

ČESKÝ RÁJ VAKCI

LEDEN 2018
 MĚSÍČNÍK
 51 000 VÝTIŠKŮ
 ZDARMA DO SCHRÁNEK

1/18

eurocentrum
 Jablonec nad Nisou

17. 2. SALSA NIGHT
 La Descarga Salsa Orchestra, Dj Javier,
 Ruben-Dance a hosté

21. 2. SONGFEST.CZ
 Alíkotní sbor Spektrum a Karel Kekeši,
 Feng-yún Song

22. 2. NEZMÁŘI:
 40 LET NA CESTĚ

10. 3. JELEN

20. 3. ZDENĚK IZER:
 AUTOKOLEKTIV

22. 3. MALINA BROTHERS

13. 4. DAN BÁRTA
 & ILLUSTRATOSPHERE

20. 4. MODROTISK: 35 LET

26. 4. SARA NIEMIETZ
 & SNUFFY WALDEN (USA)

11. 5. DMYTRY: 15 LET

18. 5. SIERRA HULL (USA)
 & Ethan Jodziewicz



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

ŠKODA MUZEUM

Program kulturních akcí



ŠKODA
 SIMPLY CLEVER

26. 1. DIASHOW MARTINA LOEWA – BAJKAL

Jezero Bajkal uprostřed Sibiře je jedním z nejcennějších přírodních klenotů naší planety. Nejen že je nejhlubším jezerem světa. Důležitější je, že Bajkal zadržuje nejvíce sladké vody na světě. Celá pětina veškeré vody naší planety, která není v moři nebo zmrzlá v ledovcích, je uložena v Bajkalu. A když k tomu připočteme krásnou a divokou přírodu Bajkal obklopující, je to pořádný důvod, abychom se vypravili tenhle poklad obdivovat. „Modrá perla Sibiře“, přírodní unikát chráněný UNESCO – Irkutsk, ostrov Olchon, plavba přes nejhlubší jezero světa, buddhistický klášter u burjatského Ulan Ude.

Více informací na <http://www.promitani.cz/bajkal/>. Sál L&K Forum, od 19:00 hod. Vstupné 140,- Kč.

29. 1. SEBASTIAN & ATMO MUSIC & JAKUB DĚKAN

Tři nejvýraznější představitelé liberecké hudební scény, která udává trend současné české popmusic, vyráží na ojedinělé společné turné. Těšte se na Sebastiana, Jakuba Děkana a ATMO music na jednom pódiu, uslyšíte i společné singly a uvidíte skvělou šou.

Sál L&K Forum od 19:00, koncert je ke stání. Vstupné 250,- Kč v předprodeji, 290,- Kč na místě.

5. 2. RADŮZA

Jarní abonentní cyklus ŠANSON, PÍSEŇ S PŘÍBĚHEM zahájí svým koncertem známá česká zpěvačka Radůza. Písničkářka Radůza se po kratší odmlce vrací na koncertní pódia se svým albem Studna v poušti. Obvyklé nástrojové obsazení (kytara, klavír, akordeon, bicí) rozšířila Radůza při tvorbě alba o smyčcový orchestr, hoboje, vokální dětský a smíšený sbor i cimbál.

Sál L&K Forum od 19:00, koncert je k sezení na tribuně. Abonentky na celý cyklus jsou v prodeji do 21. ledna 2018 za 750,- Kč. Jednotlivé vstupné v prodeji od 22. ledna 2018 v ceně 300,- Kč.

14. 2. SV. VALENTÝN V CAFÉ VÁCLAV

Přijďte oslavit svátek zamilovaných do Café/Restaurantu VÁCLAV!

Speciální menu bude podáváno v romantickém prostředí stylové restaurace od 18 do 21.30 hod. Rezervace přímo v Café VÁCLAV nebo na tel. 326 831 243.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9 do 17 hod a v síti TicketPro.

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

→ **MUZEUM** Představuje neustále doplněnou sbírku železnobrodského uměleckého skla, především autorských objektů. Další oddělení podrobně mapuje vývoj skleněných figurek.

VINOTÉKA →

Francouzská a italská vína z oblastí kam společnost DETESK dlouhodobě dodává dárkové láhvě pro plnění alkoholem.



GALERIE →

do 18. 2. 2018

OBRAZY

Jaroslava Hudského

od 23. 2. 2018

OBRAZY-SKLO-GRAFIKA

turnovské výtvarnice

Vlasty Matoušové





PŘEHLED SVÁTKY A PRÁZDNINY 2018

30. 03. pátek – Velký pátek
 02. 04. pondělí – Velikonoční pondělí
 01. 05. úterý – Svátek práce
 08. 05. úterý – Den vítězství
 05. 07. čtvrttek – Cyril a Metoděj
 06. 07. pátek – Mistr Jan Hus
 28. 09. pátek – Den české státnosti
 28. 10. neděle – Vznik samostatného československého státu
 17. 11. sobota – Den boje za svobodu a demokracii
 24. 12. pondělí – Štědrý den
 25. 12. úterý – 1. svátek vánoční
 26. 12. středa – 2. svátek vánoční
 01. 01. 2019 úterý – Nový rok

Pololetní prázdniny:
pátek 2. února

Jarní prázdniny:
 26. 2. – 4. 3. – Česká Lípa,
 Jablonec n. Nisou, Liberec, Semily
 5. 3. – 11. 3. – Mladá Boleslav,
 Jičín, Rychnov nad Kněžnou

Velikonoční prázdniny:
 čtvrttek 29. března
 a pátek 30. března

Letní prázdniny:
 pondělí 2. července
 až pátek 31. srpna

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 záchraně života.

Nudvojovice 1350, Turnov
 Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

INZERÁT PLATÍ JAKO VOLNÁ VSTUPENKA

22. - 24. 2. 2018

STAVITEL

VÝSTAVA STAVEBNÍCH MATERIÁLŮ,
TECHNOLOGIÍ A ÚSPOR ENERGIÍ

- FINANCOVÁNÍ A REALIZACE STAVEB
- KOTLÍKOVÁ DOTACE
- STAVEBNÍ ŘEMESLA A TECHNOLOGIE
- STAVEBNÍ MATERIÁLY A VÝROBKY
- STAVEBNÍ KONSTRUKCE
- A VYBAVENÍ STAVEB

OTEVÍRACÍ DOBA:
9 - 17 hod.

