



pro Hodkovice nad Mohelkou, Mnichovo Hradiště, Turnov, Železný Brod, Semily, Sobotku, Jičín, Lomnici nad Popelkou a jejich spádové obce



12. 2. DAN BÁRTA & ALICE:
100/4 TOUR

13.-14. 2. VÍKENDOVÝ
WORKSHOP KUBÁNSKÝCH
A DOMINIKÁNSKÝCH TANCŮ
Kubánský moderní tanec,
afro-kubánský folklór, kubánská
a dominikánská salsa, bachata, ...
lektori: Ruben Peguero a Missael
Ramos

13. 2. SALSA NIGHT 2016
Yvonne Sanchez & Jonathan
Ramirez & Los Rumberos Salsa
Orchestra (Kuba/Mexiko/ČR),
Ruben Dance (Dominikánská rep./
Kuba), Dj. Walker "Pekador"
(Guyana)

18. 2. MALINA BROTHERS

21. 2. S KOUZLY KOLEM
SVĚTA S PAVLEM KOŽÍŠKEM

25. 2. BÁRA BASIKOVÁ
& STROMBOLI

Tel.: 483 704 400
www.eurocentrumjablonec.cz



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



ŠKODA MUZEUM

21. 1. - KONCERT KAPELY GIPSY.CZ

Těšit se můžete na koncert plný zábavy v čele s romským rapperem Radoslavem „Gipsy“ Bangou ve spojení s elitou romských spoluhráčů. Kapela se proslavila singlem Romano Hip Hop ze stejnojmenného alba. Sál L&K Forum, čtvrtek od 19 hod. Vstupné 160,- Kč.

11. 2. - KONCERT KAPELY ALICE S DANEM BÁRTOU

Jednu z nejzásadnějších českých kapel 90. let – ALICE - bude nyní možné zažít ve zcela původně sestavě! Skupina ALICE s Danem Bártoou připravuje exklusivně turné k 25. výročí od svého založení. Do širokého povědomí se kapela zapsala již po necelém roku existence, kdy v roce 1991 vyjela se skupinou Lucie na koncertní turné „In The Sky“. Debut „Yeah!“ produkoval David Koller, poté následovala alba „Ústa hromů“ a „Alice“. Ke konci devadesátých let se cesty zakladatele kapely Jiřího Mikeše Milého a Dana Bárty z důvodu rozdílného hudebního směřování rozcházejí. Sál L&K Forum, čtvrtek od 20 hod. Vstupné 350,- Kč.

26. 2. - DIASHOW MARTINA LOEWA MAROKO

Prostřednictvím přednáškového projektu plného fotografií, videoukázek a příběhů se s vámi fotograf a cestovatel Martin Loew podělí o své zážitky z cest po Maroku. Těšit se můžete na představení lidí a měst arabského západu, bájný Atlas, nedozírnou Saharu a mnohé další. Sál L&K Forum, pátek od 19 hod. Vstupné 140,- Kč.

10. 3. - KONCERT KAPELY JELEN

Kapela Jelen, držitel ceny Anděl 2014 v kategorii Objev roku, připravuje na jaro 2016 další turné. Navazuje tak na mimořádně úspěšné předchozí období, které přineslo rádiový megahit s Janou Kirschner, vyprodané turné se skupinou Nebe, vydání reedice úspěšné debutové desky Světlo ve tmě atd. Akustické seskupení sdružené kolem frontmana kapely Jindry Poláka si posluchače získává zejména svým energickým a zemitým zvukem. Sestavu doplní písničkářka Kateřina Marie Tichá, s níž natočili v roce 2013 úspěšný singl Tančíme spolu. Sál L&K Forum, čtvrtek od 20 hod. Vstupné 220,- Kč v předprodeji, 250,- Kč na místě.

ŠKODA Muzeum, Tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, T: 420 326 832 038,
E-mail: muzeum@skoda-auto.cz. Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně
od 9 do 17 hod. a v síti TicketPro. Změna programu vyhrazena!

muzeum.skoda-auto.cz

Neuvěřitelné!
Vizitka
za jednu korunu
bez DPH?
skvělé!



REKLAMA
CORAP
ANTONÍN ŠRAJER

businesscard centre

www.reklamacorap.cz



SD39

Cena domu na klíč 990.000 Kč s 15% DPH
 Dispozice 2+kk • užitná plocha 39,4 m²
 HYPOsplátka: PÚ 3.293 Kč/ SÚ 5.445 Kč

www.stylovedomy.com • e-mail: info@stylovedomy.com • tel.: 774 709 588

Vyměňte starý kotel za nový s Půjčkou ProBydlení získáte „Kotlíkovou dotaci“ až ve výši 127 500 Kč

Hlavní výhody:

- využití půjčky - výměna kotle, projektová dokumentace, rekonstrukce komínu
- až 500 000 Kč bez zajištění, zálohové čerpání s postupným dokládáním faktur
- mimořádné vklady - zkrácení doby splácení
- státní příspěvek až 12 000 Kč na stavební spoření s délkou 6 let
- úvěrový účet ZDARMA
- bonus 1000 Kč - k úvěru do 31. 7. 2016

wüstenrot

přijde vhod

KANCELÁŘ, ul. U nádraží 1297, Turnov (budova Drahstavu) • pondělí 9-12, 13-16 / jinak dle dohody
 tel. 724 052 244 • koutkova.wustenrot@seznam.cz

Společnost **DETESK s.r.o.** přijme zaměstnance následujících profesí



Samostatného pracovníka oddělení zahraničního obchodu pro **italsky mluvící oblasti.**

Samostatného pracovníka oddělení zahraničního obchodu pro **německy mluvící oblasti.**

Pracovníka do oddělení **účetny.**

Pracovníky pro obsluhu **jednouúčelových sklářských strojů.**

Pracovníky do oddělení **údržby a vývoje nových zařízení.**

Foukače technického skla případně vánočních ozdob nebo teploměrů.

Pracovníka do oddělení **dřevovýroby.**

Dílenské a provozní **manipulanty/ky.**

V případě dvousměnných provozů se jedná o standardní osmihodinové směny v pětidenním pracovním týdnu.

Hledáme zaměstnance pro dlouhodobý pracovní vztah.

Podrobné informace mohou zájemci získat v sídle společnosti na adrese **DETESK s.r.o., Příkrá 401, Železný Brod.**

Kontakt pro elektronické spojení je jitka.vavrova@detesk.cz.

Základní informace je možné získat i telefonicky na čísle **603 849 710.**

HUDEBNÍ A DIVADELNÍ SEDMIHORSKÉ LÉTO ODKRÝVÁ PRVNÍ TERMÍNY 2016

Jedna z nejoblíbenějších letních kulturních akcí v Českém ráji uveřejnila první ze svých sedmi tradičních termínů jednotlivých akcí. Během třech měsíců – tedy od června do srpna – bude opět bavit všechny generace hudbou i divadlem na podiu v Sedmihorskách u Turnova.

big-bandů. Ondřej Havelka se svým orchestrem si však nechává záležet také na celé stylizaci koncertní show. Ta sleduje ve všech detailech typické dobové způsoby, počínaje kostýmy a účesy vystupujících a celkovou režii představení konče. Posluchači se budou moci těšit z autentického zvuku dobových nahrávek či filmů, kterému Ondřej Havelka společně s Melody Makers věnují obrovskou péči a přípravu. Podporují ho použitím autentických hudebních nástrojů či dobových interpretačních technik. Vidět Ondřeje Havelku v atmosféře Sedmihorského léta bude dokonalý zážitek!



