



[http:// www.louznickyzpravodaj.cz](http://www.louznickyzpravodaj.cz)

<http://www.facebook.com/groups/325713347009/>

<http://www.louznice.com>

LOUŽNICKÝ ZPRAVODAJ



Číslo: 11/2020

pro týden:

23. 3. 2019 – 29. 3. 2020

pravidelně nepravidelný týdeník z Loužnice a okolí

LOUŽNICKÝ ZPRAVODAJ vychází pouze v elektronické podobě, není a nikdy nebyl

nikým placen, ani sponzorován. V případě, že máte zájem podpořit Loužnický zpravodaj můžete zde: čú 123-585420237/0100



OBECNÍ ÚŘAD INFORMUJE:

**Od pondělí 16. března 2020
bude uzavřen Obecní úřad v Loužnici.
Do odvolání.**

Pokud potřebujete cokoliv vyřešit, máte možnost po telefonické domluvě na kontaktech:

Starosta: Marcel Tiler - mobil: 724 179 359

Místostarosta: Jana Matěásková - mobil: 606 688 277

Účetní: Jana Hermanová - mobil: 725 071 006

E-mail: louznice@volny.cz

Platby za popelnice a psa hrad'íte bankovním převodem.

Číslo účtu: 12421451/0100 – Komerční banka, a.s.

**Variabilní symbol udávejte vaše jméno a číslo popisné domu
v Loužnici a u psa také Vaše jméno, jméno psa a číslo popisné.**

**Nadále sledujte webové stránky obce Loužnice, kam Vám budeme dávat aktuální
informace z Libereckého Kraje a Vlády ČR.**

<http://www.louznice.com>

ČESKÁ POŠTA LOUŽNICE**OTEVÍRACÍ DOBA:**

PONDĚLÍ	8.00 – 11.00
ÚTERÝ	13.00 – 16.00
STŘEDA	8.00 – 11.00
ČTVRTEK	13.00 – 16.00
PÁTEK	8.00 – 11.00
SOBOTA	ZAVŘENO
NEDĚLE	ZAVŘENO

Česká pošta vyzývá všechny své klienty, aby zvážili jakoukoliv návštěvu pobočky. Pokud si bezodkladně musí vyřídit své poštovní záležitosti, žádáme je, aby používali ochranné prostředky, ideálně roušku. Na všech pobočkách lze platit bezhotovostně, což v současné situaci snižuje případný přenos viru.



**PROSÍME, PŘI POBYTU VENKU NOSTE ROUŠKU,
případně šátek, šálu, látkový kapesník atp.**

CHRAŇTE SEBE I OSTATNÍ!!!

POMOC OBECNÍHO ÚŘADU LOUŽNICE



Pokud jste osamoceni, nemohoucí, a neobejdete se bez pomoci jiné osoby, a nemohou se o Vás postarat Vaši blízcí a bydlíte v Loužnici.

Ozvěte se na Obecní úřad v Loužnici, pomůžeme Vám zajistit základní nákup a léky.

Jana Matěásková, místostarosta: 606 688 277
Marcel Tiler, starosta: 724 179 359

VÝZVA OBECNÍHO ÚŘADU LOUŽNICE

ROUŠKY

Umíte šít?

Šijete roušky?

Pokud ano a máte chuť roušky předat i Vaším spoluobčanům, budeme rádi, když je necháte u paní Šmídové v obchodě.

Zde si je budou moci vzít Ti, kteří je potřebují, případně je předáme dál.

Děkujeme hodným a šikovným lidem.

Jana Matěásková, místostarosta: 606 688 277
Marcel Tiler, starosta: 724 179 359



POSTŘIKOVÁ DEZINFEKCE

V sobotu 21. 3. 2020 byla distribuována DEZINFEKCE do každého domu, kde je trvale hlášený pobyt v Loužnici.

Obecní úřad Loužnice sehnal a zakoupil postřikovou dezinfekci.

Byla pouze v balení po 5 litrových kanystrech a tak jsme byli nuceni na každý dům rozdělit 0,5 litru. Ten půl litru byl v igelitovém sáčku a je na každém, aby si jej přelil do lahve a nadále používal dle návodu.

Děkujeme za pochopení OÚ LOUŽNICE



LOUŽNICE - ODPADY V ROCE 2020

Dle Obecně závazné vyhlášky č. 2/2017 má každý majitel nemovitosti povinnost platit za vývoz odpadů v obci Loužnice. Viz tabulka s výběrem, četností a objemem nádob.

Termín uhrazení je do 31. 3. 2020.

Platby za odpad je možné platit osobně v čase úředních hodin na Obecním úřadě. Vždy každé pondělí od 16.30 do 18.00 hodin.

Ceník za odvoz odpadů pro rok 2020

Typ nádoby	Četnost odvozů	Celkem vč. DPH
1101, 1201	1x za 7 dní	2900,-
1101, 1201	1x za 14 dní	2070,-
1101, 1201	Kombinovaný svoz	2485,-
1101 pytel	Dle přistavení	800,-
Cena za 8ks		

Velkoobjemové nádoby

7701	1x za 7 dní	20085,-
11001	1x za 7 dní	25045,-



Možné je také bezhotovostní platba na účet

Číslo účtu: 12421451/0100 – Komerční banka, a.s.

Variabilní symbol udávejte vaše číslo popisné domu v Loužnici a do poznámky Vaše jméno. U platby psa jméno psa.

Pytle na tříděný odpad jsou zdarma!

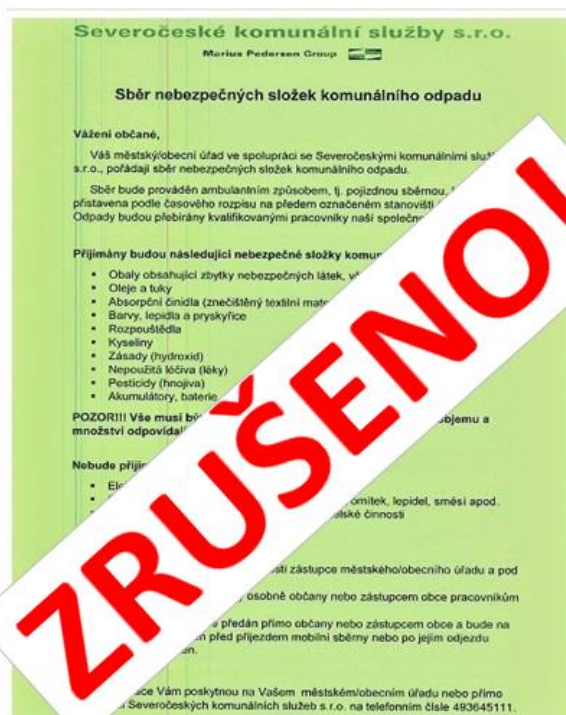
Obecně závazná vyhláška o odpadech:

