okem hýbou, se upínají na oko zevně a při pohybech je oko svými svaly zároveň přirozeně masírováno. Cvičení urychlí metabolismus v oblasti očí, látkovou výměnu v oku a jeho okolí, což má pozitivní účinky na zrak. Při provádění očních cviků budete uvolněni, nenáhlí, ale snažte se oční pohyby provádět až do krajních poloh. Mezi cviky vždy oči na 5 až 10 vteřin zavřete a uvolněte.

1. nejdříve 10x zamrkat
2. 10x se podívat nahoru a dolů
3. 10x se podívat doprava a doleva
4. 10x se podívat do úhlopříčky zprava nahoře vlevo dolů
5. 10x se podívat do opačné úhlopříčky – tedy zleva nahoře doprava dolů
6. 10x zakroužit očima doprava
7. 10x zakroužit očima doleva
8. 10x zamrkat

VÝPRODEJ BRÝLÍ

dioptra optik



~~2750,- Kč~~

~~1800,- Kč~~

~~1600,- Kč~~

1375,- Kč

900,- Kč

800,- Kč

SLEVA 50%

TURNOV

- Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
- (naproti Penny marketu - budova Dioptra)
- Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

ŽELEZNÝ BROD

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

SLEDUJTE NÁS NA:
www.dioptraoptik.cz

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

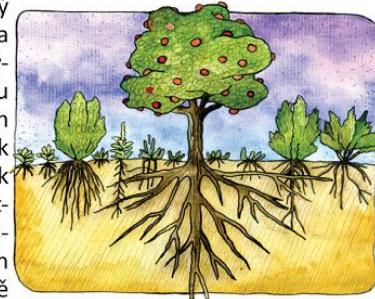
Platnost akce od 1. 11. 2018 - 31. 1. 2019

* Blížší informace o akci na prodejně

RADY DO ZAHRADY: SPOLEČENSTVO OVOCNÉHO STROMU ANEBO TEN UMÍ TO A TEN ZAS ONO – IV.

POUTAČI DUSÍKU

Dusík funguje jako hnojivo a je jedním z nejdůležitějších prvků pro růst rostlin. Některé rostliny mají rozvinutou symbiotickou sítí bakteriemi, která sídlí na jejich kořenech. Vypadají jako malé kuličky a vážou vzdušný dusík. Ten předávají rostlině, a ta se jim za to odvděčuje zase svými produkty. Tyto rostliny jsou převážně z čeledi motýlovkových (Fabaceae), do které patří jak bylinky (jeteloviny, luštěniny), tak dřeviny (čimišník, hlošiny, rakytník, žanovec...). Dusík se při pravidelném odumírání kořenů i jiných částí těchto rostlin stává volně přístupným pro okolní rostliny. Ty potom mnohem rychleji a lépe rostou. I v chudých půdách nahradí jejich promyšlená výsadba veškerá umělá dusíkatá hnojiva.

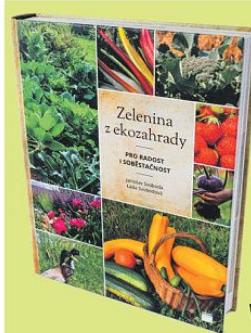


i mulčuje svými listy, vydává přitažlivé či odpudivé vůně a jejich části jsou jedlé pro nás nebo pro nějaké živočichy. Jde o to, že některé jsou v něčem lepší než jiné. Bill Mollison tvrdí, že by nikdy nesázel nic, co nemá nejméně tři užitečné funkce.

Důležitým aspektem je i estetika, ale když nad tím tak přemýšlím, hezké jsou všechny. Od té doby, co znám léčivé, chutné, hnojivé a hmyz vyžívající účinky kopřiv, tak se mi líbí víc než kdykoliv předtím. Jako malý kluk pod vlivem rodičů a společnosti jsem v kopřivě viděl spoustu práce s hubením, dnes v ní vidím skvělý špenát na cibulce, akumulátor živin pro mé stromy, výživný mulč a nenahraditelnou potravu pro housenky mnoha druhů nádherných motýlů.