První dvě uveřejněné akce jsou hudební. A rozhodně je už nyní nač se těšit. V úterý 5. července odstartuje prázdninové akce koncert **Ondřeje Havelky a jeho Melody Makers**. Vystoupení **Nás to tady furt baví** nenese svůj název jen tak. Orchestr Melody Makers totiž slaví již 20 let na scéně a hudba ho stále baví, skvěle mu šlape, a proto z celého uskupení číší neskutečná energie. Právě tu mohou diváci cítit z autentické interpretace populární hudby období raného a vrcholného swingu



od počátku let třicátých až k raným čtyřicátým létům. Pestrý repertoár nabídne atraktivní skladby širokého žánrového spektra od hollywoodských muzikálů až po vrcholná čísla swingových

Pro všechny milovníky trampských a folkových písní, zasněných melodií a textů, které chytají za srdce, bude svátkem **čtvrtek 4. srpna**. Na podiu Sedmihorského léta vystoupí **legendární Honza Nedvěd s kapelou**. Vrací se po dvouleté pauze na scénu a hodlá se svými fanoušky oslavit opravdu výjimečné výročí. Koncert s názvem **Honza Nedvěd – 50 let na scéně** slibuje skvělou atmosféru, největší hity i nezapomenutelný prázdninový koncert. Honza Nedvěd hrál různé žánry v různých formacích, než se ustálil ve své typické písničkářské poloze, kterou znají snad všichni. Za dobu své hudební pouti vydal přes dvě desítky alb, jeho písně se učí ze zpěvníků už děti ve školách a zná je snad každý bez rozdílu věku. V Sedmihorskách vystoupí také společně s dvěma skvělými hudebníky – Jindrou Koniřem a Pavlem Helanem. Pokud chcete zažít opravdovou letní atmosféru, na tomto koncertě nesmíte chybět.



Další akce Sedmihorského léta budou postupně zveřejňovány na www.sedmihorskeleto.cz. V druhé polovině ledna pak bude uveřejněn kompletní program pro rok 2016. Těšte se na další překvapení ve formě skvělých divadel i hudebníků.

Předprodej vstupenek bude uveřejněn také již brzy na webových stránkách Sedmihorského léta.





**ORIGINÁLNÍ DÁMSKÉ
KABELKY
& MILÉ DROBNOSTI
PRO VÁŠ DOMOV**

kukuDESIGN

**WWW.FLER.CZ/KUKUDESIGN
WWW.PARROT-DREVENEHRACKY.CZ**



**ČESKÝ
RÁJ
VAKCI**
WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



**Je lepší uklouznout nohama než jazykem...
Aneb když nerozumím, tak jsem v háji.**

V naší škole učíme studenty podobným způsobem, jako se učí mluvit děti. Slovo ke slovu, až je z toho najednou věta. Není třeba se obávat, že to nebudete zvládat, že si nezapamatujete, že vám to nepůjde, že jste staří atd., protože jedním ze základních principů Callanovy metody je neustálé opakování. Klademe velký důraz na výslovnost. Pokud umíte slovo správně vyslovit, tak ho také dokážete odposlouchat od druhého. Dobrá výslovnost je půl úspěchu.

Callanova metoda je způsob výuky, kde neustálými otázkami vedeme studenty ke schopnosti reagovat na situaci rychle a bez velkého prodlení. Kurzy pro veřejnost pořádáme v našich pobočkách v Mladé Boleslavi a Mnichově Hradišti, ale také jezdíme za studenty domů nebo na místo jejich pracoviště v celém regionu. Firemní výuku zajišťujeme od Prahy až po Turnov. Intenzivní víkendové pobytové kurzy anglického jazyka s rodilým mluvčím jsou též velmi efektivní způsob výuky, který si naši studenti oblíbili.

Takže pokud jste se již rozhodli, že se chcete angličtinu nebo jiný jazyk naučit, zbývá tu pro vás ode mě poslední rada: Vydržet opakovat a zase opakovat, nakonec se tam dostanete!

Mgr. Art. Radka Kroussaniotakisová Horáčková



**ENGLISH
SCHOOL**

774 844 086, www.kurzanglictiny.com, english_school@hotmail.co.uk

SPOŠKA

Soukromá střední škola
podnikatelská – ALTMAN, s.r.o.
Na Tobolce 389, 506 01 Jičín
e-mail: sposka@centrum.cz
www.sposka.cz

**INFORMUJTE SE, JAK ZÍSKAT
ŠKOLNÉ ZDARMA**

otevřít ve školním roce 2016/2017

**tyto studijní obory
zakončené maturitní zkouškou:**

EKONOMIKA A PODNIKÁNÍ

*4leté denní studium,
Jednoleté pomaturitní studium
zaměření: řízení firem, cestovní ruch,
kapitálový trh a bankovníctví,
právní management*

PODNIKÁNÍ

*2leté denní nástavbové studium
zaměření: řízení firem, cestovní ruch
3leté dálkové nástavbové studium
pro absolventy tříletých uč. oborů
a Obchodní školy zaměření: řízení firem*

Tel.: 493 535 618

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



**NOVÁ ŠKODA JEŠTĚ VÝHODNĚJI
NYNÍ SE SLEVOU 30 000 Kč**

Platí pro ŠKODA Fabia, Fabia Combi, Rapid, Rapid Spaceback a Citigo
při financování od ŠKODA Financial Services

**Akční modely Fresh s rozšířenou výbavou
za atraktivní cenu.**

Akční modely Fresh vás nadchnou elegantními koly z lehké slitiny, výkonnou klimatizací, zadními parkovacími senzory nebo vyspělými multimediálními systémy. Seznamte se s vozy ŠKODA Citigo, Rapid, Rapid Spaceback, Octavia a Yeti v akční nabídce Fresh přímo u nás.

Při využití financování se ŠKODA Financial Services získáte od nás ZDARMA předplacený servis na 5 let do 100 000 km (pro modely ŠKODA Octavia a Yeti).

Pokud preferujete nákup v hotovosti, u nás pořídíte vůz ŠKODA Fabia, Fabia Combi a Citigo se slevou 10 000 Kč, ŠKODA Rapid a Rapid Spaceback se slevou 15 000 Kč, a to v případě výkupu Vašeho stávajícího vozu na protiúčet. Výkupem ojetého vozu se zbavujete starostí a riziko odpovědnosti za technický stav vozu převzeme za vás. Starosti s prodejem vašeho starého vozu přenechejte nám.