<http://www.louznice.com/2012/urdeska/deska/Vyh%C3%A1%C5%A1ka%20%20%202017%20poplatek%20za%20odpady.pdf>



POPLATEK ZA PSA PRO ROK 2020

**Za jednoho psa 80,- Kč
a za každého dalšího psa 120,- Kč**



SVOZ PROBĚHNE V LOUŽNICI V SOBOTU

4. dubna 2020

od 11.10 - 11.20 hod před OÚ Loužnice

SDĚLENÍ OBVODNÍHO LÉKAŘE MUDr. ŽWAKA:

Dle doporučení výboru SPL ČR bude od 16. března 2020 provoz ordinace PL v Zásadě a Držkově v nouzovém režimu:



- Lékař i sestra budou nosit respirátor a brýle.
 - Z epidemiologických důvodů již nelze připustit mísení zdravé populace s nemocnými v ordinaci. Čekárna bude dle doporučení uzamčena, **pacienti budou vpouštěni dovnitř jednotlivě na určitý čas telefonicky domluvený předem!**
 - Péče bude omezena pouze na pacienty s akutními potížemi. Veškeré jiné záležitosti jako pracovně-lékařské služby, řidičské a zbrojní průkazy, jiné posudky, výpisy, preventivní prohlídky, očkování, odkladné záležitosti a banality se do odvolání ruší.
 - Chronická medikace bude řešena prostřednictvím e-receptu.
 - Pracovní neschopnosti vystavíme na požádání elektronicky.
 - Žádám všechny naše pacienty, aby se v následujícím období chovali rozumně, a nezneužívali situaci k osobnímu prospěchu.
- Telefon obvodního lékaře: 778 422 942.

Ordinace v Zásadě MUDr. Jan Žwak. Roušky pro rizikové skupiny občanů vyrábí společně se sestřičkou.



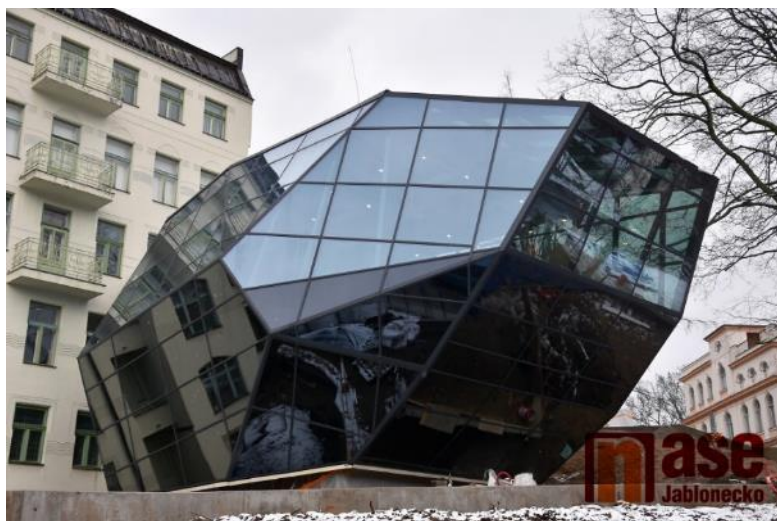


ZE SVĚTA



Liberecký kraj schválil tři objízdné trasy pro cestu na Jablonec a Rychnov u Jablonce. Jedna povede přes Liberec, další přes Železný Brod a Pěnčín a třetí přes Železný Brod, Tanvald a Smržovku.

Z tohoto důvodu je také zvýšen průjezd kamionů naší obcí a nyní obzvláště, když je otevřen hraniční přechod v Harrachově.



JABLONEC NAD NISOU - Muzeum skla a bižuterie v Jablonce nad Nisou převzalo v minulých dnech od generálního zhotovitele hotovou skleněnou přístavbu, včetně revitalizovaného parku. S prvním otevřením pro veřejnost se počítá během květnové muzejní noci, kompletně by měl být objekt včetně expozice návštěvníkům trvale přístupný koncem letošního roku. Samotný stavební objekt v podobě skleněného krystalu byl dokončen a převzat k 15. únoru, revitalizace parku se protáhla ještě o další měsíc, do 16. března. „Stavební práce trvaly téměř dva roky. Generálním zhotovitelem byla Energie stavební a báňská s.r.o. Kladno a celkové náklady stavební části dosáhly 57 milionů korun,“ uvedl technický náměstek muzea Jan Pleštil. Zhotovitel postupoval podle projektu pražské společnosti Hlaváček architekti, která se svou studií v roce 2014 nadchla komisi vyzvané architektonické soutěže. „Naším záměrem bylo nejen získat nové prostory, ale přispět celým řešením ke zlepšení atraktivity muzea a jeho nejbližšího okolí. Proto jsme do realizace zahrnuli také celý muzejní park, který by se měl stát relaxační zónou a postupně též skleněnou galerií pod širým nebem,“ vysvětlila koncept řešení ředitelka muzea Milada Valečková. V té souvislosti v muzeu doufají, že se uskuteční také

plánovaná výstavba dopravního terminálu, která by k celkovému vyznění těchto úprav významně přispěla. Nyní probíhá zkušební provoz a také odstraňování dílčích vad a nedodělků, které se na každé stavbě vždy vyskytnou. Návštěvníkům by se zcela prázdná budova i celý park měly poprvé otevřít o muzejní noci plánované na květen. „Mohu ujistit, že pohled skrz prosklenou fasádu na panorama jabloneckého Petřína je opravdu mimořádným zážitkem,“ láká ředitelka k prohlídce. Poté se prostory opět uzavřou, a to ve 3. podlaží asi na měsíc z důvodu instalace svítidel v rámci Mezinárodního trienále skla a bižuterie Jablonec 2020, druhé podlaží zůstane uzavřeno ještě déle, protože v něm bude probíhat příprava nové stálé expozice vánočních ozdob s názvem Svět zázraků. Nebo chcete-li WoW (World of Wonders). Otevřít by se měla koncem letošního roku.

<http://www.nasejablonecko.cz/>





HARRACHOV - Zajištění pitného režimu, zahnání hladu a osvěžení pro řidiče polských kamionů čekajících na hraničních přechodech zorganizovalo velvyslanectví Polské republiky na našem území. Kamion s bezmála deseti tunami potravin a nápojů, přepravila spediční firma do prostoru hraničního přechodu Harrachov - Jakuszyce.

