



24 000 výtisků

www.e-nachodsko.cz

**Plastová okna
a dveře**

**Super ceny
pro zákazníky z Čech!**

Euro Pol
www.oknakudowa.pl

Naše nabídka:
okna, dveře, parapety, rolety, žaluzie

*Sestikomorové profily s trojsklem. Záruka 5 let.
Jsmе zaregistrováni v programu "Zelená úsporám". Jsmе firma s osmiletými zkušenostmi.*

**Obchodní kancelář: Kudowa-Zdrój, ul. Zdrojowa 15b, tel. +48 748 664 799, GSM: +48 507 029 701,
e-mail: europol@oknakudowa.pl, www.oknakudowa.pl**

Zavolejte a objednejte si zaměření zdarma!



Talíř ve znamení předvánočního času

Těšte se v klidu na Vánoce

Opět nadešel čas adventu a sešel se starý rok s novým. V dnešní době je to však spíše období stresu ze shánění dárků, pečení, nakupování a uklízení. Proto si raději připomeňme, jak trávili krásný předvánoční a vánoční čas naši předkové. Ze vánočním svátkům předchází čtyřdenní období adventu, doba zklidnění, to dnes vědí všichni. Říkalo se, že sv. Kateřina (25. 11.) zavřela muzikanty do chléva a housle pověšila do komína. V noci na sv. Ondřeje (20. 11.), který otevřel tichý advent, se dalo poprvé věštit a předvádět budoucnost. V dárkových dobách, když si dívka stoupla v tuto noc na postel, zjevil se jí její vyvolený. V předvečer sv. Barbory (4. 12.) chodila v bílých šatech oblečená maskara - Barborka. V páse měla uvázanou modrou nebo červenou pentli, rozpuštěné vlasy, obličej zabílený moukou a zahalený závojem, na hlavě věnec z kytiček. V ruce nesla košík s cukrovím a pečivem zvaným barborky - rohlíčky, housičky, koláčky a pečlivky. Navštívila domácnosti a tímto pečivem je obdarovala. Další dodnes nejoblíbenější postavou nejen u dětí je sv. Mikuláš (6. 12.). Ale věděli jste, že podle starých legend přináší dětem štěstí a chrání je proti nemoci? Je také patronem námořníků, žáků a zastáncem chudých. Zanedlouho se ohlásila sv. Lucie (13. 12.). Hospodáři v tento den zasedli do misek nebo květináčů „pšeníčka“, což byly různé druhy obilovin, které se v hospodářství pěstovaly. Na Boží hod posuzovali bujnost porostu a podle toho odhadovali úrodu na příští rok. Čas plynul jako voda a nadešel očekávaný Štědrý večer. Lidé si mezi sebou nadávali dárky, ale nikdy nezapomněli na domácí a lesní zvěř, na ryby v řekách a rybnících. Na Štěpána se v kostelích křtil oves, a když mládenci šli z kostela, házeli oves po děvčatech jako připomínku ukamenování apoštola Štěpána. S příchodem Silvestra se lidé věnovali uklízení a zamyšlení na tím, co jim uplynulý rok přinesl, a jaký bude ten nadcházející. Obvyklým darem k novému roku byl čtyřlístek pro štěstí.

Tak pokud jste to letos opět nezvládli v klidu, nechte se alespoň inspirovat recepty našich moudřejších předků.

Recepty na cukroví podle našich babiček najdou čtenáři na webu ECHA v sekci Partneri.

Text připravily Ing. Lenka Dobešová a Mgr. Renata Lelková
Střední škola hotelnictví a podnikání SČMSD, Hronov, s. r. o.
www.hshronov.cz

ÚVAHA O KONCI SVĚTA

Světlem se šíří zvěsti o tom, že v roce 2012 (přesně 21.12.2012) přijde konec světa. Každý ale tvrdí něco jiného. Například někdo říká, že se na zeměkouli vymění póly. Nebo, že Země, Slunce a střed Mléčné dráhy protne stejná přímka, což by podle astrologů mohlo znamenat, že Země pohltí černá díra. Mezi známé důvody také patří Konec Mayského kalendáře, což si mnoho lidí vysvětluje právě, jako konec světa.

Někteří ale tvrdí, že může díky tomu přijít jisté osvěcení. Ale zatím nejpravděpodobnější variantou konce světa je, že si naši planetu nakonec zničí sami. Ať již špatným zacházením s naší planetou nebo dalšími globálními válkami.

O tom, co se skutečně stane v roce 2012 můžeme prozatím jen spekulovat - je to na každém z nás, jak se k tomu postavíme.

K.Krtičková 8.B ZŠ Píhoň

NOVÁ GALERIE

V Jaroměři - Josefově byla v listopadu otevřena Galerie Petra Nováka. Umístěna je v tzv. Bastionu IV. v Josefově. Jak zní pozvánka k jejímu slavnostnímu otevření, vítání jsou milovníci umění a koní v působivých kasematech pevnosti (r)

SKVĚLÉ NÁPOJE

aneb **TEPLICKÁ HOTELOVKA doporučuje**

REMY MARTIN

Když se v roce 1724 francouzský vinař a kupec Remy Martin zaměřil při svých obchodech regionu Charente téměř výhradně na vyšší kvalitu, možná ani netušil, že dává vzniknout tradici, která přetrvává staletí. Jeho následovníci pokračovali v práci s nejlepšími viny, která vznikla díky nejlepší půdě v oblasti Cuvée Champagne a Petit Champagne, díky nejlepšímu sudovému dřevu a samozřejmě nejlepší lidem.

Druhá polovina 19. století byla obdobím velkého růstu. Objevil se znak kentaura jako označení výrobků Remy Martin, byla patentována karafa „Louis XIII“ a firma upevnila svoje pozice nejen v celé Evropě, ale i ve Spojených státech.

Barmani by měli číst pravidlo, že host, který platí poslední sklenku, dostává karafu jako dárek. Cena karafy s obsahem 0, 71 toho nejlepšího koňaku se v současné době pohybuje kolem 35 000 až 40 000 korun.

Koncem loňského roku se v Praze dražila poslední karafa koňaku Louis XIII. Black Pearl na světě. Pochází z exkluzivní edice společnosti Remy Martin, čítající pouhých 786 číslovaných lahví. Vítěz aukce zaplatil za „Černou perlu“ 360 tisíc korun a získal skutečné

unikátní sběratelský kousek. Design karafy z ručně foukaného tekoucího křišťálu barvy antracitu byl vytvořen podle originální kovové předlohy z napoleonských vojenských tažení. Byl zdoben platinovými ozdobnými prvky, které lámu světlo. Pomocí hry světla a stínů pak vyvolávají optické klamy. Unikátní však není jen forma „Černé perly“, ale také obsah. Koňak je totiž smíchán s 1200 ročními vzorky, z nichž některé jsou staré více než sto let.

Koňak se v míchaných nápojích objevuje v současné době zřídka. Krále nápojů je lépe si vychutnat tzv. sólo. Přesto ve starých receptech nějaké drinky z dřívějších dob zůstaly.

FRAMBOISE MARTIN

Do sklenky typu fletna nalijeme 2 cl koňaku REMY MARTIN a přidáme 1 cl malinového likéru. Poté dolijeme šampaňské nebo sekt tak, aby se suroviny jemně promíchaly. Do nápoje vložíme malinu a podáváme....

Pohodu při sklence dobrého moku přejí
Bc. Soňa Šrůtková a Mgr. Vlasta Drobňá,
Střední škola hotelnictví a podnikání SČMSD, Hronov, s. r. o.
Teplice nad Metují, www.souteplcenm.cz

Průmyslové objekty minulosti i současnosti (25)

TEPNA A LETZELOVA TEXTILKA

Syn faktora Josefa Bartoně pocházel z Vysoké Šbrské. V Náchodě začal s rodinou potiskovat plátna od domácích tkalců. Na Plhově roku 1869 postavil novou výtápěnou sušárnu, kde zaměstnával i několik tovaryšů. Zboží se tehdy máchalo v potocích. Jako jediný český podnikatel v roce 1885 začal stavět na spáleništi Kašparova mlýna na začátku Bražce novou textilku. Na plánu barevné, tiskárny sušárny i tkalcovny se podílel jeho syn Cyril. Ještě též rok zahájil práci v barevné a tiskárně. O rok později byla uvedena do provozu tkalcovna poháněná vodním kolem na spodní vodě. Po prvotních potížích s kolísáním stavu vody, další přístavba a postavení parního stroje přela tkalcovna na bavlněné látky, melina a pracovní kepy. V roce 1890 byl novým společníkem syn Josef. O čtyři roky později se stal společníkem i Cyril.

Dne 3. srpna 1902 se pro své společenské aktivity Josef Bartoně st. vzdal podílu ve firmě. Bratři koupili v dražbě Šrůtkův statek ve Starém Městě na rozcestí silnic do Bražce a České Skalice. V průběhu roku 1905 byla zahájena stavba původně přízemní přádelny, postaven parní stroj pro pohon nových anglických strojů a následujícího roku zahájena výroba. Podnik se tak stal nezávislým na dodávce příze od židovských firem. V roce 1907 došlo k nástavbě druhého poschodí a přístavbě přádelny. Pohon již zajišťovaly elektromotory. V té době zde pracovalo kolem 800 dělníků. Krize způsobila silné ztráty,

takže na konci první světové války mělo práci jen 40 dělníků. Podnikatelsko sociální citění dalo vznik kolonii dělnických rodinných domků, které se lidově říkalo



□ Pohled na Tepnu

Bartoňov, dělníci z jeho přádelny měli jako první závodní jídelnu a pro opuštěné děti postavil okresní sirotčinec. Potřeby nové republiky i úspěšný vývoz do zahraničí způsobily zvěstění podniku. Kolem roku 1933 bylo zaměstnáno v obou továrnách 1 200 zaměstnanců.

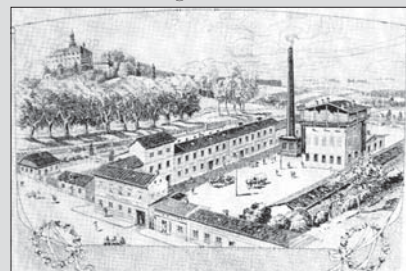
Rok 1946 v I. etapě znárodnění znamenal pro firmu Josef Bartoně-Dobenina a syn konec soukromého podnikání. Továrny byly začleněny do n.p. Tepna. Bražecký závod do šedesátých let produkoval barevná plátna, měl i svoji vlastní barevnou. Teprve koncem šedesátých let (někdy v letech 1967-69) se zde započalo s výrobou podkladových tkanin pro smírky. V letech 1974-77 byla výroba plně rekonstruována (bezvřetenové předění, bezlunkové tkaní a nové tryskové stavy) a výroba probíhala až do roku 1990. Byla tak jednou z nejlepších továren v celém textilním průmyslu v republice.

V roce 1991 byla v Bražci zrušena kotelná na uhlí a přešlo se na plynové vytápění. K 1.5.1992 se z bývalých závodů Tepna 03 a Tepna 04 vytvořila společnost BARTOŇ - textilní závody a.s. Základní kapitál společnosti tvořily akcie vydané na základě restitučního

nároku pana Josefa Mariana Bartoně-Dobenina. V letech 1995-2004 byl v Bražci úplně vyměněn strojný park a pokračuje se zde ve výrobě průmyslových tkanin na smírková plátna.

Obdobně v přádelně ve Starém Městě došlo v letech 1993-2003 k výměně strojevého parku. Vlivem přílivu asijských výrobků a drahých energií ale společnost ztrácela konkurenceschopnost, takže ze 70 pracovníků jich zůstalo jen 14. V roce 2009 proto ve Starém Městě byla výroba úplně ukončena. Objekt koupila v dražbě v roce 2010 společnost Novo Náchod s.r.o., majitel pan Pinkava se syny s úmyslem nájmu pro výrobu a sklady. Firma Ametek, která si továrnu pronajala, hodlá použít objekt jako sklady a pro část výroby.

