



16. 11. TATABOJS:
FUTURETRETRO 2017

23. 11. LACO DECZI
& CELULA NEW YORK

24. 11. HORKÝŽE SLÍŽE:
25 LET

Hosté: Zakázaný ovoce, Mean Messiah

2. 12. TŘI SESTRY & ALKEHOL

5. 12. LADISLAV ZIBURA

Už nikdy pěšky po Arménii a Gruzii

9. 12. IVA BITTOVÁ & ČIKORI

13.-16. 12. VÁNOČNÍ
SLAVNOSTI

Celodenní adventní program, stylový trh

16. 12. KRUCIPŮSK

20. 12. DONNA BROWN
& THE GOLDEN GOSPEL
PEARLS

Harlemský gospel

Host: Gospel Generation Choir

26. 12. SUPERHERO KILLERS



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



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA MUZEUM

Program kulturních akcí

22. 11. – NEOBYČEJNÉ PŘÍBĚHY: VÝVOJ BEZPEČNOSTI VOZŮ

Závěrečná z pěti přednášek podzimního cyklu je věnována historii bezpečnosti automobilů, zejména pak vývoji testování pasivní bezpečnosti v Československu a České republice se zaměřením na konstrukci automobilů ŠKODA. Tomuto tématu se bude věnovat expert na slovo vzatý, pan Rudolf Tesárek z crashové laboratoře společnosti ŠKODA AUTO. Sál L&K Forum, od 17:30 hod. Před přednáškou je možné shlédnout expozici ŠKODA Muzea. Vstupné zdarma.

23. 11. – DIASHOW MARTINA LOEWA – ALJAŠKA

Aljaška je vysněným místem všech dobrodruhů a milovníků drsné přírody, všech nás, kteří jsme již od dětství četli příběhy statečných zlatokopů, zálesáků a lovců. Aljaška dodnes nabízí návštěvníkům opravdovou divočinu se vším, co k ní patří. Čarokrásnou divočinu se skutečným rizikem toho, že se ztratíte a nikdo vás nebudete v nekonečné krajině hledat, divočinu plnou medvědů, vlků, sobů i losů, divočinu útočících hladových komárů. Více informací na www.promitani.cz. Sál L&K Forum, od 19:00 hod. Vstupné 140,- Kč.

4. 12. – ADVENTNÍ PUTOVÁNÍ ZA MIKULÁŠEM

Čarovné putování muzeem, při kterém potkáte lucky, barborky, černého Ambrože, perchtu, ale i čerty a samotného Mikuláše. Spojené s tradiční mikulášskou nadílkou v podání Divadýlka na Dlaní. Pondělí, začátky v 16, 17, 18 a 19 hod. Vstupné 80,- Kč. Dárkové balíčky k rozdávání Mikulášem (označené jmenovkou) přinesete na začátek své skupiny na recepci muzea.

14. 12. – SWINGOVÉ VÁNOCE

Po úspěšném a beznadějně vyprodaném turné v roce 2016 jsou tu Swingové Vánoce se svými sólisty a fantastickým big bandem i letos. Dvouhodinovým koncertním programem publikum provázejí swingový zpěvák Jan Smigmator a držitelka prestižní ceny Thálie multižánrová zpěvačka Dasha. Oba zpěváky i tentokrát doprovodí Big Band Felixe Slováčka, jeden z nejlepších swingových orchestrů evropské hudební scény. V doprovodu big bandu představí jako sólistka i špičková saxofonistka Markéta Smejkalová. Galakonzert je složen ze slavných vánočních evergreenů zlaté éry swingu, včetně skladeb orchestrů Glenna Millera a Counta Basieho, písní Franka Sinatry, Elly Fitzgerald, Tonyho Bennetta, Michaela Bublého, Barbry Streisand, ale také hitů pop music v originálních big bandových aranžmá. Sál L&K Forum, od 19:00 hod. Vstupné 420,- Kč. Předprodej na recepci ŠKODA Muzea a v síti TicketPro.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9 do 17 hod.

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



← MUZEUM

S novými přírůstky autorské tvorby A. Drobníka, R. Roubíčka, M. Klingera, M. Janků, J. Štohanzla, L. Ježka a dalších.

VINOTÉKA →

Francouzská a italská vína z oblastí do kterých společnost Detesk dlouhodobě dodává soubory dárkových láhví.



GALERIE →

do 10. 12. 2017

„ZPĚT DO SYSTÉMU“
obrazy Zuzany Kadlecové

od 15. 12. 2017

obrazy a kresby
Jaroslava Hudského



ZELENÝ ZÁKAL MŮŽE OSLEPIT ÚPLNĚ KAŽDÉHO!

Nejzákeřnější oční onemocnění

Zelený zákal neboli glaukom je oční onemocnění, u kterého dochází k postupnému a zcela nenápadnému odumírání zrakových nervů, které propojují oči se zrakovým centrem v mozku. Příčina tohoto onemocnění není dosud zcela objasněna. Název onemocnění je poněkud matoucí, protože v postiženém oku není ani nic zeleného, ani zakaleného. Toto onemocnění může postihnout úplně každého, velmi často i úplně zdravé lidi včetně dětí a mladistvých. Nejčastěji se ale objevuje mezi 40. – 60. rokem věku. Zákeřnost zeleného zákalu spočívá v tom, že nemá vůbec žádné příznaky, nijak se neprojevuje a postižená osoba o něm tedy vůbec neví. Po uplynutí různě dlouhé doby dojde k oslepnutí zeleným zákalem napadeného oka, což teprve přivede postiženou osobu k očnímu lékaři. V tomto stadiu onemocnění však již oko nejde zachránit a zůstává trvale slepé.

Počet nemocných neuvěřitelně prudce roste

Podle nejnovějších údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR bylo v roce 2014 v České republice postiženo zeleným zákalem 266 000 osob a v roce 2015 již 351 000 osob, což je nárůst o 85 000 osob za rok! Údaje z roku 2016 bohužel ještě nejsou k dispozici, nicméně oční lékaři odhadují, že minimálně ještě jednou tolik lidí touto nemocí trpí také a jenom se na to zatím nepřišlo. Těmto dosud neodhaleným lidem hrozí, že mohou kdykoliv oslepnout, ačkoliv nyní nepociťují vůbec žádné potíže.

Mohu nějak poznat, že mám zelený zákal?

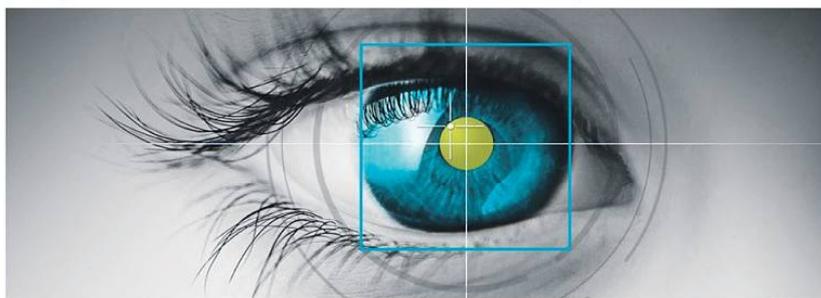
Bohužel, zelený zákal je nejzákeřnější oční onemocnění právě proto, že se až do poslední chvíle před oslepnutím vůbec nijak neprojevuje a postižená osoba nemá žádnou šanci zjistit, že tímto onemocněním trpí. Jedinou možností je odhalit onemocnění při vyšetření očním lékařem, kterých je bohužel nedostatek, a čekací doby na oční vyšetření jsou stále delší.

Jak se zelený zákal léčí?

Pokud se nám zelený zákal podaří odhalit včas, tak se nám díky obrovskému pokroku v léčbě daří většinu postižených očí zachránit. Ve většině případů stačí pravidelné podávání léků ve formě očních kapek. Výjimečně je třeba provést ošetření postiženého oka speciálním laserem anebo zvolit chirurgické řešení.

Proč je zelený zákal nejčastější příčinou slepoty v ČR?

Zelený zákal umíme poměrně snadno léčit, avšak stále jej odhalujeme velmi pozdě, kdy již účinná léčba není možná. Je to dáno stále se zhoršující dostupností lékařské péče, úbytkem očních lékařů a prodlužováním čekací doby na vyšetření, která je v mnohých regionech delší než půl roku. Z tohoto důvodu mnoho obyvatel ČR nechodí k očním lékařům na žádné prohlídky a potřebné brýle si kupují v optice, v drogerii nebo v lékárně. Přitom oční lékař dokáže onemocnění zeleným zákalem odhalit během několikaminutového vyšetření.