LIGNA BOHEMIA

Výstava strojů a náradí
pro dřevozpracující průmysl

LIGNA
BOHEMIA

ČESKÝ RÁJ VAKCI

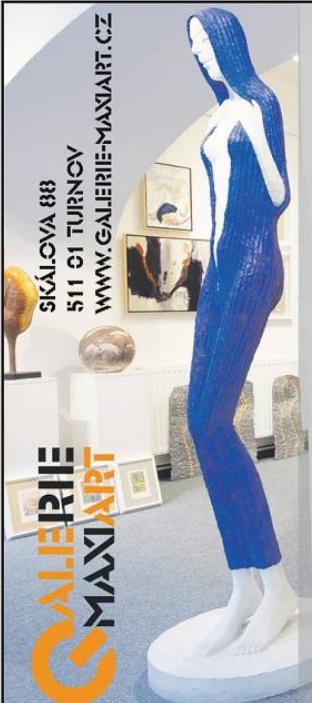
VYHRAJTE STOLNÍ KOTOUCOVOU PILU

Soutěž platí pouze při zakoupení vstupenky

Více informací o soutěži naleznete na www.vll.cz

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

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



ZIMNÍ PRODEJNÍ VÝSTAVA OD 24. 11. 2017 - 28. 02. 2018

Zastoupeni budou:

Oldřich Smutný, Ladislav Maria Wagner, Jan Kanya, Jaroslav Klápště, Stanislav Vajce, Aleš Lamr, Jaroslava Solovjevová, Josef Jíra, Pavel Roučka, Václav Benedikt, Václav Menčík, Martin Němec, Josef Němec, Magdalena Cubrová, Miroslav Malina, Josef Velčovský, Ladislav Karoušek, Kristian Kodet, Jiří Chadima, Hoang Duy Vang, Michael Rittstein, Jaroslav Bartoš, Jan Go, Zdeněk Vodička, Tomáš Bím, Pavel Charousek, Vladimír Komárek, Jiří Salaba, Jaroslav Kříž, Olbram Zoubek, Radek Andrl, Vladimír Otmar, Vladimír Véla, Jiří Nepasický....

Aktuální informace o pracovní době a změnách expozice naleznete na stránkách galerie.

FIRMA

NABÍZÍ
TYTO
PRACOVNÍ
POZICE

K-STEEL

- svářec
- obráběc
- obsluha CNC strojů

Místo výkonu: K-steel s.r.o., Jiráskova 314, 295 01 Mnichovo Hradiště

VOLEJTE: 777 728 718 • www.k-steel.cz

ZAJÍMAVOSTI: SLunce se od Země vzdaluje, mění se tak „stabilní“ veličina, která může změnit život na Zemi

Slunce je hvězda vzdálená od Země 150 milionů kilometrů, a protože naši planetu zásobuje světlem a teplem, život by tady bez ní nemohl existovat. Energie slunečního záření pohání téměř všechny procesy, které na Zemi probíhají. Je na ní závislé podnebí, změny počasí i teploty, významně se podílí na přílivu a odlivu. Pomáhá udržet na zemském povrchu vodu v kapalném skupenství, je klíčovým faktorem pro fotosyntézu rostlin a umožňuje živočichům vidět. A i když nám připadá, že je to naprostá samozřejmost, dokážete si představit, že by Slunce jednoho dne „nevylelo“?

Vědci Slunce zkoumají již řadu let, a tak by se mohlo zdát, že už o něm vše víme. Tak to ale samozřejmě není. Astronomům se podařilo zjistit, že se Slunce od naší planety vzdaluje. Zmínovaných 150 milionů kilometrů berou vědci

jako jednu ze základních vesmírných jednotek. Světlu trvá 8 minut, než překoná tuto vzdálenost a dopadne na Zemi. Tato vzdálenost je ale proměnná, což vědci do nedávných časů nevěděli. Odstup Slunce je prokazatelný, zatím však nikdo neví, jaký dopad to může mít na celé lidstvo.

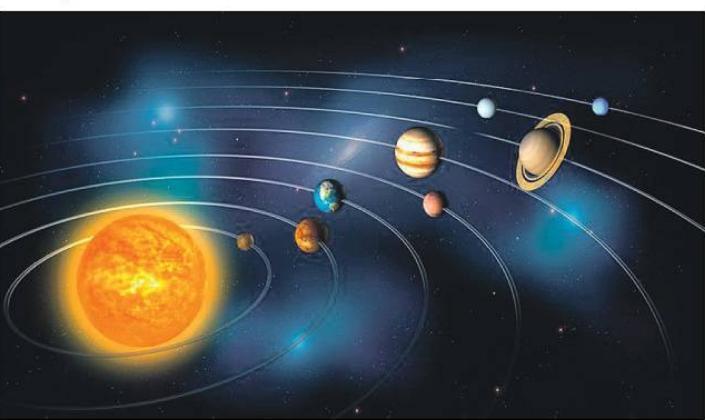
O vzdálenosti Slunce od naší planety se vedlo hodně úvah a výpočtů již v dávných dobách. Giordano Bruno například hlásal, že je Slunce vzdálenější 20krát více než Měsíc. Mýlil se, protože pracoval se špatnými průměry. Až v 17. století se astronomové přiblížili k opravdové vzdálenosti. Dnes je ale vše jinak. Nedávno byly naměřeny větší vzdálenosti, než bylo doposud platné. Zatím však nemáme vysvětlení, proč se tomu tak děje. Poprvé si tohoto fenoménu větší mají dva současní ruští vědci Georgij A. Krasinsky a Viktor A. Brumberg, kteří se specializují na zkoumání pravidel pohybu vesmírných těles. Dle jejich výzkumů se Slunce vzdálí od Země každý rok o 15 centimetrů. Tato vzdálenost se může zdát zanedbatelná. Pro naše životy a pro životy našich dětí i vnučků to tak samozřejmě je. V horizontu několika tisíciletí to však je významná vzdálenost, která by mohla změnit všechna zavedená pravidla Země.

Podle jedné z vědeckých analýz by na vině mohla být snížená



jící se hmotnost Slunce. Díky neustálé probíhajícím termonukleárním reakcím, během kterých se vodík mění na helium, přichází každou vteřinu o 5 milionů tun své hmotnosti, jež se promění na obrovské množství energie. Další část hmoty je odhadována do vesmíru během obrovských slunečních erupcí nebo odchází ve formě slunečního větru. Tím by mohla klesat gravitační přitažlivost naší hvězdy. Pokud by tomu tak bylo, mohlo by to znamenat, že se vzdalování Země od Slunce bude stále zrychlovat. Odhaduje se přitom, že Slunce nakonec ztratí zhruba 20 % své hmotnosti. Existují ale ještě další vysvětlení. Podle jednoho z nich jde o důsledek rozšíření vesmíru. Další teorie obviňuje temnou hmotu – neviditelnou energii v kosmu, která by mohla působit na vesmírná tělesa. Vše jsou vědecké předpoklady, které se dále zkoumají. Slunce v tom však není samo, vzdaluje se i Měsíc, který každý rok poodstoupí o 4 centimetry. Životnost planety je odhadována na několik miliarad let. Možná se však tyto výpočty právě kvůli odklonění Slunce a Měsice změní.

Zdroj: ASČR



Přemýšlite, na kterou školu svému dítěti podat přihlášku?

Střední odborná škola Liberec nabízí řemeslné i specifické obory.

Střední odborná škola Liberec je zaměřena na poskytování speciálně pedagogické péče v oblasti středního a středního odborného vzdělávání. Nabízí vzdělání v řadě tradičních řemeslných oborů a ve specifických obořích vhodných pro žáky a žákyně s kombinovaným znevýhodněním. Studenti se vzdělávají v moderním a udržovaném areálu, který nabízí kvalitní podmínky pro teoretickou i praktickou výuku. Součástí školy je školní jídelna, internát, tělocvična, školní zahradnictví a další pracoviště odborného výcviku. Žáci a návštěvníci školy rovněž mohou využívat školní arboretum. Ke studiu škola poskytuje možnost ubytování v internátu.

