



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

PROSINEC 2018

MĚSÍČNÍK

55 000 VÝTIŠKŮ

ZDARMA DO SCHRÁNEK

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

INZERUJTE S NÁMI

až 55 000
VÝTIŠKŮ/měsíc
ZDARMA DO SCHRÁNEK

PŘES 150 000
ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO
VYDÁNÍ



NEJEFEKTIVNĚJŠÍ
PROPAGACE
V REGIONU!

INZERCE:

ZAMĚSTNAKECKÝCH
POZIC • SLUŽEB
E-SHOPŮ • FIREM
OBCHODŮ
KULTURNÍCH AKcí
a mnoho dalšího....

Fidle

sdružení pro hudbu, Jičín
uvádí pořad

Koncert tříkrálový

v neděli 6. ledna 2019 v 17 hod.
v Městském muzeu a galerii
v Lomnici n. Pop.

Marie Chrástová, Jana Kubáňková,
Véra Moravcová, Radek Štaff - zpěv
Tomáš Kozel - dechové nástroje, zpěv
Ivana Čapková - flétny
Ondřej Kolářný - housle
Veronika Jungová - housle
Lenka Krausová - viola
Zdeněk Vágner - kontrabas
autorka pořadu Lenka Krausová
na programu lidové koledy z našeho kraje
Nohrávky některých pořadů, texty k písničkám
a další informace o souboru
na webových stránkách souboru Fidle.
<http://www.fidle.cz/>



PRVNÍ KILOMETRY V PRVNÍ REPUBLICE 100 let od založení Československa

Mladoboleslavská automobilka L&K/ŠKODA patřila k pilířům motoristického boomu masarykovského Československa. Zveme vás k interaktivní projížďce první republikou! Co se naši předkové učili v autoškole? Jaké byly rychlostní limity? Kde se tankoval benzin, parkovalo, kam jezdilo do servisu?

Za vzrušujícím motoristickým sportem, exotikou dálkových jízd nebo za příběhy VIP majitelů vozů ŠKODA a řadou dalších zajímavostí se vydejte na novou výstavu ve ŠKODA Muzeu.

Výstavu je možné navštívit až do 30. dubna 2019.

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



GALERIE DETESK – JIŘÍ URBAN: OBRAZ A ŠPERK

Obsáhlá výstava šperků a obrazů z díla významného turnovského výtvarníka potrvá do 17. 2. 2019.

MUZEUM DETESK – sbírka unikátních autorských prací nejvýznamnějších železnobrodských sklářských výtvarníků. Samostatné oddělení je věnováno železnobrodským skleněným figurkám.

VINOTÉKA DETESK – kvalitní vína od prověřených, především menších výrobců bez kontaktů na obchodní řetězce z oblastí Francie a Itálie do kterých dlouhodobě dodáváme dárkové láhve.

PRODEJNA SKLÁRNY DETESK zejména v předvánočním čase poskytne zajímavou inspiraci k nákupu dárků.

MUZEUM A GALERIE DETESK

Detesek

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



ENERGETICKÝ KOUTEK

Cena elektřiny i plynu na burze dlouhodobě roste a většina dodavatelů již zdražila od 1.1.2019 !!!

Pokud jste obdrželi informaci o zvýšení ceny od Vašeho současného dodavatele, máte právo od smlouvy odstoupit nejpozději do desátého dne před platností zvýšené ceny

Chcete-li minimalizovat ztráty,

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.JITKAMADEROVA.COM

*svalby
portréty*
rodinné foto · děti



Nová Dacia Duster



již od 259 900 Kč

www.dacia.cz

Kamerový systém Multiview

Systém sledování mrtvého úhlu

Automatická klimatizace

3 Záruka
roky

Nabídka platí od 1. 10. 2018. Nabídka je pouze informativní a není závaznou nabídkou k uzavření kupní smlouvy. "Záruka 3 roky nebo 100 000 km (dle toho, co nastane dříve). Nová Dacia Duster: spotřeba 4,3–10,9 (l/100 km), emise CO₂ 115–158 (g/km). Uvedené spotřeby paliva a emise CO₂ jsou získány metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní.



AUTO BELDA s.r.o., U čerpací stanice 800, 512 43 Jablonec nad Jizerou, 481 591 058, info@autobelda.cz, www.autobelda.cz

Detesk

DETESK s.r.o. dodává speciální skleněné výrobky do celého světa.

V návaznosti na permanentně silící poptávku po našich výrobcích potřebujeme posílit oddělení zahraničního obchodu o francouzsky mluvící kolegy. Ze stejného důvodu hledáme pracovníky následujících profesí:

- pracovníka správy budov
- pracovníky pro obsluhu sklářských zařízení
- řidiče (ŘP skupiny B)
- manipulanty (ŘP skupiny B)

Kromě mnoha standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci v klidném, přátelském prostředí v osmihodinových jednosměnných i dvousměnných provozech během pětidenního pracovního týdne.

Příplatková práce o přesčasech je vždy možná, nikoliv však nařízená.

DETESK – NEJVĚTŠÍ SVĚTOVÝ VÝROBCE DÁRKOVÝCH LÁHVÍ.

Podstatně více informací získáte od odborných pracovníků společnosti při nezávazné osobní návštěvě.

Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně s využitím níže uvedených možností:

DETESK s. r. o.

Příkrá 401

Železný Brod

E-mail:

jitka.vavrova@detesk.cz

Telefon:

483 389 825

603 420 193

www.detesk.cz

ROZHовор MĚSÍCE — MARCELA SOBOTOVÁ:

„MINIMALISMUS MI PŘINÁŠÍ RADOST, LEHKOST A POCIT KONTROLY NAD SVÝM ŽIVOTEM“

Plzeňanka Marcela Sobotová, maminka dvou malých dětí, je nadšená minimalistka a autorka blogu *Žijeme minimalistem*. Minimalismus aktivně pustila do svého života před šesti lety a od roku 2015 o něm piše, mluví, točí videa, sdílí nezdroj z cesty k větší jednoduchosti a je autorkou několika e-knih o minimalismu. Protože se o minimalismu mluví stále častěji a také proto, že právě přichází Vánoce, povídaly jsme si s Marcelou – s osobou nejpovolnější – co si pod tímto pojmem vlastně představí, jak s ním začít a co nám do života může přinést ...

• **Co je vlastně minimalismus – z vašeho pohledu?** Z mého pohledu je minimalismus myšlenkový směr, kdy se ptám sama sebe, co je pro mě důležité. To důležité se snažím podpořit, to méně důležité se snažím omezit nebo vyloučit. Divám se vždycky na tu část toho, co má zůstat. Není to jen o redukování všeho a všude. Pro mě osobně je minimalismus v současnosti styl života, kterým žiju.

• **Jak jste se k němu dostala, jak dluho jím žijete a jak bylo složité ho začít praktikovat?** Minimalismus jsem začala aktivně uplatňovat před 6 lety. Ještě předtím jsem o něm četla nebo slyšela, ale vlastně nic reálného u sebe neměnila. Mým zlomem bylo stěhování, kdy jsem pochopila, že i já toho vlastním hodně a část z toho není vůbec potřeba. A začátky pro mě složité moc nebyly. Byla jsem zapálena a odhodlaná. Spiš jsem si musela projít i fázemi,

kdy už jsem minimalizovala příliš a mělo to neblahý vliv na vztahy v rodině.



nebo do financí. Často je to tak, že jakmile pochopíme a zautomatizujeme si minimalistické uvažování, přirozeně ho začneme uplatňovat v běžném dni. A tak se z úklidu pracovního stolu dostáváme k revidování knihovny, botníku, půdy nebo cestovního zavazadla...

• **Proč by měl člověk začít přemýšlet o minimalismu a jeho zapojení do běžného života?**

Podle mě proto, že minimalismus je, mimo jiné, funkční metoda, jak lépe poznat sám sebe a své potřeby. Když ho zapojíme do běžného života, získáme často úlevu, lehkost, větší klid, pocit dostatku a radosti z toho, co máme. Uvažovala bych o něm například tehdy, pokud stále něco doma hledáte, věčně „nemáte co na sebe“ nebo máte pocit, že vám život jen tak proplouvá mezi prsty.

• **Co vám přináší takový styl života?** Přináší mi radost, lehkost. Pocit jisté kontroly nad svým životem. Pocit, že této planetě škodím o kousek méně než dřív. A snad i nějaké uspořené peníze.

• **Někomu minimalismus připadá extrémní, domnívám se ale, že je to pouze nevědomost...**

Ano, minimalismus může být extrémní. Často díky médiím máme pocit, že jiný minimalismus vlastně ani být nemá. Možná proto mnoho lidí odrazuje a nikdy jej sami nevyzkouší. Já si to ale nemyslím, minimalismus nemusí být extrém, aby to byl stále minimalismus. Každý máme svou cestu a své možnosti. Podle reakcí účastníků mých seminářů cítím, že *pokr. na str. 4*

Výrobce hygienických potřeb v Turnově otevří nové pozice:

Manipulant skladu

Co bude Vaší pracovní náplní?

- Nakládka a vykládka skladovaných položek
- Přesun a umístění položek ve skladu
- Práce se skenovacím zařízením

Co byste měl(a) splňovat ?

- Základní vzdělání nebo výuční list
- Praxe na VZV a zkušenosti se skenovacím systémem jsou vítány, ale nejsou podmínkou
- Spolehlivost a chuť pracovat
- Dvousměnný provoz



Elektrotechnik

Co bude Vaší pracovní náplní?

- Znalost čtení elektro dokumentace
- Analýza a odstraňování závad na výrobních linkách

Požadujeme:

- SOU – SŠ elektro
- Platná vyhláška 50/78 Sb. §6
- Znalost principů
- Součinností a vazeb elektrických a strojních částí výrobních linek
- Znalost řídících systémů Siemens – ST1+2 PRO výhodou
- Flexibilita a proaktivní přístup k řešení problémů



Nabízíme

- 13. a 14. plat - 26 dní dovolené
- dotované stravování, stravenky, rehabilitace, masáže
- rodinné permanentky, penzijní spojení a mnohé další
- dopravu ze Semil, Železného Brodu, Liberce, Lomnice n. P., Jablonce n. N. a Mnichova Hradiště

CHCETE VĚDĚT VÍCE? Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. č. 481 319 667, případně pište na: personalni@ontexglobal.com

nástupní plat
23 000 Kč

náborový bonus
10 000 Kč

nadělte si pod stromeček balík benefitů!

hledáme šikovné operátory/seřizovače strojů do výroby s pracovištěm v Turnově

- 6 dní sickday
- stravenky v hodnotě 80 Kč
- 13. a 14. plat
- kariérní postup
- navýšení platu po zd
- dotovaná doprava

chcete vědět více? kontaktujte nás:
e-mail: ivana.molkova@randstad.cz
tel: 778 882 102

 randstad

pokr. ze str. 3 přínosy redukování jsou velké, i když vůbec nejdeme do extrému.