TEST RIZIKA, ZDA MOHU ONEMOCNĚT ZELENÝM ZÁKALEM

Odpovězte pravdivě na následujících 16 otázek ANO nebo NE:

- 1) Je Vám více než 40 let?
- 2) Užíváte léky na vysoký krevní tlak?
- 3) Máte nízký krevní tlak?
- 4) Jste krátkozraký (tj. nosíte brýle do dálky s mínusovými dioptriemi)?
- 5) Jste dalekozraký (tj. nosíte brýle do dálky s plusovými dioptriemi)?
- 6) Má někdo z rodičů, prarodičů nebo sourozenců zelený zákal?
- 7) Je vám často zima na nohy?
- 8) Míváte bolesti hlavy?
- 9) Máte v životě častý stres?
- 10) Zjistili vám někdy zvýšenou hladinu krevního cukru?
- 11) Máte cukrovku (je jedno, zda na dietě, na tabletkách nebo na inzulinu)?
- 12) Máte nějaké onemocnění srdce nebo cév?
- 13) Užíváte léky, kterým se říká kortikoidy?
- 14) Měli jste kdykoliv v minulosti nějaké poranění oka?
- 15) Patříte k černošskému etniku?
- 16) Nebyl(a) jsem na vyšetření u očního lékaře déle než 2 roky.

Pokud jste odpověděli alespoň 1x ANO, pak je u vás zvýšené riziko, že můžete onemocnět zeleným zákalem, a doporučujeme vám vyšetření u očního lékaře. Čím vícekrát jste odpověděli ANO, tím je riziko vyšší. Pokud jste odpověděli ANO pětkrát nebo více, pak je u vás extrémně vysoké riziko onemocnění zeleným zákalem.

KRÁTKÉ BEZPLATNÉ VYŠETŘENÍ NA ZELENÝ ZÁKAL

– pouze do konce roku 2017!

MUDr. Igor Vícha, Ph.D., vítěz ankety o nejlepší ordinaci České republiky

Oční ordinace Frýdštejn 102

Během krátkého několikaminutového vyšetření v naší ordinaci zjistíme, zda trpíte zeleným zákalem. Při nejednoznačném výsledku tohoto rychlého testu se můžeme dohodnout na termínu mnohem podrobnějšího a důkladnějšího vyšetření.

Na toto krátké vyšetření se můžete objednávat následovně (vždy ale uveďte, že potřebujete pouze „krátký test na zelený zákal“):

- zavolat na tel. **720 672 919**
(objednávky přijímáme v PO, ST, ČT a PÁ mezi 9:00 a 13:00 hod.)
- napsat e-mail na adresu ocni-frydstejn@seznam.cz
- pomocí objednávkového formuláře na webových stránkách www.ocni-frydstejn.cz



ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA:

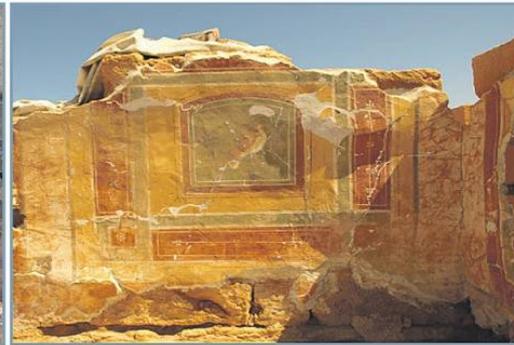
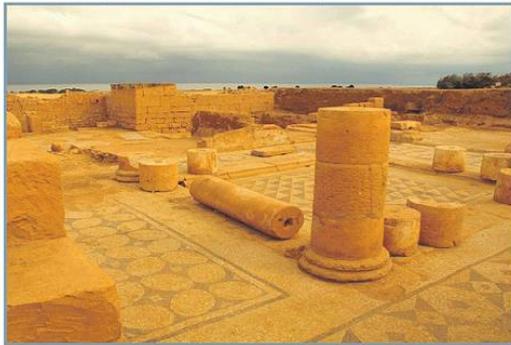
Římskou vilu starou 1700 let odkrývají archeologové v Libyi

Římská vila stávala před téměř dvěma tisíci lety v obchodním přístavu Ptolemais na pobřeží Libye, který založili Řekové před 2300 lety, a své jméno dostala po dynastii Ptolemaiovců, jež vládla Egyptu v letech 305–30 př. n. l. V sutinách vily našli archeologové kromě obrovských mozaik také cenné sochy a stovky mincí. Vila dle nálezů patřila majiteli dílny na výrobu terakotových lamp.

Nalezené artefakty a velké množství stříbrných a bronzových mincí v hodnotě 553 sestercí pocházejí ze 3. století našeho letopočtu (Sestercie – bronzové platidlo ve starém Římě. Pro zajímavost uvádíme přehled cen podle nálezů z Pompejí: za 2 sestercie si muž zaplatil lehkou ženu, 8 sestercí stálo 6 kg pšenice, 2529 sestercí stál otrok a za 16-60 sestercí se dal pořídit kilogram pepře). Většina těchto mincí byla nalezena v jediné místnosti uvnitř domu. Podle archeologů šlo zřejmě o výdělek dílny za prodej zmiňovaných lamp z terakoty.

mínojského krále Mínose Ariadnu, která se podle pověsti stala jeho ženou. Další mozaika vyobrazuje mladického hrdinu Achilla na ostrově Skyros, kde jej jeho matka oblékala do dívčího oblečení z obav, aby ho armáda neodvedla do války. A na dvou mozaikách je zvěčněno jméno Leukaktios, podle něž byla vila pojmenována. Předpokládá se, že tato elegantní vila sloužila několik staletí a o její zánik se přičinila série zemětřesení, která sužovala tamní region. K této úvaze vedou právě nalezené mince, ke kterým si museli archeologové nalézt cestu přes vrstvy sutin.

Samotné město Ptolemais mělo o trochu delší život. Do roku 428 zůsta-



Vila byla postavena v klasickém římském stylu. Centrální dvorek peristyl byl tradičně obklopen krytým sloupořadím — kolonádou. Vnější stěny peristylu byly pokryty barevnými freskami imitujícími mramorové obklady s geometrickými vzory. Několik stěn zdobily figurální malby se zobrazením různých druhů ptactva. Součástí výzdoby vily byly také nádherné, bohatě zpracované mozaiky. Jedna z nich zachycuje spícího boha Dionýsa a dceru

lo hlavním městem Kyrenaiky, která byla od 1. století př. n. l. římskou provincií. Poté ho zničili Vandalové, kteří ze své domovské základny na území dnešního Německa podnikli invazi do severní Afriky. Město bylo opět obnoveno za vlády byzantského císaře Justiniána I. (527–565). Když ale Ptolemais v 7. století Arabové srovnali se zemí, byl to definitivní konec kdysi tak pro Římany důležitého města.

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 přivýdělků za práci přesčas. Při déletrvajícím pracovním poměru odměnu za odpracovaná léta, penzijní připojištění a další benefity. V případě dvousměnného režimu se jedná o standardní směny v pětidenní pracovním týdnu.

Informace zájemci získají v sídle společnosti na adrese:

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

E-mail: jitka.vavrova@detesk.cz
Telefonicky na čísle: 483 389 825

Detesk



ODTAHOVÁ SLUŽBA

Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

VOLEJTE NONSTOP
739 730 000, 736 766 357

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

Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

NÁBYTEK
Jamall



SEMILY, Jiráskova 519

semily@jamall.cz
tel.: 608 073 379

www.jamall.cz

Velká sleva na vybrané sedací soupravy z expozice

AKCE 1+1 ZDARMA

dioptra optik

AKCE 1+1 ZDARMA

dioptra optik

AKCE 1+1 ZDARMA

AKCE 1+1 ZDARMA

dioptra optik



AKCE 1+1 ZDARMA

NA ZTENČENÁ I MULTIFOKÁLNÍ BRÝLOVÁ SKLA

(platí pro index lomu od 1.6 HVLL
v kompletní zakázce s obrubou)

Platnost akce od 1. 10. - 31. 12. 2017

dioptra optik

AKCE 1+1 ZDARMA

TURNOV

Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673

- (naproti Penny marketu - budova Dioptra)

- Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

ŽELEZNÝ BROD

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

SLEDUJTE NÁS NA:
www.dioptraoptik.cz

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

AKCE 1+1 ZDARMA

dioptra optik

AKCE 1+1 ZDARMA

dioptra optik

AKCE 1+1 ZDARMA

Dárky vyřešíte v našich optikách. **dioptra optik**

Nemůžete stále přijít na originální dárek pro někoho z Vašich blízkých? Máme pro Vás tip! Novinkou v našem sortimentu jsou dřevěné brýle značky **WOODYS**, které v současné době zažívají obrovský **BOOM**. Buďte proto i Vy součástí nastupujících trendů a připojte se tak ke hvězdám jako jsou Taylor Swift, Kate Hudson nebo Reese Witherspoon. Brýle jsou navíc dodávány v krásném, elegantním pouzdře.