Připravil Antonín Samek, pokud máte ještě nějaké další poznatky, doklady a fotografie o uvažovaných objektech k zapůjčení atd., sdělte je prosím na adresu samek.beloves@seznam.cz nebo do redakce ECHA.



□ Textilka Karla Letzela



Radový rodinný dům s garáží, České Skalice
Kopcový rodinný dům v klidné části centra České Skalice. Dům má 6 místností ve dvou podlažích, v každém patře samostatná sociální zařízení a kuchyň. (možnost jako i dvoudobový dům 2+1) V domě je mezi, výhledová zahrada. V centru domy je i samostatná garáž, která se nachází cca 3 min. chůze od domu. Dům je napojen na el.220/380V, vodovod, kanalizace plus jiná. Výměra celkem 256 m². Cena: 1 900 000,- Kč

Rodinný dům u zámku v Novém Městě nad Metují.....	2 999 000,- Kč
Rodinný dům se zahradou ve Věstí v České Skalici.....	1 495 000,- Kč
Rodinný dům s udržovanou zahradou v klidné části Červeného Kostelce.....	2 190 000,- Kč
Družstevní byt 4+1 Nové Město nad Metují.....	1 570 000,- Kč
Větší rodinný dům ve Velkém Poříčí.....	2 249 000,- Kč



PRO BEZPEČÍ VÁS I VAŠICH BLÍZKÝCH

Když se pítí vymkne kontrole

Setkat se s opilým člověkem není až tak výjimečná událost. Pokud se jedná o opice v lehkých stadiích tedy jen se zhoršenou koordinací pohybu a s blábolivou mluvnou, je lepší se mu velkým obloukem vyhnout. U člověka v těžším stadiu otravy však může dojít k zástavě dechu a tedy i ke smrti. I když v pohodlí křesla si možná nepřipouštíte, že by jste kdy byli ochotni opilému pomáhat, přesto „pro strýčka Příhodu“ sebou trochu teorie nosit můžete.

V prvé řadě je nutno se přesvědčit, zda postižený a udrží průchodnost dýchacích cest. Pokud je dýchání velmi povrchové a postižený promodrává okolo rtů, je nutno zahájit umělé dýchání z úst do úst, což v případě otravy alkoholem není pro zachránce zrovna příjemný počín. V případě zástavy oběhu je nutno zahájit nepřímou masáž srdce. Současně je nutné zavolat rychlou záchranou pomoc a postiženého co nejdříve transportovat k odborné pomoci. Než přijede sanitka, uložte postiženého na bok, aby mu nemohl zapadnout jazyk nebo nevedlehl zvrátit.

U osob opilých nesmíme přehlédnout jiné závažné stavy a úrazy jako např. poranění hlavy, či vnitřních orgánů, které může být následkem z pádu nebo i např. napadení útočníkem. Alkohol tlumí bolest, je tedy možné, že podnapilá osoba nás na zranění neupozorní. I postiženého, který je při vědomí je nutno neustále sledovat a kontrolovat životní funkce. Alkohol uložený v žaludku ještě může ještě nějaký čas otravu zhoršovat. Abychom zamezili dalšímu vstřebávání alkoholu je lepší se pokusit o vyvolání zvracení, například vypitím většího množství solného roztoku. Vždy je potřeba zajistit, je tedy lepší opilého uložit do stabilizované polohy na boku.

Nechat opilého zcela bez dozoru může být osudnou chybou. Zvlášť ve stavu, kdy hrozí, že postižený upadne do bezvědomí.

Příjemné oslavy s mírou, přeji Hasiči Nové Město nad Metují

STRAVOVÁNÍ

Jídelna - Mlýnská 191, Náchod
Nabízíme rozvoz obědů pro firmy, provozovny, prodejny a soukromé osoby.

VAŘÍME KLASICKÁ ČESKÁ JÍDLA

Cena již od 45,- Kč. Bereme stravky

Volejte 728 386 034

Vhodné pro důchodce

a matky na mateřské.

ROZVOZ ZDARMA

Trasa: Náchod, Nové město n. M., Česká Skalice, Hronov, Červený Kostelec

NALOŽTE NÁM CO UNESEME

Provádíme zemní práce smykovým nakladačem BOBCAT. Nakládání a rovnání zeminy a jiných spykých materiálů.

Ukládáme a odvezeme sniž...



TEL.: 602 145 222



ALUPROCES
okna a fasády

komplexní výrobky a služby v oblasti otvorových výplní a plášťů

**VÝROBA, DODÁVKY A MONTÁŽE
okna, dveře: hliníkové, plastové,
dřevohliníkové, dřevěné
zimní zahrady, fasádní systémy,
vrata a rolety**

Naše značky: **OTHERM**
profesionální přístup
Zpracujeme za Vás projekt k udělení dotace
"zelená úsporám"



Aluprocess s.r.o., Náchodská 818
Červený Kostelec 547 41
tel.: +420 773 113 133, 774 713 333
tel./fax: +420 491 420 802
email: aluprocess@aluprocess.cz
www.aluprocess.cz

NEJVĚTŠÍ A NEJROZSÁHLEJŠÍ NABÍDKA ČESKÉHO NÁBYTKU V REGIONU

česká kvalita za polskou cenu - např. trojdielná skřín š. 180 v ceně 8.330,- nyní akce za 6650,- a mnoho dalšího nábytku

VŠE PRO VÁS INTERIER:

nejlevnější české kuchyně, matrace, koupelnový nábytek, sedací soupravy, koberec, ložnice, spotřebiče - kompletní sortiment do bytů a kanceláří s možností dopravy, montáže i individuálních úprav vlastní truhlárny

DŮM NÁBYTKU TREMAK Komenského 303, NÁCHOD, 491 433 827
DŮM NÁBYTKU TREMAK, Pelcovo náb. 462, Rychnov n.K., tel. 494 535 092

Úspěšný závěr sezony

Dne 7. listopadu pořádali oddíl TJ Sokol Hradec Králové JUDOŘEJ mládež a mladšího žactva. Ve věze do 38kg ukončil všechny zápasy před časovým limitem Ondřej Sejkora a vybojoval tak první místo. Do 46kg získal Karel Šrámek bronzovou medaili.

20. listopadu 2010 proběhlo v Plzni Mistrovství České republiky dorostenců a dorostenců v judu. Ve věze do 44kg Katerina Rajnohová Dušanová z JUDO CLUBU BROUMOV zvítězila a obhájila loňské vítězství. Získala tak již třetí titul Mistr České republiky.

Přípravu jsme neponechali náhodě, dvakrát v týdnu jsme dojížděli do Hradce Králové a Jičína a tím měli možnost znásobit přípravu s lepšími soupeři. Nyní si odpočinkově užijeme čas Vánoc a od ledna začínáme získá-

vat body v tzv. rankingu, abychom si zajistili dostatečný počet bodů pro účast na Mistrovství ČR 2011.

Poděkování
Policii ČR

Všichni ze ZŠ Babi bychom chtěli poděkovat Policii ČR, za velmi hezkou besedu a ukázkou práce psůvodů. Děti se dozvěděly, co vše práce Policie obnáší, byly poučeny o nebezpečí zneužití informací na internetových sociálních sítích, menší děti byly poučeny o nebezpečí kontaktu s cizími lidmi. Dozvěděly se také, v jakých situacích a kde se dají použít policejní psi, co vše obnáší jejich výcvik a jak se o pejsky správně pečuje. Povídání bylo velmi hezké, poutavé a určité velmi poučné.

Dana Čejchanová, ZŠ Pavlišovská

PLAVECKÁ ŠTAFETA
NA ZÁVĚR

Plavání v Babacupu již každoročně uzavírá celoroční snažení všech týmů této soutěže. Závod proběhl v sobotu 6.11. již tradičně v plaveckém bazénu v Náchodě.

I závěrečná disciplína Babacupu, kterou je plavání, doznala malých změn. Původně do závodu na 200m mohly nastoupit všechny členy družstva. Počítaly se časy šesti nejlepších a ostatní mohly pro svůj tým získat pomocný bod za účast.

Tentokrát bylo nutné vybrat pět nejrychlejších plavkyň. Plavalo se štafetově. Každá plavkyně měla před sebou úsek 200m volným způsobem. Štafeta závod oživila.

Jasnými favoritkami závodu se staly dívky z týmu UFO Krasotinky. Doplavaly se značným náskokem první. Je velká škoda, že tento tým měl v průběhu soutěže problémy s časovou absencí. Pokud by se dívky účastnily i ostatních disciplín v optimálním složení, věřím, že by mohly pomýšlet na stupně vítězů i v celkovém hodnocení.

O druhou příčku zápolily dívky z týmu Partners a Würth. Většinu závodu držely druhé místo plavkyně Partners, ale v závěru závodu nastoupily dívky z Würthu a získaly stříbro. Partners skončily smolně třetí. Druhá příčka by je totiž vynesla na druhé místo v celkovém pořadí.

Skvělým stylem a houževnatým výkonem se předvedly nováčky z IR Inspections. Doplavaly si pro čtvrté místo. Pořádající tým, Integraf Stars, skončil pátý. Závěrečná disciplína, ani pořádání tohoto závodu jim příliš nevyšlo. Přesto se mohly dívky při vyhlášení výsledků radovat.

Jak tedy vypadají celkové výsledky po devíti disciplínách? Vítězství letos vybojoval tým Würth. Druhé místo nakonec získal Integraf Stars, třetí Partners. Nepopulární bramborovo medaili si odnáší nováček soutěže, tým IR Inspections. Poslední letos skončilo družstvo UFO Krasotinky.

Všichni se těší na závěrečný večírek u Ládi Exnera, kde se rozhodne, zda bude Babacup pokračovat i v následujícím roce.

P.H.

KNIHA a ODBORNÁ LITERATURA

Sovička s.r.o.

Kniha je ten nejlepší
dáreček pod stromček

- ♦ Vánoční balení knih ZDARMA
- ♦ Knihy za BABKU a další akce na encyklopedie, dětskou, beletrii atd.: SLEVA 30 - 90 %
- ♦ Dorovnáváme na INTERNETOVÉ CENY !!!

Náš zaslávkový služba - objednávky přijímáme:
telefonicky: 491 42 45 46
faxem: 491 42 45 46
e-mailem: kniha.faskova@tiscali.cz



Naproti kinu Vesmír: Hurdalkova 206, 547 01 Náchod

KALENDAŘ 2011

Prosinec je časem přejícím kalendářům na nový rok. Typem pro všechny jaroměřské patriotky může být kalendář s jaroměřskými a josefovskými fotografiemi. Kalendář připravilo Studio AZ Hostinné a zakoupit jej můžete v jaroměřském muzeu a v tamním informačním centru.

(r)

den s Fomei v pondělí 13.12.

PROMO akce za účasti specialisty

FOMEI ALUMIN PRO 2000

2 590,- běžná cena
1 590,- akční cena



7x50 ZCF RANGER NIGHT VISION

3 690,- běžná cena
3 290,- akční cena



8x56 DFC LEADER FMC

4 760,- běžná cena
3 890,- akční cena



20 years
FOMEI

ZELENÁ ÚSPORÁM
plastová okna a dveře
projekty a zateplování budov

PROPLAST K s.r.o.

ušetříte čas
i peníze!

- ODBORNÁ KONZULTACE
- PŘEDBĚŽNÝ POSUDEK (nárok na dotaci)
- CELÝ PROJEKT získání dotace
- zpracujeme NEZÁVAZNOU CENOVOU NABÍDKU
- zařídíme POTŘEBNÉ DOKUMENTY

ZIMNÍ ZAHRADY

HLINÍKOVÁ OKNA, DVEŘE, FASÁDY



mob.: 777 113 408
proplast@proplast-k.cz
www.proplast-k.cz

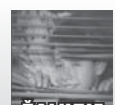
Proplast K s.r.o.
Ardl IDA 843
Malé Svatoňovice
tel./fax: 499 886 131

Proplast K s.r.o.
Polná 468
Nové Město n. Metují
tel./fax: 491 472 927



ŽALUZIE ANDY, Maloskalická 19, Česká Skalice,
mobil 603 531 304, tel.: 491 453 373,
andy.skalice@seznam.cz, www.andy-skalice.cz

Všem svým zákazníkům a obchodním partnerům
děkujeme za spolupráci
a v roce 2011 přejeme zdraví, pohodu a optimismus.