VÝBĚR ROSTLIN A POZNÁVÁNÍ VLASTNOSTÍ

Vím, že v počátku není snadné se ve všech rostlinách orientovat. Podívejte se na to ale jinak než z odborného botanického hlediska. Dříve lidé neměli univerzity ani obsáhlé knihy, ale měli nesrovnatelně lepší znalosti o bylinkách a stromech, než jaké máme dnes. Každou bylinku nebo keřík můžete očichat, ohmatat, rozemknout lístek mezi prsty. Když ze spolehlivého zdroje zjistíte, že je to rostlina jedlá, tak ji zkuste ochutnat, udělat si z ní přílohu k obědu nebo čaj. Vyrýpnutím vidíte,



**SOUTĚŽ
O KNIHU
ZELENINA
Z EKOZAHRADY
PRO RADOST
I SOBĚSTAČNOST**
Otázku a formulář
pro účast
v soutěži najdete na
www.ceskyrajvakci.cz

jaké má kořeny. Je při kvetení oblíbená hmyzem? Požírá něco její listky? Takto postupně, říká se „selským rozumem“, objevíte ve velmi krátkém čase víc než za dlouhé roky strávené v knihách.

V první fázi je ale nutné zjistit, že tolik úžasných rostlin vůbec existuje, abyste si mohli opatřit první exempláře a věděli, kam je zasadit. Jak už rostlinu jednou vědomě získáte a chvíli u vás poroste, budete ji znát po zbytek života. Pro vaše potomky, kteří v ekozahrádě vyrostou odmala, už to bude naprostá samozřejmost, bez které zahrádka není úplná.

...Na pokračování tohoto téma se těšte v listopadovém vydání. Text a foto z knihy Kompletní návod k vytvoření Ekozahrady a rodového statku autora Jaroslava Svobody. Soutěž o jeho novou knihu výše.

Soutěž o jeho novou knihu Zelenina z ekozahrady v textu.

JEDLÉ ROSTLINY

Úplně všechny výše zmíněné kategorie mohou být vytvořeny z rostlin jedlých. Jedlost pro člověka je přece jedním z nejdůležitějších důvodů, proč to děláme. Udělat si skvělé funkční zahrádky, ale nakupovat všechno jídlo v supermarketu by bylo popřením celé filozofie ekozahrad a permakultury.

DALŠÍ ROSTLINY MNOHA FUNKCÍ

Nikdy se nemůže stát, že by některá z rostlin plnila jen jednu funkci. Většina jich nejen kvete, ale

/ 32. ročník /

Golf.
KULTURNÍ CENTRUM SEMILY

JAZZ POD KO ZÁÁÁ KO VEM

9. — 10. 11. 2018
/ Semily /

Bill Barrett — Brad Lewis

Top Dream Company

Peter Lipa Band

a další ...

www.kcgolf.cz



**JEŽKOVY STOPY TOP DREAM COMPANY
KC GOLF SEMILY
BILL BARRETT PETER LIPA**
www.kcgolf.cz



CO SE SPADANÝM LISTÍM V ZAHRADĚ?

Nic. Ano, čtete dobře. Nejlépe uděláte, když s ním nic dělat nebudeste. Kromě toho, že je skvělým úkrytem pro mnoho prospěšných živočichů, je také v přírodě nejčastějším přirozeným mulčem. Vedle jehličí, větvíček, plodů a zbytků rostlin je to právě listí, které pomáhá na zimu vytvořit ekologickou organickou „peřinu“ pro naše stromy. Příroda to zařídila správně: co opadá, chrání před mrazem. Pak příšel člověk, kterého napadlo, že je potřeba „uklidit“. Kvůli této přehnané „čistotnosti“ se ochuzuje o všechny výhody, které mulč poskytuje. Mulcování je považováno v permakulturním přístupu k zahrádce za jednu z věcí nejdůležitějších právě

na začátku jejího zakládání. Půda je holá, mnohdy málo úrodná, rychle vysychá, a zarůstá rostlinkami, které tam třeba v takovém množství ani nechceme. Můžeme tento logický a přínosný jev pozorovat všude – listí padá ze stromů a zůstává pod stromem, tráva na podzim odumře a zůstává na místě. To vše na zimu zatepluje kořeny, udržuje vláhu, poskytuje nové živiny a důležité úkryty organismům. Zapomeňte tedy na přehnané úklidy vaší zahrádky, nebo snad i pálení listí (které je zakázané!) a raději si sedněte s dobrým čajem a užívejte podzimního sluníčka a přírody třeba ve vaší zahrádce.

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

**PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ**

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

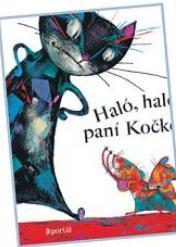


WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete vyluštění křízovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství Portál: **Haló, haló, paní Kočko!** Luboslav Pařoa

Obrázková kniha o myších bráscích obsahuje vše, co má dětská knížka pro nejmenší čtenáře mít: blázňivé a mistrovský úchvatné ilustrace, rošťáctví, humor, jednoduchý příběh plný napětí, chytavou říkanku a poselství o hodnotě spolupráce a přátelství, které překonaná všechny nesnáze.



portál

SOUTĚŽE O VSTUPENKY NA AKCE JABLONECKÉHO EUROCENTRA

ARAKAIN

3. 11.