• **Pojďme si tedy říci něco o tom, jaký první krok musíme udělat, abychom začali takto žít.** To je velice snadné a těžké zároveň. Musíme někde začít. Bez vlastní akce to nepůjde. Ani deset přečtených knížek o minimalismu to nezmění. Sama doporučuji začít buď tím, co je snadné a „málo bolestné“, nebo naopak začít krok po kroku tím, co vás zrovna nyní nejvíce trápí.

• **Určitě je velmi důležitou součástí minimalismu i úklid. Jak se liší od běžného úklidu?** Ano, spíš používám slovo vyklizení. Pod slovem úklid si představíme často jen vysavač a hadr na podlahu. Od běžného úklidu se liší výrazně, vlastně je to něco úplně jiného. Při vyklizení hodnotíme, co si chceme ještě v naší domácnosti a životě nechat a co ne. Vyklizení je proces na delší dobu, od dnů až po roky.

• **Pokud se při úklidu zbavujeme věcí, nemělo by to ale být o vyhození do popelnice, ale o přemýšlení, komu by věc, kterou nepotřebujeme my, mohla sloužit. Je to tak?** Ano, je dobré přemýšlet o zbavování se věcí komplexněji. U nás někdy dojde i na tu popelnici, ač je to zřídka. Jsou ale tací, kteří ze zásady nic do popelnice nevyhazují, vše ještě nějak zužitkují nebo pošlou dalším lidem.

• **Jak se tedy smysluplně zbavit věcí?** Obecně je dobré si osvojit a vyzkoušet různé způsoby prodeje, darování, výměn, recyklace nebo dalšího využití. Myslím, že pokud se něčeho chceme zbavit smysluplně, musíme být ochotni

tomu věnovat alespoň nějakou energii. Vidíme-li za tím dlouhodobější smysl a chápeme, proč to děláme, zase nás to energií a pozitivním dopadem „dobije“.

• **S minimalistem je spojena i eliminace odpadu. Jak na to?** V prvé řadě tím, že budeme mnohem bedlivěji hlídat vstupy. Tedy to, co nám do domácnosti vstupuje a někdy později se to nejspíš stane odpadem. U minimalizování odpadu jde často o návyky, které si potřebujeme zautomatizovat. Když nikdy nenosím na nákup vlastní tašku a kupuji si v obchodě plastovou, bude mi chvíli trvat, než si zvyknu nosit vlastní. Pokud chceme snížit množství směsného odpadu z domácnosti, potřebujeme především vědět, co ho tvoří a v jakém rozsahu. Třeba už jen tím, že si konečně zřídíme domácí koš na bioodpad, snížíme množství směsného odpadu o třetinu. Pokud alespoň trochu vaříte z čerstvé zeleniny, uvidíte, že podíl bioodpadu je poměrně velký. Eliminace odpadu není jen o tom, že chodíme nakupovat bezobalově s vlastními sklenicemi a pytlíky. To je jen malá část toho, co mohu dělat.

• **Mnoha lidem připadá minimalismus jako omezování...** Ano, je to omezování, které děláme sami sobě, protože zjistíme, že tím více získáme, než ztratíme. Je to dobrovolná skromnost. Není to snadné, protože obecně nastavení je často proti nám.

• **Myslíte, že toto myšlení je pro mladé, nebo pro všechny generace?** Tohle myšlení je pro všechny generace a není to nic nového. Naši předci bývali minimalisty v takovém rozsahu, kterého my ani nedosáhneme. Myslím, že

v každém věku se můžeme zastavit a udělat si revizi toho, čím se obklopujeme.

• **Bliži se Vánoce, máte nějaké tipy na minimalistické nakupování?** Chci říct, že i minimalisté nakupují. Jen více vědomě, asi pomaleji a s rozvahou. Doporučila bych vám oddálit nákup určité věci o nějaký čas. Někomu stačí 3 dny, někomu měsíc. V mezičase zpytujte svědomí, proč danou věc vlastně potřebujete, jestli jí jen nechcete, jestli už nemáte doma stejnou nebo s podobným účelem, zda se vám líbí filozofie a přístup obchodníka nebo výrobce atd. Není nákup jako nákup, nakoupit se dá i z druhé ruky a pomocí někomu jinému smysluplně se zbavit něčeho, co se vám bude ještě hodit. Vánoční nákupy se ale moc oddalovat nedají, že? Nechtějte ode mne seznamy na minimalistické dárky. Vánoce jsou spojené s mnoha rodinnými tradicemi, nebo řekněme zvyklostmi, a měnit je nejde ze dne na den. Věřím, že stojí za to lépe o našich přání komunikovat, ať už jako dárce nebo obdarovaný.

• **Na závěr bych se vás zeptala na nějaké praktické tipy do domácnosti, které se vám osvědčily...** Takových tipů mám na blogu desítky. Tak třeba: Dělejte si zásoby jen u toho, co se opravdu točí a kdy je to praktické. Nemějte pět podobných produktů na jeden účel. Všimejte si, kde všude se u vás objevuje poměr Paretova pravidla. Organizujte až to, co jste již vytřídili. Nepořizujte si další úložné prostory, když ani nevíte, co máte v těch současných. Nebojte se udělat občas změnu v uspořádání věcí, ale povězte o ní i ostatním členům rodiny.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

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

Darování krevní plazmy pomáhá:
Jsem toho živým důkazem.

Darujte plazmu
a obdržíte odškodnění
za Váš čas
a námořu ve výši
600 korun.

Díky dárcům jako jste Vy dostanou pacienti
léky z krevní plazmy, které jim zachrání život.

www.sanaplasma.cz

sana
plasma

Centrum sanaplasma

Řeznická 1332/7

460 01 Liberec

Telefon: 489 114 800

E-mail: liberec@sanaplasma.com

Uvítáme Vás v jednom z našich moderních oběrových center.
Zarůjme bezbolejný odber plazmy v příjemném prostředí a 600 korun za Vaši námužu.

Kdo může darovat?

Krevní plazmu může darovat každý.
Předpoklady jsou:

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

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



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

RADY DO ZAHRADY: SPOLEČENSTVO OVOCNÉHO STROMU ANEB TEN UMÍ TO A TEN ZAS ONO – VI.

Pokračování tématu z minulých vydání...

PLEVEL A HERBICDY. Co když se nám přemnoží plevel? Ze zkušenosti ze své ekozahrádky vím, že plevel se od určité doby vývoje pozemku vyskytne na seznamu ohrožených druhů. Není pro něj místo. Půdní rovnováha se změní a jednoletý plevel v ní růst ani nechce. V počátku si plevel užijete dost, na větší ploše ho stačí kosit, mezi zeleninou vytrhávat (a mnoho druhů jist), mezi keři a stromy pomůže mulč. Když podle permakulturních metod pěstování přestanete rýt a okopávat, nebudeste vytvářet pořád nový plevel. A plevel přináší do počátků zahradní sukcese jen samé dobro. Pomáhá půdě ke zdraví, a pokud nedusí nějaké rostlinky, které jste vysadili, nebo nevyvolává sousedské hádky, tak ničemu nevadí.

ŘEZ STROMŮ. Kdybyste zapomněli vše, co vám kdo řekl a co jste kde četli, připadá vám normální řezat ovocné stromy? Mně ne. Cestou k pěstování stromů bez řezu je vrátit stromy do přírodní, ničím neznásilňované podoby. To znamená, že nebudou roubované na žádné zakrslající podnoži, ale

budou pravokořenné – rostoucí na svých vlastních kořenech. Ale takovou jabloně nebo hrušně dnes nikde nekopujte! Proč je dnes nepřirozené a šokující, aby strom rostl sám od sebe, a jak on uzná za vhodné? Tomuto tématu jsem pro jistotu věnoval samostatnou kapitolu.

SEKÁNÍ TRÁVY. Máme volbu mezi jedlým trávníkem a květnatou loukou. Obojí lze udržovat košou, ušetříme si hluk sekačky a zlepšíme si zdraví. Louku kosíme jen 1–3x ročně, jedlý trávník dle počasí a potřeby. Rozhodně méně často než anglický trávník. A nemusíme ho nikdy hnojit ani zavlážovat. Když ho třeba měsíc neposekáte, víte, co se stane? Nic. Víte, co se stane, když ho deset let neposekáte? Les!

JEŠTĚ NĚCO „MUSÍTE“ DĚLAT? Kromě sklizně plodů mě už naštěstí nic nenapadá. Jestli vás ano, tak to přehodnotte z nového úhlu pohledu. Stačí si položit otázky: Je to přirozené? Má to nějakou logiku z hlediska přírody a mého života? Chci to dělat? Jestli ne, jak to mohu nahradit přirodní cestou?

Čím více se budeme učit od přírody, tím lepší bude výsledek. V zahradách lze pozorovat násilná seskupení rostlin, vytvořená hlavně podle toho, co zahradník zrovna sehnal nebo dostal. Pokud něco neroste, odborná příručka doporučí postřík nebo hnojivo. My ale nebudeme své rostlinky nutit nátlakem: „Tady budeš růst, a hotovo!“ My se je pokusíme všechny zasadit tak, aby se jim chtělo růst dobrovolně, a navíc si v tom společně pomáhaly. Jestli některá z nich není schopna u vás růst bez přílišné péče, dejte ji někomu, kdo má lepší podmínky, nebo ji odevzdajte kompostu. Všem se uleví. Neexistuje bohužel přesné schéma, které se dá okopírovat pro každou zahradu, protože neexistují dvě stejné zahrady. Podmínky se vždy liší, a my s tím musíme počítat. Tento styl zahradničení je velmi mladý (nebo naopak příliš zapomenutý) a bez experimentování a neustálého zkoušení nových věcí to prostě nejde. Ale základní zde zmíněný systém, o který se ve svém snažení lze opřít, může každý do začátku směle použít.

Text z knihy Kompletní návod k vytvoření Ekozahrady a rodového statku autora Jaroslava Svobody.



Riegrovo náměstí 20, Semily

Tel.: 481 625 205

Mob.: 736 390 092

PŘIPRAVTE SE NA ZIMU! Servis a prodej

SNĚHOVÉ FRÉZY: AGAMA, MTD, RIWALL, MURRAY, SNAPPER, ...