Využijte možnost poznat školu blíže a přijďte na den otevřených dveří, který SOŠ Liberec naplánova na úterý 6. 2. 2018 od 10 do 17 hodin. Více na www.sosliberec.cz

Střední odborná škola, Liberec, Jablonecká 999, příspěvková organizace

Poskytujeme vzdělávání zejména žákům se speciálními vzdělávacími potřebami a méně úspěšným absolventům základních škol. Zveme všechny zájemce a veřejnost k prohlídce našeho školního komplexu v den otevřených dveří nebo i kdykoliv dle předchozí dohody. Škola je internátní, moderně vybavená, bezbariérová a má výbornou dopravní dostupnost z centra města. Podrobné informace o studiu a fotogalerie interiéru a areálu školy na našem webu.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
6. února 2018 od 10 do 17 hodin
www.sosliberec.cz

Kontakty:

Tel. 484 842 102

E-mail: info@sosliberec.cz

Termín pro podání přihlášky: 1. března 2018



Obory pro školní rok 2018/19 - délka studia

Stravovací a ubytovací služby 3 roky

Zahradnické práce 3 roky

Zahradnická výroba 2 roky

Zednické práce 3 roky

Malířské a natěračské práce 3 roky

Dlaždičské práce 3 roky

Strojírenské práce 3 roky

Šití oděvů 3 roky

Praktická škola dvouletá 2 roky

Obchodní škola 2 roky

Provozní služby 2 roky

Praktická škola jednoletá 1 rok

Hotel Ort - Nepřívěc u Sobotky pořádá tradiční

ZVĚŘINOVÉ



HODY

ČTVRTEK 8. února až
NEDĚLE 11. února 2018

REZERVACE:

e-mailem: hotelort@seznam.cz

telefonicky: 724 737 878

www.hotelort.cz



webový portál pro čtenáře noviny přímo ke čtenářům

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

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

...NEJEN Z ČESKÉHO RÁJE

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

51 000 VÝTIISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ/MĚSÍC

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ INZERCE V REGIONU

ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

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

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

VÝKUP

VEŠKERÉHO SKLA A PORCELÁNU

VEŠKERÝ KARLOVARSKÝ PORCELÁN, BRUSELSKÉ FIGURKY, HUTNÍ SKLO, SMALTOVÉ SKLO, ZELENÉ SKLOJADE, BROUŠENÉ SKLO, MOZR SKLO, LIŠTY, SKLO RŮZNÝCH BAREV, SKLENIČKY, ROZENTÁL, MIŠEN, LIKÉROVÉ KARAVY, RŮZNÉ SOŠKY A JINÉ.

I VEŠKERÉ STAROŽITNÉ VĚCI, OBRAZY, MINCE, BANKOVKY, ŠPERKY, ČESKÉ GRANÁTY
VEŠKERÉ NÁRAMKOVÉ I KAPESNÍ MECHANICKÉ HODINKY – I NEJDOUTÍ
VEŠKERÉ ŠAVLE A BODÁKY, ZUBNÍ ZLATO I NEVYČIŠTĚNÉ
FOTOAPARÁTY, VEŠKERÉ HRAČKY A VEŠKERÉ POZUŠTALOSTI
KAMENNÁ KORYTA, DLAŽBY, SLOUPKY A RŮZNÉ PODSTAVCE, KOVANÁ VRATA A PLOTY

Miroslav JEDLIČKA
294 15 Klášter
Hradiště nad Jizerou 39
okres Mladá Boleslav

Tel. 602 451 681
jedlickamiroslav@email.cz

FIRMA
FUNGUJÍCÍ
NA TRHU
JIŽ 25 LET!



Výrobce hygienických potřeb v Turnově obsazuje pozici

Elektrotechnik specialista

- znalost systémů
- zkušenosti s programováním PLC
- znalost anglického jazyka výhodou

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.

Manipulant skladu

- práce ve dvousměnném nebo nepřetržitém provozu

Nabízíme:

dopravu ze Semil, Železného Brodu a z Lomnice nad Popelkou
13. a 14. plat
26 dní dovolené
dotované stravování, stravenky, rehabilitace, masáže rodinné permanentky, penzijní spoření a mnohé další

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. č. **481 319 667** nebo **481 319 767**, případně pište na:

petra.vele@ontexglobal.com nebo nikola.suchardova@ontexglobal.com.

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

DETESK s.r.o. přijme následující zaměstnance:

Do železnobrodských provozů přijmeme pracovníky následujících profesí:

- Pracovníka zahraničního obchodu pro italsky mluvící oblasti. Požadujeme dobrou znalost italského jazyka slovem i písmem, angličtina je výhodou.
- Muže a ženy pro obsluhu sklářských strojů. Pro výkon profese není nutné žádné zvláštní vzdělání.
- Pracovníka do oddělení dřevovýroby.
- Provozní manipulanty. Nutné řidičské oprávnění minimálně skupiny B.



Nástup do všech pozic je možný okamžitě nebo podle dohody.

Nabízíme 25 dnů dovolené, příplatek za směnování, osobní ohodnocení, dotované stravování, příspěvek na dopravu pro dojíždějící zaměstnance, slevy na nákupy ve firemních prodejnách, možnosti přivýdělku za práci přesčas. Při dletrvajícím pracovním poměru odměnu za odpracovaná léta, penzijní připojištění a další benefity. V případě dvousměnného režimu se jedná o standardní směny v pětidenní pracovní týdnu.

Informace zájemci získají v sídle společnosti na adrese:

DETESK s. r. o., Příkrá 401, Železný Brod

E-mail: jitka.vavrova@detesk.cz

Telefonicky na čísle: 483 389 825



KOUPÍM STARÉ PIVNÍ

LAHVE A SKLENICE

S NÁPISY PIVOVARŮ.

SBÍRKY I JEDNOTLIVÉ KUSY.

DÁLE PAK PIVNÍ CEDULE

A PŘEDVÁLEČNÉ

PAPÍROVÉ TÁCKY.

DĚKUJI ZA NABÍDKY.

SBĚRATEL, TEL. 732 170 454

SLADKÝ ŽIVOT ČOKOLÁDY V MUZEU NOVÁ PAKA NALADÍ VAŠE CHUTĚ

Muzeum Nová Paka pravidelně připravuje velmi zajímavé výstavy, které překračují hranice regionu. Po loňské nezapomenutelné výstavě Hanzelky a Zikmunda nyní potěší všechny milovníky čokolády. **Výstava Sladký život čokolády aneb hořkosladký příběh této neřestí** startuje v pátek 26. ledna a návštěvníci si ji budou moci užít až do 8. dubna.

Vernisáž výstavy proběhne ve čtvrtek 25. ledna v 17 hod. a kdo na vernisáž přijde, má se rozhodně kromě výstavy načítat: „Návštěníkům tento den necháme ochutnat pravou belgickou čokoládu z fontány. Nějaké překvapení z čokolády jistě připraví Střední škola gastronomie a služeb v Nové Pace, která je vedle Muzea v Bruntále a Krkonošského muzea v Jilemnici partnerem výstavy,“ zve ředitelka Muzea Nová Paka Iveta Mečířová a dodává: „Součástí výstavy je také další výstava: 60 let cukrářského školství v Nové Pace. Obrazovou vzpomínkou se dotkneme „packých“ cukráren, které ve 20. a 30. letech byly v Nové Pace v rozkvětu.“ Výstava slibuje, že si kromě vašeho mlsného

jazyčku přijde na své také hlava. Dozvítě se totiž spoustu zajímavostí ze světa čokolády. Například jak vypadá kakaový bob, co je karob, kde se u nás vzala čokoláda, jak vzniklo kakao, jak se vyráběla čokoláda dříve a nyní, a třeba také to, že Aztékové povýšili čokoládové boby na platičko, že má čokoláda také stinné stránky nebo že v dobách minulých stála právě tato dobrota za mnoha vraždami, protože je ideální k maskování chuti.