SLEVA 20% NA
RETÍZKOVÉ ŽALUZIE

NEJVYŠŠÍ CENY

za starý nábytek a nepotřebnou větev nabízi:

P.Vágnér, Pthovská 862, Náchod

Mobil: 608 10 38 10, 606 27 04 21

Výhodné ceny při stěhování,
prodeji nemovitostí či likvidaci pozůstatosti.

PENZION LÁZNĚ REZEK

u Nového Města n.Met, příjemci objednávků na

* SVATEBNÍ HOSTINY

* SPOLEČENSKÉ AKCE

* UBYTOVÁNÍ

o další služby do 100 osob

Tel. 602 13 42 13

e-mail: info@laznerezek.cz, www.laznerezek.cz

STŘECHY

Provedeme práce

pokryvačské, klempířské, tesařské,
natěračské, zednické, zateplení
budov, odstranění sněhu a ledu

Tel: 608 345 132

WWW.strechyflash.kvalitne.cz

Cenové kalkulace zdarma!

PAMIX OKNA PLASTOVÁ

vysoká kvalita za rozumnou cenu

- profil Škorpion, Thyssen Elite a Prestige od DECEUNINCK
- profilový systém spíše normy 73 0540-2
- dodávané dvojsklo 4x16x4, U-1,0 W/m²K, plněné argonem
- kování WINKHAUS autopilot s mikroventilací
- montáž, doprava a zaměření v ceně
- dodávky
- zákaznický kupon slevy pro další dodávky

Vážíme si našeho zákazníka!

S okny dále dodáváme žaluzie, rolety venkovní i vnitřní, síť

proti hmyzu, parapety vnitřní i venkovní, zimní zahrady.

tel: 731 409 826, 739 144 541, www.pamix.cz

e-mail: hradec@pamix.cz, nachod@pamix.cz



tel.: 491 433 114
www.zefyr.cz

Zefyr Náchod s.r.o.

Krámská 30

Náchod

20 years
FOMEI



CIBETKA^{café}

kavárna - vinárna (nekuřácké prostředí),
(káva k snídani) 8,30 hod - 22,00 hod (víno k večeři)
Masarykovo náměstí čp. 19, Náchod

Možnost firemních večírků narozeninové a rodinné oslavy
Řízené degustace vína
Moravská vína lahvová i rozlévaná

Prodáváme: kávu Illy, espresso, cappuccino,
frapé, cibetková káva, Vídeňská, Alžírská a Irská káva
káva na cesty do kelímku
horká nebo studená čokoláda Mombana
alkoholické a nealkoholické nápoje
míchané nápoje
točené pivo Pilsner Urquell

Dále nabízíme: široký sortiment zákusků
zeleninové saláty, pohostění k vínu a pivu
Kontakt: +420 608 172 004
facebook: Cibetka Náchod
e-mail: vinoteka.na@seznam.cz

**VÁNOČNÍ SVAŘÁK
A HORKÁ MEDOVINA**

JJ Vinotéka

prodejna vína, Jarmila Jirásková, Tyršova ulice šp. 65, Náchod

Nabízíme široký sortiment vín
z celého světa
Více než 12 druhů stáčených vín

Sommeliérské potřeby: otvíráky,
vinné nálevky, nálevky na sekty
sklo na víno

dekantační a chladič nádob
dárkové předměty a sety
dárkové poukazy na víno



**ČESKÁ
POJIŠTOVNA**

- NABÍZÍME POJIŠTĚNÍ
SERVIS A DALŠÍ SLUŽBY PRO KLIENTY
- SPRÁVÍME VŠECHNY POJIŠTNÉ
SMLOUVY BEZ OHLEDU NA MÍSTO UZAV-
ŘENÍ
- MOŽNOST HRADIT POJIŠTĚNÍ (SLOŽENÝ)
BEZ POPLATKU ZA PŘEVOD

RIEGROVA 196, NÁCHOD
u „Staré lékárny“, Vojenské správy
PO - PÁ 9.00 - 17.00
Kontakt: 491 427 707,
725 033 101

Odpovědný pracovník - Ing. Suchánková Vlasta

**NABÍDKA - SPECIÁLNÍ PŘEDVÁNOČNÍ AKCE
OBCHODNÍHO MÍSTA, NA POVINNÉ RUČENÍ**



Prodám štěňata
Slovenského kopova
- fenky s PP. Oba rodiče pracovní vedení.
Ihned k odběru. Tel.: 724 037 866

Vánoční návštěva u ručního tkalce



Chcete se podívat, jak se dříve tkalo?
Máte jedinečnou příležitost navštívit dílnu
spolu s ukázkou ručního tkaní.
Možnost nákupu kvalitních moravských vín.

Těšíme se na Vaši návštěvu,
zveme děti i dospělé.

Zájemci volejte na tel. 732 513 224

Jaroslav Stránský, Alšova 1016, Náchod
(blízko bývalého VZORU)

SIAM thai-massage

**Výjimečný dárek
pro vaše nejbližší
• dárkové poukazy**

otevírací doba: Po-Pá 9.00 - 21.00
So - dle dohody
Revoluční 208, 541 01 Trutnov (na nájezdu)
tel.: +420 733 777 012 • www.siam-masaze.cz

MASÁŽ ZAD, RAMEN A ŠJE 60 min. 600,- Kč
BYLINNO OLEJOVÁ MASÁŽ CELÉHO TĚLA 60 min. 700,- Kč

masáže i bez objednání
certifikované thajské masérky

1. MASÁŽ OBLIČJE A HLAVY
2. MASÁŽ ZAD, RAMEN A ŠJE
3. RELAXAČNÍ MASÁŽ ZAD, RAMEN, ŠJE, RUKOU, HLAVY A OBLIČJE
4. TRADIČNÍ THAJSKÁ MASÁŽ
5. BYLINNO OLEJOVÁ MASÁŽ (masáž celého těla)
6. MASÁŽ NOHOU
7. SPORTOVNÍ MASÁŽ PŘIRODNÍMI OLEJ
8. KRAJOVSKÁ MASÁŽ
9. UVOLNĚJÍCÍ MASÁŽ PRO TĚHOTNÉ ŽENY

**PŘIJDETE SI UŘÍZNOUT
svojí
VÁNOČNÍ STROMEK**

Vybírejte si nejhezčí stromek s celou rodinou!
Můžete použít svoji oblibenou pítku
nebo Vám pítku půjčíme,
případně vybraný stromek užijeme sami.

od soboty 11.12. do čtvrtka 23.12.2010

PLANTAŽ VÁNOČNÍCH STROMKŮ
JUGOSLÁVSKÁ ULICE
naproti Prádelnám a čistírnám v Náchodě

Ceny stromků (smrk, borovice, jedle) již od 200,- Kč
Informace na tel.: 736 270 480
"Společně Vánoce začínají u nás!"
od 13 - 16 hod.

ŽALUZIE
www.zaluziejanasa.cz

MARKÝZY, ROLETY, ŽALUZIE, SÍTE..

SLEVA 20%
na hliníkové žaluzie

602 106 333
ales.jansa@seznam.cz

ZÁRUKA 3 ROKY

Váš specialista na
SEDACÍ SOUPRAVY

nabízí i **POSTELE**
od českých výrobců

MARCO
NÁBYTEK

Náchod, Kladská 106 (u pekárny)
Otevřeno: Po-Pá 9-17, So 9-11 hod.
Tel./fax: 491 428 440

PRODEJ MOŽNÝ I NA SPLÁTKY
www.MARCONABYTEK.cz

Prodám Labské kameny,
staré cihly - očištěné
na paletách 2,- Kč/ks,
staré trámy a prkna
TEL.: 602 145 222

RESTAURACE A HOTEL SLAVIE v Náchodě



**Děkujeme za důvěru, kterou jste nám jako
milí hosté věnovali v roce 2010**

- přijímáme objednávky na Dlouhou noc a Silvestra
- můžete nás navštívit i na Štědrý večer
(od 19.00 nápoje a nabídka studené kuchyně)
- poslední den v roce pořádáme Silvestrovské DISCO

Provoz o svátcích:
• 25.-26.12. 2010 zavřeno • 1.-2.1.2011 zavřeno
• otevřeno od 3.1. 2011

KRÁSNÉ VÁNOCE, ŠŤASTNÝ A ÚSPĚŠNÝ NOVÝ ROK



ÚVĚROVÉ CENTRUM nebankovní
půjčky na cokoli

až 200.000,- Kč bez ručitele - možnost více produktů
Akční nabídka !!!

- ♦ rychlé půjčky do 24 hodin do 5.000,- Kč
- ♦ až 30.000,- Kč bez dokládání příjmů a nahlížení do registru

Nebankovní hypotéky

- ♦ i bez doložení příjmů - bez registrů - odhad zdarma
- vyplacení úvěrů i exekucí
- ♦ nemovitost může být i třetí osoby
- ♦ Hypoteční úvěry - Americké hypotéky

Rychlé vyřízení bez jakýchkoli poplatků předem

Tel.: 773 061 131, 777 061 131, 491 417 180
www.cfservis.cz

ROCK MACHINE
SHIMANO ACERA

„AKCE!“ **CENA: 6490,-**

Cyklo Tony

Náchod: František Dítě, Mlýnská 304, naproti gymnáziu, 491 421 594
Broumov: Mírové náměstí 130, 491 421 711

Největší výrobce Tažných zařízení v ČR.

Výroba, Prodej a Montáž Tažných zařízení
pro osobní, dodávková a nákladní vozidla

Nejnižší ceny Tažných zařízení

SVC Náchod, s.r.o. Průmyslová zóna Vysokov 179, 549 12 Náchod - Vysokov

Kontakty: Tel. 491 421 021, Tel./fax/základník: 491 421 022
Fax: 491 420 265 Mobil: 603 360 607
e-mail: svc@svcnachod.cz, www.svcnachod.cz

Nabízíme:

- míchání autolaků fy. LESONAL
- a MAX MEYER a Max Meyer
- prodej materiálů a potřeb pro autolakýrníky
- široký výběr sprejů
- plnění sprejů
- materiály na ochranu spodků a dutin vozů
- autokosmetika
- čistící prostředky HG

Provozní doba:
Po-Pá 8-12 a 13-17 hod.

e-mail: a.lochmanova@seznam.cz
www.autolak-y-lochmanova.cz
Tel.: 607 830 870 • 777 321 870

AUTOLAKY

Ing. Alena Lochmanová
Na Hamrech 874 (řemeslnické centrum),
547 01 Náchod

Den s CANONEM v pátek 17. 12.

od 10 - 17 hod.

zeфир DIGI FOTO VIDEO

Specializovaná prodejna

Zefyr Náchod s.r.o.