Policisté z Krajského ředitelství policie Libereckého kraje zásilku převzali krátce po poledni ve čtvrtek 19. března. „Okamžitě po složení nákladu začali s distribucí jak na hraničním území Polska, tak Česka. Potraviny tak ihned zamířily na nejexponovanější místa, na nichž dochází k vytváření kolon nákladních automobilů při přejezdu z České do Polské

republiky a naopak, ale také na místa, na kterých působí bezpečnostní složky obou států," sdělil tiskový mluvčí Policie ČR Vojtěch Robovský. Policisté začali předávat unaveným řidičům kamionových kolosů na obou stranách hranice nejen minerální vody, energetické drinky, ale také drobné občerstvení v podobě sladkých muffinů. Pozitivní reakce kamionářů, kteří jsou mnohdy i několikátý den v kabině svého trucku, a pro které je každé zdržení velkou nepříjemností, tak na sebe nenechaly dlouho čekat. „Firma, která poskytlula své zásoby, myslela i na samotné policisty, vojáky a pracovníky celní správy, kteří vykonávají náročnou službu na hraničních přechodech. Pochopitelně jak na polské, tak na české straně státní hranice. Nutno podotknout, že takováto solidární jednání firem a soukromých podnikatelů jen dokazují, že si podpora a pomoc ve vypjatých situacích svou cestu vždy najdou. Nezbyvá než za pomoc a podporu vřele poděkovat," dodal Robovský.



LIBERECKÝ KRAJ - Vzhledem k aktuální situaci ohledně koronavirové pandemie a s ní souvisejícímu nouzovému stavu na území republiky se Liberecký kraj rozhodl prodloužit lhůtu pro podávání žádostí o příspěvky z jeho dotačního fondu. Posunutí termínů se dotýká všech vyhlášených programů, ve kterých se přijímají anebo by se brzy začaly přijímat žádosti. V programech číslo 1.1 - Podpora jednotek požární ochrany obcí Libereckého kraje a 1.3 - Dotace obcím Libereckého kraje na činnost Jednotek požární ochrany II se lhůta pro podání žádosti z původního termínu 17. března posouvá na nový termín 21. dubna.

V programu číslo 1.4 - Prevence kriminality se lhůta pro podání žádosti z původního termínu 20. března posouvá na nový termín 24. dubna.

Změna se týká i programu číslo 2.5 - Podpora regionálních výrobců, výrobců a tradičních řemesel. Zde se termín podání žádosti o dotaci z období 1. až 17. dubna do 14 hodin mění na 21. dubna až 6. května, opět do 14 hodin. U programu číslo 2.6 - Program místní Agenda 21 je to z 20. března s uzávěrkou ve 14 hodin na 24. dubna ve stejný čas.

Jiné to bude i u programu číslo 8.6 - Podpora retence vody v krajině, kdy se uzávěrka lhůty pro podání žádosti přesouvá z 10. dubna na 15. května a u programů číslo 9.1 - Podpora ozdravných a rekondičních pobytů a 9.2 - Podpora preventivních a léčebných projektů, kdy 27. březen nahrazuje 4. květen.

<http://www.nasepojizeři.cz/>



KULTURA a POZVÁNKY AKCE V LOUŽNICI 2020



ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE:

**VŠECHNY AKCE SE BUDOU KONAT PODLE TOHO JAK SE BUDE
VYVÍJET SITUACE S KORONAVIREM**

KOLEDA NA ZELENÝ ČTVRTEK

Ve čtvrtek 9. dubna 2020,
proběhne tradiční koleda, místních dětí, na Zelený čtvrtek

VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

V pondělí 13. dubna 2020,
proběhne tradiční velikonoční pomlázka všech chlapců, mladíků a mužů.

PÁLENÍ ČARODĚJNIC

V pondělí 30. dubna 2020,
proběhne klasické pálení čarodějnic v režii SDH Loužnice.

ZAHÁJENÍ SEZÓNY-KUMPÁNI

V sobotu 9. května 2020,
Zahájí motocyklisté z Loužnice a okolí moto sezonu 2020

DĚTSKÝ DEN - PUTOVÁNÍ ZA LOUŽNICKÝMI STRAŠIDÝLKY

V sobotu 27. června 2020,
na koupališti v Loužnici, proběhne další dětský den.
Již nyní se můžete těšit na Loužnická strašidla a také na kouzelníka a klauna Cucína.

OSLAVA SVATÉHO VÁCLAVA

V pondělí 28. září 2020,
proběhne slavnost od 14 hodin na oslavu svatého Václava u zvoníčky v Loužnici

SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU

V sobotu 30. listopadu 2019,
proběhne slavnostní rozsvícení Vánočního stromu v Loužnici. Připraveno bude občerstvení.

BARBORKY

V úterý 3. prosince 2019,
budou obcházet domy v Loužnici Barborky.

MIKULÁŠ

Ve čtvrtek 5. prosince 2019,
se můžete těšit na obchůzku svatého Mikuláše se svojí družinou.

ŠTĚDRODENNÍ SETKÁNÍ + BETLÉMSKÉ SVĚTLO

V úterý na štědrý den 24. prosince 2019 od 14 hodin
proběhne „Štědrodenní setkání“ u Betlému,
kde si navzájem popřejeme krásné svátky a předáme si betlémské světlo.



POČASÍ

Podrobné počasí najdete zde: <http://www.louznice.com/2012/pocasi.php>
 Kde právě prší, najdete zde: <http://radar.bourky.cz/> <https://www.windyty.com>
 A jak je na horách? To najdete zde: <http://www.hydronet.cz/content/cz/Default.aspx>

**PONDĚLÍ**
23.3.Den: 0/4°C
Noc: -4/-8°C**PÁTEK**
27.3.Den: 4/8°C
Noc: 4/0°C**ÚTERÝ**
24.3.Den: 0/4°C
Noc: -4/-8°C**SOBOTA**
28.3.Den: 5/9°C
Noc: 5/1°C**STŘEDA**
25.3.Den: 1/5°C
Noc: 0/-4°C**NEDĚLE**
29.3.Den: 7/11°C
Noc: 6/2°C**ČTVRTEK**
26.3.Den: 4/8°C
Noc: 1/-3°C**PONDĚLÍ**
30.3.Den: 9/13°C
Noc: 6/2°C

PRANOSTIKY

25.3.

Svatý Matěj přidá polínko, svatý Josef dvě a Panna Maria celou náruč.

Když noc na Matičku jasno, bude úroda, krásno.

Do matičky boží tráva neroste i kdyby ji kleštěma tahal, po Panně Marii roste i kdyby ji palicí zatloukal.

Panna Maria sfoukne svíčku a svatý Michal ji rozsvítí.

Panny Marie zvěstování vlaštovičky zpět přihání.

Na den Zvěstování Panny Marie déšť, urodí se rež.

Svítlí-li slunce na den Zvěstování Panny Marie, bude úrodný rok.

Matička boží kuželíček složí.

27.3.

Jaké počasí bude na sv. Ruprechta, takové bude i v červenci.

Březen - za kamna vlezem.

Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.

V březnu vítr břízy fouká.

V březnu vítr, v dubnu déšť - pak jistě úrodný rok jest.

Březnové slunce má krátké ruce.

Lépe od hada býti uštknut, než v březnu od slunce ohřát.

Studený marec, mokrá máj - bude humno jako ráj.

Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.

Sníh v březnu škodí osení i vinné révě.

Adventní sníh dočká-li marcového, nebudeš jíst, sedláčku, chleba režného.

Březnový sníh zaorati jest, jako když pohnojí.

Březnového prachu za dukát lot.

V březnu prach co zlato a stříbro, ale sníh bývá pro osení jed.

FÁZE MĚSÍCE

24.03.

Nov

01.04.

První čtvrt

08.04.

Úplněk

Slunce Měsíc 25.3. 2020

Vychází: 5:40 Vychází: 6:30

Zapadá: 18:05 Zapadá: 19:11



ÚKAZY NA OBLOZE

Dne 23. 3. v 6 hodin se Mars ocitne v extrémně těsné konjunkci s Plutem (Pluto 0,01° severně) a 31. 3. ve 20 h nastává těsná konjunkce Marsu se Saturnem (Mars 0,91° jižně).



Těsné seskupení Měsíce, Marsu, Jupiteru a Saturnu spatříme 18. a 19. 3. ráno na jihovýchodě po (a před) konjunkcí Měsíce s Marsem (nastává 18. 3. v 11 hodin a Mars při ní bude 1,5° severně).



SPOLEČENSKÁ KRONIKA KALENDÁRIUM GRATULUJEME

Pevné zdraví přejeme našim spoluobčanům a přátelům, kteří tento týden slaví narozeniny.

Pokud si někdo nepřeje být uveden v Loužnickém Zpravodaji, nebo naopak, není z naší obce, ale má naši obec rád a chce zde být uveden, stačí zavolat redakci.

TENTO TÝDEN OSLAVÍ NAROZENINY:

26.3.2020	Jaroslav Hnídek
26.3.2020	Miloš Rajtr
27.3.2020	Emil Linka
28.3.2020	Božena Zelníčková
28.3.2020	Jan Ondřej

VÝROČÍ

- 23.3. 1897 – Bylo povoleno studium žen na Filozofické fakultě UK.
 24.3. 1775 – Porážka sedláckého vojska u Chlumce císařským vojskem zastavila selské povstání.
 24.3. 1913 – O velikonočních svátcích během lyžařského závodu na hřebenech Krkonoš tragicky zahynuli Václav Vrbata a Bohumil Hanč.
 25.3. 1420 – Proběhla bitva u Sudoměře, ve které Jan Žižka porazil vojsko katolických pánů.
 26.3. 1348 – Otec vlasti Karel IV položil základní kámen Nového města pražského
 26.3. 1698 – Prokop Diviš, přírodovědec, vynálezce bleskosvodu
 27.3. 1357 – Za účasti císaře a krále Karla IV. byl slavnostně otevřen hrad Karlštejn.
 27.3. 1921 – Stanislav Libenský, český sklářský výtvarník, sochař a pedagog († 24. února 2002)
 28.3. 1592 – Jan Amos Komenský, pedagog a filozof
 29.3. 1832 – Julius Mařák, český malíř – krajinář († 8. října 1899)

VÝZNAMNÉ DNY

- 23.3. - Světový meteorologický den
 24.3. - Den Horské služby v České republice, Světový den boje proti tuberkulóze
 25.3. - Den nenarozených dětí
 27.3. - Mezinárodní den divadla
 28.3. - Den učitelů

ZAJÍMAVÉ DNY OBCE LOUŽNICE z kroniky:

1947



Povětrnost – Zima byla velice krutá. Před Vánoci min. roku začalo mrznout a neustále mrzlo až do jara. Na svatého Josefa bylo ještě hodně sněhu.

Celé léto i podzim bylo bez deště, takže možno říci, že to byla celonárodní katastrofa. Není pamětníka podobného sucha. Celá krajina vypadala v měsíci září a říjnu jako někdy v březnu, samá šed' nikde žádná zeleň.

Následkem tohoto sucha vyschla většina studní ve vsi a byli jsme nuceni chodit pro vodu do

potoka. Úroda v tomto roce byla v obilí průměrná, brambor bylo méně, ale píce bylo velmi málo, což bude mít velký vliv na chov dobytka a jeho užitkovost. V důsledku sucha a tím i neúrody začalo být v určitém zboží nedostatek a tím začala se opět zmáhat šmelina, úřady opět rozmnožili řady kontrolorů, zboží, které bylo ve volném prodeji jest opět na poukazy nebo na body. Nejhorší situace jest v textilu, ba možno říci, že ani ve válce nebyla taková nouze o textil jako teď.

VÝZNAM JMEN V TOMTO TÝDNU:

**VŠEM K JEJICH JMENINÁM
GRATULUJEME!!!**

23. 3. 2020 – 29. 3. 2020

23.3. - IVONA je ženské křestní jméno francouzského původu. Pochází ovšem ze staršího jména Yvette. Dnešní francouzská podoba je Yvonne. Etymologickým základem je starogermánské slovo íwa označující strom tis.

24.3. - GABRIEL (hebrejsky גַּבְרִיֵּאל gavrí'él „Bůh je mocný“). Význam jména se vykládá jako „muž boží“, „Bůh je silný“, „Bůh je moje síla“, „hrdina boží“, nebo jako "přemohl mě Bůh". Podle českého kalendáře má svátek 24. března. Můžeme se s ním setkat i jako s příjmením.

25.3. - MARIÁN (nebo také krátce Marian) je mužské křestní jméno. Jeden výklad ho uvádí jako mužský prostějšek běžnějšího ženského jména Marie, jiný ho odvozuje z latinského Marius.

26.3. - EMANUEL nebo Emmanuel (hebrejsky עִמָּנוּאֵל, Imanuel či Immánú-él) je mužské rodné jméno hebrejského původu. Znamená „Bůh s námi“ a narození dítěte má být znamením Boží věrnosti judskému králi Achazovi. Ženská podoba tohoto jména je Emanuela.

27.3. - DITA je ženské křestní jméno hebrejského původu, které vzniklo zkrácením jména Judita.

28.3. - SOŇA je původem ruské ženské jméno. Vzniklo zkomolením řeckého jména Sophia (počeštěle Žofia), které znamená moudrost.

29.3. - TAŤÁNA je ženské křestní jméno. Jedná se o jméno používané nejvíce Rusy. Jeho kořeny sahají až do antického Říma, kde žil slavný rod Tatiů. Již starí Řekové znali slovo tattó, které znamenalo „ustanovovat“, „rozdělovat“.



RADY BABKY KOŘENÁŘKY

DROŽDÍ

Za droždí údajně můžeme být vděční Egyptanům, kteří ho objevili náhodou v 5. století př. n. l., když zapoměli dát již připravené těsto péct. Po několika hodinách zjistili, že těsto několikrát zvětšilo svůj objem. Samotný objev kynutí byl vysvětlen o mnoho století později díky Louisovi Pasteurovi. Ten v roce 1857 dokázal, že kynutí je způsobeno živými organismy.