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

Zdeněk Kučera - AUTOSPORT
Kunratická 1145
460 15 Liberec 15
Tel.: 482 751 855
info@autosport-kucera.cz
www.autosport-kucera.cz

Zdeněk Kučera
AUTOSPORT

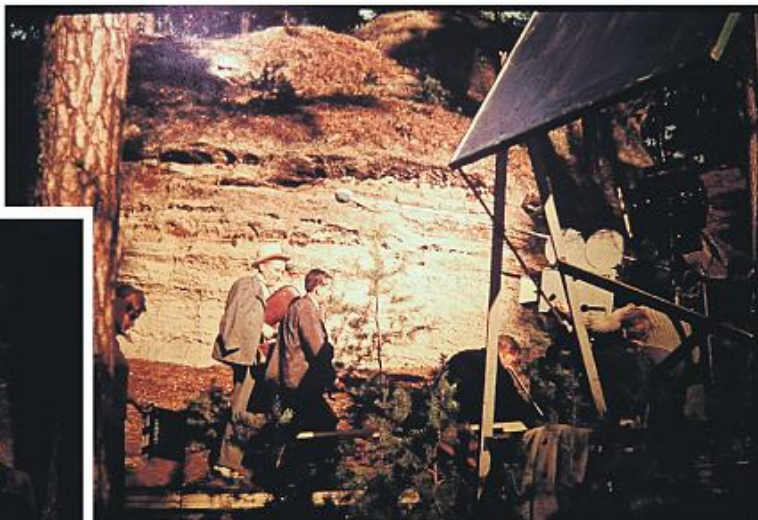


PROMĚNY V ČASE IV. – FILMOVÝ RÁJ

Český ráj přitahuje odedávna všechny druhy filmařů. Dokumentární, filmové i pohádkové. V nespočetném množství nejen českých filmových děl tak Český ráj hraje hlavní i vedlejší role. Mezi nejoblíbenější filmová českorajská místa bezesporu patří skalní město, hrady a zámky jako Hrubá Skála, Sychrov, Valdštejn, Frýdštejn, Trosky či Kopicův a Dlaskův statek, Věžický rybník, vesnička Vesec se svou malebnou návší a stovky dalších nádherných míst, které náš region jako neopakovatelné filmové kulisy nabízí. Český ráj tak můžete vidět například v pohádkách Princ Bajaja, S čerty nejsou žerty, Princ a Večernice, Nesmrtelná teta, O ztracené lásce a v množství filmů vybíráme Jak dostat tatínka do polepšovny, Jára Cimrman ležící, spící, Přijela k nám pouť nebo Příběhy sňatkového podvodníka.

Právě tento film, respektive část

povídkového filmu Čintamani a podvodník, se točil v roce 1964 na motivy Povídky z druhé kapsy Karla Čapka. Hlavní roli si zahrál Jiří Sovák – jako sňatkový podvodník s Vlastimilem Brodským – policista, který ho zatýkal. Místem natáčení se stala poslední zatáčka v žehrovských lesích před hradem Kost směrem od Turnova a Žďáru.



Na fotografiích Václava Matějky můžete vidět natáčecí štáb i oba známé herce v akci. Za pozornost jistě stojí i tehdejší nejen technické vybavení filmového štábu i dění okolo. Postupem času se ve filmech mění nejen herci, ale také technika či styl natáčení. I přesto se tyto filmy stále vracejí na naše obrazovky a divák si užívá jejich atmosféru, ladnost, vtip i krásy Českého ráje.

A jaký je váš nejoblíbenější film z našeho kraje?

HLEDÁTE JISTOTU ZAMĚSTNÁNÍ, PERSPEKTIVU A DALŠÍ PROFESNÍ RŮST?

Na rozjezd nové linky přijmeme posily na pozice:

- OBSLUHA a seřizování strojů včetně jednoduchých oprav a údržby
- ELEKTROTECHNIK
- MECHANIK POTISKOVAČÍCH ZAŘÍZENÍ
- BALIČ s možností zapracování na kontrolu kvality či obsluhu strojů
- BALIČ MANIPULANT – obsluha robotů, svoz odpadů
- MANIPULANT SKLADU (obsluha VZV)

Prostor k profesnímu růstu a osobní perspektivu najde každý zájemce s chutí pracovat a učit se novým věcem. I uchazeči s praxí a vzděláním z jiných oborů mají u nás možnost získat další zkušenosti, např. strojní praxi.

NABÍZÍME: stabilitu a jistotu zaměstnání - celotýdenní dopravu ze Semil a Železného Brodu - dovolenou navíc - 13. a 14. mzdu - závodní stravování - stravenky - a řadu dalších benefitů

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

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Přijďte se k nám informovat osobně nebo volejte na tel. č. 481 319667 nebo 481 319767, případně pište nebo zasílejte životopisy na: alena.ajchlerova@ontexglobal.com nebo jana.pecinova@ontexglobal.com.





SVATEBNÍ FOTOGRAFIE

Plánujete svatbu?
Už máte svého fotografa?

**PŘIJÍMÁM
OBJEDNÁVKY
JARO/LÉTO 2016**

WWW.JITKAMADEROVA.COM
mail@jitkamaderova.com



5

**ČESKÝ
RÁJ
VAKCI**

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



MUZEUM A GALERIE DETESK

Náměstní 3. května č. p. 20, ŽELEZNÝ BROD

Do zrekonstruovaného objektu na železnobrodském náměstí umístila společnost DETESK svoji rozsáhlou sbírku uměleckého skla a figurek. Více než 400 exponátů dokumentuje pozoruhodný vývoj železnobrodského sklářství po roce 1920.

Samostatné oddělení je věnováno skleněným figurkám. Drátovým, modelovaným, foukaným i hutnickým. Podařilo se jich shromáždit tolik, že tvoří největší soubor figurálního skla u nás i ve světě.

Otevřeno je denně včetně víkendů a svátků 9.00 – 17.00.

Další součástí objektu je umělecká galerie. Od 18. 12. 2015 do 28. 2. 2016 je v ní umístěna výstava díla železnobrodského rodáka, akademického malíře Jiřího Rady.



Jiří Rada se narodil v roce 1929, u profesora Pukla na Akademii studoval v období 1946–1950. Nebyl jenom vynikajícím malířem, ale také bravurním klavíristou. Zemřel v Praze v roce 2012

a současná výstava je jeho železnobrodskou premiérou.



partner CLIMAX, a.s.
BULÍŘ - žaluzie, rolety, markýzy

**Rádi vás
přivítáme v naší vzorkovně
v Liberci - Tatranská 860**
(Rybniček - za hotelem Imperial).
Zde můžete vidět vzorky: venkovní žaluzie, rolety, markýzy, pergolu a vnitřní stínění - plísňové roletky, žaluzie, látkové roletky, sítě proti hmyzu. Vzorkovniky k zapůjčení, informace a cenové nabídky přímo na místě. **Domluvte si s námi nezávaznou schůzku 602 46 26 14**

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

TYLOVO DIVADLO LOMNICE N. POP.