Muzeum v Nové Pace k této výstavě připravuje i další doprovodné akce, například jak se snoubí víno s čokoládou, jak se dá s čokoládou pracovat, a nebo o čokoládě v kosmetice. Kromě toho budete moci v muzejní kavárně ochutnat horlkou čokoládu či výrobků cukrářů ze SSGS, kteří se zaměří právě na vše z čokolády. Kromě výstavy a stálých expozic uvidí návštěvníci například nově upravenou expozici věnovanou hradu Kumburku, rozšířenou expozici loutek z dílny Suchardů, Válků a Mádlů, nově zrekonstruované výstavní prostory a mnoho dalšího. **Otevřeno je denně mimo pondělí 9–12, 12.30–16 hod.** www.muzeum.cz • facebook.com/muzeumnovapaka

PŘÍNOŠY ČOKOLÁDY: 100 g tabulka hořké čokolády se 70 – 85 % kakaa obsahuje: 11 g vlákniny, 67 % doporučené denní dávky (DDD) železa, 58 % DDD hořčíku, 89 % DDD mědi, 98 % DDD mangani. Dále obsahuje fosfor, zinek, draslík a selen. Samozřejmě, že 100 g hořké čokolády bychom neměli snít na posezení ani ji konzumovat každý den. Kromě uvedeného v ní najdeme mnoho kalorií a nezanedbatelné množství cukru.

**POVÁNOČNÍ
SLEVY**

OD 27. PROSINCE

Olympia
— jako doma —



VALENTÝNSKÁ SOUTĚŽ od 3. 2. do 10. 2.

bude probíhat na facebooku i v obchodech

V sobotu 10. 2. od 14 hodin – proběhne vyhlášení vítězů Valentýnské soutěže. Hodnotné výhry do soutěže věnují obchody z OC Olympia.

10. 2. proběhne také vyhlášení soutěže o nejkratší dobu sezdaný pár – pořádá Sdružení Lávka při zahájení Národního týdne manželství. Hlavní cenu do soutěže věnuje Firo Tour, další ceny věnuje Manufaktura a Trappola.

Sledujte blog na: www.olympia-mb.cz

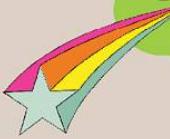
Pravidelné soutěže na: www.facebook.com/OlympiaMB • Instagram: www.instagram.com/olympiamb

POHÁDKOVÉ SADY

LIDOVÉ SADY LIBEREC

- 3. 2. KRYSÁCI A ZTRACENÝ LUDVÍK
- 17. 2. PAT A MAT JEDOU NA DOVOLENOU
- 10. 3. KOCOUR MODROOČKO
- 24. 3. KUBULA A KUBA KUBIKULA
- 7. 4. KRKONOŠSKÉ POHÁDKY
- 21. 4. ČESKÝ HONZA

ZAČÁTKY PŘEDSTAVENÍ V 17.00



WWW.EVSTUPENKA.CZ

WWW.POHADEKOVESADY.CZ

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

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



www.cisteniuuklidzajicek.webmium.com

VÝKUP STAROŽITNOSTÍ

Firma fungující na trhu již 25 let od vás vykoupí:

zlato, stříbro – ceny dle ryzosti
zubní zlato – i se zuby
zlaté a stříbrné mince
české granáty
všechny náramkové a kapesní hodinky – i nefunkční
veškeré starožitnosti a obrazy, nábytek
šperky – starou bižuterii, brože, náhrdelníky, prstýnky
příbory, pudřenky, porcelán, sklo
fotoaparáty, kovaná vrata a ploty, kamenná koryta
...a vše, co najdete doma



MIROSLAV JEDLIČKA

Telefon: **602 451 681** • E-mail: jedlickamiroslav@email.cz

STOVKY
SPOKOJENÝCH
ZÁKAZNÍKŮ

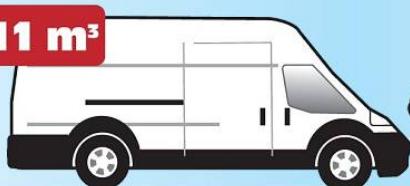
SKVĚLÉ
CENY

774 709 588

DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna

11 m³



4 m³



VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ
I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ
DODÁVEK

I PRO ŘIDIČE S ŘP SK. B
MOŽNOST ZAPŮJČENÍ
A VRÁCENÍ I O VÍKENDU

www.dodavkyturnov.cz

JAK SE ZAKLÁDAJÍ ZAHRÁDKY – z knihy Zahradníkův rok Karla Čapka

Zahrádky je možno zakládat několikerým způsobem; nejlepší je ten, že se na to vezme zahradník. Zahradník vám tam nasází všelijaké hůlky, proutí a koštátka, o kterých tvrdí, že jsou to javory, hlohy, bezy, vysokomány, polokmeny a jiné přírodní druhy; potom se ryje v hlíně, zobračí ji naruby a zase ji uplácá, udělá ze škvářů cestičky, nastrká tu a tam do země jakési zvadlé luppení, o němž prohlašuje, že to jsou pereny, našeje na příští trávník semínko, jež nazývá anglickým jílkem a psinečkem, psárkou, poháňkou a bojínekem, a potom odejde, nechávaje za sebou zahrádku hnědou a holou, jako byla dne prvého o stvoření světa; jen



vám klade na srdce, abyste tu všechnu hlínu země denně pečlivě kropili, a až vzejde tráva, abyste si nechali přivézt na cestičky písek. Nu dobré. Člověk by si myslel, že kropení zahrádky je zcela jednoduchá věc, zvláště má-li na to hadici. Záhy se ukáže, že hadice je neobyčejně úskočný a nebezpečný tvor, pokud není zdomestikována; svíjí se, skáče, vymršťuje se, dělá pod sebe spoustu vody a s rozkoší se hrouží do bahna, jež si takto vytvořila; načež se vrhne na člověka, jenž hodlá kropit, a ovine se mu kolem nohou; je nutno na ni šlápnout, a tu se vzepne a otočí se člověku kolem pasu a krku; zatímco s ní postižený zápasí jako s krajtou, obrátí ta obluda mosaznou hubičku vzhůru a chrlí mocný proud vody do oken na čerstvě pověšené záclony. Je nutno chopit ji energicky za hlavu a natáhnout ji co nejvíce možno; bestie zuří bolestí a začne rozstříkovat vodu nikoliv z hubičky, nýbrž z hydrantu a kdesi uprostřed těla. Je třeba na-