Droždí se řadí k nejbohatším zdrojům přirozených organických vitamínů, je účinným prostředkem proti toxické žluči, zácpě či nadýmání. Musíme ho konzumovat čerstvé.

Co obsahuje:

Droždí je především bohatým zdrojem vitamínů skupiny B. Thiamin (vitamín B1) je nepostradatelný především pro srdeční a nervovou činnost. Riboflavin (vitamín B2) a niacin (vitamín B3) jsou doslova elixírem pro naši pokožku, nervy a správné trávení.

Droždí (neboli potravinářské kvasinky) je bohatým zdrojem bílkovin, volných aminokyselin, vitamínů skupiny B, stopových prvků (jako je železo a jód), enzymů, minerálních (vápník, fosfor, hořčík, draslík, chrom a sodík) a dalších látek, které jsou důležité pro správné fungování našeho organismu, a zároveň látek, které většina z nás nepřijímá v dostatečném množství. Z tohoto důvodu má konzumace droždí velký přínos pro naše zdraví. A jelikož droždí neobsahuje lepek, mohou ho konzumovat také ti, kteří trpí celiakií. Konzumaci droždí bychom se naopak měli vyvarovat v případě, že trpíme kvasinkovou infekcí.



Pomáhá nejen při žaludečních problémech, ale využívá se v kosmetice jako maska na tvář.

Pomáhá při trávicích potížích, nervozitě, nespavosti, zlepšují kvalitu nehtů a vlasů, podporují funkci vnitřností, mají proti zánětlivý účinek, pomáhají při kožních problémech.

Droždí zlepšuje zdravotní stav při infekčních onemocněních, podporuje růst a vývoj organismu, je prevencí zácpy, potlačuje únavu, depresi i podrážděnost, zvyšuje celkovou výkonnost organismu, tlumí nechutenství, působí proti chudokrevnosti a stabilizuje hladinu cukru v krvi.

Detoxikační účinek droždí se využívá i při problémech se znečištěnou pokožkou. Droždí totiž pomáhá v játrech dokonale oxidovat tuky nacházející se v potravě, které pokud jsou nedokonale oxidované, mohou významně přispívat ke vzniku vyrážek a ucupávání mazových žláz.

Můžeme užívat také v tabletové formě, práškové formě a čerstvé.

Droždí je laciný přírodní zdroj zdraví a krásy a je základní surovinou pro výrobu nadýchaného pečiva.

Čerstvé pekařské droždí můžeme definovat jako jedno buňkový mikroorganismus, který patří do druhu hub.

Nejčastějším druhem kvasinek, který najdeme v droždí, je *Saccharomyces cerevisiae*. Z latiny se dá název přeložit takto: *Saccharata* znamená cukr, *myces* huba a *cerevisce* pивní. Kvasinky jsou schopné měnit cukr na oxid uhličitý a alkohol, který se během pečení odpaří. Oxid uhličitý se v cestě rozptýlí a vytvoří malé bublinky vzduchu.



Všechny druhy vitamínu B se kromě jiného podílejí na uvolňování energie ze sacharidů a tím příznivě ovlivňují lidský organizmus. Když vás trápí nespavost či únava, droždí vám pomůže, protože niacin a vitamín B12 společně produkují serotonin, který má vliv na spokojený spánek.

Také pomáhá při rozvoji chuti a vůně pečiva a dokonce má vliv i na vytvoření křupavé kůrky. Nepoužívá se jen v pekařství, v závislosti od kmene vybraného droždí a způsobu množení, nachází uplatnění při výrobě vína a piva, v kosmetice a dokonce v biopalivech.



LOUŽNICKÉ DOBRŮTKY

ČESNEKOVÁ POLÉVKA



navrch nasypeme krutony. Polévkové koření nemusíte použít.

7 ks větších stroužků česneku, 2 l vývaru nebo kostka bujonu, červená paprika mletá, mletý pepř, olej, sůl, na hrubo strouhaný tvrdý sýr, krutony do polévky. Stroužky česneku si protlačíme do hrnce a na oleji do zlatova osmahneme. Velmi jemně zasypeme červenou paprikou, rychle promícháme a podlijeme vývarem. Osolíme, opepříme a vaříme asi 10 minut. Po vypnutí nastrouháme do polévky na jemném struhadle zbyváající stroužek česneku. Podle chuti dochutíme případně polévkovým kořením. Polévku servírujeme horkou, aby se nám v ní sýr natahoval, a



JÁHLOVÝ SALÁT

400 g špaldové jáhly, 8 ks cherry rajčátek (nebo 4 středně velké klasické), 3 ks krajíce chleba nakrájené na plátky, 1 ks okurka kyselá, 1 ks stroužek česneku, 1/2 ks malé červené cibule nakrájené na plátky, 1 hrst lístků petržele, 1 hrst koriandru, 70 ml olivového oleje, 1,5 lžíce listů máty, 1 lžíce jablečného octa, 1 lžíce šťávy z citronu, olivový olej na potřetí chleba, koření, sůl

Troubu si předehřejte na 190°C. Uvařte si podle návodu jáhly. Ideálně je vařte cca 20 minut. Nebudou ani tvrdé ani měkké – rozvaření. Po uvření je sced'te, propláchněte je studenou vodou, nechte je odkapat a proschnout. Plátky chleba olivovým olejem a pokládejte na plech. Dejte do trouby, pečte 10 min, otočte a znovu potřete a dopečte dalších 10 minut. Chlebíky by měli tvrdé a suché. Po upečení je nechte vychladnout a nalamte na menší kousky. Rajčata a okurky pokrájejte na menší kousky, spolu s nakrájenou cibulí dejte do hluboké větší misky. Přidejte nasekané bylinky, nakrájený chleba a usušené jáhly. Nakonec si připravte dressing – smíchejte olej, ocet, citrónovou šťávu, sůl, koření a vypasírovaný česnek. Před podáváním polejte dressingem salát a nechte 5 minut odstát, aby se chutě spojily. Pokud chcete, by byl chléb měkčí, nechte ho odstát o něco déle v lednici.



ŠPAGETY S PESTEM Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

500 g špaget, sůl, chilli vločky k podávání

NA PESTO: 50 g blanšovaných lískových oříšků, nasucho opražených, 50 g parmazánu + navíc k podávání, velký svazek medvědího česneku, omytý a nakrájený, nahrubo kůra z 1 citronu a pár kapek citronové šťávy, 100 ml panenského olivového oleje, sůl a čerstvě mletý černý pepř.

Špagety dejte vařit do vroucí osolené vody podle návodu na obalu. Mezitím připravte pesto. Oříšky a parmazán dejte do mixéru a krátce promixujte. Přidejte medvědí česnek, citrónovou kůru, pár kapek citronové šťávy a olivový olej. Osolte a opepřete podle chuti. Mixujte, dokud nevznikne husté pesto. Uvařené těstoviny sced'te, vraťte zpátky do hrnce, přidejte pesto, promíchejte a ihned servírujte. Podávejte posypané strouhaným parmazánem a chilli vločkami.