- 14.2. od 19:00 – **PRACHY!!!** Komédie Divadla Palace Praha. Hrají: V. Hybnerová, O. Vetchý ad.
- 17.3. od 19:00 – **DÍVČÍ VÁLKA** Nejúspěšnější a nejhranější komedie Divadla Františka Ringa Čecha.
- 29.3. od 19:00 – **SE SOBOTOU ZA ŠIMKEM PO 40 LETECH** Účinkují: L. Sobota, P. Vondráček a V. Fiala.
- 8.4. od 19:00 – **VÁCLAV NECKÁŘ A SKUPINA BACILY: MEZI SVÝMI** Koncert známého českého zpěváka.
- 18.4. od 19:00 – **WILLY RUSSELL: SHIRLEY VALENTINE** Divadelní one woman show S. Stašové.
- 23.4. od 19:00 – **GALAKONCERT LOMNICKÉHO HUDEBNÍHO JARA 2016**

ZÁMEK LOMNICE N. POP.

- 5.2. od 20:00 – **6. REPREZENTAČNÍ ZÁMEČKÝ PLES** Hrají: Alejmelí a Swing Combo Turnov.
- 16.2. od 17:00 – **KLUB SENIORŮ V DUCHU MASOPUSTU**
- 11.3. od 20:00 – **COUNTRY BÁL 2016** K tanci zahraje skupina Rachot Banda.
- 15.3. od 17:00 – **KVĚTINOVÝ KLUB SENIORŮ**

Zveme vás také na výstavy v Zámecké minigalerii na zámku, program na www.kislomnice.cz!

KINO LOMNICE N. POP.

- Pravidelné večerní projekce, mimořádné projekce, dopolední projekce ad.
- 22.1. od 9:30 a 17:30 – **ZKÁZA KRÁSOU** Premiéra dok. filmu H. Třeštíkové o osudech herečky L. Baarové.
- 29.1. od 9:30 – **ROSA & DARA A JEJICH VELKÁ DOBRODRUŽSTVÍ** Prázdninové promítání dětsk. pásma.
- 12.2. od 9:30 – **DŮM KOUZEL** Prázdninové promítání animované komedie v českém znění.

★ Pomozte vyhrát lomnickému kinu předpremiéru nového filmu Dana Přibáně ★

Trabantem do posledního dechu dne 10.3.2016. Hlasujte na www.vyhrajpremieru.cz!!!

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

Změna programu a termínů vyhrazena!



INZERUJTE S NÁMI

POŘADÁTE: KULTURNÍ
SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU
NEBO JINOU AKCI?

POTŘEBUJETE EFEKTIVNĚ
ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?

48 500 VÝTIŠKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK
AŽ 150 000 ČTENÁŘŮ KAŽDÉHO VYDÁNÍ
ŽELEZNÝ BROD • TURNOV • SEMILY
JIČÍN • HODKOVICE N. MOHELKOU
SOBOTKA • MNICHOVO HRADIŠTĚ
LOMNICE N. POPELKOU
a jejich spádové obce
+ IC a další distribuční místa

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

NÁBYTEK
Jamall
Semily
Jiráskova 519,
tel. 608 073 379
semily@jamall.cz



kuchyně
LUIZA 240

5*h: 240*46,8 cm
provedení:
dub sonoma/levo (šedá)
lamino 18 mm

7000,-
6590,-
NOVÁ
CENA!

(Cena uvedena bez dleu a spotřebičů)

www.jamall.cz

v bydlení jsme doma

**JEDINÝ KRYTÝ DINOPARK
S CELOROČNÍM PROVOZEM!**

OPRAVDOVÁ VÝPRAVA DO DRUHOHOR

Prší, sněží, je vedro k zalknutí?

**Ve třech klimatizovaných podlažích OC Plaza v centru
Liberce na vás čeká celá historie naší planety!**

Robotické i statické modely dinosaurů v životních velikostech • cesta historií planety Země • 4D Kino v ceně vstupenky • dětské Paleontologické hřiště a jiné atrakce pro děti např.: Tunel času, DinoLaser nebo okruh pro malé odvážlivce DinoTrek • unikátní obchod se suvenýry DinoShop a mnoho dalšího pro malé i velké návštěvníky. . .

Pro návštěvníky DinoParku je parkování v OC Plaza ZDARMA!

DINOPARK

PLAZA LIBEREC

DINOPARK LIBEREC • PALACHOVA 1404, LIBEREC • TEL.: +420 378 774 636

WWW.DINOPARK.CZ

**4D
KINO
V CENĚ
VSTUPENKY**



Dieta pro Tebe V NOVÉM ROCE ZPÁTKY KE KRABÍČKOVÉ DIETĚ

NOVOROČNÍ SLEVSEVZETÍ



ŽENY
251,-
261,-
 Kč/den

283,-
293,-
 Kč/den
MUŽI

Akce platí do 31. 1. 2016
 Zvýhodněná cena platí pouze při objednání měsíčního programu s celodenním menu a obsahuje dopravu ZDARMA na odběrové místo ve vašem městě.

www.dietaprotebe.cz • tel. 724 299 375

ČESKÝ RÁJ VAKCI

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Hana Zagorová s Petrem Rezkem v Mladé Boleslavi, Na Stojáka s Lukášem Pavláskem v Hodkovicích a Ester Kočičkovou v Turnově

Podle beznadějně vyprodaných sálů, v nichž zpívají **Hana Zagorová a Petr Rezek**, by se mohlo zdát, že se píše například rok 1979. Diváci s nimi zpívají a tleskají vestoje i dnes – po čtyřiatřiceti letech.

Na diváky v **Mladé Boleslavi** čeká v **úterý 15. března od 19 hodin** téměř dvou a půl hodinový koncert, kde nejdříve zazpívá Petr Rezek svoje největší hity. V druhé půlce pak představí Hana Zagorová ty nejnámější písně svojí kariéry. Během večera zazní samozřejmě i nestárnoucí duety Hanky a Petra Duhová Víla a Ta pusa je tvá. Celým večerem doprovází skupina Jiřího Dvořáka Boom!Band.

Pokud chcete na vlastní oči vidět jednoho z našich nejlepších tanečníků Lukáše Pavláška, neměli byste si nechat ujít v současné době nejúspěšnější zábavnou show **NA STOJÁKA**. Po roce se opět vrací do Káděčka v **Hodkovicích nad Mohelkou**. Kromě Lukáše Pavláška se v **sobotu 19. března od 20 hodin** představí Nasty a Arnošt Frauenberg.

Show **NA STOJÁKA** můžete navštívit i **22. dubna od 20 hodin v TURNOVĚ**, ve vlakovém depu. Těšit se můžete na Ester Kočičkovou, Karla Hynka a Petra Vydru. Doprava návštěvníků je zajištěna přímo z Nádraží Turnov do vlakového depa speciálem, který odjíždí v 19 hodin.