Krámská 30

Náchod

tel.: 491 433 114

www.zefyr.cz



PowerShot SX210

14x optický zoom, 28mm širokoúhlový objektiv

14,1 megapixelů

Optický stabilizátor obrazu

7,6cm (3,0") displej LCD PureColor II G

Videozáznamy v HD kvalitě, Konektor HDMI

Integrovaný automatický režim, Běhové odpočívání

Integrovaná expozice s bleskem, Funkce i-Contrast

Kreativní režimy fotografování



PowerShot SX130

12x optický zoom, 28mm širokoúhlový objektiv

12,1 megapixelů

Integrovaný automatický režim Smart Auto

7,6cm displej LCD

Videozáznamy v HD kvalitě

Režim chytré expozice Smart Shutter se samospouští po mknutí

Režimy snímání, včetně efektu miniatury pro filmy

Rady a tipy

Přes manuální ovládání i-Contrast



PowerShot A495

10,0 megapixelů

3,3x optický zoom

6,2 cm (2,5") displej LCD

Integrovaný automatický režim

Jednoduchý design ve 3 barvách

Režimy Snímání, Super Zvukový efekt

Filmy v režimu Long Play se zvukem

Detektor obličejů

DIGIC III



PowerShot SX210

14x optický zoom, 28mm širokoúhlový objektiv

14,1 megapixelů

Optický stabilizátor obrazu

7,6cm (3,0") displej LCD PureColor II G

Videozáznamy v HD kvalitě, Konektor HDMI

Integrovaný automatický režim, Běhové odpočívání

Integrovaná expozice s bleskem, Funkce i-Contrast

Kreativní režimy fotografování



PowerShot SX130

12x optický zoom, 28mm širokoúhlový objektiv

12,1 megapixelů

Integrovaný automatický režim Smart Auto

7,6cm displej LCD

Videozáznamy v HD kvalitě

Režim chytré expozice Smart Shutter se samospouští po mknutí

Režimy snímání, včetně efektu miniatury pro filmy

Rady a tipy

Přes manuální ovládání i-Contrast



PowerShot A495

10,0 megapixelů

3,3x optický zoom

6,2 cm (2,5") displej LCD

Integrovaný automatický režim

Jednoduchý design ve 3 barvách

Režimy Snímání, Super Zvukový efekt

Filmy v režimu Long Play se zvukem

Detektor obličejů

DIGIC III

you can

Canon

Mobil Náchod

MOBIL NÁCHOD

PRAŽSKÁ 971, 547 01 NÁCHOD

Tel.: 608 777 727, 491 422 367

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR
SENIORSKÝCH
A DOTYKOVÝCH TELEFONŮALIGATOR
A330
SKLADEM

1099,-

VŠE SKLADEM

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR
NAVIGACÍAKCE
tomtom xl 2 regional 3399,-

www.mobil-nachod.cz

Privátní stomatologická ordinace

MUDr. Jan Šnajdr

www.mudrjansnajdr.cz

stále přijímáme nové pacienty

ordinace se specializuje na:

- implantologie
- ošetření laserem
- ošetření kořenových kanálků
- celokeramické korunky



Kontakt: Náchodská 548, 549 312 Velké Poříčí (Hronov) - tel.: 777 90 50 47

PŮJČKA 24

do 5 tisíc Kč

SPLATNOST AŽ 24 MĚSÍCŮ
PENÍZE IHEDNĚ A V HOTOVOSTI

- pro zaměstnance, OSVČ, důchodce i ženy na MD
- bez poplatků předem

Tel.: 491 417 180,
777 061 131, 774 061 137PROMA REHA, s.r.o., FIRMA ROKU 2010
Královéhradeckého kraje rozšiřuje svůj pracovní tým

1. VEDOUcí VÝVOJE, KONSTRUKCE A TECHNOLOGIE

- praxe v oboru
- praxe v řízení týmu
- znalost práce s CAD
- znalost AJ
- aktivní řidič

3. KONSTRUKTÉR

- znalost práce s CAD

5. PRODUKTOVÝ MANAŽER

- nadstandardní znalost práce na PC
- znalost AJ na komunikativní úrovni
- orientace v legislativě a normách
- dobré vyjadřovací schopnosti

2. MANAŽER JAKOSTI

- znalost ISO 9001, ISO 14001 výhodou
- praxe v oboru
- znalost práce na PC
- dobré organizační schopnosti
- aktivní řidič



4. VEDOUcí NÁKUPU

- aktivní znalost AJ
- schopnost řídit pracovní kolektiv
- dobrá znalost práce na PC
- aktivní řidič

6. PRACOVNÍ VÝVOJOVÉ DÍLNÝ

- vyučující list v technickém oboru
- znalost práce na obráběcích strojích
- svářečský průkaz výhodou

Pracovní příležitosti v ČESKÉ SKALICI

7. EXPORT MANAŽER

- aktivní znalost AJ + RJ
- praxe v obchodní činnosti
- dobrá znalost práce na PC
- aktivní řidič

8. MARKETING MANAŽER

- praxe v oboru minimálně 2 roky
- výborná znalost práce na PC
- fotografické znalosti výhodou

PROMA REHA, s.r.o., Riegrova 342,
552 03 Česká Skalice, www.promareha.czpersonální oddělení
kariera@promareha.cz
tel.: 491 11 22 33

ELPO

Britské kartáčovací
vysavače Hoover

• stojatý vysavač PurePower – vhodný i pro profi provoz

TESTOVANÝ PRO ALERGIKY

• Pěre koberce suchou cestou

• Obrovský výkon 2000W, velkoobjemový sáček 3 vrstvy 4,2 l

• 7 násobná filtrace, pracovní radius 11m

• Odstraní zaskočené nečistoty, popel, vlasy, zvířecí chlupy atd.

• Minimální náklady na sáčky, směšovací hadice 0,5-4m

• Rotací kartáč s přímým pohonem

• nejdokonalejší vysavač na koberce

Nastavení výšky rotačního kartáče dle výšky koberce, nesené příslušenství:

šetrná 40cm, pracovní kartáč, hubice na čalounění, prodlužovací trubky



Jediný ruční vysavač s rotačním kartáčem

na našem trhu - ke koupi pouze u nás

Velmi silný, bezšetrkový, s pralenním filtrem

Žádné provozní náklady

Vyniká vysáváním do hloubky a odstraňováním chlupů a popelů

Vynikající na auto, čalounění nábytku, matrace, čištní oděvy

Vhodný k bleskovému každodennímu úklidu

Bohaté příslušenství v ceně, viz obrázek



CAPTOR

Dříve: 7999,- Kč Nyní: 2999,- Kč Dříve: 1999,- Kč Nyní: 1799,- Kč

Při koupi obou vysavačů bude stát malý Captor pouhých 1299,- Kč

Dodává: ELPO-elektro, Běloveská 955,
Náchod (vedle restaurace Sport)
tel: 491 424 736, 602790044
e-mail: elpo.elektro@tiscali.czSleva 5%
na nákup velkého vysavače
PUREPOVER

SOLNÁ JESKYŇKA

TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK
PERMANENTNÍ VSTUPENKA
DO SOLNÉ JESKYŇKYVěnujte svým blízkým krásný zážitek
a podpořte jejich zdraví. V naší jeskyně
dárky - kvalitní kosmetiku, velký výběr
solných produktů a v neposlední řadě
dárkové poukazy a permanentní vstu-
penky do naší pohádkové jeskyňky.Husovo nám. 542, NÁCHOD
605 757 767, 491 42 28 28
www.jeskynkasolna.czSleva 10%
při nákupu permanentní
vstupenky na
10 vstupůPROČ KUPOVAT OJETÉ, KDYŽ
NOVÉ VYJDE LEVNĚJI!

HYUNDAI

i20 edice REDline

189.900,- hotov,

5dv. provedení, vč. 4x zimní pneu

nebo od 1.411,-/měs. na splátky

AKCE:

0% akontace nebo 0% navýšení

motor:

1,2 - 16V 57kW

průměrná spotřeba 5,1 l/100km

super výbava:

8x airbag, ABS + EBD, centrální zámek,
posilovač řízení, dvousměrný nastavitelný volant,
dřevěná a sklápěcí zadní sedadla,
rádio s CD, USB, iPod, MP3,
červený lak Electric red

DÁLE V NABÍDKĚ:

skladové vozy, včetně klimatizace

a ESP - asistenta se slevou

až 60.000,- Kč hotově

POČET VOZŮ ZA TUTO CENU JE OMEZEN,
NA VŠECHNY ZÁJEMCE SE NEDOSTANE!

5 let záruky bez omezení km | 3 roky EU asistence | 5 let kondičních prohlídek vozu

Čtvrtý největší
výrobce aut
na světěÚdaje jsou za rok 2009
a platí pro Hyundai Automotive Group.Nejkvalitnější
značka
automobilů
roku 2010Značka Hyundai zvítězila v komplexním testu německého
prestižního časopisu Auto Bild nad všemi renomovanými
konkurenty včetně vítězů z předchozích let - japonských
značek Mazda a Toyota.BOS auto s.r.o.
TRUTNOV, Na Besedě 97 (u Penny Marketu), PSČ 541 01.
Tel.: 499 819 054, e-mail: bosauto@bosauto.cz

TRUTNOV - NÁCHOD

NÁCHOD, Běloveská 316 (Pod Montací), PSČ 541 01.
Tel.: 491 431 745, e-mail: bosnachod@tiscali.cz

www.bosauto.cz

PRODEJ VÁNOČNÍCH RYB

kapr, štika, pstruh, sumec, amur
prodáváme živé ryby celoročně

Akvaristika Náchod, Strnadova 48, náměstí T.G.M.

POSPÍCHAL
STŘECHA A PODKROVÍ

Kladská ul. Náchod
(výhledově směr Hronov)
tel./fax: 491 421 787
www.pospichal-strechy.cz

Děkujeme Vám za projevovou důvěru v uplynulém roce
a do nového roku 2011 Vám přejeme
hodně zdraví, štěstí, osobních i pracovních úspěchů.
Zároveň se těšíme na další spolupráci.

Truhlářské práce Milan Antoš

*Nová 1865, 547 01 Náchod,
Tel. 491 420 365, 606 539 864*

- specializace na výrobu kuchyňských linek
- renovace kuchyní
- doprava a montáž

PROMĚNÍ STARÉ ZA NOVÉ

NEJLEVNĚJI V REGIONU - GARANTOVANÁ KVALITA

Vánoční stromky

k prodeji pocházejí ze specializovaných plantáží přesně
dle Vašich představ a představ vašich dětí:

- nizkočké či naopak vysoké
- košaté nebo štíhlé
- v širokém sortimentu: borovic, jedlí, smrků či smrků stříbrných

Kam? Ovocce a zelenina GLOBUS (proti bývalé
jidelně TEPNA Náchod, vedle LIDLU)

Neváhejte tedy a spolu se svými dětmi si přijďte vybrat svůj vánoční stromek!

**SHÁNÍME PRONÁJEM
KANCELÁŘSKÝCH PROSTOR**

cca do 20m²
pro tichou činnost na pc
bez návštěv zákazníků
v Červeném Kostelci
i mimo centrum.

tel.: 774 454 852

*** MASÁŽE * REIKI ***
Josef Fulka
Kosmetické centrum
ŠARM
Husovo náměstí 1022 Náchod
Tel. 605 166 156



AMETEK
elektromotory s.r.o.

Člen nadnárodní americké skupiny Ametek Inc., přední výrobce elektromotorů do spotřebičů
pro domácnost, dům a zahradu, vypisuje výběrové řízení na pozici:

Vedoucí skladového hospodářství

Náplň práce:

- Řízení skladových pohybů
- Řízení odpadového hospodářství
- Řízení kolektivní zaměstnanců skladu
- Řízení organizace a systému efektivního skladování

Požadujeme:

- Vzdělání SŠ s maturitou
- Základní znalost AJ
- Řidičský průkaz skupiny B
- Řidičský průkaz na vysokozdvizný vozík - vítán
- Znalost práce na PC
- Zkušenost s evidencí v některém inf. systému
- Organizační schopnosti
- Bezúhonnost

Nabízíme:

- Stabilní dlouhodobé zaměstnání
- Zázemí silné, dynamicky se rozvíjející společnosti
- Odpovídající platové ohodnocení
- Zaměstnanecské benefity
- Možnosti profesního růstu

Písemné přihlášky do výběrového řízení zasílejte na kontakt:

Ametek elektromotory s.r.o.,
Běloveská 318, Náchod
Tel: 494 943 070
e-mail: blanka.jedlickova@ametek.cz

Salon GARDEN

Riegrova 737, Náchod
Iva Černá 777 650 663
Michaela Volavková 776 652 651

Dlouholetým, současným i budoucím
zákazníkům přejeme krásné prožití vá-
nočních svátků a v novém roce hodně
osobních úspěchů.

Děkujeme za Vaši přízeň.