poprvé tří lidí, aby ji jakžtakž zkrotili; všichni pak opouštějí místo zápasu pomazání blátem až po uši a bohatě zkropení vodou; pokud se zahrádky týče, změnila se místy v mazlavé kaluze, zatímco na jiných místech žíznivě rozpukává. Činíte-li toto denně, začne po čtrnácti dnech místo trávy vyrážet plevel. Je jedním z tajemství přírody, proč z nejlepšího travního semínka roste nejbujnější a nejjezatější bejlí; snad by se mělo zasívat semínko plevele, aby z něho vypucel pěkný trávník. Po třech nedělích je trávník hustě zarostlý bodláčím a jinou neřestí plazivou nebo na loket zakořeněnou do země; chceš-li to vyrvat ze země, přetrhne se to hned u kořínu nebo to vezme s sebou celou hroudu hlíny. Je to tak: čím horší neřád, tím více se má k světu. Zatím se tajemnou přeměnou hmot změnily škváry cestiček v nejlepšavější a nejmazlavější jíl, jaký je možno si představit. Nicméně je nutno vykořenit plevel z trávníků; pleješ, pleješ a za tvými kroky se budoucí trávník obrací v holou a hnědou hlínu, jaká byla dne prvého o stvoření světa. Jen na dvou nebo třech místech vyráží cosi jako zelenavá plíseň, cosi jen nadechnutého, řídounkého a podobného chmýří; není pochyby, to je travička. Chodíš kolem ní po špičkách a odháníš vrabce; a zatímco brejliš do země, na angreštech a rybízech vyrazily první lístečky, než jsi se nadál; nikdy se jara nedohlídáš. Tvůj poměr k věcem se změnil. Prší-li, pravíš, že prší na zahrádku; svítí-li slunce, nesvítí jen tak, nýbrž svítí na zahrádku; je-li noc, libuješ si, že si zahrádka odpočine. Jednoho dne otevřeš oči a zahrádka bude zelená, vysoká tráva se bude třpytit rosou a v houšti růžových korunek budou vyhlížet nabobtnalá, brunátná poupatá; a stromy zestarají, budou rozložité a temné, těžkých korun a plné trouchnivé vůně ve vlhkém stínu. A ty už nevpomeneš na útlou, holou, hnědou zahrádku těchto dnů, na nejisté chmýří první travičky, na hubený rozpuk prvních pupenců, na všechnu tu hlinitou, chudou a dojemnou krásu zahrádky, jež je zakládána. Nu dobré, ale nyní je nutno kropit a plet a vybírat z hlíny kamení.



OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: TAM, KDE MÁ RÁJ PUPÍK ...



Pokud bych měla určit pomyslný střed Českého ráje, který všude vyčnívá a je vidět, při stoupání přesnou vzhůru k nebi když přijíždíte skoro z každé strany, je to za mne jednoznačně Vyskeř. Ten čedičový suk s bílou kapličkou určitě stojí za návštěvu. Je pozůstatkem vulkánu, který okolní plošinu tvořenou křídovými sedimenty převyšuje zhruba o 65 m, vrchol tvoří v Českém ráji poměrně vzácná hornina pikrit (tj. olivinický čedič - což je výplň dávného sopouchu). Už když vystoupíte z autobusu ve Vyskeři na návsi, určitě nepřehlédnete kostel Nanebevzetí Panny Marie i krásnou dřevěnou zvonici stojící po jeho boku. Současný kostel z r. 1915 do sebe pojál i prvky předchozího starého kostela, ten pocházel z 13.–14.stol., z něj se dochoval v dnešním kostele raně gotický portálek do sakristie a části plastické výzdoby z 2. poloviny 15. století. Lidová zvonice se šindelovou střechou má svou podobu z roku 1750. Podél hřbitovní zdi dojdete až k prvnímu zastavení krásně zrekonstruované křížo-

vé cesty, která vás bude provázet a ke kapli sv. Anny z r. 1830. Nahoře vás kromě tří křížů a Božího hrobu čeká za odměnu ještě i boží výhled. A protože je sem vidět odevšad, je odtud vidět kolkolem opravdu všechno a daleko. A pokud vám tohle bylo na výlet málo, projděte se do nejdalekých Vyskeře-Drahoňovic. Pokud půjdete od silnice přes louku k lesu, zjistíte, že se konec louky mezi stromy začíná drolit na jednotlivé skalní věže. A tady v lese ve smyčce mezi modrou a zelenou turistickou cestou a silnicí se ukrývá před zvědavými zraky nádherná pískovcová brána. Stála jsem přední oněmělá úžasem, pak ji obešla dokola a zjistila, že ta tajemná kráska má dvě tváře. Když jsme se rozloučily, vykročila jsem po modré směrem na Bukovinu a odtud na vlak do Sedmihorek.



foto a text, Toulavá Sláfka

NÁBYTEK Jamall

v bydlení jsme doma



23 470,-

(cena pro akční látky sk. P1)



Rozk. sed. souprava s úložným prostorem
š*v*h: 259-272*85-104*107-120 cm
Plocha pro spaní: 196*120 cm,
regulovatelné opěrky hlavy

SEMILY

Jiráskova 519

tel.: 608 073 379

semily@jamall.cz



Recept na bábovku podle Magdaleny Dobromily Rettigové



Domysly dejte 125 g změkkého másla, 3 žloutky, 60 g moučkového cukru a dva sáčky vanilkového cukru. Celé pořádně promícháme a ušleháme. Poté postupně přilevíme 200 ml vlažného mléka a mícháme do hladka. Zvlášť do mísy dáme bílký, přidáme špetku soli a šleháme do husté pěny – po částech během šlehání vmícháme 80 g krupicového cukru. Ušlenaný sníh pak pomalu přimícháme ke směsi másla s mlékem. Přidáme ještě 300 g hladké mouky a 1 prášek do pečiva a vše důkladně promícháme.

Větší část těsta nalijeme do vymazané a vyšpanělé formy. Do zbylého těsta připsíme kakao a toto tmavé těsto nalijeme také do formy. Šroubovitými pohyby lžíci obě části těsta jemně promícháme, čímž vnikne krásný mramorový vzor bábovky. Pečeme 40–45 minut v troubě předechněté na 175 °C.

M. D. Rettigová, 1785 – 1845. Její Domácí kuchařka byla vydána poprvé roku 1826 a je psaná beletristicky, základní myšlenkou je rozmanitost, vzhled a chuť jídla, ale také činorodý přístup ženy k domácím pracím.



**DOMOV POD SKALAMI
KUROVODICE, p. s. s.
PŘIJMEME ZAMĚSTNANCE**

PRO DOMOV – OLŠINA

- PŘÍMÁ PÉČE
- NOČNÍ SMĚNA

PRO CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ – BAKOV NAD JIZEROU

- PŘÍMÁ PÉČE

Pro další informace volejte
607 850 548
OLŠINA 1, MNICHODOV HRAĐIŠTĚ
WWW.KUROVODICE.CZ

SALÓN K + K + K Péče o celé tělo

KOSMETIKA

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

LUCIE KLUŠOVÁ TEL. 777 704130

MANIKÚRA • PEDIKÚRA

ROVNÁTKA NA NEHTY, KOREKTORY

IVANA KELTERBORN TEL. 603 551 387

MASÁŽE

SPORTOVNÍ, RELAXAČNÍ, AYURVÉDSKÉ,
THAJSKÉ, AROMATERAPEUTICKÉ
PETRA KŮTKOVÁ TEL. 739 044 774

Pracujeme s přírodní bylinnou kosmetikou.