ŘETĚZOVÉ PILY: ECHO, RIWALL, ... **ŠTÍPAČKY:** SCHEPPACH, VARI, VEGA

Doprava
k Vám domů
nebo na chalupu
ZDARMA!

www.zahradnitechnikatomas.cz

AKCE A SLEVY SLEDUJTE NA NAŠEM FACEBOOKU

JAK SI ZPŘÍjemnit VÁNOCE? REDAKČNÍ TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

Hledáte inspiraci co letos kupit, abyste opět udělali radost? Máme pro vás tipy na top dárky!

Muzeum, galerie a vinotéka Detesk – Železný Brod Vyrázte s celou rodinou za kulturním zážitkem do Muzea a Galerie Detesk. Seženete zde také kvalitní francouzská a italská vína, a v prodejně vyberete i mnoho krásných dárků ze skla. galerie.detesk.cz

Dioptra Optik – brýle i servis – Turnov, Žel. Brod Udělejte radost brýlemi nebo dárkovou poukázkou. Na všech optikách se těšte na špičkový servis pro zákazníky i jejich brýle (značkové dioptrické i sluneční). A rovnou si nechte změřit i svůj zrak. www.dioptraoptik.cz

Oáza zdraví – Mnichovo Hradiště

V prodejně Oáza zdraví najdete mnoho inspirace od výborného kvalitního jídla, přes přírodní kosmetiku po ekologické přípravky pro domácnost. Dárky, které potěší a mají smysl! www.oazazdravi-mh.cz

Matrace Haken – Všeň u Turnova

Spánek je základ, pokud někdo z vaší rodiny špatně spí, rozhodně je nutné s tím něco udělat! Matrace dokáže zázraky a navíc investujete do svého zdraví a lepšího života! www.matrace-haken.cz

Oční klinika – Liberec

Přemýšlete vy, nebo vaši blízci, o estetické operaci očních víček? Pak je právě tohle dárek pro vás. Darujte poukaz, který přinese mnoho benefitů obdarovanému a zároveň ho svěřte do rukou profesionálů. www.ocniklinikaliberec.cz

Naturhouse – Turnov, Jičín

Darovat zdraví je skvělá věc. Mnohdy stačí jen jeden krúček k tomu, abychom se cítili lépe a šťastněji. Darujte poukaz do Naturhouse, nebo jejich přírodní produkty a dobroty. www.zahodkila.cz

Nábytek od firmy Jamall – Semily

K Vánocům patří pohoda, klid, uklizený a voňavý domov. Kompletní vybavení pro svůj domov najdete v semilské prodejně Jamall. www.jamall.cz

Zahradní technika Tomáš – Semily

Chcete-li se připravit na zimu a nebo si udělat radost infrašauhou, aku nářadím, dřtíčkou dřeva nebo čímkoliv dalším pro váš domov, Zahradní technika Tomáš je skvělou volbou! www.zahradnitechnikatomas.cz

Auta značky Hyundai – KB CAR s. r. o. – Mladá Boleslav

Jde sice o větší dárek, ale potěší jednotlivce i celou rodinu! Auta Hyundai se těší stále větší oblíbě. Nejlepší volba je v KB Car! www.kb-car.cz

Auta značky Dacia – Auto Belda s. r. o. – Jablonec nad Jizerou

Jste-li fandové značky Dacia, vyrázte k profesionálnímu do Jablonce nad Jizerou vybrat pro sebe vhodný model! www.autobelda.cz

Lord of the Dance – Liberec

Do Liberce přijíždí v březnu s programem Dangerous Games. Nezapomenutelný zážitek, který můžete darovat a užít si tak speciální večer plný vzrušení a tance. www.jvagentura.cz

Divadlo F.X. Šaldy – Liberec

Divadlo F. X. Šaldy nabízí 18 předplatitelských skupin – jedinečné zážitkové balíčky, které potěší každého milovníka divadla! www.saldovo-divadlo.cz

Předprodejní portál Evstupenka

Darovat kulturní zážitek je dvojitá radost – potěší pod stromečkem a pak ještě samotným zážitkem. Více tipů najdete na www.evstupenka.cz

Sedmihorské léto 2019 – Sedmihorky u Turnova

I letos vydává hudební a divadelní Sedmihorské léto limitovanou edici zvýhodněných přenosných permanentek, které budou dělat radost po celé léto. www.sedmihorskeleto.cz

Škoda Muzeum – Mladá Boleslav

Darujte některý z mnoha kulturních programů – koncerty, divadla, přednášky, nebo vstupné do Muzea. muzeum.skoda-auto.cz

NEBO CHCETE POMOCI?

Pokud ano, darujte plasmu. Pomůžete darovat život! www.sanaplasma.cz

MÁME PRO VÁS STYLOVÉ
JMENOVKY NA DÁRKY.
KE STAŽENÍ 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

TELEVIZE RTM PLUS SE VRACÍ K REGIONÁLNÍM KOŘENŮM

Liberecká regionální televize rtm plus prochází převratnými změnami. Tou nejpodstatnější je, že se znova zaměří jen na Liberecký kraj. Současně změní svůj název na rtm plus Liberecko.

„Před necelým rokem jsme rozšířili naše vysílání do Ústeckého kraje, diváci to ale nepřijali s pochopením,“ říká majitel televize Jan Punčochář.

„Od prosince 2018 proto televizi rozdělíme na dvě a divákům v Libereckém kraji opět nabídнемe vysílání zaměřené jen na jejich region.“ Televize rtm plus Liberecko bude nadále nabízet oblíbenou směs regionálního zpravodajství a publicistiky.

V průběhu letošního roku televize přišla s několika novinkami. Jednou z nich byla čtrnáctidenní Škola vaření Roberta Sklenáře, na které rtm plus spolupracovala se známým libereckým šéfkuchařem. Druhou, velmi

atraaktivní novinkou, byl cyklus turistických pozvánek do německé a polské části Euroregionu Nisa. „Vyzkoušeli jsme si, že diváci mají o tento typ pořadu mimořádný zájem a reagují na něj s nadšením. Pro příští rok proto ve spolupráci s euroregionem připravujeme další podobné pořady,“ vypočítává šéfredaktorka televize Barbora Máčová.

Rozdělení jedné televize do dvou s sebou přináší velké nároky na celý tým. „Museli jsme upravit náš vysílací systém tak, aby dokázal odbavovat dva kanály současně,“ vysvětluje šéftechnik Petr Mikula. Spolu s tím se výrazně mění i organizace redakční práce. Nemalá investice do nového počítačového zázemí by ale měla znamenat i stabilnější a kvalitnější vysílání. A hlavně, televizi umožní nabízet ještě další novinky.

Souběžně s vysílacím systémem to-



Zpěvačka Helena Vondráčková v rozhovoru s majitelem televize rtm plus Janem Punčochářem

tíz vznikly nové zpravidajské stránky televize na adrese www.rtmplus.cz. „Obyvatelům Libereckého kraje se snažíme přiblížit naši práci všemi dostupnými kanály. Věřím, že se jim stránky budou líbit a hlavně že se pro ně stanou užitečným zdrojem aktuálních informací o regionu,“ dodává Jan Punčochář.

Televize je navíc čím dál aktivnější na

sociálních sítích. Zejména prostřednictvím svého facebookového profilu se snaží divákům přiblížit základní natáčení a vysílání. „Vymýšleme také různé soutěže. Několik našich diváků se tak například dostalo na liberecký koncert Heleny Vondráčkové,“ říká Jan Punčochář. V nastoleném trendu chce pokračovat i v příštím roce.

Televize rtm plus tedy nezahálí a její diváci to zdá se oceňují. Ukazuje to alespoň měření sledovanosti, která pro všechny krajské televize zajišťuje renomovaná agentura Median. Z nich vyplývá, že si vysílání televize rtm plus alespoň jednou týdně naladí 80 tisíc diváků. „Znamená to, že naše televize patří mezi nejsilnější média v kraji a že se zřejmě daří plnit nás dlouhodobý sen vytvářet televizi, která bude svůj kraj opravdu spojovat,“ uzavírá Jan Punčochář.

AŤ VÁM OČI ZÁŘÍ NEJEN NA VÁNOCE,

S DÁRKOVÝM POUKAZEM NA 500,- Kč



VZTAHUJE SE NA NÁKUP KOMPLETNÍCH DIOPTICKÝCH BRÝLÍ
(OBRUBA + BRÝLOVÁ SKLA S AR DLE VLASTNÍHO VÝBĚRU)

PLATNOST POUKAZU DO 31. 3. 2019

PLATÍ NA VŠECH POBOČKÁCH DIOPTRA OPTIK S.R.O. * SLEVY SE NESČÍTAJÍ

www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz

ALE AŤ VIDÍTE JASNĚ I PO CELÝ ROK 2019. VŠE DOBRÉ VÁM I VAŠIM BLÍZKÝM, PŘEJE DIOPTRA OPTIK.

Cheb, Svobody 15, tel.: 734 154 665

Mariánské Lázně, Dykova 152, tel.: 734 154 667

Blatná, J.P. Koudka 86, tel.: 734 154 668

Sušice, T.G. Masaryka 12, tel.: 734 154 669

Turnov, Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673

Turnov, Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

Železný Brod, náměstí 3. května 201, tel.: 734 154 354

Plzeň, Alej Svobody 29, tel.: 734 154 664

Plzeň, Klatovská tř. 10 (U Práce), tel.: 734 154 661

Plzeň, nám. Republiky 10 (roh Dřevěné), tel.: 734 154 663

Plzeň, nám. Gen. Píky 16, tel.: 734 154 662

Plzeň, Skupova 24 (OC Luna), tel.: 734 154 671

PŘIJĎTE SI PRO VÁNOČNÍ DÁREK BEZ NUTNOSTI NÁKUPU

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
prosinec 2018

INSPIRACE Z YouTube

K pohybu se můžete motivovat i o vánočních svátcích...

Pamela Rf

S Pamelou můžete cvičit různé dlouhé workouty na všechny partie svého těla. Všechna cvičení jsou velmi intenzivní bez jakýchkoliv pomůcek, stačí jen nálada, chuť a vaše tělo. Videa jsou v plné délce, takže stačí pouze sledovat a chcete-li si dát víc do těla, stačí pokračovat s dalším videem.



Group HIIT

Cvičení, které intenzivně spaluje tuky. Pro ucelené cvičení si můžete vybrat buď tři krátká videa od 7 do 10 minut, nebo pouze jedno video, které si zopakujete 3–4x, nebo si vyberte jedno video, které má 20+ minut. Videa mají styl a předvídající je rozhodně motivační.



PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE – ZDROJ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A ENERGIE

Metodu, která vychází z poznání, že stres a relaxace se nemohou u člověka vyskytovat současně, objevil americký lékař a fyziolog Edmund Jacobson v roce 1920. Základním principem je, že pokud chce člověk relaxovat tělo a mysl, musí uvolnit celé kosterní svalstvo. Pravidelné cvičení této metody podporuje imunitní systém, odstraňuje stres, snižuje riziko srdečních příhod, vysoký tlak, pomáhá při migrénách, syndromu unavených očí a může pomoci i při nespavosti, nadměrné úzkosti či při žaludečních vředech.

Princip cvičení spočívá v postupném zatínání a uvolňování jednotlivých svalových skupin. Pohodlně se posadte a zavřete oči. Párkrát se nosem zhluboka nadchněte, při nádechu roztáhněte břicho, při výdechu jej stáhněte. Při relaxaci začněte u hlavy a postupujte směrem dolů. Napněte svaly v obličeji, silně přivřete oči, nakrňte ústa a čelo a sevřete čelisti. Sedm vteřin napětí udržte, pak jej na 20 vteřin uvolněte a klidně dýchejte. Pokračujeme ke krku, ramenům, pažím, loktům, pěstím, na hrudník a břicho, hýzdě, stehna, lýtka, až k prstům nohou a chodidlům. Každou svalovou

skupinu vždy samostatně zatněte a uvolněte stejným popsaným způsobem a užijete si postupné prohlubující se relaxace celého těla.

Relaxaci lze provádět v kteroukoliv dobou během dne, nejdříve hodinu po jídle. Nedoporučuje se při nemoci nebo při velkém citovém rozrušení. Vhodná poloha je vleže nebo vsedě na židli, kdy dokážete uvolnit svaly. Prostředí, ve kterém budete relaxovat, by mělo být klidné, bez ruchů, dalších osob, dobrě vyvětrané a v příjemně teplotě. Doporučuje se tlumené světlo – přes den zatáhnout žaluzie či závesy. Nácvik vyžaduje čas, proto nebudete netrpěliví a dejte si čas. Přistupujte k relaxaci nenásilně a postupně prohlubování a větší a rychlejší relaxační vstup přijde později nebo s dalším nácvikem.



CESTY KE ZDRAVÍ – VÁNOČNÍ ČAS INSPIROVANÝ ÁJURVÉDOU

Dle ájurvédy nastalo období větru, které ochlazuje, vysušuje a je proměnlivé. Je proto vhodné přijímat opačné podněty – tedy vyhledávat teplo, dobře se oblékat, vyhýbat se průvanu a chladu, užít si horkou vanu s následnou olejovou masáží těla, pít teplé nápoje a jíst teplá jídla. Vhodnou chutí jsou sladká, slaná a kyselá. Nebojte se těžších jídel, více olejů a nebojte se přidat zahřívací koření jako zázvor, muškát, pepř, hřebíček a kmín. Tipy na to, jak si udělat dobře zevnitř, přináší opět Iva Georgievová.

Voňavý čaj

Tento čajíček udělá dobře vždy, když potřebujete zahřát nejen na těle, ale i na duši.

Co k tomu potřebujeme?

Tulsi čili bazalka posvátná, třtinový cukr, badyán, skořice, kardamom, hřebíček, čerstvé mléko.

Vodu svaříme s kořením, přidáme mléko a Tulsi, uvedeme opět do varu, osladíme a přecedíme. Pokud vám vadí mléko, nedávejte ho.

Tulsi – Bazalka posvátná

Patří k velmi starým rostlinám, podporuje celkovou vitalitu, pomáhá snížit odpad v těle, navozuje klid v mysli a slunce v duši. V Indii je považována za včelení „Lakšmi“, bohyň hojnosti a štěstí. V Řecku se na ni nahlíží jako na „Kristův dar“. Ochutnejte ji nejen o Vánocích.



Droždí necháme v trošce teplé vody s jedním vanilkovým cukrem vzejmí, poté přidáme všechny ostatní suroviny a s citem a láskou vše zamícháme. Těsto má být polotuhé a mají se v něm při jeho míchání dělat bublinky. Na teplém místě je necháme nakynout (trvá asi 45 min až 1 hod) a poté tvarujeme vánocku. Nezapomeneme ji potřít rozšlehaným vaříčkem. Vytvarovaná vánocka opět před pečením kyne asi 15 až 20 minut. Pečeme na 180 °C asi 40 minut. Pšeničná mouka je hůře stravitelná, proces kynutí její stravitelnost ještě malinko zhorší, obsahuje i mnoho lepku. Kdo má horší tráve-

ní, nebo alergické obtíže, doporučuji po konzumaci vánocky si vzít páru oprážených semínek fenyklu. Abych snížila možný vliv na růst škodlivin v těle, použila jsem místo mléka kombinaci šlehačka-voda.

Pohankové marokánky

1 balíček pohanky lámanky, 2 vaříčka, 1 hrneček spařených rozinek, půl hrnečku oloupaných a namáčkaných ořechů, půl hrnučky třtinového cukru, 1 balíček sezamových semínek, 3 nastrouhaná jablka, 1 kvalitní sметana, trocha mleté skořice, 1 hrneček ovesných vloček, 1 bezfosfátový prášek do pečiva.

Všechny ingredience zamícháme (hmota musí být polotuhá) a necháme asi 20 min odležet. Potom přidáme 2 lžíce prášku do pečiva. Na pečící papír tvoříme placičky a pečeme asi na 220 °C. Hotové můžeme s licové strany potřít kvalitní rozpustěnou čokoládou. Pohankové marokánky mají skořicovo-jablečnou chut a krásně voní.

Vánoční půst – čekání na večeři Kroupy zapečené s hlívou ústřičnou a pórkem

• 4 porce 1 sáček ječných krup (0,5 kg), olivový olej a ghí, sůl, jemné kari, majoránka, kmín, pokud chceme tak i 1 stroužek česneku, 1/3 pórků, hlíva ústřičná (dle vás ale asi 30 dkg). Ječné kroupy uvaříme, do pekáčku dáme olivový olej a ghí, na který dáme osmahnout pórek a houbu,



prodejna Poříčská 86
(za hotelem U Hroznů)
Mnichovo Hradiště

Zdravá výživa
Ekodrogerie
Přírodní kosmetika
Alternativní léčba

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

Otevřeno: po-pá 8-16 • st 9-16,30 • so 8,30-11 h

posléze přidáme vařené kroupy a koření, osolíme. Toto jídlo se hodí v zimním chladném čase, není tak snadno stravitelné (houbu, pórek, česnek), ale je velmi chutné. Velmi dobré se k němu hodí pečená jablka a nastrouhaná mrkev.

Krátké upozornění – jedná se o přírodní připraváky, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat. Autorka: Iva Georgievová – praktická Ayurveda, autorka publikací, seminářů a konzultací na www.ivaveda.eu, recepty pochází z autorčiných publikací Jídlem ke zdraví.

ŽIVÁ STRAVA – POKRMY PRO ČAS VÁNOČNÍ A ZIMNÍ

Přichází paní Zima. A s ní období bílých sněhových peřin, sálavého tepla kamen a brzkých večerů.

Zima je časem spánku a oddechu. Všechny plody naší práce přinesly výsledky a nyní je čas pro odpočinek. Zimní čas využívali lidé ke vzájemnému setkávání a vyprávění příběhů ze svého života, které se předávaly z generace na generaci a byly zdrojem k čerpání přirozené moudrosti. Je to čas pro zklidnění po intenzívní práci od jara do podzimu tak, jak tomu bývalo u našich předků, kdy se po celoroční práci a následné sklizni věnovali pracím domácím, jako bylo draní peří, šití, pletení, předení, tkání atd.

I my jsme v podzimním čase sklidili ovoce, zeleninu, semínka, ořechy. Z ovoce jsme si nasušili křížaly, ze zeleniny „kořenící směs“. Do vhodných skladovacích prostor jsme uskladnili čerstvou zeleninu a ovoce. V tomto období máme více času na vytváření nových receptů a přípravy „hutnějších“ jídel.

Pohled na sněhovou peřinu za oknem a meluzína v komíně v nás vytváří pocit chladu a potřebu prohnát tělo. Přidáme proto do svého jídelníčku více semínek a ořechů, které obsahují „zahřívající“ tuky. Bez tuků se neobejdeme, tuková tkáň tvoří tepelnou izolaci a ochranu vnitřních orgánů, pokrývá nervy. Tuky umožňují správné využití vitamínů A, E, D a K a jsou také největší rezervou uložené energie potřebné pro fyzickou aktivitu. Semínka a ořechy (také např. avokádo) obsahují prospěšné nenasycené tuky (nejznámější

omega-3 a omega-6 mastné kyseliny).

Je velmi důležité semínka a ořechy před konzumací namáčet (cca 12 hod – nejlépe přes noc) nebo nakládat. Aktivujeme tak v nich „uzavřené“ trávící enzymy. S jejich pomocí mohou být v našem těle tyto potraviny lépe stráveny a zároveň získáme více obsahových látek.

Vynikající potravinou jsou mandle, bohaté na všechny základní živiny. Mezi potravinami rostlinného původu patří mandle k jedněm z nejbohatších na proteiny. Více než polovinu hmotnosti mandlí tvoří tuky. Skládají se především z mononenasycených (34 %) a polynenasycených (11 %) mastných kyselin. Obsahují méně sacharidů (10 %) než proteinů (25 %) či tuků (50 %). Vynikají vysokým obsahem hořčíku. Jsou bohaté na vitamíny B1, B6 a na vitamín E. Na pokrytí potřebné denní dávky vitamínu E stačí 6 mandlí.

Mandle namočíme na 12 hod do vody. Vodu slijeme, mandle rádně propláchneme. Když je rozmixujeme s vodou, získáme vynikající mandlové mléko.

V zimním období také zařadíme v pokrmech více **záhřevného koření**. Např. chilli, pepř, zázvor, kurkuma, skořice. Skořici řadí tradiční čínská medicína mezi koření teplé až horké povahy, pikantní a sladké chuti. Svou jinovou energií pozitivně ovlivňuje dráhu srdce, sleziny, slinivky a ledvin. Díky svým zahřívajícím účinkům pak rozhání vítr a chlad, podporuje krevní oběh, mírní říhání, zvracení a průjem. Skořici můžeme v tomto období přidat do každého sladkého

receptu, či čaje.

Zimní čas je také obdobím adventu a vánočních svátků. I v živé stravě si můžeme vytvořit vynikající štědrovečerní večeři, závin a vánoční cukroví. Je však třeba i zde pamatovat na skromnost a jednoduchost v jídle a jist ovoce a zeleninu převážně tak, jak ji pro nás příroda připravila.