**AUTOMAT
NA MLÉKO**

Ve Velkém Poříčí
na náměstí

v prostorách foyer školní jídelny
Přístup 24 hodin denně

Cena za 1 litr 15 Kč
Stáčení do vlastních nádob

TONAVA, akciová společnost Úpice
přijme
ADMINISTRATIVNÍ PRACOVNÍCI

- Požadavky: zodpovědnost, flexibilita, ochota spolupracovat
- Vzdělání: minimálně ÚSO, ekonomické vzdělání, AJ nebo NJ výhodou
- Nabízíme: perspektivní zaměstnání v prosperující firmě
- Uzávěrka přihlášek pro výběrové řízení 15.12.2010

TONAVA, a.s. obdržela dotaci v rámci programu OPPI - ICT v podnicích

**OPERAČNÍ PROGRAM
PODNIKÁNÍ
A INOVACE**

**Ministerstvo
práce
a sociálních věcí**

**EVROPSKÁ UNIE
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
INVESTICE DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI**

Zájemci hlaste se osobně nebo telefonicky u pí Kuhnové
tel.: 499 802 170, e-mail: kuhnova@tonava.cz

Jan Kolowrat Krakowský
SPRÁVA KOLOWRATSKÉHO RYBÁŘSTVÍ OPOČNO

**PŘEDVÁNOČNÍ
PRODEJ RYB**

(živých i uzených)

SÁDKY POD HRÁZI PŘEHRADY ROZKOŠ
Prodejní doba: 18.12. - 23.12.2010 8.00 - 16.00 hodin

CDS s.r.o. Náchod

nabízí skladování včetně logistických služeb.

Jsmo schopni zabezpečit vaše požadavky
nonstop včetně sobot a nedělí
v temperovaném skladu naší firmy.

V případě zájmu volejte telefon 725 822483
www.cdsnachod.cz

ZBAVTE SE CVIČENÍ, UŽÍVEJTE SI PÁRTY! ZUMBA SE UŽ PROTANČILA NÁCHODSKOU BRANKOU...

Na velké věci se přijde náhodou. Penicilin vznikl tak, že někdo zapomněl uklízet laboratoř. Výsledkem je zdraví pro mnoho lidí. A takhle vznikla i Zumba. Kde? Daleko! Až v Kolumbii si jeden trenér fitness zapomněl vzít na lekci tu správnou hudbu a tak začal experimentovat s různými jihoamerickými hudebními styly. Vznikla Zumba – „penicilin“ proti mnoha civilizačním neduhům. Není to ani klasické cvičení, je to zábava, ve které najdete taneční kroky salsy, flamenga, tanga, reggaetonu a dalších tanců. Zumba se vítězně valí světem. Odbourává kalorie. Rozpouští stres – a hodně moc baví. Zumba se úspěšně protančila i náchodskou Brankou...

ZUMBA V PÁRTY PROSTŘEDÍ

Zatančit si v Náchodě Zumbu není dnes velký problém. Nová forma pohybové aktivity spojující fitness prvky a tance si našla cestu do tělocvičen a dalších sálů. To, co však dělá Zumbu tak oblíbenou, je i prostředí, ve kterém ji cvičíte. Ostatně, i celosvětově oficiální slogan Zumby hovoří o tom, že se zabavíte cvičením a užijete si párty s přáteli. Klasické cvičení a společenské sály byly kdysi postaveny pro jiné formy pohybových a tělesných aktivit. A jiná je i Zumba, když ji provozujete v menším, moderním, intimnějším sále. Zázemí pro Zumbu v „párty prostředí“ se stalo v Náchodě realitou díky novému multifunkčnímu sportovnímu sálu, který najdete v Hurdálkově ulici (naproti Kinu

Vesmír). Jak jsme se dozvěděli, je to prostředí, které bude od ledna 2011 přát nejen Zumbě, ale i všem moderním sportovním aktivitám – jumpingu, slim boxu, flowingu atd. Ale o nich, zase až někdy příště, protože nyní, v čase shonu, zimy, krátkých dnů je ideální příležitost nechat rozkvést temperamentní a barevnou Zumbu. Příležitost pro všechny, kdy muži jsou samozřejmě také vítáni...



ZUMBA JAKO DÁREK

Můžete si přijít zacvičit Zumbu do nového sportovního sálu v Hurdálkově ulici nebo lecke Zumbu již nyní zabalit vašim blízkým pod vánoční stromček formou dárkového poukazu (kontaktní telefon: 775 602 887) Zumba je reflexí a „penicilinem“ na to, co trápi moderního člověka: nedostatek pohybu, touha ztratit pár kil a cítit se dobře, snaha udělat něco pro sebe a skvěle se u toho bavit, necvičit, udělat si párty s přáteli. Zumbu v Náchodě cvičí, pardon tančí, již stovky lidí. A jak je to s vámi, s vaší náladou, pohybem, přebytnými kaloriemi, co jste si právě naskládali do ledničky? Změňte Váš styl! Zumba se už protančila náchodskou Brankou. Přidejte se taky!

www.zumbanachod.cz

ZUMBA V PÁRTY PROSTŘEDÍ:

sportovní sálek v Hurdálkově ulici č.p.206 (I. patro), Náchod, tel. 775 602 887
(Info o vánočních dárkových poukazech ZUMBY)

**Firma Ekologický rozvoj
a výstavba, družstvo**

**přijme pracovníka
na pozici
svářeč pp plastů**

Pracovní místo Česká Skalice.

**Nabídky s životopisem zašlete
na rompotlova@vodacz.com**

KJMAX
spol. s r.o.

**NÁBYTEK
BUKOVÉ POSTELE**

**Postel
META XA**

200 x 180 cm

za 6 790,00 Kč včetně DPH

Hostovského 247, Hronov
tel.: 491 482 484, 777 273 503

Dodávka do bytu ZDARMA

**RYBÁŘSKÉ
A MYSLIVECKÉ
POTŘEBY**

K. SÓLCOVÁ-NÁCHOD-PLHOV
Potraviny Verner - I. patro

NOVÉ: VÁŽÍME GRANULE
PRO PSY A KOČKY,
SLUNEČNICE, LOJOVÉ KOULE...

Vánoční poukázky
200,- 500,- 1000,- Kč

Stříbrná a zlatá neděle otevřeno 8.00 – 14.00 hod.

- MYSLIVECKÉ ODĚVY - OBLEKY
- ČEPIČKY, SVETRY, BUNDY
- KALHOTY, LOVECKÁ OBUV

tel.: 775 261 853, 776 687 510

Vede si velmi dobře

Po vypuštění loňské sezóny díky problémům s koleny, Ljdie Leová již zase závodí za TJ Kraso Náchod, skáče a vede si velmi dobře.

V sobotu 13. listopadu 2010 se zúčastnila krasobruslařských závodů „Orlovská priueta“, které pořádá ČKS a obsadila pěkně 2. místo z 27 startujících. Zajela si osobní bodový rekord 89,14 bodů.

Hned týden na to se vydala na mezinárodní krasobruslařské závody do Varšavy „Warsawa cup 2010“. Tohoto závodu se zúčastnilo 38 závodnic z 9 zemí. Podářilo se jí zajeť velmi pěkný krátký program s 31,2



body, kterým se zařadila na 3. místo. Volná jízda byla rovněž zdařilá, ale polské krasobruslařce se přece jen podařilo Ljdi předjet o 0,5 bodu, takže Ljdie získala nakonec místo čtvrté. I tak byla s výsledkem spokojená a motivuje ji to do další přípravy.

Do jízdy zařazuje všechny dvojité skoky a jejich kombinace včetně dvojitého axela. Na Mistrovství ČR by již chtěla zařadit i trojitý salchow, kterého již při tréninku skáče.

**TJ Kraso Náchod, předsedkyně oddílu
Ludmila Kuldová**

Jiráskova chata na Dobrošově osíř

Dne 5. prosince 2010 skončila dlouholetá kvalitní práce učitelů odborného výcviku a jejich žáků v Jiráskově chatě na Dobrošově. Střední škola hotelnictví a podnikání SČMSD, Hronov, s.r.o. k tomuto datu zavře dveře od chaty, odevzdá klíče majitelům, tedy Klubu českých turistů, a odstěhuje se. Bude to těžké loučení - krásné prostředí, skvělí lidé - to jsou věci, které se nedají zabít a odvézt. „Je nám líto, že opouštíme chatu, na kterou jsme si zvykli, na které proběhly mnohé lyžařské či cyklistické kursy našich žáků, mnoho žáků tady oslavovalo různé společenské, rodinné i školní akce.“ říkají unisono instruktoři, kteří zde odsloužili kus svého života.

Na co však budeme dlouho vzpomínat jsou lidé, naši zákazníci. Někteří přišli pěšky, někteří přijeli na kolech, na běžkách, auty, v autobusech či na motorcích. Někteří se stavili jen tak mimochodem, někdo chodil pravidelně, jiní si nás našli na Internetu a nejen, že se dobře najedli a napili, ale líbilo se jim i ubytování. Mnozí se k nám vraceli každý rok. Věděli, že dostanou za rozumnou cenu kompletní služby. Proč o těchto lidkách přis? Proč tedy



píší o Vás, naši zákazníci? Abych Vám poděkoval. Jedno jestli turista, sportovec nebo účastník společenských akcí. Byli jste skvělí, slušní, rádi jste si popovídali, ochutnali a ocenili naši práci. Děkuje Vám.

Nezanevřeli jsme na Vás, nechceme o Vás přejít, proto Vám nabízíme kompromis. Výhled do kraje, Dobrošov Vám nikde jinde nenabídne, ale příjemné posezení, dobrá jídla a pití, snažíme a slušnou obsluhu ano. Pokud jste byli s našimi službami spokojeni, přijďte za námi na naše nové pracoviště v

Obecním domě ve Velkém Poříčí. Najdete nás zde od 2. ledna 2011.

Ze svého standardu neslevíme a budeme se snažit kvalitu našich služeb ještě zvýšit. Kromě jiného Vám nabízíme pevné nové prostředí zrekonstruované restaurace, dostupnost prostředků hromadné dopravy, množství cyklostezek v nejbližším okolí a také jedinečnosti městyse Velkého Poříčí a blízkých měst Hronova a Náchoda. Jste všichni srdečně zváni.

PS. Máme pro Vás připravena i překvapení, která jistě potěší.

Mgr. Karel Šimek



Mikulášský běh

V neděli 28.11.2010 se zúčastnila část atletické tréninkové skupiny Jiřího Vondřejce z Náchoda 13. ročníku Mikulášského běhu v dukelském lesoparku za pořadatelství Hvězdy SKP ve spolupráci s Magistrátem města Pardubic.

Trasa závodu vedla po asfaltových a lesních cestách za již mrazivého počasí, přesto si mladí svěřenci trenéra vedli velice úspěšně.

V nejmladší kategorii v délce trati 570m - roč. 1999 a mladší za účasti 16-ti děvčat zvítězila Bára Roztočilová - roč. 2000, Sára Krulová - roč. 2000 byla celkově na 11. místě - a Veronika Homolková - roč. 2005 skončila na pěkném 14. místě. V chlapecké kategorii



ze 24 účastníků byl Jiří Kraus - roč. 2002 osmý, hned za ním se umístil Jan Homolka - roč. 2003, Dan Kubík - roč. 2000 byl na 14. místě a Kryštof Čejchan skončil celkově na 18. místě.

V mladším žactvu o celkové délce trati 920m - roč. 1997-98 v kategorii dívek skončila na druhém místě Jana Michelčíková a v mladších žácích byl Tomáš Vejrek celkově na 4. místě.

V kategorii staršího žactva na trati 1 840m - roč. 1995-96 nenašla přemožitelku Katarzyna Chryczyk a brala zlato a ještě na třetím místě skončila Renata Kubíková. V chlapecké kategorii skončil na druhém místě Petr Vacek a přesvědčil trenéra, že se bude ucházet o zařazení pro nominaci na MCR v přespolním běhu.

V dorostenecké kategorii - délka trati 2 760m - roč. 1993-94 zvítězila Anna Zikmundová.

Závěrem jsem konstatoval, že celá tato akce se velice vydařila a ukázala možnost pro nadcházející sezónu. Škoda jen neúčasti některých mladých atletů z důvodu virových onemocnění.