Navštivte nás v **Turnově** - v Sobotecké 1660 (naproti Penny Marketu v areálu Dioptra a.s.) a v **Nádražní ulici 1063** nebo také v **Železném Brodě** na náměstí 3. května 201. Těšíme se na Vás.

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



PS: Nezapomeňte si vyzvednout
na našich prodejnách vánoční dárek!



ROZHOVOR – ŘEDITEL REGIONÁLNÍ TELEVIZE V1 OLDŘICH TAMÁŠ:

„Jsme Východočeši, proč bychom měli opomíjet to, co máme doma, a dívat se až za moře.“

Velká regionální televize V1 není našim čtenářům neznámá, dlouhou dobu vysílala i v regionu Českého ráje a přinášela informace formou zpravodajství a zajímavých rubrik. V tuto chvíli na běžné anténě vysílání nechytnete, od nového roku se však můžete těšit na návrat „Vé jedničky“ do našeho kraje. O televizi V1, pořadech i životě jsme si povídali s novým ředitelem televize Oldřichem Tamášem. Ostatně jde o osobnost s obrovským záběrem svého působení – rozhlasový a televizní moderátor, produkoval a režiroval filmy a dokumenty se sociální tematikou, dodnes působí jako krajský zpravodaj pro rádio Frekvence 1. V médiích se pohybuje už mnoho let. Když v roce 2016 převzal televizi V1, byla pro něho manažerská pozice novinkou, kterou však zvládl bravurně.

V minulosti byli čtenáři ČRVA zvyklí, že si vaši televizi mohou naladit. To v současné době neplatí. Nicméně chystáte velké změny... Pokud vše dobře dopadne – tak jak je to rozjeté a připravené – tak od nového roku, možná i o něco dříve budeme vysílat pro celé východní Čechy s přesahem do středních Čech. To znamená, že nás diváci i v sousedních krajích chytí a budeme k vidění.

To tedy znamená, že se například Jičín, Turnov a další místa mohou těšit na vysílání V1? Ano, to znamená, že se mohou těšit. Já tedy doufám, že se mohou těšit a to například na regionální zprávy. Pokud bude zájem a budou s námi spolupracovat jednotlivá města, oblasti a spolky, tak se rádi rozšíříme i do těch přesahujících regionů, které nejsou ryze východočeské.

Pamatují si například Jičínský zpravodaj. Je v plánu něco podobného? Ano, je. Už jsme v jednání s jičínskou radnicí, řešíme i smlouvy z minulosti a čekáme právě jen na pokrytí signálu, abychom vše mohli znovu rozběhnout.

Nyní, než se vrátíte zpět na českorajské televizní obrazovky, kde mohou televizi V1 diváci naladit a shlédnout její vysílání? Ano, jsme na poskytovatelích kabelové televize – nejsilnější hráč je UPC, jsou i jiní kabeloví poskytovatelé a jsme otevření spolupráci s dalšími. Doba se samozřejmě vyvíjí, takže nás diváci mohou vidět přes

internet kdekoliv na světě. Na našich webových stránkách je vysílání online toho, co právě vysíláme v televizi. A samozřejmě je tam také kompletní archiv. To vše se dá sledovat i na mobilních zařízeních – a to právě i archiv, což do nedávna ještě nebylo možné. Terestricky nás vidí ti, kteří mají anténu směřovanou na Hoděšovice – Hradec Králové, nebo na vysílač v Pardubicích. To je ta současná chvíle. Od nového roku tedy bude možnost naladit nás mnohem širší.

Jaký má televize V1 vysílací koncept?

V tuto chvíli jsme navázali na historii V1, která vysílala především zpravodajství, regionální magazíny a doplnila vysílání historickými dokumenty, edukou a podobně. Tento koncept zatím držíme. Chceme dále pokračovat především regionálně – magazíny, představovat lidi z regionu východních Čech. Jsme v historicky silné oblasti tím, že je spojena z několika krajů. Toho se chceme držet a nechceme vysílání rozdělovat na jednotlivé kraje. Chceme být opravdu východočeská televize. Z této části země vyšlo mnoho úspěšných spisovatelů, herců, redaktorů, moderátorů. Významných tvůrců je tu celá řada a my je chceme připomínat. Ne všichni mají takový prostor, aby se dostali na velké televize, aby jejich díla šla do kina a podobně. Proto také nabíráme směr představování regionálních herců, filmů, dokumentů. Dostali jsme se například k velice starým dokumentům o Velké pardubické, o Zlaté přílbě – což jsou velmi tradiční záležitosti regionu a ne všude mají dokumenty do takové hloubky. Lidem leží doma v šuplíku – a je to škoda. Chceme je ukázat. Samozřejmě je v takových případech střet kvality, ale je to takový syrový pohled do historie východních Čech.

V rámci vysílání V1, je zcela jedno, který den si televizi zapnu, a nebo se každý den dozvím něco nového? Není to úplně jedno. Naše vysílání jede ve dvouhodinové smyčce, která rotuje 24 hodin. Výhodou je, že si vysílání může pustit opravdu každý – ať jde na ranní či odpolední směnu, pracující v noci – vždy vysílání uvidí. Zprávy mají vždy premiéru v 18 hodin večer a od ní se pak odvíjí další pořady – někdy host dne, někdy pardubický magazín,



doprava, 112 – ta má premiéru pouze v pátek a následující dva dny se reprizuje. Takže to není tak, že byste si kterýkoliv den naladila a viděla vždy to samé.

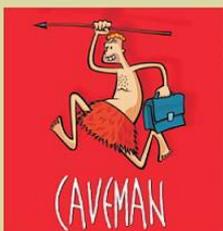
Jaký je váš nejoblíbenější pořad na V1? To je složitě. Z pozice své funkce musím, ale i chci sledovat celé vysílání. V kanceláři mi stále běží naše vysílání už proto, abych viděl, zda je vše v pořádku, zda není výpadek, a také proto, abych si udělal svůj názor na vysílání. Z mé pozice novináře je mým nejoblíbenějším zpravodajství. Ale nedívám se jen na obsah, ale jak to kdo řekne, jak je reportáž natočena, jaký je reportér a tak dále. Ale dokážu si odpočinout i při válečných dokumentech, které mi rozšiřují rozhled.

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová.

Foto: archiv Oldřich Tamáš

Celý rozhovor čtěte na www.ceskyrajvakci.cz

KULTURNÍ CENTRUM Golf SEMILY DARUJTE KULTURNÍ POŘAD JAKO VÁNOČNÍ DÁREK



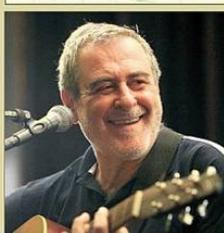
CAVEMAN
Slavná one man show o tom, co dělá muže mužem a ženu ženou, o rozdílech mezi námi, o lásce a partnerství...
11. ledna 2018 od 19 hod.



WALDA GANG
Dohrávka večera Suffering Souls
10. března 2018 od 21 hod.



ONDŘEJ HAVELKA A JEHO MELODY MAKERS
18. února 2018 od 19 hod.



MICHAL PROKOP & FRAMUS FIVE
28. dubna 2018 od 19.30 hod.

www.kcggolf.cz

K uvedeným programům nabízíme dárkové poukazy.



DOMOV POD SKALAMI
Kurovodice, p. s. s.

PŘIJME ZAMĚŠTANCE:

- PŘÍMÁ PÉČE

- STRAVOVACÍ PROVOZ

Pro další informace volejte
306 789 877
OLŠINA 1, MNICHOVO HRADIŠTĚ
WWW.KUROVODICE.CZ



Výrobce hygienických potřeb v Turnově otevírá novou pozici

Elektrotechnik

- práce v řídicích systémech Siemens, Allen Bradley
- práce na 12-ti hodinové směny
- spolupráce na tvorbě elektrodokumentace

Požadujeme:

- SOU – SŠ elektro; platná vyhláška 50/78 Sb. §6; znalost principů, součinností a vazeb elektrických a strojních částí výrobních linek; znalost řídicích systémů Siemens – ST1+2 PRO výhodou; flexibilita a proaktivní přístup k řešení problémů

Nabízíme:

- dopravu ze Semil, Železného Brodu a od září nově i 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:

katerina.rulcova@ontexglobal.com nebo nikola.suchardova@ontexglobal.com. **ONTEX CZ s.r.o., Vesecko 491, TURNOV**

JAK ZDRAVĚ DÝCHAT A ODOLAT NACHLAZENÍ

CIBULOVÁ ŠTÁVA NA PRŮDUŠKY

Několik cibulí odšťavníme a přidáme stejné množství medu. Rozmícháme a bereme v průběhu celého dne po lžičce každé dvě hodiny. Prospívá také trávení a zvyšuje imunitu organismu.