MANDARINKOVÁ BÁBOVKA

160 g másla, změkklého + na vymazání formy, 200 g jemného hnědého cukru, 3 vejce, žloutky a bílky oddělené, kůra ze 3 mandarinek, nastrouhaná, 190 g hladké mouky + trocha hrubé mouky na vysypání formy, 70 g mandlové mouky, 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva, špetka soli, 70 g husté zakysané smetany, 50 ml šťávy z mandarinek. NA ROOIBOS KARAMEL: 150 ml smetany ke šlehání, 1 lžíce sypaného roiboosu, 120 g krupicového cukru, 50 g másla,

nakrájeného na kostičky, špetka soli.

Troubu předehřejte na 180°C. Formu na bábovku vymažte máslem a vysypte hrubou moukou.

Změkklé máslo vyšlehejte s cukrem do pěny, pak postupně zašlehejte žloutky a mandarinkovou kůru. Dobře promíchejte hladkou mouku, mandlovou mouku, kypřicí prášek a špetku soli. Zakysanou smetanu rozmíchejte dohladka se šťávou z mandarinek. Do žloutkové směsi zašlehejte moučnou směs, pak vmíchejte zakysanou smetanu s mandarinkovou šťávou. Bílky vyšlehejte do pevného sněhu a jemně zapracujte do těsta stěrkou. Těsto nalijte do formy a vložte do vyhřáté trouby. Pečte asi 50 minut, pokud by bábovka příliš rychle hnědla, zakryjte ji pečicím papírem. Vyzkoušejte pomocí špejle, zda je bábovka upečená (pokud vyjde špejle ven suchá, je hotovo). Vyndejte bábovku z trouby, nechte chvíli chladnout (asi 10 minut), pak obraťte a šetrně vyklopte. Nechte na mřížce zcela vychladnout. Mezitím připravte rooibos karamel. Smetanu ke šlehání zahřejte v rendlíku těsně pod bod varu. Vsypete do ní rooibos, vypněte plamen, přiklopte pokličkou a nechte smetanu 20 minut natáhnout chuť a vůni čaje. Pak přes sítko sced'te, čaj vyhod'te a smetanu uchovejte teplou. Do pánve s těžším dnem nasypete cukr na karamel. Nechte jej na středním plameni pomalu roztavit, nemíchejte, a až začne zlátnout, zakrujte občas pávní. Jakmile je karamel zlatý, vložte do pánve máslo a intenzivně míchejte (pozor na ruce, karamel bude bublat a bude velmi horký). Pak přilévejte tenkým pramínkem teplou ochucenou smetanu a míchejte. Přidejte špetku soli. Nechte karamel mírně vychladnout (měl by tím trochu zhoustnout), poté jím přelijte bábovku a podávejte.

DŮM a ZAHRADA

ROUŠKY

Přehledně jak co nejrychleji si pomoci:



**DĚKUJEME VÁM ZA
KAŽDOU UŠITOU ROUŠKU!**



**Šijte roušky pro Kraj na severu,
Liberecký kraj**

Šijte dál a rozdávejte je potřebným - sousedům, lidem na ulici,
přátelům, odněst je starostovi či starostce, poskytovatelům
sociálních služeb, neziskovým organizacím.

Každá rouška má smysl!

Děkujeme,

Liberecký kraj, @libereckraj



DOMÁCÍ DEZINFEKCE NA RUCI

JAK DOMÁCÍ DEZINFEKCI POUŽÍVAT?

1. ruce řádně umyjte
2. přípravek naneste v dostatečném množství (pokrytí celých dlaní) na ruce
3. rozetřete v dlaních, na hřbetech rukou, zápěstí, mezi prsty a kolem nehtů
4. roztírejte, než budou ruce suché a přípravek vstřebaný

Postup opakujte vždy po navštívení míst s větším množstvím lidí. WHO doporučuje maximální užití 10x za den.

BYLINKOVÁ:

Stačit vám bude čistý alkohol, malé lahvičky nejlépe s rozprašovačem a pár dalších přísad. Alkohol však o minimální koncentraci 60%, která ničí viry, bakterie a plísň. Dále peroxid vodíku o koncentraci 3%, dostupný v lékárnách nebo drogeriích. Vysoké antibakteriální účinky mají i některé přírodní produkty a rostliny. Proto oleje z nich jsou vhodnými doplňky k výrobě dezinfekce. Zde je několik tipů:

Hřebíček – dezinfekční a antibakteriální vlastnosti, také přírodní aroma

Levandule – hojivé a antibakteriální účinky, příjemně aromatická

Tea tree – antibakteriální vlastnosti, ničí mnoho bakterií, virů a plísní

Tymián – silný antibakteriální účinek

Bylinková II: 60% alkohol umixujte s aloe vera, z které vyříznete dužinu.

LÉKÁRNICKÁ:

Alkohol (ideálně 96% ethanol, nebo 99,8% isopropylalkohol) – seženete v lékárně

Peroxid vodíku 3% - seženete v lékárně nebo drogerii

Glycerol též glycerín – seženete v lékárně

Ingredience smíchejte v množství 830ml alkoholu, 42 ml peroxidu vodíku a 15 ml glycerolu. Poté jen rozlejte do malých lahviček a roztírejte na ruce.

RYCHLÁ:

Smíchejte líh nebo 96% ethanol s peroxidem vodíku v poměru 1:1 a máte hotovo. Můžete přidat několik kapek vonného oleje či pár kousků hřebíčku nebo levandule.





HOUBAŘSKÉ OKÉNKO s Petrem Hamplem

Pravidelně nepravidelně v houbařské sezoně

TŘEPENITKA MAKOVÁ



Třepenitka maková,
Bohdalovice, nad chatou, 20.3.2020.
Jedlá po tepel.úpravě

Foto: P.H.

Jediná jedlá ze skupiny v Jizerkách známých třepenitek. Nepatří mezi houbaři k vyhledávaným, i když je příjemné chuti i vůně. Její lupeny mají u dospělých plodniček barvu máku, odtud název. Hodí se především do směsí, polévek i k nakládání. Roste většinou v nahlučených svazcích na dřevě jehličnanů. Doba výskytu je léto a podzim, ty na fotce jsem našel teď, v březnu, což je asi také důsledek klimatických změn a úletů počasí... *Pozor na záměnu s příbuznými druhy:*

Další ze známých třepenitek je nejedlá **tř. cihlová**, název je odvozen od cihlové barvy pokožky kloboučku. Jedovatá není, ale je nahořklé chuti, která varem nezmizí.