Anna Hýžová, autorka knih a zakladatelka Školy živé stravy, www.ziva-strava.cz



RECEPT NA RAW

VÁNOČNÍ CUKROVÍ: KOKOŠKA

400 g mražené kokosové dužiny, 30 g strouhaného kokosu, med dle chuti – vše rozmixovat na hmotu. Čokoláda navrch: 200 g kakaového másla, 200 g raw kakaového prášku

Další skvělé recepty na raw vánoční cukroví a bramborový salát najdete na našem webu!

VELKÁ VÁNOČNÍ SOUTĚŽ O KNIHY, KTERÉ VÁS BUDOU INSPIROVAT!

Rozhodli jsme se dát prostor zajímavým autorům, jejichž knihy ve většině případů vyšly samonákladem a rozhodně mají co říct! Vy máte možnost tyto krásné knihy vyhrát a do nového roku vykročit třeba díky nim jinak... Jsou totiž zajímavé, motivační, přínosné a nejsou jen další z řady knih, které by zůstaly zapomenuté v knihovně.

CESTA KE ŠTĚSTÍ • Sára Hrnčířová

Štěstí je životní cesta, kterou ne vždy umíme krájet vědomě a štěstí prožívat. K tomu, abychom přestali pouze „přežívat“ a začali vědomě žít osobní štěstí, je občas potřeba probuzení. Návod na jeho dosažení Sára nabízí ve své upřímné výpovědi o vlastní cestě k trvalému štěstí.

DÍVKA S HAVRANÍMI KRÍDLY

• Tereza Kramerová

Příběh o dívce Miriam, která se potýká se šikanou. Má otevřený přístup do duchovního světa a vědomě dokáže proměňovat svůj život a chápát všední situace v širším měřítku. Součástí vyprávění je i 33 mentálně–duchovních technik, které čtenáře nenásilně učí, jak pracovat se svým tělem, myslí i duší. Kniha získala druhé místo v soutěži Magnesia Litera Kosmas cena čtenářů 2017 a je oblíbená jak u dětí, tak u dospělých.

KREATIVNÍ SLOVNÍK

• Tomáš Bednář, Suzannah Gearing

První anglický slovník na světě s 2000 slovíčky v souvislostech s obrázky. Slovník obsahuje 70 map, ve kterých si procvičíte podstatná jména společně se slovesy na dané téma. Úrovní je slovník určen pro děti od 12 let až do neomezena.

#KREATIVNÍ LEVKOVÁNÍ

• Vendula Zajícová

Když si jen tak čmáráme, vypadá to jako promrhaný čas. Ale ve chvílích, kdy prokrastinujeme, býváme mnohdy produktivnější, kreativnější i efektivnější. Tak pojďme chytat lelkы a kreslit, tvorit, zdobit, vybarvovat, lepit, škrat, čmárat a u toho být nesmírně efektivní.

PODNIKÁNÍ Z PLÁŽE • Stáňa Stiborová

Máte chuť žít život, ze kterého si nemusíte brát dovolenou? Život, ve kterém si plníte své sny, a když se ohlédnete, vydechnete úžasem, že toto všechno jste zažili? Kniha ve vás zažehne plamen, touhu vydat se za svými sny a díky příběhu autorky i dalších lidí uvidíte, že to může být i vás příběh.

DOMOV JAKO TALÍŘ

• Olga Bušková, Bára z Nikolajky

Kniha Domov jako talíř je tak trochu jiná kniha o bydlení. Domov je jako talíř, záleží jen na vás, co si na něj dáte. Kniha je psaná jako kuchařka, ale nejde o jídlo. Je plná zajímavých informací a důležitých ingrediencí pro jednotlivé místnosti. Čtenář se tak může zakousnout s chutí do proměny domova.

MAGICKÝ ŽENSKÁ • Michaela Měřinská

Vědomá ženská krása není pozlátka ani malichernost, krásá k ženě patří odjakživa. Ale aby žena mohla vytvářet krásu okolo sebe, musí začít u sebe samotné. Vnitřní a vnější krásy jsou dvě strany stejně mince. Krásný a dokonalý make-up a drahé šaty nezakryjí smutek a trápení v ženských v očích. Stejně tak radost a úsměv na tváři nevyváží nedbalost a zanedbanost ženského vzhledu... Kniha a životní příběh o tom, jak kultivovat obě tyto části – a konečně si dovolit být krásná!

Soutěžní otázku, formulář a více o knihách najdete na www.ceskyrajvakci.cz



LOŽNICE PODLE FENG-ŠUEJ

Ložnice je místem, kde trávíme velké množství času. Možná si to mnozí z nás ani neuvědomují, ale spánek nám spolekne téměř třetinu života. V ložnici pak mnoho z nás tráví času ale ještě více. Kromě intimního prostředí je to místo, kde si často čteme, odpočíváme, někdy i pracujeme. Podle feng-šuej je spolu se vchodem a kuchyní nejdůležitější místo v domě, načerpáváme v ní energii na další dny a budujeme vztah s partnerem, proto bychom jí měli věnovat hodně pozornosti. Co pro dokonalou ložnici feng-šuej doporučuje a zakazuje?

- Místnost – má být dostatečně velká kvůli množství kyslíku, který během noci vydýcháme. Nemá být průchozí a neměla by být spojena s koupelnou.

- Postel – Jde o nejdůležitější kousek nábytku, měla by mít pevné čelo příražené ke zdi bez oken. Postel má být uklizená, pohodlná, matrace nikdy nedědime a měly by být v dobrém stavu (neprolezené, čisté, pohodlné apod.). Pod posteli by neměly být jakékoli věci ani úložné prostory, ale volný prostor, aby tudy mohla proudit energie. Nad postelí se nedoporučuje mít trám, který partnery rozděluje, nebo přináší nemoc. Nad hlavou u postele jsou nevhodné poličky, skříňky atd. Pokud ležíte, nohy by vám neměly směřovat přímo k východu (pozice mrtvého). Z postele má být dobře vidět na dveře.

- Do ložnice nepatří – práce a věci s ní spojené (sanfony, pc, pracovní kout), televize, elektronika, zrcadla, svítící budíky, fotografie rodiny, velké množství knih.

- Do ložnice patří – pokud chcete mít vzkvétající partnerský vztah, je nutné mít noční stolek a lampičku na každé straně postele, vhodné je osvětlení, které jde ztlumit. Doporučuje se používat i párové dekorace či obrázky s vyobrazením páru (může jít i o abstrakci). Do okna ložnice je dobré zavěsit broušenou křišťálovou koulí, která krásně rozprostírá energii po celé místnosti.

Nezapomeňte, do ložnice si chodíte odpočinout, má vám v ní být přijemně. Ráno se máte budit nabité a plní elánu do nového dne. Pokud se budíte unavení, zkuste se zamyslet, co může být v ložnici špatně. Někdy stačí malá změna, která dělá zázraky!



MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné posteče.

Showroom a prodejna

Všeň u Turnova, čp. 40. Otevřeno o nedělích 9:30 - 13 h nebo individuálně.



**Doprava, výnos i montáž zdarma
Akce 1+1, rychlé dodání**

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY S RODINNOU FIRMOU MATRACE HAKEN

2. OTÁZKA: „Ve které obci má firma Matrace Haken prodejnu?“

Soutěž probíhá v 6 krocích: Úkolem soutěžících je odpovědět správně na všechn šest soutěžních otázek, které budeme v každém z vydání publikovat. V dubnu vyzveme soutěžící k za-slání odpovědí prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz, kde už nyní najdete podrobné informace k soutěži a návod k soutěžní otázce. Vyhlašení soutěže a výherců proběhne počátkem května 2019.

- 1. cena: matrace dle vlastního výběru v maximální koncové ceně 15 000,- Kč
- 2. cena: přikrývka a polštář ze 100% bavlny
- 3. cena: anatomický polštář z paměťové pěny

JÓGA XVI. – JÓGOVÁ PORADNA

Zdravím všechny příznivce jógy i ty, kteří ji teprve nechávají vstupovat do svého života. Opět se v redakci sešlo několik zajímavých otázek, na dvě z nich vám nyní odpovídám přímo z indického města Rishikesh, které je považováno za kolébku jógy.

Mohu propojit jógu a aktuálně velmi časté téma mindfulness?

Jóga bez mindfulness není možná. Pokud bychom mindfulness, tedy všimavost k aktuálnímu dění a bdělou pozornost tady teď vynechali, pak není možné jógu ani praktikovat, ani cvičit ani žít. Pojdme si to ukázat na fyzických pozicích našeho těla – na ásanách. Kdybychom vynechali bdělou pozornost, pak už by se nejdalo o ásanu a jógovou praxi, ale pouze fyzický pohyb, který můžeme přirovnat k fitness nebo gymnastice. Ásana v jáze totiž zahrnuje nejen vědomí aktuálního pohybu, ale i vědomou koordinaci s dechem a soustředěním pozornosti do určitého bodu a zcela přímé vnímání účinků. Ásany jsou jen jednou



z podob jógové praxe. Další je třeba meditace. A mindfulness a meditace? To je přece odrazový můstek.

Takže zkuste se věnovat mindfulness při ásanové praxi, začněte od velmi jednoduchých jemných pohybů – třeba kroužení zapěstím a pozorně sledujte, co se odehrává v těle, myslí, v srdci. Pak naopak sledujte tělo v jeho absolutně statické fázi. Postupně se věnujte složitějším pozicím, ale ne-přeskakujte jednotlivé úrovně. Každá ásana, kte-

rou projdete vědomě, s plnou pozorností vám pak přinese ovoce, které uvítá tělo i mysl.

Mohu cvičit jógu hned po nemoci? A při nachlazení?

Jógové techniky jsou velmi silné a energetické a je vhodné dát tělu po nemoci čas na regeneraci. Pokud to neuděláme, tělo většinou reaguje další nemocí nebo návratem k té předchozí, protože hladiny energie jsou silně nevyrovnané, oslabené a tělo není připraveno na tak velký nejen fyzičký nápor. Jednoduše by šlo říci, že co v těle jen trochu začíná, to jóga rozpravidí a rozvíjí. Při nachlazení jógovou praxi vynechejte. Dopraje si čas na regeneraci a k józe se vratte v plné síle. Co do jógy vložíte, to vám několikanásobně vrátí. Vložíte-li tedy unavené nachlazené tělo, průběh nachlazení ještě vzrost. Naopak vložíte-li se do praxe ve zdraví, zdraví vzroste. Nachlazení a nemoc je volání našeho těla po odpočinku, tak si ho dopřejte, zasloužíte si ho!