ČAJ PŘI CHŘIPCE

Vytvoříme směs z květu bezu, lípy a natě rozmarýny – ve stejném poměru. Dvě lžičce drcené vrbové kůry večer namočíme do 1 l vody, ráno krátce povaříme, přidáme 2 lžičce směsi a necháme 15 minut vyluhovat. Ochutíme medem a citronem a celé vypijeme v jednotlivých dávkách během dne.

ČAJ PROTI CHŘIPCE II.

Smícháme ve stejném poměru drcené sušené šípky, bezový a lipový květ. Ochutíme medem a citronem. Denně můžete vypít až 1 litr. Pijeme hlavně v přechodných ročních obdobích, kdy hrozí nachlazení a chřipka.

PROTICHŘIPKOVÁ KOUPEL

Cítíme-li, že na nás „leze“ chřipka, nebo jsme promrzli, promoknutí a podobně, připravíme si koupel. Do 2 – 3 l vody dáme 10 lžic mladých výhonků borovice nebo smrku, krátce povaříme a scedíme přímo do koupele. Můžeme přidat 10 kapek eukalyptového oleje, případně jiného lé-

čivého esenciálního oleje. Koupel má mít 40 °C a má trvat 20 – 30 minut. Pozor, pokud trpíte srdečními nebo cévními nemocnými, tato koupel se nedoporučuje, protože namáhá srdce.

ORIENTÁLNÍ ČAJ PŘI PROCHLAZENÍ

Do ½ l vody dáme 10 hřebíčků, 5 kuliček černého pepře, lžičku čerstvě nastrohaného zázvoru a lžičku mleté skořice. Uvedeme do varu a 5 minut povaříme. Poté přidáme po lžici – nať máty a třezalky. Přikryjeme a necháme louhovat 15 minut. Scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z ½ citronu. Nápoj pijeme při nachlazení, v zimě také na chuť a podporu imunity. Vždy pijeme horký a pomalu.



INZERUJTE S NÁMI

POŘADÁTE: KULTURNÍ
SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU
NEBO JINOU AKCI?

POTŘEBUJETE EFEKTIVNĚ
ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?

49 500 VÝTIISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK
AŽ 150 000 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO VYDÁNÍ
ŽELEZNÝ BROD • TURNOV • SEMILY
JIČÍN • HODKOVICE N. MOHELKOU
SOBOTKA • MNICHOVO HRADIŠTĚ
LOMNICE N. POP. • BAKOV N. JIZ.
a jejich spádové obce
+ IC a další distribuční místa

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

VÝKUP STAROŽITNOSTÍ

Projděte půdy, sklepy, stodoly, přiborníky i celé pozůstalosti
– dobře zaplatíme. Přijedeme a po dohodě odkoupíme.

Kontakt: tel. 602 451 681
jedlickamiroslav@email.cz

VYKUPUJEME:

zlato, stříbro, české granáty a různé přívěšky i poškozené mince, bankovky, prstýnky, náušnice, zubní zlato
zelené jade sklo, hutní sklo a jiné
starý nábytek, obrazy, hodiny, sklo, porcelán
sáně, lyže, hudební nástroje, šmelc, korále
betlémy, vánoční ozdoby
perské koberce, rádia, bižuterii
chromový nábytek, vojenské věci, hračky, kočárky a jiné staré věci
trakaře a žebříňáky, kočáry – bryčky
fabrické lampy, kovové stoly, židle a různé zařízení továren
kamenné předměty, sloupy, cihly, kovaná vrata, cihlové dlažby
ploty, koryta, kamenné dlažby i celé stodoly, studny skládané z dilů

Miroslav Jedlička • Klášter, 294 15 Hradiště nad Jizerou, okres Mladá Boleslav





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

Zastoupení budou:

Oldřich Smutný, Ladislav Maria Wagner, Jan Kanyza, 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 Andrie, Vladimír Otmar, Vladimír Věla, Jiří Nepasický....

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



INSTALATÉRSTVÍ VOTRUBEC RADEK

MONTÁŽE NOVÝCH
A REKONSTRUKCE STARÝCH
ROZVODŮ VODY, ODPADŮ
A TOPENÍ

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

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

STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ
ODPADNÍHO POTRUBÍ

DALŠÍ SLUŽBY

SEKÁNÍ TRÁVY KŘOVINOŘEZEM
PROŘÍZKA A KÁCENÍ
OVOCNÝCH STROMŮ

TEL. 604 588 507

votrubeckradek@seznam.cz

CESTY KE ZDRAVÍ: LISTOPAD – MĚSÍC PLIC

Tuto rubriku věnujeme letos čínské medicíně a orgánu, které dle ní na daný měsíc připadá. Listopad je měsícem plic. Tento podzimní čas je poměrně náročný pro celé tělo – fyzické i duševní. Venku se mění teplota, světlo a my se musíme složitě adaptovat. Měli bychom se proto soustředit na hospodaření se svou energií a věnovat více pozornosti právě plicím. Ne náhodou právě nyní atakují naše tělo především onemocnění horních cest dýchacích. Kromě toho se vlivem změn v přírodě v člověku více ozývají deprese, strachy a špatná nálada. I s tím souvisí plicce. Pokud dobře dýcháme, dokážeme i těmto nepříjemným psychickým stavům čelit.

Oslabení plic se projevuje dušností, kašlem, nemožností se nadechnout, výraznou únavou, bušením srdce, vysycháním pleti, ale i astmatem nebo zápallem plic. Na duševní úrovni jsou plicce charakteristické pro otevřenou komunikaci, toleranci a umění čistě přijímat a dávat. Kdo nedokáže „rozdýchat“ určité situace, může mít problémy právě v oblasti plic a dýchání. I přesto, že už se nám chce být spíše doma u teplého „krbu“, je dobré často pobývat venku, netrávit čas v zakouřeném prostředí a vyhýbat se nočním aktivitám. Vhodné je zařadit dechové techniky. Potraviny pro posílení plic jsou čočka, fazole, oves a natural rýže. Ze zeleniny bílá ředkev, kedlubna, pórek, mrkev, cibule, křen a česnek. Z ovoce ideálně sezónní a místní plodiny jako jablka, hrušky, sušené švestky a meruňky. Z koření vybírejte to, které zahřeje a podpoří tak dráhu plic – skořice, fenykl, anýz, kmín, koriandr, zázvor, pepř. Dále jsou vhod-

né vlašské ořechy, med, mátovy a šípkový čaj, jitrocel, mateřídouška, měsíček, plicník, přeslička a řebříček. Čínská medicína doporučuje až do jara co nejvíce vypustit mléčné výrobky a bílou mouku, které naše tělo zahleňují, překyselují a vnášejí do něj chlad. V listopadu si prostě užijte relaxaci, klid, souznění s přírodou a potravou přijímejte to, co vás zahřeje. K tomu nezapomínejte kvalitně dýchat – posílíte tím nejen imunitu plic – tedy zvyšujete odolnost proti nachlazení a nemocem, ale také zkvalitníte spánek, zlepšíte si náladu, nebo například snížíte kyselost těla.



JAK SPRÁVNĚ DÝCHAT? • Správný poměr nádechu a výdechu v klidu je 1:2. • Výdech je delší než nádech. Úplný výdech je podmínkou dobrého nádechu. Čím lépe vydechnete, tím více čerstvého vzduchu se dostane až do plicních sklípků. • Dýchejte nosem, ne ústy. Sliznice v nose zachycuje nečistoty, ničí mikroby a zároveň nadechovaný vzduch ohřívá a zvlhčuje. **Tip na jednoduché dechové cvičení:** Hluboký nádech do oblasti beder – výdech – hluboký nádech do oblasti žaludku – pomalý výdech – hluboký nádech do plic – výdech.

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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE NAD POPELKOU

- 2.12. od 10:00 – ŽENICH PRO ČERTICI Veselá pohádka s písničkami DS Jiří Poděbrady.
- 8.12. od 09:00 – PRODEJ MÍSTENKY 2018 Týká se pořadů KIS v TD. Více na www.kislomnice.cz.
- 8.12. od 19:00 – MOJE HRA Náhradní termín odloženého představení Divadla Kalich s Jiřím Bartoškou.
- 21.12. od 19:00 – KONCERT HANY ZAGOROVÉ A BOOM! BANDU JIŘÍHO DVOŘÁKA Host: Petr Rezek.
- 31.01.18 19:00 – ZAČÍNÁME KONČIT Komedie s Bárou Hrzánovou a Radkem Holubem v hl. rolích.