Nejznámější je **třepenitka svazčitá**. Vyrůstá vždy ve svazcích, její kloboučky jsou z vrchní strany žlutavé, lupeny na spodku mají sírově žlutou, někdy až nazelenalou barvu. Je **jedovatá**, ale odporně hořké chuti, která v podstatě brání dostat ji do zažívacího traktu dále, než na jazyk...



Třepenitka svazčitá



Třepenitka cihlová

Foto a text: P.H.





LOUŽNICKÉ TRADICE

TANCOVAČKY – HALUŠKOVÝ BÁL



V Loužnici se vždy pořádali skvělé plesy či veselice, které měli zvuk a velkou návštěvnost. „Hasičský“ ples, ten byl opravdovou tradicí a Loužničtí hasiči si na něm dávali velice záležet, dalším z plesů byl „Haluškový“, který pořádal svaz žen v Loužnici, to se v kuchyni v sokolovně sešly snad všechny ženy z Loužnice.

Každá donesla kyblík brambor a ty se zde zpracovávali na báječné halušky (bramboráky), ovšem ty museli být tenoučké, no prostě takové jako na plátě. Byl to Bál (Ples) vyhlášený nejen v Loužnici, ale i širém okolí.

Halušky, tak se tenoučkým bramborákům říká v Loužnici, Radčicích a na Bratřicích.

Co to vlastně je?

HALUŠKY - Na jemném struhadle nastrouháme oloupané brambory, přidáme vejce, česnek, majoránku, trochu kmínu, sůl a podle potřeby mouku. Pečeme hodně tenké, na plátu, potřeném špekem, nejlépe venku. Upečené lehce potřeme přepuštěným máslem.



V LOUŽNICI SE BRAMBORÁKU ŘÍKÁ HALUŠKY a jak je to v jiných krajích?

Bramborák (starší název cmunda) je tradiční pokrm české, německé a rakouské kuchyně.

HALUŠKY – Loužnice a Radčice, Bratřicov

SMRAZEK - na jih od Chrudimi a v okolí Hlinska,

SEJKORY – Bruntálsko,

CMUNDA – Kaplicko, Striky" – Slezsko

KECINEK, VACEK, HANUŠKY, KRAMFLEK – Karviná

BÁČ - okolí Prostějova,

BRAMBORKA - Podkrkonoší (Náchodsko),

MRZÁK – severní Horácko, okolí Žďáru nad Sázavou a Nového Města na Moravě

KRAMFLEK – podhůří Orlických hor

KŘAPÁČ, KŘAPANEC - východní Čechy Choceňsko)

STRYK – těšínské Slezsko.

NALEŠNIK - na východě Slovenska Prešovský kraj (nalešník však polsky znamená palačinku, tedy pokrm z mouky, mléka, vody a vajec, bez brambor.),

PRSKANEC - okolí Benešova,

ŠKRAMPLATA – z okolí Pardubic,

TOČ - Domažlice a okolí

VOŠOUCH – Plzeň a široké okolí: buď normální bramborák,

anebo se zapečenými kousky uzeného masa.

HOVÁDKO – Haná

PAMPUCH – Frenštát pod Radhoštěm, Trojanovice

LATKE případně **LATKAS** – takto tento pokrm nazývají Židé, tradičně jej jedí aškenázští Židé během židovského svátku chanuka.

Strouhanec – bramborák z nahrubo strouhaných brambor.

Ertepliak - oblast Spiše – Krompachy

Hňup - podhůří Beskyd, Novojičínsko

Placek – okolí Opava

Podlizník - Kysuce

Podplameník - Zázrivá (Orava)

Trinčka-z okolí Příboru

Foto: I. – interiér Staré Sokolovny pře Bál, II. – Dámy, které pekly halušky již v nové sokolovně,

III. – Dámy, které pekly halušky v sokolovně v roce 2011.

DOUFEJME, ŽE PŘÍŠTÍ ROK SI HAH PLES OPĚT UŽIJEME.



LOUŽNICKÁ HISTORIE

Přepis kroniky obecné školy v Loužnici 1905 - 1930

Dobrodincové školy

Škole zdejší darovali: Josef Pelc, knihař v Držkově 90 různých sešitů a 6 h v ceně 5,4 K, Tělovýchovná jednota Sokol v Loužnici na školní pomůcky z výtěžku okrskového cvičení 30 K, nejmenovaný pán 2 K na školní pomůcky, sbor učitelský v Loužnici část výtěžku „Dětské besedy“ pořádané 25. prosince 1910 v částce 60,88 K. Od c.k. okresní školní rady došly pro knihovnu žákovskou tyto spisy: J. Kořenský: po druhé v Japonsku, V jižním moři, Tvorstvo a člověk od Ant. Studničky, jako dar spolku pro ochranu zvířat v království českém: Výlety pana Broučka od Svatopluka Čecha, Pod doškovými střechami a Národní pohádky od V.B. Třebízského, Lví stopou od Jana Nerudy. Pro školní (knihovnu) zahradu daroval pan Stanislav Hýbler, továrník a c.k. komerční rada v Košťálově 18 jabloňových zákrsků.

Okresní porada učitelská

V měsíci září 1911 má se konati okresní porada učitelská

C.k. okresní školní rada

Do c.k. okresní školní rady zvolen místo odstoupilého pana Rudolfa Husáka, lékárníka v Semilech, pan JUDr. Václav Svoboda c.k. notář v Semilech.

Úřední nařízení

C.k. okresní rada vydala tato nařízení:

Prohlídka tělocvičná náradí dějž se na počátku školního roku, prohlídka a oprava hromosvodu ve 2-3 létech.

Užívání cizozemských výrobků při ručních pracích má se zamezit. Památky historické a umělecké mají



býti oznámeny sběratelům. Příspěvky na zemskou komisi a dary školám mají se oznámiti koncem školního roku. C.k. okresní školní rada oznámila jak si počínati při onemocnění učitele neb učitelky:

- 1) při uzavření tříd pro nemoc nakažlivé
- 2) při vyžádání dovolené
- 3) při vyučování tělocviku v zimě
- 4) při pohřbu učitele
- 5) při slavnosti stromkové
- 6) při učebních vycházkách
- 7) při výletech škol
- 8) při přijímání svátosti

Ku desinfekci školní místnosti doporučuje se Odorit, který vyrábí Medica továrna léčebnin v Praze. Výsledek školní docházky má se oznámiti hned koncem měsíce c.k. okresní školní radě.

Foto: pohled na Loužnici od křižovatky ke koupališti

Pokračování příště....



PRO ZASMÁNÍ



Karantena.
Den 8.



Šel jsem ve 20:00 přeparkovat auto... asi se mi to povedlo... tleskalo mi celé sídliště...

Mezi oběťmi jsou z 21% ženy a ze 79% muži. Muži nenechávejte se posílat na nákup. Je to součást plánu.

Průšvih, mladý holky začaly vařit. V Česku dochází kečup a těstoviny...