**Zdraví, štěstí a mnoho úspěchů přeje
Jiří Vondřejce - trenér**

VAŠE PODNIKÁNÍ NEMÁ HRANICE INZERUJTE V POLSKU!

TYGODNIK POWIATOWY
**EUROREGIO
GLACENSIS**

**Tel.
602 103 775**

ECHO

Úspěšná sezona pokračuje

V sobotu 27.11. odjela děvčata z oddílu gymnastiky TJ Sokola Náchod na další závody do Spindlerova Mlýna. Jelikož však byla velká tenisová hala v rekonstrukci, tak se závod konal ve stísněných podmínkách školní tělocvičny. Ze soutěže musela být tak vypuštěna jedna z rychlostních disciplín.

Na závod se sjeli děvčata i chlapi z celé České republiky jako, Praha, Kladno, Bystřice pod Hostýnem, Týnec nad Sázavou, ale i Police nad Metují, Náchod - Plhov i Sokol Náchod, Jičín a jiní....

TJ Sokol Náchod byl zastoupen pěti děvčaty. Jelikož některá onemocněla, nemohly dívky bohužel zasáhnout do boje v soutěži družstev, což bylo podle podmínek závodu škoda, protože s takovým přívalem medailí by se divákům jistě podařilo vybojovat další cenný kov, proto, že z pěti zúčastněných závodnic převzely náhodněsokolky tři zlaté a jednu stříbrnou medaili.

Zlatou medaili si suverénním výkonem vybojovala v mladších žákyních I. Nikola Jiřiová, v kategorii starších žákyní byla zlatá Susan Simonová a v dorostenkách se zlato podařilo, tentokrát velmi dobrým výkonem, vybojovat Lucii Havlíčkovou.

Bronz si ze Spindlerova Mlýna ve velké konkurenci gymnastek odvezla po výborném výkonu Pavlína Vojtková v kategorii žákyně II. Anička Páclová skončila v této kategorii na velmi pěkném 6. místě.

Pokud to počasí dovolí, tak děvčata do Vánoc čekají ještě tři závody, v Týnci nad Sázavou, v Chrudimi a v Praze.

Doufáme, že takto pěkně rozjetou sezonu završí dalšími úspěchy, hlavně když předvedou bez chyby to, co se v letošním roce naučily.

Mila Vojtková



Zdravotně postižení v Broumově

Broumovské sdružení zdravotně postižených má současně době 261 členů z Broumova a okolních obcí. Z tohoto počtu je 13 členů výboru, 3 členové RK a 23 úsekových důvěrníků. Členové výboru, RK a úsekovi důvěrníci provádějí obecně prospěšnou činnost pro členy celého sdružení ve svém volném čase, bez nároku na odměnu. Výbor našeho občanského sdružení organizuje každé první úterý v měsíci v klubovně zadního traktu městského divadla od 14:00 hod. výběrové schůze. V tyto dny, v těchto prostorách poskytneme i sociální poradenství, a to od 13:00 hod. Poradenství poskytuje

také telefonicky paní předsedkyně Věroslava Jansová.

Fungování naší organizace by se neobešla bez dobré spolupráce se sociálním odborem MěÚ Broumov a finančních příspěvků, za něž bychom chtěli touto cestou poděkovat. Naši činnost finančně podporují: Město Broumov, OÚ Otovice, OÚ Křínice, OÚ Hejtmánovice, OÚ Jetřichov a OÚ Martinkovice. Za sponzorské dary děkujeme a.s. Veba Broumov, za ozvučení jarní valné hromady panu Cirklovi st. a panu Cirklovi ml. za ozvučení podzimní valné hromady.

V. Jansová - J. Machová

Čínská masáž TUI NA

v přístavbě Jiráskova divadla v Hronově!
Pospěje tělu a potěší duši.

**Dárkové poukazy pro Vaše nejbližší nyní
s vánoční slevou 30 %!**

Běžná cena 350/hod. Tel. 777 826 418

NÁHRADNÍ VOZIDLO ZDARMA
pro poškozené při pojistné události



Zapůjčení vozu fyzickým i právnickým osobám.
Servis, lakovna, pneuservis, autoklas, příprava na STK.

Více informací na telefonních číslech:
AUTOPŮJČOVNA H&P AUTOSERVIS
734 585 728 777 810 626

**Každý zákazník autopůjčovny
od nás obdrží malou pozornost.**

www.car-spin.cz

* SOUKROMĚ * ŠIKOVNĚ * ROZUMNĚ * RYCHLE *

BYTY

* **Sháním ke koupi byt 1+1 v Náchodě**, hotovost TEL.: 608 667 734

* **Prodám byt v OV/Náchod ul.Pražská, 2+1 48m²**, zděný po celkové rekonstrukci. Cena k jednání, RK nevolat!! Tel.777204 550

* **Pronajmu dlouhodobě** v nově zrek. domě v NA poblíž centra ve ZNP nadst. podkř.byty 103m² 4+1 s balk., 2x koupelna. Nájemné 7.000,- Kč + inkaso + kauce, tel. 608 90 30 70.

* **Pronajmu garzonku v Hronově**. Tel. 608 66 77 30

* **Pronajmu dlouhodobě garzonku s terasou**, 26,30 m² v 1.NP v Náchodě na Lipim naproti hospodě, nájemné 2.900,- Kč + inkaso 1.900,- Kč + kauce 14.400,- Kč. Tel.: 608 90 30 50.

* **Pronajmu krásný byt** v zatepleném rod. domě v České Skalici 120m² u centra. Terasa 60m². Cena 6000,- + inkaso. TEL.: 608 888 141

* **Pronajmu prostornou garsoniery** v Novém Městě n.M. - Na Františku. TEL.: 721 562 267 Kauce 10 tis.Kč

* **Pronajmu dlouhodobě byt 3+1, 74 m²** ve 4.NP v Náchodě sídl.Branka. Nájemné 5.000,- Kč + inkaso 1.653,- Kč + kauce, tel. 608 90 30 70.

* **Červený Kostelec** - U Kaštánku dlouhodobě pronajmu 2+1+garáž. Tel.: 603 165 026, email:miskmich@seznam.cz

* **Pronajmu dlouhodobě družstevní byt 1+1** s balk. v Náchodě, sídl.u nem., ul.Modrá, 2.NP. Nájd. 3.500,- Kč + inkaso+kauc. Tel.: 608 90 30 70.

* **Prodám v Náchodě pěkný byt 1+1** ve zděném domě nedaleko centra, OV, plovcou podlahy, plastová okna, nová koupelna a kuchyňská linka. Tel. 608 245 634

* **Pronajmu byt 1+1** s možností pozdějšího odkoupení v Novém Městě n. Met. Malců. Tel. 721 699 960

* **Prodám byt 3+1 v Náchodě**. Plastová okna, zateplení domu, fasáda v 10/2010. Cena k jednání. Tel. 776 114 975

* **Pronajmu 1+1 v NA - centrum** a velké 1+1 v RD v NA - Bělousi. Tel. 737 411 933

* **Dlouhodobě pronajmu byt 1+kk 30m²** v klidné části Nového Města n.M. Dům je zateplen, plastová okna, kočárkárna, kauce, internet. Nájemné 4600,- Kč včetně záloh na energie + elektřina. Kauce 15000,- Kč. Tel. 608 323 373

* **Pronajmu DB 3+1 v Náchodě**, Bilkova ulice; dům zateplen, nová okna a výtah, zděné jádro; nájem 5000,- Kč + energie; kauce nutná, tel. 737813409

* **Pronajm bytu 1+1 v Náchodě** - Bělousi. 7000,- Kč měsíčně + 10000,- Kč kauce. Mobil 736 539 846

* **Prodej prostorného zděného bytu 2+1** v OV, 66 m², 2 balk., 1 ložnice v centru města Náchoda. Ulice Dvořákova. Cena k jednání. Výhodná nabídka. 725 64 64 13

* **Prodej bytu 1+1 v Náchodě** - Bělousi. Cihlový byt v osobním vlastnictví. R.K. nevolat. Mobil 736 539 846

* **Pronajmu pěkný velký byt 2+kk 60m²**, balkon, spíž, ve zděném činžovním domě v centru Náchoda. Nájem 4.500 + energie. Kauce 9.000 Kč. Tel. 777 595 888

* **Pronajmeme byt 2+kk v Náchodě** na sídl. u nemocnice. TEL.: 608 976 956, 777 29 29 40

* **Prodám v Náchodě nadstandardní byt 3+1** (70 m²) v OV s garáží v domě 28 m², blízko centra. Kompletní rekonstrukce 2008. Info 737 206 900, RK nevolat.

* **Prodám slunný byt 3+1** v OV, v Novém Městě n.Met. Po kompletní rekonstrukci. Byt volný nejdéle na konci r. 2011. Cena - 1. 690.000,-. Tel. 725 154 004

* **Pronajmu byt 3+1 (74 m²)** 1.NP, v Náchodě, SUN - modrá ul., slunečný byt na okraji sídliště, velmi klidné místo s výhledem do přírody (z obývacího pokoje, kuchyně a balkonu krásný pohled na louky a lesy). Byt je částečně zařízený. Cena 8.500 Kč + 1.200,- služby. Vratná kauce 10.000 Kč. RK nevolat. Tel. 723 804 951

* **Prodám slunný byt 1+1** předělaný na 2+kk 66 m², 4 patro, Bělouská ul., Náchod. Nová plast. okna, rekonstrukce kou-

pelny, převod do OV 04/2011. K dispozici sklep, prádelna, sušárna, balkon v mezi-poschodí. RK nevolat. Tel. 777 06 66 93

* **Pronájem bytu 1+1** v lokalitě pod náměstím v Jaroměři, součástí je i zahrádka před domem, kamenný sklep, kolárna. Byt je vybaven novou kuchyní a plovcou podlahou, volný ihned. Tel.: 604 631 632

* **Prodám družstevní byt 1+1, 6.NP, SUN** Náchod, ložnice, komora, sklep, nová okna, výhled na Staré Město n.M., tel. 775 304 903

* **Pronajmu byt 2+1** Náchod Bělouská ul. TEL.: 737 42 68 68

NEMOVITOSTI
nákup - prodej
www.somos-real.cz
tel. 602 110 736

* **PRONAJMU velký slunný byt 2+1** v Náchodě na dobrém místě. Velká kuchyň s jídelnou, + 2 velké pokoje + předstí + komora + zasklená ložnice + WC + koupelna nová plastová okna, lino, kuch. linka, sporák atd. půda + sklep + kabel. TV + internet + telefon. Kauce. Volný ihned. Tel 602 790 044

* **Prodám DB 3+1 v Náchodě** po celkové rekonstrukci - zděné jádro, plovcou podlahy, plastová okna, vestavěné skříně, kuchyňská linka. Byt je částečně zařízen a připraven k nastěhování. Nádherný výhled. Cena dohodou. Tel.: 725 813 491

* **Prodám byt 3+1 v panelovém domě** v Žaláři Náchod Staré Město. Plastová okna, 6.patro, dobrý stav, 1,050 mil.Kč. TEL.: 774 678 899

* **Pronajmu byt 2+kk** Nové Město n.M. Krčín, nájemné 3500,-, energie dle spotřeby, kauce 10 tis.Kč. TEL.: 736 153 797

* **Pronajmu pěkný slunný byt 3+1** v Náchodě na Brance. TEL.: 777 07 31 31

* **Pronajmu byt 3+1** ve zděném bytovém domě v Novém Městě n.M. Krčín. Tel. 777 567 587

* **Prodám byt 3+1, 74m²**, v novém bytovém domě v Hronově na Padolí. 2.NP, vlastní plyn, kotel, sat., int., balkon, parkovací místo, nadstandardní úpravy. Cena 1 400 000 Kč. Tel. 776 333 139

* **Pronajmu byt 3+1 v Novém Městě n.M.**, ul. Nad stadionem, zrekonstruovaný, kompletně zařízen. Tel.: 776 554 704