NAJDĚTE NÁS NA ADRESE:

HUSOVA 591, TURNOV

TĚŠÍME SE NA VÁS!

KONCERTY V BOZKOVĚ SLIBUJÍ NAŠLAPANÉ JARO

společná
TOUR

**SEBASTIAN
ATMO MUSIC
JAKUB DEKAN**

MMXVIII TOUR MMXVIII



17. února

17. března

**MŇÁGA
+
ŽDÖRP®**



7. dubna



21. dubna

Vyhlášenou Sokolovnu v Bozkově u Semil čeká jarní koncertní smršt! Na své si přijdou mladí i dříve narození a co se hudebních stylů týká, není koncert, který by hudební nadšence neoslovil.

Koncerty startují už 17. února, kdy v rámci společného turné vystoupí Sebastian, Atmo music a Jakub Děkan. Přesně o měsíc později – 17. března – to rozjede kapela Traktor, 7. dubna legendární Mňága a Ždörp. A bozkovské jarní akce zakončí 21. dubna Krucipusk koncertem

z turné Sine amore nihil. Všechny koncerty mají začátek ve 20 hodin, využít můžete také autobusovou dopravu ze semilského náměstí v 19.30 a zase zpět po konci akce.

Předprodej vstupenek: Obecní úřad Bozkov, tel.: 481 682 169 IC • Semily, tel.: 481 624 721 • TIC Železný Brod, tel.: 728 256 175 • Trafika U Vildy Turnov • dále v síti Ticketstream a e-vstupenka.

Více na www.obecbozkov.cz.

SOUTĚŽ O VSTUPENKY NA KONCERT SEBASTIAN, ATMO MUSIC A JAKUB DĚKAN:

Odpovězte prostřednictvím formuláře na www.ceskyrajvakci.cz na otázku:

Kdy se koná koncert Sebastian a spol. v Bozkově u Semil? Více info o soutěži u formuláře.

LEVNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCNOST VI. – SŮL DO KOUPELE

V lednu vám přinášíme tip nejen na příjemně prohrátí ve vaně se solí, olejem a krásnou vůní, ale zároveň to může být návod, jak někomu udělat radost a vytvořit mu příjemný, netoxický dárek.

Budete potřebovat: Malou skleněnou dózičku s uzavěrem nebo hezkou sklenici od zavařeniny (není potřeba kupovat nové, využijte, co máte doma), růžovou himálajskou sůl – nejlépe hrubou, pokud ale máte jemně namletou, lze využít i tu, dále trochu základového nosného oleje (zde využijte takový, který máte rádi a dělá vám dobře na pleť, ideálně takový, který je bez vůně – mandlový, rýžový, jojobový, meruňkový...) a na závěr éterický olej

dle své oblíbené vůně – skvělý je levandulový, nebo lze zkombinovat s citrusem či nějakým jehličnanem. Pokud chcete sůl oživit, můžete přidat ještě bylinky – sušenou levanduli, chrpu a měsíček.



Postup: Do mističky si vysypete tolik soli, aby naplnila připravenou sklenici, do které budete sůl dávat. Přidejte 1–2 lžíčky nosného oleje – zde záleží na množství soli a velikosti sklenice – a smíchejte. Poté vkapejte 15–25 kapek vybraného éterického oleje (nebo kombinaci, v tom případě počet kapek rozdělte, nenásobte). Vše

pořádně promíchejte. Zda je nutné přidat ještě více éterického oleje (vůně není intenzivní) nebo naopak soli (pokud je vůně příliš silná), poznáte jednoduše příčichnutím. Když jste spokojeni, přidejte ještě několik lžíček sušených bylinek, naposledy promíchejte a přesypte směs do připravené skleničky. Přidejte hezkou mašličku na ozdobu.

A je hotovo. Koupel si připravíte vsypáním zhruba jedné polévkové lžíce do tekoucí vody při napouštění vanы. Bude pro vás odměnou, relaxací a přírodním relaxačním prostředkem pro vaše tělo i mysl.

Gratěbní fotografka



WWW.JITKAMADEROVA.COM

...vše pro vaš den...



JÓGA V. – JAK JÓGOU PODPOŘIT ZAŽÍVÁNÍ

Leden je už v plném proudu, Vánoce daleko za námi, ale pozůstatky vánočního hodování můžeme stále pocítovat. Pokud máte pocit, že zažívání by mohlo fungovat o trochu lépe, jógový pohyb vám teď rozhodně prospěje. Pojďme se na jógu a zažívání podívat trochu blíž.

Věděli jste, že hromadění zbytků nestrávené potravy působí na naše tělo jako jed?

Podle Ayurvedy všechna narušení našeho zdraví mají původ ve špatném zažívání. Musí to tedy fungovat i opačně – pokud náš zažívací systém bude pracovat správně, máme velkou šanci zbavit se i ostatních neduhů. Zažívací oheň má své místo v žaludku a pokud opravdu „hoří“, tělo je schopno konzumované jídlo strávit, vstřebat do těla potřebné látky a vyloučit ty odpadní tak, aby v těle nezůstal žádný nevyužitý přebytek. Metabolismus je složitý proces, a tak jeden méně funkční dílek v této skládačce může překně zkomplikovat náš život.

Často klademe velký důraz na potraviny, které jíme, ale kdy naposled jste se najedli skutečně v klidu? Kdy naposledy jste si jídlo vychutnali? Kdy naposledy jste při obědě nesledovali hodinky, telefon nebo obrazovku počítače? Rozhodně je důležité to, co jíme, ale neméně důležité je, kdy jíme a jak.



Jak podpořit zažívání dechem?

Jak už víte, jóga není jen pohyb. Jóga je způsob života a pohyb je nedílnou součástí a já vás seznámím s několika pozicemi, které pomohou zažívací oheň zažehnout.

Mimo jógových pozic nemůžeme opomenout dechové techniky, které jsou naprostým základem. Už díky dechu můžete rozpohybovat nejen žaludek, ale i střeva, vnitřně promasírovat játra i slinivku břišní.

Plný jógový dech použijte v momentě, kdy vás trápí bolest břicha, nadýmání nebo jste to s množstvím jídla přehnali. Pokud se chcete zbavit nestrávených zbytků potravy a zažívání skutečně nastartovat, přejděte k dechové technice Bhastrika. Tuto techniku se neučte podle knížek ani videí na youtube, existuje značné riziko, že si ji osvojíte špatně a místo, aby vám pomohla, budeťte se více ničit. Oslovte zkušenou lektorku, pod jejímž dohledem budete mít ihned zpětnou vazbu ke správnosti provedení. Já sama mám Bhastriku velmi ráda, protože mimo příznivého vlivu na trávicí trakt a žlázy s vnitřní sekrecí je jejím dalším benefitem posílení hlubokého stabilizačního systému a také svalů pánevního dna!

Jak podpořit zažívání jógovými pozicemi?