Magdalena Klížová • www.yogaholick.cz

ROZHовор: LENKA TOMČO – „KOUPIT SVÉMU BLÍZKÉMU ZDRAVÍ NEMUSÍ BÝT KLIŠÉ“

Každý z nás někdy řešil, že by měl pro svůj vzhled či zdraví něco dělat. V drtivé většině jde o nadbytečná kila, jejichž shodení by k obojímu efektivně pomohlo. Ale ruku na srdce... domácí „osvědčené“ diety fungují málokromu a navíc většinou krátkodobě. Často také nastoupí jojo efekt a vracíme se na začátek. Dokola. Při opakováném neúspěchu pak člověk sám na změny nestačí, a pokud chce pro sebe opravdu něco udělat, je vhodné oslovit odborníka. Ten pomůže sestavit vhodný jídelníček, je rádcem i motivaci. Více na toto téma jsme si povídaly s výživovou poradkyní Lenkou Tomčo z turnovské pobočky Naturhouse.

Předpokládám, že než se někdo odhodlá oslovit odborníka, může to trvat dlouho... Často se mi v pravidelně klienti svěří, že první návštěvu hodně dlouho oddalovali. Nejen o dny nebo týdny, ale dokonce o měsíce. Mají strach mluvit o svých problémech, bojí se nepochopení okolí, a zda to vůbec zvládnou. Každý člověk má svůj příběh, svůj problém. Nikdy nemůžeme tušit, co se skrývá za určitým vzhledem či nadívou člověka. Může to být třeba autonehoda, kdy člověk nemůže dále aktivně sportovat, úmrť blízké osoby, kdy následkem stresu skončí na antidepresivech, nebo kdy se třeba nedáří otěhotnět a prochází hormonální léčbou...

Jak ostých u klientů vnímáte? Když je někdo se sebou nespokojen, atď jde o jakýkoliv problém, je to velice citlivé téma. Pro mnohé je velice stresové přijít do neznámého prostředí a mluvit o tom. Snažím se hlavně hodně naslouchat.

Plňte tedy i funkci psychologickou. V rámci hubnutí a nového „zrodu“ jste tedy pro klienty velmi důležitou součástí. Jak svou přítomnost vnímáte? Určitě jako podporu, dodání síly a pozitivní energie. U mnohých žen se setkávám s tím, že je doma partner nepodpoří, ba naopak je sraží dolů slovy „kolikátý to je pokus a kolik to bude stát!“ Pro takovou ženu je vše pak o mnoho těžší, proto se snažím být partákem. Někdy je daný problém úzce spojen i s psychikou, často je součástí sezení i popovídání nebo svěření se. To ale nechávám na klientech.

Jak je to s nedůvěrou lidí, kteří se bojí jojo-efektu, jak tento možný jev řeší Naturhouse?

Metoda Naturhouse má tři fáze – redukční, udržovací a stabilizace – a je velmi důležité všemi projít až do konce. Při redukční fázi si klient stanoví reálný cíl, kterého docílíme. Udržovací je zafixování váhy, aby nevznikl jojo-efekt. Na tuto fázi klademe největší důraz, neboť si tělo na novou váhu

roly atd. Je zcela zdarma a nejsou v ní žádné skryté poplatky! Úvodní konzultace je pak přibližně hodinová a obsahuje měření, vážení, jídelníček na míru, recepty, časopis, knihu klienta, přírodní produkty na bázi výtažků ze zeleniny ovoce a bylin. Tuto část si již klient hradí.

Co byste vzkázala lidem, kteří se stále rozhodují, zda využít služeb Naturhouse a chtějí změnit svůj život?

Přijďte na analýzu zdarma, kde získáte mnoho důležitých informací, prohlédnete si prostředí poradny a seznámíte se se mnou. To je pro toho, kdo se něčeho obává, určitě dobrý start.

Co s tím, pokud máme v okolí člověka, který po změně touží, ale nemůže se odhodlat? Pak mu můžete pomoci právě vy, stačí ho psychicky podpořit a třeba mu i pořídit poukaz k nám do poradny. Nebát se jeho reakce, protože ta může být jen pozitivní. Právě první krok mu může změnit život. A koupit svému blízkému zdrai nemusí být klišé.

Jak dlouho tuto práci děláte a co vás na ní baví?

V dubnu to budou 4 roky. Nejvíce mě baví hlavně ta obrovská změna, kterou u klientů pozorují, a poselství jim pomoci. Baví mě to, jak přijdou a už od dveří hlásí, že obléknou věci, které jim ve skříně dlouho ležely, že už se nezadýchá-



zvýká až půl roku. Stabilizace spočívá v kontrole po delší době, např. 1–3 měsíce. Bonusem Naturhouse je, že se klienti mohou chodit přeměňovat doživotně zdarma.

Pokud k vám tedy zákazník přijde, čeká ho analýza a úvodní konzultace, jaký je v tom rozdíl?

Analýza je asi 15min informativní schůzka, obsahuje měření, vážení, vysvětlení výsledků a informace o metodě – tedy jak vypadají jídelníčky, jak často se chodí na kont-



Odborníci na zdravé hubnutí vají do schodů, že stačí svým dětem ve sportu, jak jim lékař snížil užívání léků, že už jim nehrází operace, že se cítí lépe, že se sami sobě zase líbí, že je okolí chválí. Tohle je pro mě ta největší odměna.

Nový rok plný předsevzetí je za dveřimi a možná i motivace pro čtenáře, kteří by pro své zdraví či vzhled něco rádi udělali. Jak vy budete trávit Vánoce?

Určitě s rodinou. Půjdou si zaběhat se psem, budou hodně relaxovat a nabírat síly do roku 2019. A už teď se těším na klienty v novém roce.

Děkuji za rozhovor: Jitka Maděrová

TIP: PŘIJDE DO JIČÍNSKÉ NEBO TURNOVSKÉ POBOČKY NATURHOUSE A ZÍSKEJTE 10% SLEVU PRO NOVÉ ZÁKAZNÍKY

NATURHOUSE JIČÍN, Palackého 8 – vchod z ulice Na Příkopěch. e-mail: jicin@naturhouse-cz.cz • tel. 775 545 465. NATURHOUSE TURNOV, Hluboká 280, e-mail: turnov@naturhouse-cz.cz • tel. 732 910 109 • Objednat se můžete také na: www.zahodkila.cz.

DARUJTE ZÁŽITEK!

Máme pro vás nabídku jedinečných zážitkových balíčků do hlediště Divadla F. X. Šaldy v Liberci. Překvapte své blízké originálním dárkem, který jim vydrží celý rok!



VYBERTE SI Z 18 PŘEDPALITELSKÝCH SKUPIN TU, KTERÁ VÁM NEJVÍCE VYHOVUJE.

BLÍŽŠÍ INFORMACE NA WWW.SALDOVO-DIVADLO.CZ NEBO V ODDĚLENÍ PŘEDPLATNÉHO

TEL.: 485 107 836, 487 377 353 E-MAIL: PREDPLATNE@SALDOVO-DIVADLO.CZ

KAM VYRAZIT O VÁNOCÍCH? Chcete-li si užít rodinný výlet, vánoční atmosféru a zároveň něco začít, máme pro vás pár tipů, kde vás to rozhodně bude bavit!

- Muzeum a Galerie Deteska, Železný Brod – umělecká galerie, více než 400 exponátů dokumentující vývoj železnobrodského sklářství, sbírka uměleckého skla a figurek. Aktuálně probíhá výstava Jiřího Urbana.

- Muzeum a Pojizerská Galerie, Semily – přijemné muzeum, ve kterém můžete aktuálně začít výstavu Retro Gaming, fotografickou výstavu herce Marka Vašuta a expozici Františka Josefa Riegera – největšího semilského rodáka.

- Městské muzeum a galerie, Lomnice nad Popelkou – nabízí stálé expozice etnografie, mineralogie, zoologie, historie města, Památník J. Seiferta a galerii. Ve vánočním čase uvidíte výstavu betlémů.

- Škoda Muzeum, Mladá Boleslav – V roce 1895 založili Václav Laurin a Václav Klement v Mladé Boleslavi společný podnik. Škoda Muzeum mapuje historii této značky a zároveň pořádá kulturní a tematické akce.



Máme za sebou 54 vydání a na 50 výletů, prosím čtenáře, pomozte mi, nasmerovat naše toulání za dalšími zajímavostmi ...



**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.



ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

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

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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



Bydlete s námi v novém. Najdete u nás velký výběr nábytku moderního, stylového i klasického. Můžete si s námi vybavit celou ložnicí s pohodlnými matracemi pro Vaše tělo, obývací pokoj s moderní sedací soupravou ve Vámi vybrané látce, studentský či dětský pokoj plný barev, jídelnu pro trávení nedělního obědu s rodinou, funkční pracovnu, ale také Vám pomůžeme zdarma navrhnut Vaši vysněnou kuchyňskou inkou. Toto vše kvalitně a za rozumnou cenu.



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

www.jamall.cz

Sladujte nás na
Facebooku



**CO BUDETE MÍT LETOS
POD STROMEČKEM?**

Plný pytel zábavy
po celé léto!

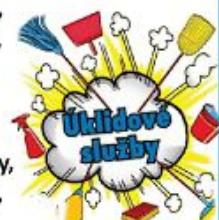
LIMITOVANÁ EDICE
PERMANENTEK 2019

na www.sedmihorskeleto.cz



**VYČISTÍME
UMYJEME
UKLIDÍME**

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



**PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID**

Radim Zajíček
tel. 777 138 948
e-mail: radimzajicek@seznam.cz

**STĚHOVÁNÍ
VYKLÍZENÍ
ÚKLID**

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



Liberecký advent 2018

**PRODEJ
suchého, měkkého
+ listnatá směs**

**DŘEVA
NA TOPENÍ
IHNEDE**

**Syrové dřevo
tvrdé a měkké**

MĚKKÉ • TVRDÉ

4 m • 1 m

ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

Martina Vrabcová
Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Turnov)

tel. 603 178 964 • 732 642 353
Po telefonické domluvě nás
můžete navštívit a dřevo vybrat.

Domácí bezedný VANILKOVÝ CUKR

Vanilkový lusk podélne rozřízněte, nakrájejte na větší kusy a v uzavíratelné sklenici smíchejte s libovolným cukrem. Nechejte týden uležet, občas protřepejte. Cukr se krásně přirodně provoní. Cukr stále doplňujeme.



Pondělí 10. 12.

- 15.00 Vánoční zpívání – vystoupení dětí z MŠ Korálek
17.00 Doctrina - vánoční setkání dětí, žáků, studentů, kantorů a rodičů

Úterý 11. 12.

- 15.30 Těšíme se na Vánoce – vystoupení dětí ze ZŠ s RVJ Husova

Středa 12. 12.