2 x 2 vstupenky

POSVÍCENÍ V MODRÉM

10. 11.

35. ročník

bluegrassového festivalu

2 x 2 vstupenky

**OTÁZKY A SOUTĚŽNÍ FORMULÁŘ
NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ**

Informace k jednotlivým akcím
najdete na ejbc.cz

MOZKOVNA

Přečtete plynule následující text?

7470 ZPR4V4 V4M UK4Z3, J4K N453 MY5L D0K4Z3 N3UV3R173LN3 V3C1! PU50B1V3 V3C1! N4 Z4C47KU 70 BYLO 73ZK3 4L3 73D, N4 70M70 R4DKU 7V0J3 MY5L MUZ3 C157 4U70M471CKY B3Z PR3MY5L3N1. BUD N4 53B3 HRDY! POUZ3 N3K73R1 L1D3 70HL3 MOHOU PR3C157.



Vyluštěte šifru:

Jde o čtení na střídačku - může se jednat o čtení mezi začátkem a koncem celého textu nebo začátkem a koncem vět.
ATSVMAIPDRVLVSIPVI-
PAUVRZNRTTUYOIAOMTZAEOKT

Vyluštět první zprávu.

Vyluštěn šifry: Takto se vám zatím podařilo

POMŮCKA: EKS PIÉ	VTIPY	IRKY (slov.)	PLAZ	AMPÉR- ZÁVIT	2. DÍL TAJENKY	ZPŮSOB BARVENÍ TEXTILU
ŽÍHAJÍCÍ DĚLNICI						
GIGA- HERTZ	1. DÍL TAJENKY	NÁPLŇ	ERAZIM (dom.)			
GEOSTAT. TRANSFER ORBIT			SPZ RYCH- NOVA N.K. JMÉNO PSA		CHEM.ZN. RADIA	LILIANA (dom.)
ZÁDA (mn.č.)					INIC.L.N. TOLSTÉHO	
VÝNOSY					TEP	
PLANÁ BAVLNA	PLANÁ BAVLNA		JULIČKA	KUB.OBJ. JEDNOTKA		
SPZ H. KRÁLOVÉ	SPZ H. KRÁLOVÉ		MENŠÍ JEDN.HMOT.	DEZODOR. PŘÍPRAV.		
HER ROYAL HIGHNESS			KOULAŘ (slov.)			
NÁZEV HLÁSKY		SRAŽENÍ OTVORY VE ZDI	EXHALACE			POBÍDKA OTĚŽEMI
DIVAN					FRAME ERROR	ZKAMENĚ- LINA
POMŮCKA: TUKAN ŽE	AFRICKÝ STÁT	BULHAR. VÍNO OBORAT		GENERÁLNÍ OPRAVA FRANCOUZ. HEREC	FETOVÁNÍ ROSOLY	PTÁK ŠPLHAVEC
BICÍ NÁSTROJ				POSUNKY ŽENSKÉ JMÉNO		ZNAČKA HOUSLÍ
SPZ HODONÍNA			CHEMICKÝ PRVEK SÁL			
CHEM.ZN. ARGONU		MALÁ SIByla INDIÁN- JAZYKY				
NAŽNOUTI					INT.ATOM. TIME	
OBYVATEL ATÉN					ENTE NAZ. IDROCAR.	

Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! noviny@ceskyrajvakci.cz

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na www.ceskyrajvakci.cz. Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, www.ceskyrajvakci.cz. MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek ve Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 52 – říjen/2018, vyšlo 22. – 24. 10. 2018.

Výherci z č. 51: křízovka: Jan Hrubý – Turnov, Kamila Havrdová – Nová Paka, Tomáš Konopáč – Rudná, Eva Becková – Semily. Ostatní výherci soutěží Bozkov, Zelenina a Hormonální jóga na našem webu.



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

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



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

DŘEVOSTAVBA SVÉPOMOCÍ: SKELET JAKO STAVEBNICE OD STYLOVÝCH DOMŮ



Dřevostavby se stále více prosazují na stavebním trhu nejen pro nosné konstrukce rodinných domů, ale také jako nosné konstrukce objektů sportovních a průmyslových hal, jízdáren apod. Mezi nesporné výhody dřevostaveb patří rychlá a nenáročná výstavba, nízká spotřeba energie na vytápění a díky používání materiálů z obnovitelných zdrojů je také stavba velice ekologická.