Vstupenky na koncert Hany Zagorové a Petra Rezka, stejně jako na obě show **NA STOJÁKA** zakoupíte pouze na portálu www.evstupenka.cz a dále na prodejních místech:

Infocentrum Mladá Boleslav, RTIC Turnov, CK Czech Paradise Jičín, Infocentrum Železný Brod, Eurocentrum Jablonec nad Nisou, OC FORUM Liberec, MIC Liberec, Městská knihovna Český Dub, TIC Nový Bor, MIC Česká Lípa, MIC Mnichovo Hradiště, Infocentrum Dolní Bousov, Brána Trojzemí Hrádek nad Nisou, Infocentrum Smržovka, Infocentrum Bedřichov, MIC Varnsdorf, MIC Rumburk a Kulturní portál Praha. Kompletní seznam prodejních míst na www.evstupenka.cz/prodejni-mista.




Další kulturní tipy eVstupenky:

- 22. 1. – Xavier Baumaxa (Bunkr Rock Club Liberec)
- 3. 2. – Nico ZZ Band (Bedna klub Liberec)
- 17. 2. – Wolf Mail (Bedna klub Liberec)




STYLOVÉ NÍZKOENERGETICKÉ A PASIVNÍ DOMY

Transportní verze SD39
dispozice 2 + kk
užitná plocha 39,4 m²




Cena domu na klíč 990 000 Kč s 15% DPH

SD43
dispozice 2 + kk
užitná plocha 43 m²



Cena domu na klíč 1 150 000 Kč s 15% DPH

SD62
dispozice 3 + kk
užitná plocha 62 m²



Cena domu na klíč 1 518 000 Kč s 15% DPH

www.stylovedomy.com
tel. 774 709 588

MAXIART PLUS

WWW.MAXIART-PLUS.CZ

TEL.: 777667858 E-MAIL: INFO@MAXIART-PLUS.CZ

TVORBA WEBOVÝCH STRÁNEK
PRODEJ A PRONÁJEM E-SHOPŮ

PROGRAMOVÁNÍ NA MÍRU
HOSTINGOVÉ SLUŽBY

Objevujte Český ráj – V ZIMĚ

Většina z nás si kraj Českého ráje přijede užít v létě. Máme utkvělou představu, že v zimě bez zeleně to nebude to pravé. To se mi honilo hlavou, když jsme se o svátečním povánočním dni nechali zavézt do Borku pod Troskami. Na nádražičku jsme vystoupili do lehce mrazivého jitra, skoro bez sněhu, zato pod Troskami se muselo poprat sluníčko s mlhou. Hned u nádraží jsme minuli Muzeum motocyklů a vyrazili po žluté směrem k rybníkům v Podtroseckém údolí. Ta mlha nízko nad zemí slibovala romantické focení, ale ejhle to překvapení – rybníky jsme našli bez vody, tedy jenom s potůčky v jejich středu (Rokytnický, Hrudka), na Vidláku bylo vody tak pro přistání pro labuť. Teplé občerstvení v restauraci na hrázi Vidláku přišlo vhod a my pokračovali údolím dál. Je zajímavé, co vše objevíte v zimě, když listnáče odhalí, co skrývají. Těch nových skal a hele támhle se skrývá chatička, kdo by to v létě tušil a tady ten výhled do krajiny taky nebyl. Když se žlutá rozešla s červenou, zůstali jsme věrní červené a nechali se vést údolím na Hrubou skálu. Psy jsme měli raději stále pod dozorem, protože tady mezi stromy můžete zahlédnout, když je nevyrušíte, i muflony. Prosmekli jsme se kolem hřbitova a už zdálky nás nad silnicí zdravila bílá budova hotelu Štekl. Ježíši a nad silnicí taky skála, po které v létě není ani vidu – to je Prachovna i se svou vyhlídkou

do kraje. Po svařáčku na Hrubici jsme hned za zatačkou na chvíli byli turistické červené nevěrní. Je to pro nás taková vánoční tradice, zahrnout na žlutou k Mariánské vyhlídce a hned pod ní zapálit svíčku na Symbolickém hřbitovu horolezců a chvíli postát. Je půl třetí odpoledne, a protože chceme ještě něco vidět, popř. i nafotit, sázíme na jistotu, do Turnova vyrazíme po „zlaté“ červené nad Skalním městem. I když tu naše kroky vedly už mnohokrát, nenecháme si ujít zastavení u hájenky vedle Arboreta, ani žádnou z místních vyhlídek – Na Kapelu, U Lvíčka, s výhledem na Kozákov. Známe je všechny, jen té odhalené kamenné krásy jaksi přibýlo a nízké slunce spějící k západu jim dává jinou atmosféru. Před občerstvením u Valdštejna nás vítá nová dřevěná socha, vypadá to, že se bytost ze dřeva právě klube na svět. Začíná se šerit, mezi holými buky na nás pokukuje hrad Valdštejn, jenže nás začíná honit čas, vlastně spíš světlo. Natahujeme nohy a na Hlavatici si užíváme dva v jednom – západ slunce a zrození nočně osvětleného Turnova. Chvilinku postojíme a naše cesta z kopce do Turnova již vede tmou. Neva, když mjíjme Židovský hřbitov, můžeme se o to víc bát, ještě že jsme za zídou. Do vlaku usedáme po 16 km výletu příjemně unavení s tím, že v létě bychom toho stihli vidět a navštívit mnohem víc, ale i tak to stálo za to.

text a foto toulavá Sláňka



Sladké VALENTÝNSKÉ Workshopy

Výroba valentýnských sladkostí

Soboty
23. 1. a 30. 1.
6. 2. a 13. 2.
od 13 hodin

Olympia



2. 2. od 15.30
AUTOGRAMIÁDA
hokejistů

BK Mladá Boleslav

Přijďte si pro podpis,
nebo si pořídít
fanouškovské
předměty z Fanshopu.

13. 2. od 13 hodin
VALENTÝN

Valentýnský strom přání
(za nákup dáreček)
Fotokoutek zamilovaných
Sladký a kreativní
workshop

www.olympia-mb.cz

WEBOVÝ PORTÁL PRO ČTENÁŘE

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI

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

...NEJEN Z ČESKÉHO RÁJE

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ



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

48 500 VÝTISKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK
PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ/MĚSÍC

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ INZERCE V REGIONU

Vyrobte si vlastní heřmánkový olej

Heřmánek má svou charakteristickou osvěžující vůni a léčivé účinky. Vyrobte si doma olej, který má hojivé, protizánětlivé a desinfekční účinky, můžete ho využít i na masírování natažených či unavených svalů, léčí a mírní svědění při kožních vyrážkách nebo spáleninách, zabraňuje tvorbě jizev. Hodí se pro jemnou a citlivou pokožku, proto je vynikající i pro děti. A navíc krásně voní.

Ingredience: 500 ml olivového oleje (případně můžete použít jiný vám příjemný olej), 50 g heřmánku

Příprava: Květy heřmánku důkladně rozmačkáme – ideálně ve hmoždíři. Vložíme je do skleněné láhve a zalijeme olejem. Necháme odležet 3 měsíce na teplém místě nebo na slunci. Po 12 týdnech scedíme, heřmánek vyhodíme a olej můžeme používat.