- 17.00 Vystoupení sboru Apricots a sólistů ze ZŠ a ZUŠ Jablonošová
15.30 Vystoupení dětí z MŠ Kytička
16.00 Flétnový soubor Lojzík ze ZŠ Aloisina výšina
16.20 Soubor Lojzík ze ZŠ Aloisina výšina
17.30 ŠANCE – adventní podvečer s country a folkem

Čtvrtek 13. 12.

- 15.30 Vystoupení dětí z MŠ Motýlek
17.00 Saxofony a Vánoce – Zámecké saxofonové kvarteto
Pátek 14. 12.

Pátek 14. 12.

- 15.00 Vystoupení dětí z MŠ Malínek

16.30 Vystoupení dětí ze ZŠ Sokolovská

- 17.30 BEST OF SLAM POETRY – exhibice české špičky slam poetry

Sobota 15. 12.

- 11.00 O JEŽÍŠKOVI – pohádka v podání divadla Na cestě
17.00 MUZIKÁLOVÁ PŘEKVAPENÍ – vystoupí Bořek Slezáček, Petra Peterová, Tomáš Lóbl

Neděle 16. 12.

- 11.00 Ježíškovská pohádka – divadlo VCUKULETU
13.30 Adventní koncert pro seniory – v obřadní síni liberecké radnice zazní irské balady v podání Věry Kláskové a Ondřeje Poura. V rámci koncertu proběhne zapálení adventní svíce.

- 16.00 ANDREA TÖGEL KALIVODOVÁ & MORAVSKÉ KLAVÍRNÍ TRIO – koncert v kostele sv. Antonína Velikého v Liberci.
Předprodej na www.evstupenka.cz

- 17.00 Podvečer s písničkářem RUDOU HANCVENCLEM

Pondělí 17. 12.

- 15.00 Vystoupení dětí z MŠ Motýlek
15.45 Vyhlašení vítězů soutěže O nejlepší vánoční cukroví

- 16.00 Vystoupení sboru Carola a sólistů ze ZŠ a ZUŠ Jablonošová

Úterý 18. 12.

- 16.00 Vystoupení dětí ze ZŠ Vrchlického

17.00 Vystoupení sólistů a sboru Jablùrka se žáky 3.B ze ZŠ a ZUŠ Jablonošová

18.00 Petr Kusko & Eva Libnarová – duo libereckých zpěváků zapívá vánoční i nevánoční písničky

Středa 19. 12.

18.00 ADVENTNÍ PODVEČER S RÁDIEM CONTACT LIBEREЦ – MAREK ZTRACENÝ & BAND

Čtvrtek 20. 12.

18.00 ŽIVÉ VÁNOČNÍ KOLEDY – vystoupení trubačů

Pátek 21. 12.

15.30 Vyhlášení soutěže o nejkrásnější vánoční strom
VEČER LIBERECKÉHO ADVENTU S KAPELOU O'BAND A ROMANEM TOMEŠEM

17.00 Carořa – tradiční vystoupení pěveckého sboru ZŠ a ZUŠ Jablonošová ve vestibulu Nového magistrátu

Sobota 22. 12.

11.00 Loutková parodie „Hvězdne dálky“ – pohádka v podání Rudy Hancvencla

17.00 DUO BIGBAND – Vánoční jazz s Pepou Uchytilem a Jindrou Badou

Neděle 23. 12.

10.30 Oživlý betlém v podání sdružení V.O.R.E.L.
13.30 Adventní koncert pro seniory – v obřadní síni liberecké radnice vystoupí Věra Poláčková a její hosté. V rámci koncertu proběhne zapálení adventní svíce.

Pátek 30. 11.– neděle 23. 12.

ADVENTNÍ TRH PŘED LIBERECKOU RADNICÍ

Neděle 25. 11.– neděle 23. 12.

ADVENTNÍ TRH NA SOUKENNÉM NÁMĚSTÍ (před OD Dunaj)

19. ročník výstavy VÁNOCE OČIMA DĚtí proběhne na chodbách historické budovy radnice od 30. 11. do 28. 12. 2018.

Po celou dobu adventního trhu můžete zhlédnout

VYŘEZAVANÝ MECHANICKÝ BETLÉM řezbáře Josefa Fialy.

Pokud není uvedeno jinak, akce se uskuteční na náměstí Dr. E. Beneše před libereckou radnicí.

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA!



Info také na www.liberec.cz, www.trhyliberec.cz a www.visitliberec.eu



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



PROF SVAR

Přestavická 1474, 295 01 Mnichovo Hradiště tel.: 326 706 600
kissova@profsvar.cz



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

- Strojírenský dělník
- THP pozice technického směru

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



ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: Vědci náhodou objevili bakterii, která dokáže rozložit plasty

Jak rozložit plasty, které doslova zaplavují celou planetu, je otázka, kterou se zabývá mnoho vědců z mnoha zemí. Nyní to vypadá, že si možná planeta začíná pomáhat sama. V Japonsku se totiž v roce 2016 našla bakterie, která se přirozeně naučila konzumovat plasty. Našla se na jedné ze skladek, a to zcela náhodou. Vědci začali bakterii zkoumat a nyní odhalili podrobnou strukturu klíčového enzymu, který dokáže pro bakterii měnit plast na energii. Pokud se podaří tento průlom přeměnit ve funkční technologii, pomohl by vyřešit celosvětovou krizi plastového znečištění tím, že umožní úplnou recyklaci plastových lahví, napsal deník The Guardian.

Do výzkumu se pustil mezinárodní vědecký tým v Británii, který začal

vylepšovat enzym, aby zjistil, jak vznikl. Tato úprava však vědce přivedla k dalšímu objevu – učinila molekulu ještě lepší v rozkládání plastů,



konkrétně pro PET, plast používaný pro lahvě. Nový enzym umí recyklovat PET tak dokonale, že by se mohla vzniklá hmota používat na výrobu nových čirých lahví.

Zmutovanému enzymu trvá několik dnů, než začne plast rozkládat. Ale je to stále mnohem rychlejší, než by trval „přirozený“ rozklad. Přírodní rozklad plastu totiž trvá staletí až tisíciletí. Vědci jsou navíc optimističtí a věří, že je možné tento proces ještě urychlit, pak by se dal použít i průmyslově.

Zatím se podařilo uměle zvýšit účinnost enzymu o 20 %. Což možná nepůsobí jako závratné číslo, ale je to velký krok vpřed. „Zlepšení o pouhých dvacet procent nám říká, že enzym ještě není plně optimalizován. Proto teď začínáme zkoušet i další technologie, které se dosud uplatňovaly při vývoji jiných enzymů, a budeme se těšit, co se stane,“ řekl profesor John McGeehan z University of Portsmouth ve Velké Británii.

Zdroj: theguardian.com, obnovitelne.cz

DĚKUJEME NAŠIM
 ČTENÁŘŮM
 A PARTNERŮM
 ZA PŘÍZEN*



KRÁSNÉ VÁNOCE
 VÁM PŘEJE
 redakce novin

FLATLEY PRESENTS LORD OF THE DANCE DANGEROUS GAMES



TOUR 2019

IV Agentura
www.ivagentura.cz

- 2.3. Brno
- 3.3. Pardubice
- 4.3. Třinec
- 7.3. Liberec
- 8.3. Karlovy Vary
- 9.3. Praha

Prima Fiktivence COOP HOME CREDIT O2 arena

Kicketportal TICKET MIK ticketmaster

**PŘIJMU
 soustružníka
 na brigádnickou
 výpomoc
 pro pracoviště
 v Příšovicích.**

Volejte
604 743 964

NÁBYTEK
Jamall

- Kuchyňské studio
- Sedací soupravy
- Obývací pokoje
- Dětské pokoje
- Ložnice
- Jídelny

semily@jamall.cz

3D návrhy
 kuchyní
ZDARMA!

Semily

Jiráskova 519,
 (vedle bývalé pekárny)

tel.: 608 073 379

www.jamall.cz



SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete využitění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství Smart Press.

SLADKÉ BARY

Naučte se péct zbrusu nové sladkosti a aranžovat je tak krásně, že vám je pochválí i tchyně! Stáňa Mutlová je jedna z prvních Českých, které propadly umění tzv. sweet barů – sladkých stolů a koutků. Roky své recepty ladila k dokonalosti ve svém vypečeném podniku Punk Rock Cakes a teď je sepsala do kuchařky, jakou ještě český trh neviděl!



RECEPT: CIBULOVÝ KOLÁČ

Korpus: 200 g vařených nastrohaných brambor, 200 g žitné celozrnné mouky, 70 g másla/ghí, 5 lžíc vody, 1 lžička soli

Náplň: 300 g cibule, 200 g anglické slaniny, zakysaná smetana, 2 vejce, kmín, sůl

Ingredience na korpus smícháme a vmačkáme do koláčové formy na pečící papír. Necháme hodinu uležet v ledničce, poté propicháme vidličkou a pečeme 10 min na 180 °C. Cibulku a slaninu orestujeme, okořeníme a necháme vychladnout. Poté vmícháme vajíčka a smetanu. Přidáme na korpus a pečeme 20–30 min do zezlatnutí.



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, distribuice Česká pošta, a.s., do schránky v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 54 – prosinec/2018, vyšlo 10. – 12. 12. 2018. *** Výherci soutěží z č. 53: křížovka: Zdeněk Korínek – Jičín, Alena Šolínová – Chuchelna, Andrea Pokorná – Mladá Boleslav. Eurocentrum: Marie Sandleiterová – Turnov, Jiří Klazar – Sobotka, Milena Lufinková – Koberovy, Iva Kvardová – Vysoké nad Jizerou.