Asán, které rozhýbou orgány zodpovědné za trávení, je celá řada. Je ale důležité provést je správně. Pokud se pozice učíte sami doma, ale společnou jednou za čas vyrazte na skupinovou nebo soukromou lekci jógy, abyste si ověřili, že to, co se doma učíte, je správně. Správně totiž neznamená přesně podle příručky, správně znamená tak, aby z dané pozice benefitovalo celé naše tělo. Často se totiž stává, že při praxi pozic zaměřených na určitou část těla úplně opomijíme postavení třeba našeho krku a hlavy, a pak se divíme, že krční páteř je zatuhlá, a myslíme si, že za to může jóga :-)

<< Parivrtta Trikonásana

Pozice převráceného trojúhelníku má mimo příznivého vlivu na trávicí trakt také výborné účinky na hluboký stabilizační systém i svaly nohou, pomůže s otevřením hrudníku, prohřeje ramenní a kyčelní klouby a podporuje celkovou vitalitu! Do pozice vstupujte, až budete rozehrátí, ideálně pokud už za sebou máte nejen rozehřátá a pozdravy slunci, ale i pozici bojovníka I a II.



Jak na to?

- Z pozice hory odkročíme pravou nohou dozadu, zvolíme takovou vzdálenost, ve které udržíme neutrální pozici pánve. Zadní noha je stočena v úhlu 45–60 stupňů, záleží na flexibilitě kyčle, kolene i kotníku.
- Naše tělo se teď vydává několika směry: dozadu a dolů za vnější hranou paty, vzhůru za korounou hlavy, dolů za křížovou kostí a vpřed za druhým prstem u nohy.
- Vytáhneme se z pasu a do výšky za pravourukou, levou ruku máme v bok, ale ramena udržíme stále ve stejně vzdálenosti.
- S výdechem se přes dlouhé vytažení plynule dostáváme k vnější hraně předního chodidla. Pokud nedosáhneme na zem, náš pohyb končí na holeni přední nohy.
- Opět se vytahujeme z pasu a přidáme rotaci hrudníku směrem za levým ramenem, levou ruku vyšleme do výšky nad sebe.
- Od pravé ruky se snažíme odtlačit, neutlačujeme krk mezi rameny, pohled vzhůru, pokud to krční páteř dovolí :-)

V pozici setrváme 5–8 plných jógových dechů a provedeme alespoň 2 opakování na každou stranu.

Pozor: Necvičte bezprostředně po jídle, to by vám s trávením nepomohlo :-) Rozestup mezi jídlem a jógovou praxí by měl být alespoň 2 hodiny.

Ted už zbývá jen se do toho pustit!

Přeji krásné lednové jógování,
Magdalena Klížová

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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

31.1. od 19:00 – **ZAČÍNÁME KONČIT** Komedie s Bárou Hrzánovou a Radkem Holubem v hl. r.

25.2. od 19:00 – **ZAMILOVANÝ SUKNÍČKÁŘ** Komedie s Lukášem Vaculíkem v hl. roli.

14.3. od 19:00 – **LIDOJEDI** Autoři: Petr Pýcha a Jaroslav Rudiš. Hra Činoherního studia Ústí nad Labem.

26.3. od 19:00 – **ILONA CSÁKOVÁ – NECHTE ZVONY ZNÍT** Koncert zpěvačky s 5člennou kapelou.

10.4. od 19:00 – **DOMÁCÍ ŠTĚSTÍ** Komedie s I. Hüttnerovou, M. Dolinovou a D. Suchářipou.

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

Do 18.2.2018 – **PTÁCI SKALNÍCH MĚST ČESKÉHO RÁJE** Výstava fotografií.

30.1. od 16:30 – **LiStOVÁNÍ.cz: CO BY MŮJ SYN MĚL VĚDĚT O SVĚTĚ** Účinkuje: Lukáš Hejlík.

2.2. od 20:00 – **8. REPREZENTAČNÍ ZÁMECKÝ PLES** Hraje: Alejmelí a Swing Combo Turnov.

Od 5.2.2018 – **VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA 3. VĚKU** Kouzelná geometrie, Genealogie – vždy 6 přednášek.

20.2. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ** Tradiční posezení při hudbě. Od 16:00 tvořivá dílnička.

24.2. od 14:00 – **ALENA A ZUZANA BIČÍKOVY – KRAJINY VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ** Vernisáž výstavy.

9.3. od 20:00 – **7. COUNTRY BÁL** Hraje Rachot banda. Prodej vstupenek v ceně 100 Kč od 1.2.

20.3. od 17:00 – **SPOLEČENSKÝ PODVEČER S HUDBOU** K tanci i poslechu hrají manželé Fajtovi.

21.4.2018 – **LOMNICKÉ HUDEBNÍ JARO 2018** Mezinárodní festival hudby, tance a zpěvu.

MIMOŘÁDNÉ FILMOVÉ PROJEKCE V DOBĚ REKONSTRUKCE A DIGITALIZACE MĚSTSKÉHO KINA

30.1. od 16:00, TD – **HURVÍNEK A KOUZELNÉ MUZEUM**; 30.1. od 18:00, TD – **MILADA**;

24.2. od 17:00, TD – **SNĚHULÁK**; 28.2. od 9:30, TD – **PRÁZDNINOVÉ PROMÍTÁNÍ – EMOJI VE FILMU**.

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



Joga s Magdalenou 5x týdně

Turnov a Sychrov 733 115 485

www.yogaholick.cz



SERIOZNÍ PŮJČKA

pro klienty s pravidelným příjemem

- zaměstnancům
- důchodcům a MD
- podnikatelům

- měsíční splátky
- seriozní jednání
- bez ručení nemovitosti

732 170 454

SEDACÍ KOUPEL z mořské soli při potížích s močovými cestami:

Dezinfikuje, odstraňuje pálení a svědění. Skvěle funguje a přináší opravdovou úlevu. **Potřebujete:** 2 hrsti mořské soli, dětskou vaničku naplněnou teplou vodou (pozor, ne horkou) **Postup:** Sůl rozpustte ve vodě a posadte se do vzniklé lázně na 10 minut. Tento postup opakujte 2x denně po dobu 5 dní.

PROF SVAR s.r.o.

Přestavlká 1474, 295 01 Mnichovo Hradiště tel.: 326 706 600

kissova@profsvvar.cz



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

CESTY KE ZDRAVÍ: LEDEN – MĚSÍC MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Náš seriál o orgánech z pohledu čínské medicíny užíváme lednem a orgánem, který je v tuto dobu nejvíce ohrožen. Močový měchýř. Zima je z pohledu čínské medicíny spojena s energií chladu, a pokud jde o emoce, pak se pojí především se strachem. A právě zima a emoce nás močový měchýř velmi silně atakuje.

Močový měchýř je důležitý vyměšovací a tím i detoxikační orgán, který reaguje na fyzické dráždění, ale také na naše emoce – tedy na zmíňovaný strach, leknutí, pocit chladu. A protože právě nyní si chladu užijeme dosytosti, je potřeba tomuto orgánu věnovat zvláštní péči a zároveň se zastavit, vnímat toto období jako období klidu, přemýšlení a rekapitulace úspěchů i neúspěchů. Ale také pro příjemné plánování a pozitivní naladění. Oslabení močového měchýře se může projevit nejen častým močením, bolestmi, změnami při močení, změnou barvy moči, bolestmi kostí, ale protože je tento orgán

úzce spojen s mozkem, může se špatná funkce měchýře zhmotnit také jako psychické poruchy.