9

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

INZERÁT PLATÍ JAKO VOLNÁ VSTUPENKA

18. - 20. 2. 2016

STAVITEL

**VÝSTAVA STAVEBNÍCH MATERIÁLŮ
A TECHNOLOGIÍ**

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

OTEVÍRACÍ DOBA:
9 - 17 HOD.

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



VYHRAJTE FORMÁTOVACÍ PILU
Soutěž platí pouze při zakoupení vstupenky

Více informací o soutěži naleznete na www.vll.cz

Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem
tel.: 325 553 204 - 205, e-mail: vll@vll.cz, www.vll.cz

ČESKÝ RÁJ V AKCI

Střední odborné učiliště Hubálov Loukovec,
Hubálov 17,
294 11 Loukov,
okr. Ml. Boleslav
fax: 326 789 362,
tel: 326 789 408, GSM: 725 853 275
e-mail: souhubalov@souhubalov.cz



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ 20. 1. 2016

Tříleté obory vzdělání s výučním listem:
23-51-H/01 **Strojní mechanik**
23-68-H/01 **Automechanik**
36-52-H/01 **Instalatér**
41-55-H/01 **Opravář zeměděl. strojů**
41-55-E/01 **Opravařské práce**

Jednoleté zkrácené studium oboru Automechanik pro maturanty a vyučené v technických oborech.

Svářečská škola (plamen, elektrický oblouk, pájení Cu a plastů).

Autoškola (A1, B, C, T, C+E).

www.souhubalov.cz



Nabízíme k prodeji do osobního vlastnictví byty v novostavbě bytového domu na rohu ulic Papírová a Široká v centru Liberce, nedaleko Soukenného nám., v takzvaném „zlatém kříži“. Bytové jednotky budou připraveny k nastěhování začátkem r. 2016.

Liberec - Byt 1+kk - Papírová ul. - prodej

Cena (s DPH): 2.219.600 Kč

byt 1+kk o velikosti 54,1 m² ve 3. nadzemním podlaží (byt č. 10)



Liberec - Byt 2+kk - Papírová ul. - prodej

Cena (s DPH): 2.212.000 Kč

byt 2+kk o velikosti 53,5 m² ve 4. nadzemním podlaží (byt č. 19)



Liberec - Byt 3+kk - Papírová ul. - prodej

Cena (s DPH): 3.678.800 Kč

byt 3+kk o velikosti 91,6 m² ve 4. nadzemním podlaží (byt č. 15)



Liberec - Byt 3+kk - Papírová ul. - prodej

Cena (s DPH): 4.016.200 Kč

byt 3+kk o velikosti 100 m² ve 4. nadzemním podlaží (byt č. 16)



Liberec - Byt 1+kk - Papírová ul. - prodej

Cena (s DPH): 1.838.800 Kč

byt 1+kk o velikosti 42 m² s terasou o velikosti 9,4 m² v 5. nadzemním podlaží (byt č. 24)



Liberec - Byt 2+kk - Papírová ul. - prodej

Cena (s DPH): 3.959.600 Kč

byt 2+kk o velikosti 73,3 m² s exkluzivní terasou o velikosti 129,1 m² v 5. nadz. podlaží (byt č. 22)



Byty jsou nabízeny bez kuchyňské linky a spotřebičů. V bytech budou položeny laminátové podlahy, obklady v koupelnách, bude osazena sanitární keramika a dveře s dřevěnými zárubněmi. Při včasné sepsání rezervační smlouvy je možná vlastní výběr jednotlivých prvků dle přání klienta.

Dům splňuje velké nároky moderního a energeticky úsporného bydlení s nízkými provozními náklady. Vhodné též jako investice. Dům je postaven z ekologického monolitického železobetonu s chlazením vyzdívkami. Celý dům bude zateplen a osazen fasádními

deskami CEMBRI. V domě je plánována vlastní plynová kotlovna pro vytápění domu a přípravu teplé vody. Bude instalován výtah. V přízemí domu jsou nebytové prostory.

Díky poloze v centru města jsou velké obchody, školy či dopravní spojení v bezprostřední docházkové vzdálenosti. Lokalita je vynoře centrem pro možnost kulturního společenského vyžití. Bydlení lze využít též k rekreační. Liberec nabízí možnosti relaxace a odpočinku na úpatí Jizerských hor pro letní i zimní turistiku. Z centra Prahy je dostupný do 1 hodiny jízdy autem či autobusem.

Kompletní nabídka všech 25 bytů v této nemovitosti naleznete na www.sever-realty.cz.

Pro další informace a sepsání rezervační smlouvy kontaktujte:

Zákaznické centrum SBD Sever
Lipová ul. 596/7, 460 31 Liberec
Email: sbdsever@sbdsever.cz;
info@severreality.cz
Tel.: 777 334 333, 485 106 552



K dispozici také čtyři komerční prostory pro Vaše podnikání.

V přízemí jsou k dispozici k pronájmu celkem 4 samostatné nebytové prostory, vhodné pro komerční využití. Každý nebytový prostor má vlastní vchod a vlastní zázemí. Pronajmout je možno nebytové prostory o rozloze: 92 m², 162 m², 118 m² a 111 m².

V každém z následujících slov změňte jedno libovolné písmeno tak, abyste dostali nové slovo. Například: parta – karta.

šálek, mouka, firma, šiška, palác, duben, člunek, jepice, kabela, lavice, mečoun, patník, hrášek, sladivo, strojek, baronet, dojnice, houkačka, židlička, karát, snůška, kašel, čížek, basista, norník.

Je to dřina?

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

Příjemnou zábavu!



SOUTĚŽTE S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vyluštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz/krizovka a vyhrajte knihu.

Hrajeme o 3 výtisky knihy Zuzana Pospíšilová – **ŠKOLNÍ STRAŠIDLO** Hlavní hrdinka Anka uvádí čtenáře do třídy, kde se dětem při psaní a počítání příliš nedaří. Mají pocit, že jim někdo strká do ruky, a pak jednoho dne přijdou na to, že mají ve třídě škodolibé strašidlo...



portál

RECEPT

BANÁN VE SMETANOVÉ ZÁVĚJI

Rychlý, výborný recept, který je sladký i přesto, že ho připravujete bez přidaného cukru.

Ingredience: banán • smetana ke šlehání • strouhaný kokos

Postup: Potravinovou fólii posypte kokosem. Smetanu vyšlehejte do tuha (lze použít ztužovač) a rozetřete na fólii – na kokos. Oloupaný banán vložte na šlehačku a vše pomocí fólie zarolujte do rolády. Nechte chvíli odpočinout a ztuhnout v lednici. Poté nakrájejte a už jen dobrou chuť!