ZÁMEK LOMNICE NAD POPELKOU

- Do 22.11. 16:00 – FRANTIŠEK TRUHLÁŘ – MUŽ TŘÍ TVÁŘÍ Výstava k 100. výročí narození plk. F. Truhláře.
- 21.11. od 17:00 – SPOLEČENSKÝ PODVEČER K tanci i poslechu hraje lomnická skupina Táboráci.
- 28.11. od 18:00 – HOUBY UPLYNULÉ SEZÓNY 2017 Přednáška uznávané mykoložky Jany Pravcové.
- 29.11. od 10:00 – PAVLÍNA A ZUZKA ŠMEJCOVY – TVOŘÍME SI PRO RADOST Prodejní výstava, do 14.1.
- 2.12. od 10:00 – MIKULÁŠSKÉ SLAVNOSTI 2017 Jarmark, dílny, Zpívání s Míšou, čert. orloj, ohňostroji...
- 3.12. od 16:00 – ADVENTNÍ KONCERT SPS BOŘIVOJ Vstupenky v prodeji v TIC Lomnice n. Pop.
- 3.12. od 19:00 – ADVENTNÍ KONCERT SPS BOŘIVOJ Vstupenky v prodeji v TIC Lomnice n. Pop.
- 6.12. od 19:00 – SNOUBENÍ VÍNA S ČOKOLÁDOU Ochutnávky a prodej vína, hudební program.
- 12.12. od 17:00 – VÁNOČNÍ KLUB SENIORŮ Posezení při živé hudbě. Od 16:00 tvořivá dílnička.
- 2.2.18 od 20:00 – 8. REPREZENTAČNÍ ZÁMECKÝ PLES Prodej vstupenek od 1.12.2017.

MIMOŘÁDNÉ FILMOVÉ PROJEKCE V DOBĚ REKONSTRUKCE A DIGITALIZACE MĚSTSKÉHO KINA

- 3.12. od 17:00, TD – JÁ, PADOUCH 3; 24.12. od 14:00, zámek – AUTA 3; 30.12. od 17:00, TD – PO STRNÍŠTI BOS.

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

Změna programu a termínů vyhrazena!



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

Volejte

604 743 964



MAHLE

Driven by performance

MAHLE je celosvětovým předním výrobcem komponentů a systémů pro spalovací motory, klimatizace a chlazení motoru. Ve 170 závodech a 15 vývojových centrech zaměstnáváme 77 000 lidí.

Pro náš závod v Mnichově Hradišti hledáme kolegy na pozice s hrubým měsíčním výdělkem:

	Nástupní plat:	Výdělek až:
• Svářeč	29 200 Kč	37 600 Kč*
• Seřizovač	29 000 Kč	35 000 Kč*
• Skladník	23 900 Kč	31 000 Kč*
• Výrobní dělník	23 500 Kč	28 000 Kč*

*Uvedená částka zahrnuje: příplatky za noční směny a práci ve skladu v zimním období, bonusy – podíl na hospodářském výsledku společnosti.

Nabízíme:

- Stabilní zaměstnání s pravidelným měsíčním příjmem
- Možnost profesního růstu
- Závodní stravování
- Podíl na hospodářském výsledku společnosti
- Příspěvek na penzijní připojištění
- Zdravotní péči (masáže, očkování proti chřipce, ...) a ordinaci v závodě
- Finanční podpora volnočasových aktivit zaměstnanců
- Další zaměstnanecké benefity (např. vzdělávání)

MAHLE Behr Mnichovo Hradiště s.r.o.
Víta Nejedlého 1471
295 01 Mnichovo Hradiště

tel.: 326 770 811
prace@mahle.com
www.mahle.com

LIBERECKÝ ADVENT 2017

NEDĚLE 3. 12.

16.00 JARRET V KOSTELE

koncert liberecké skupiny v kostele sv. Antonína Velikého v Liberci

NEDĚLE 10. 12.

**16.00 BASISTOVA
DOBŘÁ SPOLEČNOST**

koncert komorní hudby v kostele sv. Antonína Velikého v Liberci

NEDĚLE 17. 12.

16.00 LUDĚK VELE – zpěv

BOHUSLAV LEDL – varhany

adventní koncert v podání sólisty opery Národního divadla a předního českého varhaníka v kostele sv. Antonína Velikého v Liberci

Předprodej na
www.evstupenka.cz

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

POHÁDKOVÉ SADY LIDOVÉ SADY LIBEREC

**17. 11. KRKONOŠSKÉ
POHÁDKY**
od 17 h.

**2. 12. KRKONOŠSKÉ
POHÁDKY 2**
od 17 h.

**16. 12. ČTYŘLÍSTEK
V POHÁDCE**
od 17 h.



WWW.EVSTUPENKA.CZ

WWW.POHADKOVESADY.CZ

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: PŘIPOMÍNKA DÁVNÝCH ČASŮ...

foto a text, Toulavá Sláčka



S tímto výletem jsem čekala, až bude po létu, až opadá listí ze stromů, protože pak les lépe vydá své malé velké tajemství. A tak jsme v době Dušiček vyrazili cca 12 km jižně pod Jičín směrem na Kopidlna a hledali tak dlouho, až jsme zastavili auto na návsi Češova. Pak už nás nožičky nesly přes pole k lesíku za vsí (je na značeném okruhu NS). Věděla jsem, že zde stávalo prastaré hradiště (oppidum) opevněné nejmohutnějšími valy, jaké se v Čechách zachovaly. Ovšem až na místě mi došlo, jaké úsilí a dřinu to muselo dát našim předkům přemístit tak obrovské množství materiálu. A obehnat centrální opevnění nepravidelného lichoběžníkového půdorysu 940 x 600 m valy, které

jsou vysoké až 12 m, při své patě místy dosahují až 55 metrů šíře. Doplnují je příkopy, hluboké až 5 m, táhnoucí se při venkovních stranách valů a kdysi částečně vysekané ve skále; bývaly zřejmě zavodňovány a dodnes se v nich někde drží voda, i v horkém létě je místy v příkopech mokro. Valy kdysi tvořila hradební zeď z kamenů kladených na sucho, doplněná výrazným náspem s vnitřní trávovou konstrukcí. Valy byly do dnešní podoby budovány postupně, nevznikly najednou. Prostor opevnění dosud nebyl podrobněji archeologicky zkoumán, není tedy zatím přesně určeno, kdo celé sídliště založil, budoval, obýval. Obvodové opevnění vnitřní části valů je možná keltské dílo z 1. tisíciletí př. n. l. Nebo alespoň přibližně v pozdní době bronzové tato část valů vznikla, i když to třeba není zásluhou Kelty. Např. pro Kelty typické kleštovité brány (val je zahnutý do vstupní uličky) se vyskytovaly i později u Slovanů. Valy pak osídlili Charváti. Tento silný slovanský kmen využíval oppidum nejpozději od 8. století. To dosvědčují jednak nálezy keramiky z 8. a zejména 9.—10. století a odtud nepříměly vzdálené starobylé slovanské mohyly u Vrščů a Slavhostic. Nízké náspy uvnitř plochy hradiště se někdy spojují s legendami o Žižkově ležení ve valech. Obvodové opevnění vnitřní části výraz-



ně upravili — navýšili Švédové v období třicetileté války (kromě západní linie). Vnější — druhé opevnění je novostavbou z období třicetileté války, včetně trojúhelníkového ohrazení prameniště na západě a dvou obdélných redut východně od valů. Nejpravděpodobnější letopočet pobytu Švédů je rok 1639. Jako útočiště pak toto hradiško sloužilo i v pozdějších historických dobách. Naposledy se zde za prusko-rakouské války roku 1866 ukrývalo obyvatelstvo z okolí. V současnosti je celý prostor oppida porostlý hustým dubohabrovým lesem. V severovýchodní části oppida byly vnější nižší valy rozvezeny pro lepší přístup na pole, rozkládající se dnes v prostoru východního předhradí. Ale i tak je při procházce po koruně valů či prostorem oppida — akropole možno dát prostor fantazii a představit si, jak to všechno vlastně kdysi bylo. Mě osobně by zajímalo: Kolik lidí se na stavbě podílelo? Kdo je všechny řídil? Kdo je všechny živil a šatil? A koho se tak hrozně báli? Když jim stálo za to se takto dokonale připravit. Jen tak mimochodem zkusili jsme sběhnout do příkopu a pak se na val vyškřábat, pěkně ze zdola a dalo nám to sakra zabrat. A to nám v tom nikdo nebránil...