MOZKOVNA

VÁNOČNÍ KVÍZ:

- Kdy vznikla tradice velkých vánočních stromů na městských náměstích a kdo ji vymyslel? a) v Praze, 1918, T. G. Masaryk, b) v Brně, 1924, novinář Rudolf Těsnohlídek, c) v Olomouci, 1926, olomoucký arcibiskup
- Kde se v Česku poprvé rozsvítil ozdobený vánoční stromeček? a) 1852 na Hradě v domácnosti excisaře Ferdinanda Dobrovítového, b) 1812 ve vile ředitele Stavovského divadla c) 1855 v domku pražského kata

- Jak zemřel autor naší nejslavnější vánoční mše Jakub Jan Ryba? a) o Vánocích 1815, ve věku 98 let, b) v létě 1816 se nešťastnou náhodou utopil, c) na podzim 1815 spáchal sebevraždu
- Tipněte si, kolik Vánoc z 10 je podle dlouhodobých statistik na sněhu a kolik na blátě? a) 2 na sněhu, 8 na blátě, b) je to půl na půl, c) 3 na sněhu, 7 na blátě
- Jaké dary přinesly Ježíškovy tři králové k jesličkám? a) zlato, diamanty a safiry, b) myrhu, zlato a kadidlo, c) mléko, chléb a sůl

Správné odpovědi: 1a, 2b, 3c, 4c, 5b

	DOLEPENÍ	1. DÍL TAJENKY	PULZ	POMŮCKA: ENDE, OSUN, UO	ZÁBAVNÉ PÁSMO	A PODOBNÉ ZKR.		PARÁDIVÁ	PATRÍCÍ KRÁLŮM ZVÍŘAT	ČESKÝ ZPĚVÁK VILÉM ???
DOPRAVNÍ PODNÍKY ZKR.			TOTOŽNÝ ČLOVĚK OBYVATELSTVO					MUŽSKÉ JMÉNO 19.5. DVOUDOBÁ BÁSN. STOPA		
UŠNÍ, NOSNÍ, KRCNÍ LAT. ZKR.				OZNÁMIT ÚŘADŮM JEHLIČNATÝ STROM					3. DÍL TAJENKY	ČESKÝ IMITÁTOR ZDENĚK ???
SAMICE KOČKOVITÉ ŠELMY							ZÁTOKA	OZNAČENÍ DĚLKÝ SUKNĚ VELKÉ MOŘE		
KONEC NĚMECKY					OBINADLO OBCHOD PRŮMYSLOVÉHO ZBOŽÍ					
LUDOLFONO ČÍSLO			TITUL DOCENTA ZKR. ZASNĚNÉ					CITOGLOVCE NECHUTI KŮL ZE STROMU		
INICIÁLY LITERÁTA NEUMANNA	STÁTNÍ VETERINÁRNÍ SPRÁVA ZKR.	PŮLMĚSÍC 2. DÍL TAJENKY						OBYVATEL IRSKA PŘEZDÍV. EISENHOWERA		VÝMĚŠEK TĚLA
ŠPRÝM				ZÁTOKA INICIÁLY HOKEJISTY ELIÁŠE			DRUH POKRNU ČASOVÝ ÚSEK			
SVĚTOVÁ STRANA							SKLADIŠTĚ SENOSÈCE MN. Č.			
CHEM. KONCOVKA 1MOCNÉHO PRVKU	KARETNÍ HLÁŠKA SEVERÁN		SPZ PRAHY RUSKÁ ŘEKA	OCHR. SVAZ AUTORSKÝ ZESÍLENÝ ZÁPOR				BÝV. JEDN. JASU TYPY VOZÙ ZN. FIAT		INIC. HEREČ. ISSOVÉ
NIGERIJSKÁ ŘEKA					MRAŽENÝ PAMLSEK					
SPÍNAČ					MONGOL. PASTEVCI					



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Vánoční soutěž o knihy, publikace a kulturní zážitky

S našimi partnery jsme pro vás i letos připravili velkou vánoční soutěž o krásné ceny. Více o jednotlivých výhrách, soutěžní otázku a formulář najdete na www.ceskyrajvakci.cz. Hodně štěstí a krásné Vánoce!

POHÁDKOVÉ PRÁZDNINY V ČESKÉM RÁJI

Jana Kroupová • Agrofin

Děti přijíždí na prázdniny z města k babičce do Českého ráje, kde zažívají dobrodružství na skutečných místech. Babička jim navíc každý večer vypráví pohádku na motivy pověstí z Ráje.

SKRYTÉ SVĚTY 2019

Synergie

Vydejte se do světa tajemné krásy, snových postav a nekonečných možností s kalendářem Skryté světy malířky Stephanie Pui-Mun Law.

VZTAHY BEZ STÍZNOSTI

Will Bowen • Synergie

Kniha Vztahy bez stízností přichází s revolučními vhledy a nástroji ke zlepšení všech vašich vztahů. Naučíte se, jak si přestat stěžovat na své blízké, překonat pocity prázdnoty, zklamání a nedostatečnosti.

PŘÍPAD ZTRACENÉHO KONĚ

Jiří W. Procházka, Klára Smolíková • Portál

Dobrodružná kniha s detektivním příběhem, ve které na čtenáře čeká nejen napínavé čtení, ale na konci každé kapitoly také úkoly, které otestují jejich logické myšlení a také pozornost, úkoly totiž souvisejí s danou kapitolou.

NÁŠ VELKÝ ÚTĚK

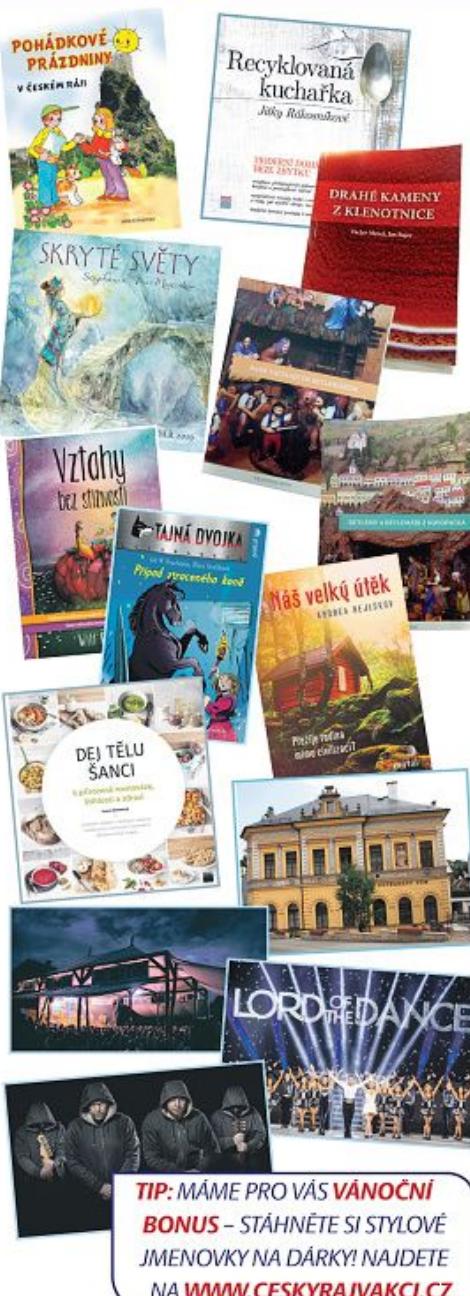
Andrea Hejlsková • Portál

Dánská psycholožka se s manželem rozhodla k radikálnímu kroku – opustit civilizaci, nastěhovat se se svými 4 dětmi do opuštěného domku ve švédských lesích a žít autentickým životem. Kniha podle skutečných událostí je založena na autorčině deníku.

DEJ TĚLU ŠANCI k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví

Ivana Stenzlová • SmartPress

Mikrobioložka a odbornice na výživu podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy, která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. Propo-



juje tradiční čínskou medicínu s poznatkami moderní západní dietologie a biologie. Kniha obsahuje také skvělé recepty.

RECYKLOVANÁ KUCHAŘKA JITKY RÁKOS-NIKOVÉ – Moderní domácnost beze zbytku

SmartPress

Autorka představuje recyklaci jako tvůrčí odpověď na častý problém našich ledniček a spíží. Kuchařka je průvodcem pro neplýtvání všemi základními skupinami potravin a obsahuje 40 skvělých a inspirativních receptů.

DRAHÉ KAMENY Z KLENOTNICE

Václav Mencl, Jan Bajer

Kolekce fotografií drahých kamenů ze sbírek muzea Nová Paka. Publikace seznamuje čtenáře se vznikem a původem podkrkonošských kamenů, jejich nejznámějšími nalezišti a krásou skrytou v jejich nitru.

BETLÉMY A BETLÉMÁŘI Z NOVOPACKA a RADY ZAČÍNAJÍCÍM BETLÉMÁŘŮM

Miloslav Bařina, František Mühl

V první části kniha seznamuje čtenáře s historií betlémů a betlemářství na Novopacku a s nejznámějšími místními betlémáři. Druhá část nabízí množství rad začínajícím betlémářům, které sepsal známý místní řezbář František Mühl.

VSTUPENKY DO MUZEA NOVÁ PAKA

Muzeum, které má atmosféru a dokáže nabídnout mnoho zajímavostí od historické expozice, která seznámuje s pozoruhodnou historií města, po slavný Mádlův betlém, dila uměleckého rodu Suchardů, výstavní síň, zajímavé tematické akce. A k tomu Suchardův dům a Klenotnice!

KALENDÁŘ SEDMIHORSKÉ LÉTO 2019

Hudební a divadelní Sedmihorské léto opět chystá pořádnou dávku skvělých kulturních zážitků na celé léto 2019! Vyhrát můžete kalendář na rok 2019 s fotografiemi ze všech ročníků festivalu.

LORD OF THE DANCE

Famózní a nedostížný Lord Of The Dance se již po dvanácté vracejí do České republiky, aby opět uchvátili zdejší publikum. Vyhrajte o 4 x 2 vstupenky na 7. 3. do Liberce!

VSTUPENKY DO EUROCENTRA JABLONEC N.N.

Hrajeme o 2 x 2 vstupenky na koncerty Krucipůsk a Christmas Party se skvělými Superhero Killers!

NE NECHTE SI UJÍT!

VÝSTAVY:

RETROGAMING

6. 10. – 20. 1. 2019

– přehlídka retropočítačů, kde si můžete zahrát své oblíbené hry

MAREK VAŠUT - REPRÍZY

7. 12. – 17. 2. 2019

– známý herec v roli originálního fotografa

F. L. RIEGER

od 7. 12. 2018

– 200 let od zrodu vůdce národa a největšího semilského rodáka

Přijďte si zahrát retro pc hry!



RETRO
GAMING



Muzeum a Pojizerská galerie Semily, p. o.
Více na www.muzeumsemily.cz

ODTAHOVÁSLUŽBA



Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

VOLEJTE NONSTOP

739 730 000, 736 766 357

Protokol na počkání, odtaž zdarma.

Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.

Vaše vozidlo poslouží k záchranně života.

Nudvojovice 1350, Turnov

Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

Nový Hyundai Tucson Best of Czech Turbo



Již za **599 990 kč**

- ➊ Úsporný turbomotor 1.6 T-GDI 177 k
- ➋ Paket Winter – vyhřívání volantu a 3stupňové vyhřívání předních sedadel
- ➌ 17" kola z lehké slitiny
- ➍ Integrovaná navigace s 8" dotykovým displejem

Vyberte si ze dvou výkonných a současně úsporných motorů. 1.6 T-GDI s pohonem 4x2 nebo 4x4 také s možností dvouspojkové automatické převodovky DCT, nebo zcela nový dieselový motor 1.6 CRDi!



www.hyundai.cz

KB CAR s.r.o.

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

 HYUNDAI



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