* **Pronajmu byt 2+1** v rodinném domě Studnice v Náchoda. K nastěhování ihned. Povinná kauce. Tel. 608 86 98 85

* **Prodám byt 3+1** v Náchodě, sídliště SUN. Blíží informace na tel.: 733 131 189

* **Pronajmu nadstandardní byt 2+1** v České Skalici od 1.1.2011, povinná kauce. Tel. 608 86 98 85

* **Prodám byt 1+kk (16 m²)** v Jaroměři u gymnázia. Cena 299.000. Tel.: 775 061 233

* **Prodám byt 1+1 (45 m²)** v Růžovic v Jaroměři, cena 698 tis.Kč. TEL.: 775 061 233

* **Pronajmu byt 2+kk v Náchodě**, Palachova ul.1457, nájem 5000,- Kč + 1800,- Kč služby. TEL.: 775 061 233

* **Pronajmeme nově zrekonstruovaný byt 2+kk** na Kamenici v Náchodě. Byt o velikosti 40 m², včetně nové kuchyňské linky. Cena nájem 5500,- Kč + zálohy na teplo a vodu 1600,- Kč, pouze pro soliní a bezproblémové zájemce. TEL.: 777 152 750

* **Pronajmeme byt v centru Náchoda** 2+kk 42 m². Nájemné a zálohy na topení a vodu celkem 6000,- Kč. Kauce při podpisu smlouvy 10 tis.Kč. Parkování zajištěno v objektu. TEL.: 777 152 750

* **Pronajmeme byt 1+kk** 30 m² v Hronově, ul.Husova, velmi dobrý stav, parkování zajištěné. Cena 4000,- Kč + inkaso. Kauce 8000,- Kč. TEL.: 777 152 750

* **Pronajmu lidem byt 1+1** 65 m² u Nového Města n.M., příroda, garáž. Kauce. TEL.: 602 13 42 13

* **Pronajmu byt 2kk v Náchodě**, Palachova ul.1457, nájem 5000 Kč u bytu po rekonstrukci, 3500 Kč u bytu bez rekonstrukce + služby. Tel.: 775 061 233.

* **Prodám nebo vyměním DB 3+1** na sídlišti Branka v Náchodě za 2+1 Bělousi nebo Plhov + doplatek. TEL.: 602 145 222

* **Koupím byt 2+1 (3+1)** do 20km od Náchoda. Tel. 739486403

NEMOVITOSTI

* **Nabídněte ke koupi chatu**, chalupu, penzion pro cca 20 lidí OrL.H. - Krkonoše. Tel.: 777 63 85 25

* **Hledáme rodinný dům 3(4)+1** v Broumově a blízkém okolí do 1,5mi. Tel.: 608 883 012

* **Koupíme rod. dům i k dokončení Náchod**, N.Město n./M., Hronov, Česká Skalice, Červený Kostelec. Hotovost do 2,5mil. Tel.: 721 146 244

* **Pronajmu dlouhodobě** nově zrekonstruovaný RD se zahradou ve Vysoké Štěrské, 2xbyty 3+1 nájem 10.000 Kč + kauce (oddělené vchody-možno i jednotlivě), tel. 608 90 30 70.

* **Sháním RD nebo chalupu** do 30 km od Náchoda v ceně do 1,5 mil.Kč. Menší opravy nevydáv. TEL.: 608 245 634

* **Prodám sídlo firmy, lehká výroba**, skladování, autodoprava, atd + 2 velké byty v Novém Městě nad Metují. Tel. 603 29 81 62

* **Prodám domek** na Kramolně k nastěhování. Cena 260000 Kč. TEL.: 603 229 415

* **Koupím garáž v Náchodě** u pivovaru nebo u řeky. TEL.: 603 360 592

* **Prodej RD v bloku 1+5** v započaté rekonstrukci v Náchodě v Sokolské ulici. Nová střecha, solární panely, kond. kotel, nová odpady, nová elektroinstalace, nová dřev. okna a vchodové dveře a další. V ceně je již hotové 2 NP včetně zateplení. 2.350.000 Kč. Tel. 725 64 64 13

* **Prodám RD Červený Kostelec** - Stolin na pěkném klidném místě, dům je možné rozdělit na 2 byty se samost. vchodem. Součástí domu je garáž, terasa, zahrada. Nemovitost je řádně udržovaná ve velmi dobrém stavu, ihned obyvatelná. Výhodná cena 1.680.000,- Kč. TEL.: 602 892 004

* **Prodám RD v Náchodě**, zahrada 830m², cena 1,7mil.Kč. TEL.: 607 705 707

* **PRONAJMU rodinný domek** po částečné adaptaci- 50 m² v Hronově. Nájem 3 500,- Kč + energie + kauce. Tel. 777 240 118

* **Prodám větší RD** na klidném slunném místě v centru Hronova. Tel. 733 21 22 22

* **PRODÁVATEL NEMOVITOSTÍ?** Zprostředkují prodej, pronájem, rychle, kvalitně. Tel.: 736 764 079

* **Prodám pozemky v Náchodě**, České Metují, Horních Teplicích, možnost stavby chaty. TEL.: 606 951 546

* **Prodám nájemní dům** v Hronově se 4 byty, Havlíčkova ul.240. Velký půdní prostor pro další 4 byty. Cena 2.500.000,- Kč. TEL.: 775 061 233

* **Prodám rod.dům 4+1** v Jaroměři, Albánská ul.198. Cena 2.499.000,- Kč. TEL.: 775 061 233

* **Pronajmu s možností odkoupení velký RD 5+1** v České Skalici - Zaječd, celý podsklepený, 3 garáže, 2 byty. Jedná se o cihlový RD, který byl postaven v letech 1991-1993. Pronájem 5000,- Kč/měs. Cena při koupi 1.850.000 Kč. TEL.: 775 061 233

* **Prodám i na splátky velký RD 5+1** v České Skalici-Zaječd, celý podsklepený, 3 garáže, 2 byty. Jedná se o cihlový RD, který byl postaven v letech 1991-1993. Cena 1.850.000 Kč. TEL.: 775 061 233.

* **Koupím zmešlou ušlost nebo chalupu** (Broumovsko, Náchodsko) Tel. 605212203

NEBYTOVÉ PROSTORY

* **Pronajmu malou kancelář v Náchodě**, poblíž centra, v nově zrekonstruovaném domě. Včetně kuch. koutu a WC. Nájemné 1.500,- Kč + inkaso + kauce., tel. 608 90 30 70.

* **Pronajmeme 2 malé místnosti** (13 + 10 m²), vhodné pro ordinace, kanceláře apod. v budově Centra duševního zdraví v Náchodě. I jednotlivě, či na některé dny v týdnu. TEL.: 603 728 792

* **Prodám garáž v centru Náchoda** pod finančním úřadem. Tel. 774 265 301

* **Pronajmu v Dobrušce u kostela** nebytové prostory 140 m² se sociálním zařízením a výtahem, pro podnikání. Možnost ubytování v 1. patře. Tel. 603 201 209

* **Pronajmu obchod v pasáži** Kamenice v Náchodě -cca 48 m². Tel. 737 708 902

* **Pronajmu dlouhodobě garáž** v Náchodě - Bělousi (U BONATA). 1000,- Kč/měsíčně. Tel. 608 480 700

* **Dlouhodobě pronajmu prodejnu** v Hronově, 60m², 200m od náměstí, cena 5.000Kč/měs. Info na telefonu 777 302 483

* **Pronajmeme kancelářské prostory** v centru Hronova, náměstí Čs. armády č.p. 1, druhé patro, kancelář 12,3 m², příslušenství 5,0 m², kancelář + atelier 59 m², příslušenství 6,4 m², samostatné WC s umyvárnou, kuchyňská linka, možnost pronajmu i jako jednoho celku, volné od ledna 2011. Tel.: 725 577 327

* **Dlouhodobě pronajmu nebytové prostory** v Hronově, vhodné na ordinaci apod., 110+ 50m², 200m od náměstí. Info na telefonu 777 302 483

* **Pronajmu prostory v Náchodě k podnikání** (kancelář, dílna) 23 m² + soc.zař. Možnost další místnosti 23 m², 50 m od náměstí, nájem 2000,- Kč + 2500,- Kč inkaso. Tel.: 608 162 215

* **Pronajmeme volné prostory** pro provoz restaurace, kavárny nebo jiných obchodních služeb. Jedná se o prostory v 1.patře na Kamenici v Náchodě po bývalém baru „K“. Investice do zařízení a vybavení jsou nutné. Prostory jsou prázdné. TEL.: 777 152 750

* **Pronajmeme kancelářské prostory** v budově Itálie na Kamenici v Náchodě. Celkem 4 kanceláře o celk. výměře 91 m². Možno dohromady nebo jednotlivě. K dispozici kuchyňka, WC, výtah. TEL.: 777 152 750

* **Pronajmu nebytové prostory** v centru Náchoda 45 m². Prostory OD Zefyř - nyní nejší prodejna O2 - vhodné pro prodejnu, kanceláře, pojišťovnu. Volné od ledna 2011. TEL.: 602 462 397

PRODEJ

* **Prodám notebook** - HP, 2 x USB, jednójádrový, 56 GB, vypalovačka, brašna. Cena 2500,- Kč. Tel. 775 673 935

* **Prodám vybavení z prodejny**, oboustranné police, prodejní pult, lednici. Cena dohodou. Přijímáme objednávky na bezpečkové výrobky do 12.12. Mobil: 604 385 566

* **Prodám divčí lyžařské boty** - přezkávče (na sjezdovky) vel. 37, málo používané. Tel. 491 420 945, 603 440 969

* **Prodám starší dětské kolo** s postranními kolečky od 4 let. 700 Kč. Tel. 491 428 740 po 19. hod.

* **Prodám selata do výkrmu**. Cena 58 Kč/kg, tel. 776 191 392

* **Prodám telefonní karty**. TEL.: 602 145 222

* **Prodám super vysavač** pro alergiky RAIN BOW - USA s příslušenstvím, PC 90 tis.Kč, NYNÍ 15 tis.Kč. TEL.: 603 266 454

* **Prodám sendvičové izolační panely** stěnové, složení panelu plech minerál. vata a plech, 100x200 cm, TL 6 cm 250 Kč/m², TL 8 cm 275 Kč/m², TL 10 cm 300 Kč/m², použití na stavbu montované garáže, dílny, chatky, stěny, opláštění, stropního podhledu, prkýny, mám 141 ks. Tel. 728 527 366

* **Prodám vepřové půlky 53,- Kč /kg** + droby zdarma, jehněčí maso 130,- Kč/kg. Krmeno bez směsi. TEL.: 607 950 500

* **Prodám nové plastové vchodové dveře** 98x198 cm, 1/4 okno kosočtverec, bílé, hladké, hliník, práh, výplň 2 cm izol. polystyren, cena 4500 Kč. Tel. 728 527 366

KOUPIM

* **Koupím dětské plechové šlapací autíčko**. Tel. 603 173 075

* **Koupím veškeré starožitnosti** např. obraz, sklo, porcelán, hodiny, mince, pohlednice, knihy i celou pozůstalost. Peníze na ruku. Přijedu kamkoliv. Tel. 606 564 930

KÄRCHER

Půjčovna strojů a ČISTĚNÍ KOBERCŮ
www.velkyuklid.kvalitne.cz
Tel. 739 040 997

POZŮSTALOST VETEŠ
KOUPIM - ZLIKVIDUJU
VYKLDIM PŮDU, SKLEP, DŮM
608103810, 606270421

DANĚ ÚČETNICTVÍ MZDY
kompletní servis
Více na :
www.profiucto.com
Tel.: 722 949 317

HRAČKY - LEGO - DUPLO

K.Šolcová-Náchod-Plhov
Potraviny Verner -1.patro
* **Rozvíjí tvůrčí schopnosti, motoriku a fantazii Vašich dětí**
* **Stříbrná a zlatá neděle otevřeno 8.00 – 14.00 hod.**
* **Nejnižší ceny!**
Tel. 775 261 853