STAVBA DOMU SVÉPOMOCÍ

Stavba domu svépomocí byla běžnou součástí života našich předků už od pravěku. Je nejlevnější a nejfektivnější variantou získání vlastního bydlení. Náš jednoduchý stavebnicový systém umožňuje stavbu domu svépomocí proveditelnou i bez větších odborných znalostí. Postavte si skelet domu sami za několik dní. Díky komplexní dodávce a precizně zpracované prováděcí dokumentaci je stavba z našeho stavebnicového systému doslova hrou a stavebníci pro dospělé. Stavte s námi, stavte bez starostí a s velkou finanční úsporou. Postavte si svou dřevostavbu s úsměvem, bez stresu a velké námahy.

FLEXIBILITA

Každý projekt je individuálním originálem, přizpůsobeným klientovi dle jeho požadavků. Nejsme limitováni žádnými typovými moduly. Snažíme se co nejvíce přizpůsobit a venujeme se vám od začátku záměru až do konce výstavby.

NAŠE SLUŽBY V OBLASTI PROJEKTŮ, VÝROBY A MONTÁŽE:

- kompletní cenová nabídka na dodávku a montáž stavebnicového systému

- detailní komplexní návrh konstrukce ve 3D za použití vysoce specializovaného software pro dřevostavby SEMA, včetně statické analýzy a návrhu prvků konstrukce
- volitelný druh nosného plášťového materiálu kostry panelu, např. desky OSB, sádrovláknité desky a jiné materiály, které jsou vždy umístěny v souladu s navrženou skladbou stěny
- výroba stavebnicového systému na kompletních technologických linkách, CNC dřevoobráběcím centru Hundegger K2i
- dodávka, případně montáž stavebnicového systému dřevostavby na připravenou základovou desku



DALŠÍ SLUŽBY:

- Stavební dozor
- Dokumentace pro ohlášení stavby
- Poradenství v průběhu výstavby domu svépomocí
- Pomoc s financováním staveb – úvěry ze stavebního spoření a hypoteční úvěry
- Dodávky stavebních materiálů za velkoobchodní ceny na celou výstavbu v rozsahu dle požadavků



ENERGETICKÝ KOUTEK

Cena elektřiny na burze dlouhodobě roste a většina dodavatelů bude nucena dříve, či později, **zdražit**.

Chcete-li minimalizovat ztráty,
OZVĚTE SE MI !!!

Sjednali jste smlouvu s podomním prodejcem a věříte, že jste ušetřili ??

Dle zkušeností mých klientů to tak většinou nebývá. Ceny od podomních prodejců ve výsledku bývají dokonce i vyšší než u ČEZ a INNOGY.

POKUD si chcete nezávazně ověřit výhodnost Vaši ceny

KONTAKTUJTE MĚ vyřeším vše za Vás

Služby, které poskytuji jsou bezplatné a konzultace jsou nezávazné.

Mgr. Miloslav Skrbek

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

www.stylovedomy.com
info@stylovedomy.com
 tel. 774 709 588

Po telefonické domluvě nás pro více informací navštivte
STYLOVÉ DOMY
 Sedmihorky 10/B
 511 01 Turnov

NÁBYTEK
Jamall
 v bydlení jsme doma



(RICO 11/14, RICO 07/12)

ANNA SEMILY

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

www.jamall.cz





Hyundai i30

Nová limitovaná edice Best of Czech

Již od 379 990 Kč

Nová limitovaná edice Hyundai i30 Best of Czech Turbo

4válcové motory | Vysoký výkon | Nízká spotřeba | Kompletní výbava

Znásobte výhody neprekonatelné nabídky na vozy Hyundai také využitím bezkonkurenční nabídky Hyundai pojištění, s bezplatným rozšířením o modul SafeLine, díky kterému získáte kompletní pojištění s nulovou spoluúčastí, nastavení výše pojistného dle počtu ujetých kilometrů a možnost dalšího snížení pojistného až o 25 %. Více na www.hyundai.cz/pojisteni

www.hyundai.cz

KB CAR s. r. o.

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



Hyundai i30 kombi – kombinovaná spotřeba: 3,8–5,6 l/100 km, emise CO₂: 99–131 g/km; Hyundai i30N – kombinovaná spotřeba: 7,0–7,1 l/100km, emise CO₂: 159–163 g/km; Hyundai i30 – kombinovaná spotřeba: 3,6–5,5 l/100 km, emise CO₂: 95–126 g/km.; Hyundai i30 fastback – kombinovaná spotřeba: 5,2–5,7 l/100km, emise CO₂: 120–134 g/km. Porovnejte nový Hyundai s jinými vozy na www.porovnejhyundai.cz. Hyundai Infocentrum 800 800 900. Fotografie je pouze ilustrativní.