Prosba České psychiatrické společnosti: Přátelé. To, že v karanténě mluvíte se svými zvířátky, rostlinami nebo vybavením domácnosti je normální!. Kvůli tomu volat nemusíte. Odbornou pomoc vyhledejte, až když Vám začnou odpovídat.

MOUDRÁ VĚTA

„Hlavní smysl v tomto životě je pomáhat druhým. A pokud jim nemůžete pomoci, aspoň jim neublížíte.“



TIRÁŽ

Loužnický Zpravodaj © Loužnice 2020 – fotogalerie: <https://janeklouzniceii.rajce.idnes.cz/>

Šéfredaktor: Jana Matěásková, tel.: 606 688 277, e-mail: jana.mateaskova@gmail.com,

Adresa vydavatelství: Loužnice čp. 63, 468 22

REKLAMA: Pokud máte zájem uveřejnit svou reklamu na našich stránkách Zpravodaje, není to žádný problém. Samozřejmě, že Loužničtí zde mají reklamu zdarma a mají přednost. Ohlaste se na e-mail: jana.mateaskova@gmail.com



LOUŽNICKÝ ZPRAVODAJ

vychází pouze v elektronické podobě,
není a nikdy nebyl nikým placen, ani sponzorován.
Vše je pouze v režii a v nákladech autora – Jana Matěásková.



REKLAMA


 WEB: www.tfnet.cz E-mail: obchod@tfnet.cz

PŘIPOJTE SE K NÁM

INTERNET PRO KAŽDÉHO

Bezdrátové připojení:

Tarif	DOWNLOAD	UPLOAD	Cena s DPH	
S08	4 Mbit/s	0,5 Mbit/s	201,00 Kč	
S09	6 Mbit/s	0,5 Mbit/s	254,00 Kč	
S12	10 Mbit/s	1 Mbit/s	363,00 Kč	TIP !
N16	20 Mbit/s	4 Mbit/s	401,00 Kč	Pouze MIMO, ac
N24	30 Mbit/s	4 Mbit/s	501,00 Kč	Pouze MIMO, ac

- Připojení bez datového omezení FUP, omezená je pouze rychlost dle zvoleného tarifu.
- Zapůjčení zařízení pro připojení rodinného domu je zdarma při podepsání smlouvy na 24 měsíců a využíváním tarifu v minimálním měsíčním paušálu 363,- Kč.
- V případě poruchy vašeho zařízení, provádíme servis nejpozději do 48 hodin.
- Proměření dostupnosti pokrytí, provádíme zdarma.



Pro více informací nám napište, nebo zavolejte:

Tel.: 484 350 000

E-mail: obchod@tfnet.cz

www.tfnet.cz



TFnet s. r. o., Masarykova 203, 468 22 Železný Brod



TomMat

ing. Tomáš Matěáško

602 442 720
info@tommat.cz

T

O

M

M

A

T




Úvod

O mně

Služby pro PC

Služby pro WEB

Otevírací doba

Kontakt



... TomMat vyřeší všechny Vaše problémy s výpočetní technikou ...



Vítejte u TomMat

Komplexní řešení všech problémů okolo PC

- Máte problémy s Vaší výpočetní technikou?
- Přestává Vám fungovat Váš osobní počítač, notebook, netbook, ultrabook, tablet?
- Potřebujete nainstalovat nové programy nutné pro Vaši práci, ale nevíte si rady?
- Potřebujete zrychlit PC a nebaví Vás stále čekat?
- Chcete propojit více Vašich PC do sítě, ale nevíte jak?
- Chcete prezentovat Vaši práci (služby) na internetu, ale nevíte jak vytvořit WEBovou prezentaci?
- Zdají se Vám služby všech firem zabývajících se problémy s PC moc drahé?
- Používáte počítač pro práci nebo jenom pro zábavu, ale jinak jste laik a bojíte se na něco zeptat?

Tak to jste zde dobře - TomMat Vás těchto problémů zbaví!

Nabízím následující služby:

- Oprava nefunkčního PC (zavolejte a já přijedu, nebo PC rovnou přivezte).
- Zrychlení Vašeho PC (výměna pomalých komponentů, SW i HW vyčištění).
- Instalace nových programů a základní proškolení (vše vysvětlím na místě i pro úplné laiky).
- Instalace jednoduché sítě u Vás doma i ve firmě (propojení kabelem, přes WiFi, pomocí Powerline LAN přes zásuvku).
- Vytvoření jednoduché WEBové prezentace, zajištění domény i prostoru.
- Jednoduché základní proškolení obsluhy PC (WINDOWS i jednotlivé programy).
- Nejsem velká firma - proto mám lidové ceny a osobní přístup. Nebojte se zeptat na cokoliv - poradím ihned nebo zjistím co nejdříve.

Nevěšte hlavu do dlani - společně problém určitě vyřešíme!



Copyright © 2014 - TomMat

info@tommat.cz

Designed by TomMat

<http://www.tommat.cz/>



PEDIKÚRA

Lucie Zajícová

Péče o vaše nohy v pohodlí domova

Hodina odpočinku při níž si užijete:

- Relaxační koupel
- Celkovou pedikúru nohou
- Závěrečnou masáž nohou

Kontakt:

- +420 608 034 648
- zajicova.lucka25@gmail.com
- facebook.com/Lucia Pedikúra



<https://www.facebook.com/lucia.pedikura>

STARÁME SE O TEPLLO VAŠEHO DOMOVA

iQ vytápění

Kompletní úsporné systémy vytápění

Občanská 1328, 468 51 Smržovka

e-mail: info@iqvytapieni.cz, tel.: +420 483 311 158

www.iqvytapieni.cz



ZBOŽÍ NEJEN PRO ŠKOLÁKY

PAPÍRÁČEK

- papírnictví v Železném Brodě





KADEŘNICTVÍ EXTRAVAGANT

dámské

dětské

pánské

Jana Moravcová Josisová

Držkov 145

Tel.: 774 666 757

KOSMETIKA·MASÁŽE

CÍTÍTE SE UNAVENI A CHCETE SI ODPOČINOUT?
PŘIJDĚTE SE PODÍVAT
A VYZKOUŠET ÚČINKY PŘÍRODNÍCH
ÉTERICKÝCH OLEJŮ.

NABÍZÍM VÁM:

- celkové kosmetické ošetření
- čištění pleti
- masáž obličeje, krku, dekoltu
- barvení řas a obočí
- epilace teplým voskem
- aromaterapeutickou masáž zad, šíje, končetin
- baňkování



OBJEDNÁVAT SE MŮŽETE NA TELEFONU: 603 398154
(nejlépe ve večerních hodinách od 17-20 hod.)
Otevřeno v pondělí a středu, ev. pátek.

Těším se na Vás v provozovně v Držkově na náměstí, v přízemí, kde se nachází
pošta a kadeřnictví.

Michaela Kordíková, Držkov 189, 468 23