CHUTNĚ BEZ PŠENICE

V současné době je poměrně velkou módou řešit pšenici a lepek. Pokud si však uvědomíme svůj jídelníček, je naše tělo v podstatě „přepšenicované“. Pokud nepatříte mezi celiaky, kteří mají svou dietu jasnou, zkuste na pár dní či týdnů co nejvíce omezit, nebo ideálně zcela vyloučit pšenici. A zkuste sledovat, jak vaše tělo reaguje, jak se cítíte a jak se mění vaše energie. Rozhodně ten rozdíl pocítíte! Pokud vám bude chybět „něco pečeného“, zkuste náš tip na výtečné sušenky bez lepku.

CITRÓNOVÉ SUŠENKY BEZ LEPKU

125 g změkklého másla
 125 g cukru krupice
 2 žloutky
 2 lžíce nastrohané citronové kůry
 1 lžíce citronové šťávy
 250 g hladké ovesné mouky
 moučkový cukr na posyp
 V míse utřeme máslo s cukrem. Vmícháme citronovou kůru, šťávu, žloutky a mouku. Vymícháme hladké těsto a vytvarujeme bochánek. Poté těsto rozválíme na 1 cm tlustý plát. Vykrajíme kolečka (nebo jakýkoliv jiný tvar) a rozložíme na plech s pečicím papírem. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 °C cca 15 minut do lehkého zhnědnutí. Po vychladnutí posypeme moučkovým cukrem.



Sušenky můžeme obměnit například přidáním vanilky, nasekaných oříšků nebo mandlí. Ale i citrónové jsou tak lahodné, že mohou sloužit i jako vánoční cukroví.



**PŘIDEJ SE K NÁM VE VÝROBNÍM
 ZÁVODĚ V MNICHOVĚ HRADIŠTI**

VOLNÉ POZICE:



NABÍZÍME VÁM:

- Partu fajn spolupracovníků
- Čisté pracovní prostředí
- Originální firemní benefity - produkty z portfolia Kofoly
- Zajímavý náborový příspěvek

NASTOUPIT MŮŽETE IHNEDE 😊
 KONTAKTUJ NÁS - POŠLI ŽIVOTOPIS
 - PŘIJĎ SE PODÍVAT

KONTAKTY:

Tel.: 725 586 493
 Email: zaneta.rybarova@kofola.cz

JAK TO CHODÍ V KOFOLE

Výrobní závod Kofoly v Mnichově Hradišti je již mnoho let nedílnou a tradiční součástí života ve městě. „Záleží nám na dobrých vztazích“, říká manažer Karel Teichmann. „Ve všech lokalitách, ve kterých působíme, chceme být dobrým sousedem“, dodává. Nejen proto se Kofola v Mnichově Hradišti aktivně zapojila do projektu Lepší místo, který podpořila dotací 150 tis. korun. „Pevně věříme, že tím přispějeme ke zvelebení Mnichova Hradiště, a to ke spokojenosti zejména místních obyvatel, kteří tvoří většinu zaměstnanců našeho výrobního závodu“, vysvětluje Teichmann. Zaměstnanci Kofoly pracují v příjemném pracovním prostředí, v kolektivu pozitivně naladěných kolegů. „Vedení závodu záleží na tom, aby Kofoláci mohli svou práci dělat dobře a byli se svými výsledky spokojeni“, doplňuje personální manažerka Simona Kubová. Proto

Kofola poskytuje svým lidem různé formy vzdělávání a dbá o jejich zdraví. Například tím, že jim poskytuje pitný režim nejen v práci, ale i na doma. Příspěvky na stravování jsou samozřejmostí a např. zdravé dobroty UGO si Kofoláci mohou nakupovat s dvacetiprocentní slevou. To, že zaměstnanci závodu jsou dobrý tým, potvrzují i jejich společné akce. Úspěšná sezóna končí společným grilováním, děti zaměstnanců si každoročně užívají s rodiči Dětský den a mikulášskou nadílku. A Nový rok se v Kofole zahajuje společným lednovým vykročením, kdy jsou oceňováni ti nejlepší v uplynulém roce. „V závodě mohou najít zajímavé pracovní uplatnění nejen mechanici a mechatronici, ale také zájemci o práci ve skladu“, říká Simona Kubová. A zve na návštěvu všechny, kteří mají o práci v Kofole zájem a chtěli by se s pracovními příležitostmi blíže seznámit.

CO BUDETE MÍT LETOS POD STROMEČKEM VY?



**LIMITOVANÁ EDICE
 PERMANENTEK 2018**
 v prodeji od prosince 2017



SLEDUJTE: www.sedmihorskeleto.cz

JÓGA V. – OTVÍRÁME HRUDNÍK S JÓGOU

Hrudník je část těla, kterou v dnešních dnech všichni rádi opomíjí. Bereme ji jako běžnou součást našeho těla, která tak nějak je, a dokud nás nebolí, tak o ní moc nevíme. Když ale dojde na směřování dechu do žeber nebo pod klíční kosti, pak člověk začíná lehce tápat a hledat, kde to vlastně je nebo jak to provést. Nejdůležitější je přece vystrčit prsa a zatáhnout břicho :-)

„Náš hrudník je jako pokladnice, skrývá naše srdce, které tepe život do našeho těla!“ Náš hrudník má obrovský podíl na proudu prány v našem těle. Prána se v podobě kyslíku rozproudí po celém našem těle a záleží jen na nás, jaké množství si uchováme, a kam jej nasměrujeme. Pojďte si vyzkoušet jógovou pozici která otevře vašemu hrudníku cestu k pohyblivosti...

Ustrasana – Pozice velblouda

Než se do pozice pustíte, seznamte se s jejími benefity a kontraindikacemi. Nezapomeňte, že pokud trpíte zmíněnou kontraindikací, pozice vám může uškodit, proto se do své praxe nevrhejte bez rozmyšlení.

Benefity:

Tato závažná asána pomůže s otevřením a pohyblivostí hrudníku, a tak i váš respirační systém zažije skutečnou očistu. Těšte se na to, že protáhnete celá svá záda včetně jednotlivých páteřních obratlů, a tak zvýšíte jejich pružnost. Pokud asánu budete provádět správně, postupně se můžete zbavit bolesti beder! Přebytečný tuk na stehnech začne mizet a vaše kyčle budou časem v mnohem menším napětí - hluboce protáhněte flexory kyčelních kloubů. Pozice velblouda pomůže zlepšit zažívací a vylučovací systém a zbavuje i zácpy. Pomůže vám uvolnit i oblast vaječníků – to samozřejmě platí pouze pro ženy :-). Pozice velblouda v neposlední řadě posiluje klouby nohou – kolena a kotníky a nezapomíná ani na ruce – ramena lokty i zápěstí se při pravidelné praxi stanou odolnějšími a získají mnohem více pohyblivosti!

Kontraindikace:

Pokud máte vysoký krevní tlak, tato asána se nedoporučuje v plné variantě, můžete však praktikovat základní verzi, kterou si popíšeme níže. Při hyperfunkci štítné žlázy nebo cévních obtížích se této pozici také vyhněte. Pokud jste utrpěli zranění v jakékoli oblasti zad nebo břicha, nepropracujte, dokud zcela neukončíte rekonvalescenci. Zároveň v těhotenství opět praktikujte pouze základní variantu, a to jen v případech, že jste jógové pozice cvičila i před otěhotněním.

Jak na to:

1. Nejprve se soustředíte na svůj dech – s každým pohybem k zemi vydechujte, s každým pohybem vzhůru (např. otvírání hrudníku) se nadechněte. Pozici nikdy nepropracujte nezahřátí!
2. Výchozí pozicí je Vajrasána neboli sed na patách. Posadte se ale tak, že mezi kolena bude drobná mezera – vaše kolena by měla zůstat na šířku kyčlí, stejně jako chodidla.
3. Zdvihněte se potom vzhůru do kleku a prsty u nohou zašlápněte.



něte do země. Paty míří vzhůru a později poslouží jako podpora pro ruce.

4. Srovnejte nyní pozici pánve – kyčelní klouby by měly být přímo nad kolena, a pokud se podíváte k zemi, svá kolena byste neměli vidět. Pokud je vidíte, je to signál toho, že pánev je moc vzhůru.

5. Křížovou kost teď nasměrujte přímo k zemi, jako by se chtěla prodloužit a dosáhnout místa mezi kolena.

6. Zbytek páteře vytahujte neustále z pasu vzhůru a nezapomínejte na aktivitu břicha. Vaše bederní oblast nikdy nesmí být v přetížení nebo tlaku!