POMŮČKA: ALEA, ALT, INGOT, KYZ	ZNAČKA MINUTY	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY SPISOVA- TELE ROLLANDA	ZVÝŠENÝ TON E		ZŮSTATKY	CHEM. ZN. LITHIA	KLÁVESA NA POČÍTAČI	OTYLÁ	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.
TEMNÉ PLOCHY NA MĚSÍCI						CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. AU				
NÁPIS NA KÁŘI JEŽÍŠE						PRODEJNÝ POTRAVIN CHEM. ZN. NIOBU				
ZÁPOR			NOČNÍ VIDINY NEPRAVDY MN. Č.				ZDE INIC. HERCE NOVĚHO			NEROST SKUPINY SIRNÍKŮ
	SPZ BRATISLAVY VČELÍ PRODUKT			HMOTNOST S OBALEM PRAVOSL. OBRAZY				SPORTOVNÍ KLUB ZKR. BOJOVÝ POKŘÍK		
PÁNI					KARABÁČE DVA PLUS JEDNA					
ÚŘEDNÍ VYHLÁŠKY							DOBA V TAKTU ŽENSKÉ JMÉNO			
ŠLECHTIČKY PŘÍDOMEK			KUŇ KNIŽNĚ HOROLE- ZECKÝ RUKSAK			CHEM. ZN. LANTHANU VIDA			2. DÍL TAJENKY	A SICE
	ČÁST BIBLE	LITERÁRNÍ DÍLO KOSTKY LATINSKY						TAHLE CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO		
SMUTKY					PRASKAT CITOSLOVCE KVÁKÁNÍ					
AVŠAK				ČES. VÝROB. KERAMIKY INIC. HERCE ŠIMÁNKA						
PRAŽSKÝ PODNIK						STAROŘEK LÉČKY MN. Č.				PŘIPRAVIT PŮDU K SETI
BÝVALÁ VOJENSKÁ HODNOST							SLANISKO VELMI VYS. NAPĚTÍ ZKR.			
Stojí biolog, fyzik a matematik před budovou, když do ní vejdou dva lidé. Po nějaké době vyjdou tři lidé z budovy ven. Biolog: "To je jasné, rozmnožili se." Fyzik: "Kdepak, to je chyba v měření." Matematik: "Ne, ne, vážení kolegové, nyní tam vejde ještě jeden..."					SEVERO- VÝCHOD ZKR.		CHEM. ZN. KRYPTONU INC. HERCE GENZERA			
					PEVNÝ					
					ODLITEK KOVU					

Více křížovek na luštění naleznete na www.krizovkarsky-raj.cz

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

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, 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 48 500 výtisků (červen - srpen 50 000 ks), distribuce Česká pošta, a.s., do schránky v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou 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. 19, leden/2016, vyšlo 19. – 20. 1. 2016.

Výherci s křížovkou z vydání 18: Zdeněk Kořínek - Jičín, Marie Malá - Liberec, Zdena Koutná - Turnov. Výherce s knihou Láskominy: Věra Brabcová, Frýdštejn. Gratulujeme.



POBYT VE TMĚ – extrémní moderní terapie, módní esoterický trend nebo dávnověká technika?

Umíte si představit strávit celý týden v naprosté tmě? Že ne? Možná po rozhovoru s Petrem Švecem změníte názor. Pobyt ve tmě totiž dorkáže člověka obohatit, vyčistit mu hlavu, ukázat cestu, přinést nové prožitky a velmi pozitivně zapůsobit na fyzický i psychický stav. Oblíbený jičínský masér Petr Švec absolvoval týdenní pobyt ve tmě loni v srpnu. Vyzpovídali jsme ho, abychom se dozvěděli, co takový pobyt obnáší a co on sám během něho prožíval.

Pobyt ve tmě je vlastně terapeutická metoda. Umíme určit, kde má kořeny? „Pobyt ve tmě se provádí již po tisíciletí v mnoha kulturách na celém světě. V Egyptě to byla jedna z vrcholných zkoušek duchovní zralosti, kdy byli žáci zavíráni do sarkofágů. Je známa také v tibetském buddhismu. Tuto metodu rozšířil po Evropě Holger Kalweit, autor knihy Dunkel Therapie (vydal Eminent 2006, tématu se věnuje také kniha Jaroslava Duška a Pavlíny Brzákové – Tvarytmy, vydal Eminent 2014 – pozn. redakce). I v naší kultuře se v dřívějších dobách mniši nechávali zazdívat v podzemních celách, kde ve stavu hluboké meditace setrvali mnoho dní bez světla a dokonce i bez stravy.“

Proč právě tma a pobyt v ní? „Ve hře je hned několik faktorů. Tím hlavním je tma, dále pak samota a ticho. Dlouhodobý pobyt ve tmě způsobí, že díky dočasnému vyřazení zrakové–mozkové dominance lidského vnímání začne zhruba po několika dnech jedinec prožívat velmi hluboký stav vědomí, jež lze přirovnat ke změně stavům vědomí, které jsou popisovány v józe, tantře či buddhismu.“

Jak tedy tma působí na naše tělo? „Šišinka (epifýza), označována jako „třetí oko“, je hlavním místem tvorby spánkového hormonu melatoninu, regulujícího rytmus spánku a bdění. Začne lépe pracovat ve svém rytmu. Dokonce po dlouhodobějším pobytu dochází k rozvinutí vnitřního zraku do takové míry, že lze vnímat energetická pole i víceúrovňové dimenze a bytosti jiných frekvenčních „světů“.“

Rozhodnout se k pobytu ve tmě určitě není jednoduché. Jak jste se k němu rozhodl Vy? „Můj proces rozhodování nebyl zrovna krátký. Poprvé jsem o této terapii slyšel dva roky před jejím absolvováním. Prožil jsem velké nadšení a následně jsem se po přečtení několika článků toho polekal a „dal to k ledu“. Průběžně jsem četl nějaké informace a nakonec jsem loni v létě učit, že je ten správný čas.“

A co bylo Vaší motivací, proč se člověk rozhodne pro takový pobyt? „Přiznám se, že hlavním důvodem byla touha dostat se aspoň na chvíli z „Matrixu“. Být jen sám se sebou. Najít sám sebe a své vnitřní Světlo. V neposlední řadě jsem byl i zvědavý na reakce „Třetího oka“ na sedm dní v naprosté tmě.“