Jak tedy o svém močovém měchýře a celkovou tělesnou i psychickou pohodu pečovat? Čínská medicína radí chodit včas spát, meditovat a právě nyní se nevydávat na daleké cesty mimo naše klimatické pásmo. Důležité je také močení nezadržovat příliš dlouhou dobu. Pro toto období je vhodné jíst husté zahřívající polévky z kořenové zeleniny a také vařený celer, petržel, brambory, sušené švestky, pečená jablka, černé fazole, proso, ječmen a rýži. Dále se doporučují vlašské ořechy (pozor, jen asi tři kusy denně a je vhodné je zkombinovat s jádry lískových ořechů), jedlé kaštany, tofu. Z koření používejte skořici, fenykl, sušenou pažitku, kmín, hřebíček, badyán a zázvor. Vhodnými bylinky jsou ostružiník (čaj), lichořešnice (tinktura z ní), ořešák a brusinky. Zkuste vypustit ostrá kořeněná jídla, mléčné výrobky, cukr, kávu a těžké smažené pokrmy. Buďte v teple a odpočívejte.



-50%

-30%

-70%

Platnost akce: od 15. 1. 2018 do vyprodání zásob



dioptra optik

SLEDUJTE NÁS NA:
www.dioptraoptik.cz

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

VÝPRODEJ BRÝLÍ

*vztahuje se na brýlové obrubky při současném zakoupení brýlových skel min. 1.5 HMCP

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

VYMYSLETE CO NEJVÍCE VĚCÍ, KTERÉ JSOU:

například: **TEPLÝ** – čaj, houska, chléb, ponožky, kamna...

pomalý, ostrý, dobrý, hodný, hladký, jemný, přesný, kulatý, velký, nízký, úzký, plný, dlouhý, aktivní, zábavný, tuzemský, mladý, čistý, drahý, starodávný, hořký, bezpečný, nebezpečný, štastný, chudý, suchý, vařící, zářící, mezinárodní, platební, rušný, noční, královský, výhodný, intenzivní, významný.

JE TO DŘINA?

Více her pro vaše mozkové závity jsme připravili na
www.ceskyrajvakci.cz/mozkovna



	OBILÍ SETĚ NA PODZIM	1. DÍL TAJENKY	MČBAINOVO JMÉNO	ČÁST ÚST	ROZSAH	Jde misionář po poušti a najednou se před ním zjeví lev. Misionář se začne modlit: „Páne Bože, dej tomu lvovi křesťanské city.“ A ten lev se postaví na zadní, sepne ruce a říká: „Děkuji ti, Hospodine, ...“				
JEZERO RUSKY						CHEM. ZN. CÍNU		ODPÁLENÍ	OZNAČENÍ POKRMU PRO DIABETIKY	STANICE TECHNICKÉ KONTROLY ZKR.
ZADNÍ ČÁST TĚLA						ČES. POLIT. STRANA SPZ ÚSTÍ NAD ORL.				
INICIÁLY HERECKÝ JANŽUROVÉ			SVAZEK ROSTLIN ÚČASTNÍK							
BALON				UTRÁPIT NUDOU UNIVERZITA KARLOVA						
POMŮCKA: OSUN, SAMOA	NEUHRAZENÁ ČÁSTKA ODKAZ JINAM					PROTI-KLAD SMRTELNÁ CHOROBA				
LYŽAŘSKÝ VÝTAH					JM. HER. FARROWOVÉ NAROZEN ZKR.				2. DÍL TAJENKY	POUZDRO
ČÁSTICE S ELEKTRICKÝM NÁBOjem				HOVOROVÝ SOUHLAS LOTERIE		LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR. SOKOLSKÁ SLAVNOST				
ZÁVODNÍ KLUB ZKR.			SEVERSKE MUŽ. JMÉNO IN. POSTRÁ-NECKHO				INIC. HER. BALZEROVÉ SYMBOL LÁSKY			
	ŽIVOČICH OTROK				CHLAPECKÉ JMÉNO TAHLE					
REPTÁNÍ HOVOR.					SYNAGOGA NAKLÁDACÍ PLOŠINY					
CHEM. ZN. ARGONU			ČÁST CHRÁMU ODVETY						VZDUCH BOHATÝ KYSLÍKEM	
BÝV. PRAŽ. PRIMÁTOR				ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA ZÁMEZÍ VE SPORTU		??? DE JANEIRO NEMOCNICKÝ ODDĚLENÍ				
	VKLADNÍ KNIŽKA ZKR.	POLYNÉSKÉ OSTROVY INIC. HERCE RAŠILOVA					JIHOZÁPAD ZKR. OPERAČNÍ SYSTÉM ZKR.			
VCHOD					ČESKÁ ZNAČKA PRAČEK					
BUNKRY					NIGERIJSKÁ ŘEKA					

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ**SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU**

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

Vzpomínky obyčejné ženy

Literární prvotina české novinářky a fotografky Jany Abelson Tržilové s humorem vypráví příběh obyčejné ženy, která se nedokázala v totalitním režimu prosadit podle svých představ a na prahu třicítky hledá šestě i sebe samotnou na opačném konci světa.

**RECEPT****RYCHLÝ JABLEČNÝ KOLÁČ**

Ingredience: 600 g nahrubo nastrohaných jablek, 600 g polohrubé mouky, 400 g cukru krupice, 200 g másla, 6 vajec, 1 a půl prášku do pečiva

Postup: Cukr, vejce a máslo utřeme, přidáme nastrohaná jablka, nakonec mouku s práškem do pečiva a pečlivě promícháme.

Pečeme v horkovzdušné troubě na 160°C přibližně 30 minut.

Necháme vychladnout a ozdobíme čokoládovou polevou.

Poleva: 1 dcl šlehačky, 100 gramů hořké čokolády nebo čokolády na vaření. Šlehačku přivedeme k varu, přidáme nalámanou čokoládu, odstavíme, promícháme a necháme rozpustit. Pokud je čokoláda moc tuhá, přidáme šlehačku, je-li moc řídká, přidáme čokoládu.

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 51 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek 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/distribuce. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 43 – leden/2018, vysto 22. – 24. 1. 2018.

Výherců křížovky a vánoční soutěže o knihu z vydání 42 bylo tolik, že by se nám do tiráže nevešli. Podívejte se proto na www.ceskyrajvakci.cz, kde výherce najdete. Výhry byly všem zaslány již před Vánoci.



Je to Vaše jízda i Vaše volba.

Stylová cena již
od 399 990 Kč

Nový Hyundai Kona v limitované edici **Best of Kona**.

HYUNDAI Vám přeje úspěšný rok 2018 plný dobrých rozhodnutí. My jsme se rozhodli pomoci Vám zbavit se zlozvyku nakupovat horší a dražší auta. Umožníme Vám překonat „předraženou tradici“. Zasloužíte si víc a díky HYUNDAI to i dostanete.

- 1| HYUNDAI za Vaše peníze nabízí vždy lepší vůz než ostatní.
- 2| Vozy HYUNDAI vynikají nejvyšší úrovní bezpečnosti i výbavy.

Důkaz
absolutní kvality



BEZPEČNOST

Nejvyšší ocenění
bezpečnosti



Více na www.hyundai.cz/Kona

KB CAR s. r. o.

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



KONA
BY HYUNDAI

Hyundai KONA – kombinovaná spotřeba 5,2–6,7 l/100 km, emise CO₂: 117–153 g/km.