7. Svě dlaně opřete do oblasti beder a lehce oproti bedrům vyvíjejte tlak. Snažte se o to, abyste hlavu stále vytahovali z krku šikmo vzhůru, zachovali šířku svých ramen a lopatky lehce spouštěli po zádech dolů. Tady končí základní verze.

8. V další fázi opřete o oblast beder pouze jednu dlaň, nezapomínejte na pozici pánve a druhou paži vyšlete šikmo vzhůru – dojdete potom do lehkého záklonu, ale nesmí dojít k utlačení prostoru v bedrech, stále se vytahujte vzhůru, dopřejte si dostatečně prostorný záklon jen do takové hloubky, kterou jste schopni ustát s pánví přímo nad kolena.

9. Do finální pozice se pouštějte až v momentě, kdy jste si zcela jisti, že dokážete udržet pozici pánve a prostor mezi obratli.

10. Obě dlaně ve finální fázi pozice velblouda klesají k patám a pevně je objímají. Můžete si vybrat, zda necháte prsty u nohou zašlápnuté v podložce, nebo zda do země odložíte celé své nártky. Hrudník se stále otvírá směrem vzhůru, pánev zůstává v linii nad kolena a páteř se vytahuje do dálky.

! Pozor na krční páteř – mezi krčními obratli stále hledejte dostatek prostoru a v žádném případě hlavu nezalomte a nevyvěste volně z krku!

Nebudu vám prozrazovat, co byste měli v pozici cítit, srovnejte své tělo po fyzické stránce, ohlídejte všechny důležité body, a pak už jen vnímejte účinek. Každý může prožívat zcela rozdílné pocity, proto se soustředte a pozorujte ty své, zpracovávejte je a hlavně nezapomeňte dýchat :-)

Přeji krásné jógování! Magdalena Klížová

Recall
yoga



RECALL JÓGA PÁSKY
NA CVIČENÍ /PROTAŽENÍ/
RELAXACI

UDELEJTE SI JÓGA VÁNOCE!
WWW.CLUBRECALL.CZ

Diář
cyklické ženy
2018

První diář
speciálně pro ženy
Jak využít svůj lunární cyklus
k dosažení úspěchu a naplnění
Jedinečný diář pro každou ženu

cena
440,-



Vydejte se na cestu k vlastnímu porozumění.

K DIÁŘI
SI VYBERTE SKVĚLÝ
DÁREK

- RECALL TEPENNÝ OLEJ
MANDARINKA nebo RŮŽOVÉ DŘEVO
v hodnotě 290 Kč
- nebo
- RECALL PÁSEK
NA JÓGU/CVIČENÍ/PROTAŽENÍ
v hodnotě 199 Kč

Diář s extra dárkem pouze na e-shopu
WWW.CLUBRECALL.CZ



ZAČÍNÁME 27.11.
PONDĚLÍ 17:30
VÍCEÚČELOVÁ HALA
SYCHROV - RADIMOVICE 45

yogaholick
WWW.YOGAHOOLICK.CZ
733 155 485



TECMAPLAST^{CZ, s.r.o.}

Rostoucí rodinná francouzská firma se sídlem v Kněžnicích u Jičína hledá nové kolegy a kolegyně na tyto pozice:

- **NÁSTROJAŘ**
- **SEŘIZOVAČ**
- **SKLADNÍK**
- **OPERÁTOR VÝROBY**
- **ÚDRŽBÁŘ**



Jsi vhodný kandidát, máš zájem dozvědět se více, tak nás neváhej kontaktovat na **tel.: 493 523 946** nebo **email: personal@tecmaplast.cz**.

Můžeš nás také navštívit každý všední den **od 9:00 do 15:00** na adrese: **Kněžnice 125, 506 01 Jičín**.

Možnost i pouze víkendových brigád.



Pojď pracovat k nám!

www.tecmaplast.com

Já vím, že je mnoho krásných povolání, například psát do novin, hlasovat v parlamentě, sedět ve správné radě nebo podpisovat úřední lejstra; ale jakkoliv to všechno je pěkné a záslužné, člověk při tom nedělá tu figuru a nemá tak monumentální, plastický a přímo sochařský postoj jako muž s rýčem. Pane, když tak stojíte na svém záhonku, jednou nohou opřen o rýč, stíraje si pot a pravě „Uf“, tu vypadáte rovnou jako alegorická socha; stačilo by vás pozorně vyřít, vyzvednout i s kořínky a postavit na sokl s nápisem „Triumf práce“ nebo „Pán země“ nebo tak nějak. To říkám proto, že teď je k tomu zrovna čas, totiž k tomu rytí. Ano, v listopadu se má obracet a kypřit půda; nabírat ji plným rýčem, to je tak chutný a labužnický pocit, jako byste nabírali plnou sběračkou, plnou lžící jídlo. Dobrá půda, tak jako dobré jídlo, nesmí být ani příliš mastná, ani těžká, ani studená, ani tuze mokrá, ani tuze suchá, ani mazlavá, ani tvrdá, ani kruchá, ani syrová; má být jako chleba, jako perník, jako buchta, jako kynuté těsto; má se rozsepat, ale nemá se drobit; má pod rýčem rupnout, ale nemá mlaskat; nemá dělat lavice, ani hlavy, ani plástve, ani knedlíky, nýbrž když ji plným rýčem obrátíte, má libostí vzdychnout a rozpadnout se v hroudy a krupičkovou prst. Toto pak jest půda chutná a jedlá, vzdělaná a šlechetná, půda hluboká a vlhká, propustná, dýchající a měkká, zkrátka dobrá půda, tak jako jsou dobří lidé; a jak známo, v tomto slzavém údolí už není nic lepšího.

Věz, člověče zahradní, že v tyto podzimní dny se ještě může přesazovat. To se nejdřív dokola okope a obryje keř nebo stromek co nejlouběji; potom se podebere rýčem odspodu, načež obvyčejně rýč praskne vedví. Jsou lidé, hlavně kritikové a veřejní řečníci, kteří rádi mluví o kořenech; například hlásají, že se máme vracet ke kořenům, nebo že nějaké zlo se má vyvrátit z kořene, nebo že máme proniknout až ke kořenům některé věci. Nuže, rád bych je viděl, kdyby měli vykopat (s příslušnými kořeny) řekněme tříletou kdouli. Rád byl bych svědkem toho, kdyby pan Arne Novák se ponořil až ke kořenům třeba jen tak malého keříčku, jako je Ruscus. Přál bych si pozorovat, jak pan Zdeněk Nejedlý vyvrací z kořene dejme tomu starší topol. Myslím, že by se po delší námaze narovnávali v kříži a pronesli jen jedno slovo. Vezmu na to jed, že by to slovo bylo „Hergot!“ Já jsem to zkusil s cy-

dóniemi; i potvrzuji, že práce s kořeny je těžká a že je lepší nechat kořeny tam, kde jsou: ony už vědí, proč chtějí být tak hluboko; řekl bych, že nestojí o naši pozornost. Ono je lépe nechat ty kořeny být a raději zlepšit půdu. Ano, zlepšit půdu. Taková fůra hnoje je nejkrásnější, když vám ji přivezou za mrazivého dne, aby dýmala jako hranice obětní. Když pak její dým dostoupí až k nebesům, začichá tam nahofe ten, jenž všemu rozumí, a řekne: Aha, to je nějaká pěkná mrvička! – Zde bychom ovšem měli příležitost mluvit o tajemném koloběhu života; takový kůň se nažere ovsu, a pak to pošle zas dál karafiátům nebo růžím, jež za to v příštím



roce budou chválit boha vůní tak líbeznou, že se to popsat nedá. Nuže, tuto líbeznou vůni postihuje zahradník už v té dýmající a slamaté hromadě mrvy; i čichá mlsně a pozorně rozestýlá tento boží dar po celé zahrádce, tak jako by svému dítěti natíral krajíček chleba marmeládou. Tumaš, budulínku, ať ti to chutná! Vám, paní Herriotová, dám celou hromádku, za to, že jste tak pěkně a bronzově kvetla; abys neřekla, řimbabo, dostaneš tady tu kobližku; a tobě nastelu té hnědé slámy, horlivý floxe. Proč krčíte nosem, lidé? Copak vám nevoním? Ještě maličko, a prokážeme své zahrádce poslední službu; ještě necháme přejít nějaký ten podzimní mrazík, a pak jí usteleme v zeleném chvoji; ohneme růže a přihrneme jim ke krčkům půdy, naklademe voňavých větví smrkových, a dobrou noc. Obvyčejně člověk tím chvojí zakryje i ledacos jiného, řekněme kapesní nůž nebo fajfku; zjara, až sundáme chvojí, se se vším zas sejdeme. Ale ještě tam nejsme, ještě jsme nepřestali kvést; ještě dušičkový aster mrká lila očima, vykvétá petrklíč a fialka na znamení, že i ten listopad je jaro, chrysanthemum indické (zvané tak proto, že není z Indie, nýbrž z Číny) si



nedá žádnými sebehoršími povětrnostními ani politickými poměry bránit v tom, aby vydalo celé své křehké a nesmírné bohatství květů, květů ryšavých a bělostných, zlatých a brunátných; ještě posledními květy pokvétá růže. Královno, po šest měsíců jsi rozkvétala; jsi to zajisté povinna svému postavení.