Obydlí, ve kterém pobyt ve tmě probíhá, se říká „poustečna“? Jak vypadá? „Poustečna, ve které jsem byl já, byla postavena ze slámy s hliněnou omítkou, zelenou střešou a kamennou podezdívkou. Sestává se ze dvou malých místností. Ta, kde jsem trávil většinu času, má dřevěnou podlahu a je vybavena futonem. Druhá místnost slouží jako předsínka + prostor na mytí s průtokovým ohříváčem na teplou vodu a suchým záchodem s odvětráním. Obě místnosti jsou i vzájemně



zatemněny, takže tam nepronikne ani paprsek světla.“
Jak tedy probíhá takový pobyt. Předpokládám, že u každého trochu jinak. Jak probíhal ten Váš? „Po příjezdu jsem se na všem domluvil s mojí průvodkyní tmou Táňou. Úlohou průvodce je jednou denně vás navštívit, donést domluvenou stravu a případně zkontrolovat či řešit prožitky minulého „dne“. Dohodli jsme se na velmi odlehčené stravě, a že mi nebude říkat, co přinesla. Moc jsem si objevování pokrmů bez očí, jen pomocí vůní a chutí, užíval. Také jsem ji poprosil, aby chodila pokaždé v jiný čas. Chtěl jsem ztratit pojem o čase. Prohlédl jsem si místnosti, rozmístil svoje věci a převlékl se. Pak jsem šel ke dveřím, zhluboka se nadechl a zavřel. Tma. Posadil jsem se do zadní místnosti a hleděl do tmy. Po chvíli se ve tmě aktivoval program spánku a já si uvědomil únavu a usnul jsem. Zajímavé bylo probuzení do tmy. Při průchodu do bdělého stavu jsem procházel jakýmsi pásem jasného světla. Navíc jsem si výborně pamatoval veškeré sny. Po probuzení jsem něco pojedl a znovu usnul. A to byl také poslední spontánní spánek za celý týden. Další dny jsem již vůbec necítil únavu a do usnutí jsem se musel vědomě nutit.“

Jak jste se tedy v době pobytu cítil fyzicky a psychicky? „Energetický systém jel na plné obrátky. Neměl jsem hlad. Nechtělo se mi spát. Bylo mi teplo. Bylo mi báječně. Vnitřní klid v celém těle. Jasně jsem rozlišoval energii dne a noci, takže jsem snadno počítal prožité dny. Těch uvědomění a pocitů za ty dny a noci ve tmě je tolik, že se to do našeho rozhovoru nedá vše vměstnat.“

Jaké byly Vaše pocity po návratu do světla? „Poslední ráno mě Táňa vzbudila za svítání. Bylo to mé nové nádherné zrození. Zrození do náruče laskavých paprsků slunce. Vyšel jsem na louku. Oči si přivykly na světlo okamžitě. Zato tělo se motalo jak opilé.“

Splnil pobyt ve tmě Vaše očekávání? „Na tohle neumím jednoznačně odpovědět. Prožil jsem něco, co jsem si do té doby neuměl vůbec představit. Prohlásil jsem těch sedm dní za nejkrásnější v mém životě.“

Jak tuto zkušenost vidíte dnes, s odstupem času? „Často se mi pocity z pobytu ve tmě vracejí. Stále z nich mohu čerpat. Stále přicházejí nová a nová uvědomění. Učím se žít v těle na světle. Radovat se z každého nádechu a užívat si ho naplno. Ono totiž nic jiného, krom nádechu, zde, v této dimenzi, na této planetě, nemá smysl. Kolik Radosti a Lásky si uvědomíme v nádechu, tolik jí vyzáříme výdechem.“

Rozhovor byl pro tištěné vydání zkrácen, celý ho i s dalšími detaily najdete od 21. 1. na www.ceskyrajvakci.cz • Rozhovor: J. Maděrová Foto: P. Švec

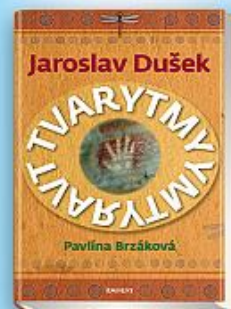
11

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Léčení tmou v nakladatelství Eminent



H. Kalweit: DUNKELTHERAPIE
Dunkeltherapie, léčení tmou, zavedl v Evropě etnolog a spisovatel Holger Kalweit po svém zasvěcení v Nepálu. Kniha přináší fascinující autentické výpovědi lidí, kteří ji absolvovali pod jeho vedením.



J. Dušek, P. Brzáková: TVARYTMY
Po úspěšné knize ZE MĚ se Jaroslav Dušek světuje s prožitky, které mu zprostředkovaly jeho dva pobyty ve tmě. „Byly pro mě skutečně darem, volným plutím proudem života.“

www.eminent.cz
4 knihy za cenu 2

CESTY A EXPEDICE DO BOSENSKÉHO ÚDOLÍ PYRAMID

www.novycestovatel.cz



SVÁTEK JARA NA PYRAMIDĚ SLUNCE
ENERGIE BOSENSKÝCH PYRAMID
ENERGIE LABYRINTU RAVNE
BOSENSKÉ PYRAMIDY A MEDZUGORJE

Nový Cestovatel.cz

Valentýnská inspirace



GLASSTECH
LASER

POHÁRY TROFEJE DÁRKY
3D OBRAZY VE SKLE DLE FOTOGRAFIÍ
KAMENNÁ PRODEJNA A E-SHOP

www.glass-laser.cz

NABÍRÁME

pro Škoda Auto
Kvasiny

Operátor výroby
v provozech svařovny,
lakovny nebo montáže

Nabízíme:

- výdělek až 26800 Kč hrubého měsíčně
- ubytování zajištěno s příspěvkem
- svozové trasy ze směrů: Králupy, Náchod

Kontakt:

T: 702 189 414, 491 204 029
E: andrea.kulichova@manpower.cz

Manpower

www.manpower.cz

Váš makléř pro tuto lokalitu
dumrealit.cz

- Prodej a výkup nemovitostí
- Vypracování kupních smluv, znaleckých posudků při prodeji i dědickém řízení
- Daňová příznání

Od 1. 11. 2015 zahájen nábor nových makléřů.

Možnost práce na hlavní pracovní poměr (základ + % z obrátů) nebo na ŽL.

Pro aktivní lidi, kteří chtějí zajímavé a lukrativní zaměstnání! Neomezeno věkem!

774 221 971

Stanislava Scherfová



A teď tu vládnu já!

Hyundai. Tucson

Limitovaná edice Tucson Welcome 1,7 CRDi již za 569 990 Kč!

Královský vůz s úsporným dieselovým motorem a královskou výbavou, ve které nechybí navigace s 8palcovým displejem, parkovací kamera, vyhřívaný volant i sedadla, automatická klimatizace či bezpečnostní systémy – asistent jízdy v pružích LKAS a sledování dopravních značek SLIF.

Více na: www.hyundai.cz/akcni-nabidky/hyundai-tucson
Přijďte se přesvědčit!

HYUNDAI NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.

Hyundai auto Koutek s.r.o. Tanvaldská 1141, 463 11 Liberec – Vratislavice
tel. +420 482 321 453 • e-mail: hyundai@autokoutek.cz • www.autokoutek.hyundai.cz



Hyundai Tucson – kombinovaná spotřeba: 4,7–7,6 l/100 km, emise CO₂: 119–177 g/km
Fotografie je pouze ilustrativní. Nabídka platí do 31. 1. 2016 u participujících autorizovaných prodejců Hyundai.

DODÁVKY TURNOV

autodoprava
& půjčovna

774 709 588

www.dodavkyturnov.cz



**AKČNÍ
ZIMNÍ
CENY**

• VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ
I DLOUHODOBÉ
ZAPŮJČENÍ DODÁVEK

• I PRO ŘIDIČE
S ŘP SKUPINY B

• MOŽNOST
ZAPŮJČENÍ A VRÁCENÍ I O VÍKENDU