A pak, ještě nám rozkvétá listí: podzimní listí žluté a nachové, zrzavé, oranžové, paprikově rudé, krvavě hnědé; a rudé, oranžové, černé, modře ojněné bobule; a žluté, zarudlé, světlé dřevo holých větviček; ještě nejsme hotovi. A i když zapadnou sněhem, ještě tu budou temně zelené cesmíny s řeřavě červenými plody a černé borovice a cypřišky a tis; nikdy tomu není konec. Říkám vám, smrt není; není ani spánek. Rosteme jenom z doby do doby. Musíme mít s životem trpělivost, neboť je věčný. Ale i vy, kdo nevládnete nějakým tím záhonkem vlastní půdy ve vesmíru, můžete se v této podzimní době klanět přírodě, a sice tím, že si zasazíte do květináčů cibulky hyacintů a tulipánů, aby vám během zimy buď zmrzly, anebo rozkvetly. To se dělá tak: koupíte si příslušné cibulky a u nejbližšího zahradníka pytel pěkné kompostní půdy; načež vyhledáte ve sklepě a na půdě všechny staré květináče a do každého dáte po cibulce. Ke konci shledáte, že máte ještě několik cibulek, ale žádné květináče. I nakoupíte květináčů, načež zjistíte, že už sice nemáte žádných cibulek, ale zato vám přebývají květináče a půda. Tu nakoupíte pár dalších cibulek, ale protože vám zase nestačila půda, koupíte si nový pytlík kompostky. Pak vám zase přebývá půda, kterou ovšem nechcete vyhodit, a raději si zase přikoupíte nějaké květináče a cibulky. Tím způsobem pokračujete dále, až vám to domácí lidé zakáží. Potom tím naplníte okna, stoly, skříně, špižírnu, sklep a podkroví, načež s důvěrou hledíte vstříc nastávající zimě.

VÝKUP STAROŽITNOSTÍ

Firma fungující na trhu již 25 let od vás vykoupi:

*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



ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

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

ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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

POLABSKÉ VÁNOČNÍ TRHY 2017

MIKULÁŠSKÉ: 1. - 3. 12.

VÁNOČNÍ KNIŽNÍ VELETRH

STŘÍBRNÉ: 8. - 10. 12.

ZLATÉ: 15. - 17. 12.

VSTUP VOLNÝ

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

OTEVŘENO: 9 - 17 HODIN

MAŠARYKOVA 1727, 289 22 LYSÁ NAD LABEM, E-MAIL: VLL@VLL.CZ, WWW.VLL.CZ, WWW.VLL.CZ

VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

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



**PARNÍ I UV STERILIZACE
KOMPLETNÍ ÚKLID**

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

www.cisteniklidzajicek.webrium.com

LEVNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ DOMÁCNOST IV. – PŘÍRODNÍ PEELING

Přichází sychravé počasí, které naše tělo nejen ochlazuje, ale zároveň také vysušuje. Kůže na rukou i nohou dostává zabrat. A tak jednou z péčí, kterou můžeme našemu tělu věnovat, je peeling. Samozřejmě co nejlevnější a co nezdравější pro nás i přírodu. Zapomeňte na očistu těla od staré suché kůže pomocí kosmetiky, která obsahuje plastové částičky. Proč? Minimálně pro to, že tyto částičky jsou v přírodě v podstatě všudypřítomné a neodbouratelné. A jen proto, abychom si zlepšili svou kůži, není třeba zanechat za sebou nesmazatelnou stopu v přírodě!

Zkuste proto některé z těchto receptů na domácí peeling. Je levný, jednoduchý, účinný, ekologický a velmi příjemný. Využijte vždy olej nejlépe za studena lisovaný, peeling nechte chvíli působit a poté jemně smyjte.

ZÁKLADNÍ CUKROVÝ PEELING

Ingredience: 3 lžičky cukru (můžete použít i hnědý), vám příjmený olej (olivový, mandlový, arganový, jojobový apod.) Jednoduše smíchejte cukr s olejem. Oleje použijte tolik, aby směs byla tak akorát – ani příliš tekutá, ani příliš hustá. Poté jemně vetřete do pokožky celého těla. Tento peeling je vhodný i na obličej.



PEELING PROTI CELULITIDĚ

Ingredience: 8 lžic hnědého cukru, 3 lžice oleje (doporučuje se mandlový), 2 lžičky mletého zázvoru, 2 lžičky mleté skořice, 2 lžičky mletého muškátového oříšku, přidat můžete oblíbený esenciální olej (20 kapek), případně se doporučuje EO z geránia, který podporuje pokožku a lymfatický systém. Kromě EO smíchejte vše v misce a rozmixujte do hladké směsi. Až poté nakapejte EO a vmíchejte. Tento peeling lze uchovat v uzavíratelné nádobě a používat ho opakovaně. Při jeho použití pak namočte pokožku a krouživými pohyby peeling nanášejte na dané oblasti. Nechte chvíli působit a opláchněte studenou vodou, která navíc podpoří prokrvení.

JEMNÝ BANÁNOVÝ PEELING

Ingredience: 1 zralý banán, 3 lžičky cukru, ¼ lžičky čistého vanilkového extraktu Rozmačkejte banán, vsypte cukr a smíchejte. Až poté přidejte extrakt. Peeling nádherně voní, zklidňuje pokožku, vyživuje a hydratuje. Lze aplikovat na obličej i celé tělo. Opláchněte teplou vodou.

*Ideálním místem, kde se pobavit,
připravit na Vánoce a nasát
příjemnou předvánoční atmosféru
je každoročně Obchodní centrum
Olympia Mladá Boleslav.*

*Nakupte krásné dárky na tradičních
vánočních trzích, pomozte splnit přání
dětí z dětských domovů -
DD na Celně, DD Milovice, Domov pod lípou,
DD Gellnerova, MŠ speciální Benátky n. J..*

*A nechte si svůj **DÁREK ZABALIT ZDARMA**
a to již při nákupu nad 300 Kč (mimo Albert).*



Olympia

— jako doma —

od 2. 12. do 23. 12.

Vánoční trhy

od 2. 12. do 17. 12.

Strom splněných přání

Předvánoční otevírací doba centra
bude včas uveřejněna
na facebookovém profilu Olympia.



SLEDUJTE FACEBOOKOVÝ PROFIL: www.facebook.com/OlympiaMB
NOVÝ BLOG: www.olympia-mb.cz/cs/blog
A INSTAGRAM OC OLYMPIA: www.instagram.com/olympiamb/

Hyundai VÁNOČNÉ

Hyundai i30 v edici Best of Czech



Nepřekonatelná cena **384 990 Kč**



Další zvýhodnění o **20 000 Kč** nebo



14 000 Kč v hotovosti
na Vaše další vánoční nákupy

Děkujeme Vám za Vaši přízeň. Letošní rok byl pro nás nejlepší v naší historii a dobře víme, že za takový úspěch vděčíme právě Vám. Jako poděkování jsme pro Vás připravili štědrý vánoční dárek, „Hyundai Vánočné“.

Hyundai Vánočné můžete využít i u dalších modelů:

Hyundai i10 a i20 v edici Best of Family, další zvýhodnění **10 000 Kč** nebo v hotovosti **7 000 Kč**

Hyundai ix20 v edici Best of Czech, další zvýhodnění **10 000 Kč** nebo v hotovosti **7 000 Kč**

Hyundai Tucson v edici Best of Czech, další zvýhodnění **30 000 Kč** nebo v hotovosti **21 000 Kč**

Tak šťastné a veselé Hyundai Vánočné!

Více o akci Hyundai Vánočné na www.hyundai-vanocne.cz

KB CAR s. r. o.

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



Nový Hyundai i30 kombi – kombinovaná spotřeba: 3,8–5,6 l/100 km, emise CO₂: 99–131 g/km. Porovnejte nový Hyundai s jinými vozy na www.porovnejhyundai.cz. Hyundai Infocentrum 800 800 900. Fotografie je pouze ilustrativní. Nabídka platí i v případě financování prostřednictvím Hyundai Finance. Akci lze ukončit jednostranně ze strany Hyundai Motor Czech s. r. o.