* **Provedu odhad** vašich poštovních známek a pohledů, případně vykoupi. Kupuji též bankovky a vyznamenání. Tel. 602 735 593

* **Koupím staré pohlednice**, válečné fotografie. 775 440 253

* **Ihned zaplatím** za Vaše staré hračky, bakelitová autíčka Ites, Kaden a aut. na bouden, autodráhy, modelové železnice, vláčky O, H0, TT, N, Z aj., hodiny, hodinky, foto přístroje, rádia, knihy, vyznamenání a řady LM aj. staré nepotřebné i poškozené předměty. Tel. 608 811 683

RŮZNÉ

* **Hledám učitele** pro přípravu dcery na přijímací zkoušky víceletého gymnázia. (Hronov, Náchod) Tel. 608 163 824, E-mail: adaada1@seznam.cz

* **Hlídní dětí (uč. MŠ)**, úklid, čištění oken, koberců, sed. souprav. Tel. 605 145 004

* **Přehraji levné záznamy z kamery** Hi8, VHS-C, MiniDv a jiné např. VHS na DVD. Tel. 732 11 82 45

* **Daruji neomezené množství hlíny**, opukový kopec, vhodné na zavážky a do cest. TEL.: 739 814 111

PŘÍLEŽITOSTNÁ PRÁCE

* **Dobrý přivýdělek**. Volejte po 17hod. tel. 775 585 245

* **Přivýdělek po celý rok**. Po domluvě lze i na HČ. Výdělek až 17.000 Kč/měs. Tel. 603 731 609

DOMÁCÍ MAZLIČCI

* **Britská modrá koťátka** bez PP po výstavních rodičích. Plyšová medvídky s oranžovými očima. K odběru ihned. Očkov. odčerv. TEL.: 603 206 743, 491 426 680

* **Čivava dlouhosrstá a krátkosrstá**. Štěňátka s PP malá i odrostlá. Jsou vychovávána v bytě, očkov., odčerv. K odběru ihned. TEL.: 603 206 743, 491 426 680

* **Štěňátka kříženci vliho špice**, hezká, milá, očkovaná a odčervená. Dobrý hlídač, oboř ihned. cena 250,- Kč. TEL.: 494 623 518, 604 537 446

AUTO

**KOUPÍM STEREOKOTOUČKY,
MEOSKOPY, FOTÁKY
a PŘÍSLUŠENSTVÍ
606 270 421**

Nebankovní půjčky
- pro zaměstnance, důchodce,
MB, podnikatele
tel. 723 041 274
www.diravpenezich.cz
(zpracování a vedení úvěrového účtu zdarma)

Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových vyhlašuje dnem 22.12.2010

výběrové řízení na zjištění zájemce o koupi majetku:
rodinného domu č.p.1382 v části obce Náchod postave-
ného na pozemku st.p.č.1526, stavební parcelu č.1526,
garáž bez čp/če postavenou na pozemku st.p.č. 2440 a po-
zemek stavební parcela č.2440 vše v k.ú. a obci Náchod.

Podrobnosti o nabízeném majetku získáte na webových stránkách
www.uzsvm.cz,
úředních deskách městských úřadů
a na tel. č. 491457285.

VCHODOVÉ - INTERIÉROVÉ DVEŘE

MASIV - BOROVICE

MONTÁŽ A DOVOZ DVEŘÍ	CENY BEZ DPH	skladem 200 ks dveří
křídlo dveří - plně 995,-Kč	křídlo dveří - prosklené 1 779,-Kč	Borové dveře se zá- rubní - dýhované 2 820,-Kč

Vchodové venkovní dveře - zateplené se zárubní foliování 80-90 cm v pěti barvách
○ tl. 55 mm s výtahy 11 000,- Kč ○ tl. 40 mm plně 6 000,- Kč
○ tl. 55 mm plně 7 000,- Kč

Náchod - Parkány 466 (vedle Byt.družstva), mobil 603 345 236 www.dvere.inu.cz

PS STAV
PRODEJ A MONTÁŽ
PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH
OKEN A DVEŘÍ

Sleva 30%

**Okna REHAU ED86 - 6 komor Uw=0,85W/m²K,
REHAU GENE - se skleněným vláknem, Uw=0,72W/m²
BRÜGMANN/SALAMANDER - Uw=1,2W/m²K.**
Firma je zapsána v seznamu odborných dodavatelů "ZELENÁ ÚSPORÁM"

PS - STAV SEDLÁČEK s.r.o., Na Hamrech 1444, 547 01 Náchod
Tel., fax: 491 423 238, 774 351 607, e-mail: ps.stav@tiscali.cz, www.ps-stav.cz

Novinka! Interiérové, vstupní a technické dveře PORTA - prodej a montáž

Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových vyhlašuje dnem 22.12.2010

výběrové řízení na zjištění zájemce o koupi majetku:
pozemek pozemková parcela číslo 170, 171/1, 171/2,
171/3, 171/4, 171/5, 171/6, 171/7
vše v k.ú. Horní Dřevíč a obci Stárvov.

Podrobnosti o nabízeném majetku získáte na webových stránkách
www.uzsvm.cz,
úředních deskách městských úřadů
a na tel. č. 491457287.

Realitní kancelář RAKO reality s.r.o.
- expozitura Náchod

**Adresa provozovny: Náchod, Kamenice 112
Tel./fax: 491 422 272**

Machov - poloroubená chalupa se stodolou, zahradním domkem a pozemkem 327m²... **1,590mil.**
Náchod - Branka - stavební pozemek 903m² na lukrativním místě na stavbu RD..... **850,-Kč/m²**
Nové Město n/ Met. - rodinný dům 3+1 na samotě na klidném slunném místě..... **2,990mil.**
Žďárky - pozemek 1 793m² s rozestavěným přízemním domem o zastavěné ploše 161m²... **1,350mil.**
Náchod - RD 4+1 s pozemkem a garáží v Bělčovicích, pozemek 596 m², ihned k nastěhování... **3,200mil.**
Česká Skalice - rodinný dům 4+kk na klidném místě nedaleko centra, udrma, skleník... **2,199mil.**
Žitňov u Meziměstí - zelený dům Broumovského stylu k trvalému bydlení nebo rekreaci..... **950tis.**
Náchod - dům s byt.jednotkami (4+1, 3+1) nedaleko centra vhodný k bydlení i podnikání... **2,680mil.**
Náchod - byt 3+1 (pl. 82m²) v os. vl. v I. NP ve zdemčené domě s velkou lodžii v Bělčovicích... **1,390mil.**
Velké Petrovice - Maršov - zděná chalupa po kompletní rekonstrukci v krásném prostředí... **2,190mil.**

Pavlov - RD (3+1, pl. 100m²) s možností půdní vestavby po rekonstrukci se zahradou... **2,250mil.**
Náchod - RD 3(4)+1 s pozemkem 187m² na lukrativním místě v Třešínkách pod lesem..... **1,100mil.**
Náchod - pronájem prodejny s výlohami, pl. je 170m²..... Nájem 40 000,-Kč/měs., služby... **6 500,-Kč**
Náchod - pronájem novostavby RD 4+1 s prostorou garáže a pozemkem, nízké náklady... **12tis./měs.**
Náchod - rodinný dům 3+1 s pozemkem o výměře 1 199m², pěkný výhled na město..... **1,790mil.**
Náchod - DB 3+1 po kompletní rekonstrukci, zažádáno do os. vl., krásný výhled na zámek... **950tis.**
Náchod - byt 2+1 v osobním vlastnictví (plocha 57m²) ul. Komenského v 2.NP s balkonem..... **1,100mil.**
Česká Skalice - podsklep.fadový rodinný dům 5+1 s 2 garážemi a se zahradou 191m²... **2,390mil.**
Mezileší - rodinný dům 4+kk vhodný k trvalému bydlení nedaleko Nového Města n.Metují... **1,130mil.**
Meziměstí - rodinný dům 3+1, klidné místo, zahrádka, garáž, vhodný ihned k bydlení... **1,750mil.**

Bližší informace o uvedených nemovitostech a široká nabídka dalších nemovitostí k prodeji, nájmu i pronájmu je připravena v naší kanceláři Rako a to denně od 8.00 do 16.00 hod.
nebo na tel.č.491 422 272, 608 66 77 34, 608 88 30 12, 608 88 30 14

www.rako-reality.cz

alien.computers@gmail.cz www.aliencomputers.cz

Alien computers

PRODEJ, BAZAR, SERVIS PC
Prodáváme: PC, notebooky, tiskárny a příslušenství.
eset - software, CD, DVD média, spotřební materiál.
Modernizace PC, servis.
Konzultace a poradenství.
Tvorb. www, prezentací.
Výkup výpočetní techniky.
Ekologická likvidace PC pro firmy.

Purkyňova 561, Náchod 547 01
tel: 722 59 60 61, IČO: 499-442-877

**NEBANKOVNÍ
PŮJČKY**
snadno a rychle
739 275 119
www.pujcime-vam.cz
HLEDÁME SPOLUPRACOVNÍKY

Výroba dokumentárních, propagačních a instruktažních filmů
Výroba TV reklam
Výroba reportáží
Odvysílání reportáží a reklam
Odvysílání čtených zpráv a oznámení
Výroba prezentačních CD

Tévé
NÁCHOD
REGIONÁLNÍ TEL. ÚSTŘEDNA

Telefon: 491 424 888, 603 273 698
e-mail: tv.nachod@tiscali.cz
<http://www.tvnachod.cz>

TV NÁCHOD s.r.o.
Hurdáková 147, budova kina Vesmír
547 01 Náchod

HOSPŮDKA NA NÁVSI ve Velkém Dřevíči Vás zve

nejen ke každodennímu menu,
ale i k odpolednímu a večernímu posezení.
Bliží se čas vánoční, zkuste se zastavit
a pozvat svoji rodinu, přátele a spolupracovníky
na něco dobrého.

Zavolejte si na tel. 608 21 31 54
a my budeme naslouchat Vaším přáním.

Teší se na Vás kolektiv HOSPŮDKY NA NÁVSI

EKO Domovní čistírny odpadních vod
LAKOVÁNÍ vypalovanými
plasty včetně fosfatování

- * dílce do vel. 2400x1600x1600 mm
- * výběr ze 100 barevných odstínů
- * krátké dodací lhůty, příznivé ceny

EKO s.r.o., tel./fax: 491 452 841
Ul.T.G.Masaryka 295, 552 03 Česká Skalice

NOVÁ SVÁŘECÍ ŠKOLA - Červený Kostelec

Základní kurzy dle ČSN 050705:

ZK311, 111, 131, 135 a 141

Státní zkoušky dle EN 287-1 a ISO 9606

+ veškeré přezkoušení

Provádíme i nedestruktivní zkoušení svarů
stupeň 2 - VT2 a PT2

!!! VŠE ZA VELMI NÍZKÉ CENY !!!

Tel. 777 169 140, svarskola@okstavebni.cz
www.okstavebni.cz

Zúčastnili jsme se také!

V listopadu 2010 se žáci Střední školy a Základní školy, Nové Město nad Metují zapojili do programu akce pod názvem „Týden vzdělávání dospělých“, pořádaného Úřadem práce v Náchodě ve spolupráci s Asociací institucí vzdělávání dospělých, která zajišťuje konání takových akcí po celé České republice.

Cílem této aktivity je seznámení široké veřejnosti s významem a možnostmi celoživotního učení, motivace k dalšímu vzdělávání a nabídka konkrétní vzdělávací příležitosti pro zvyšování kvalifikace, uplatnění a udržení se na trhu práce. Program celých pěti dnů byl velmi bohatý. Uskutečnily se ukázkové kurzy, semináře a

přednášky pro veřejnost, věnované aktuálním tématům firemního vzdělávání, kariérového poradenství, finanční gramotnosti atd.

Střední škola a Základní škola, Nové Město nad Metují se účastnily také! Prezentovali jsme se výstavou výrobků žáků jednotlivých oborů a předávali jsme informace o možnostech a podmínkách studia na naší škole. S budoucími pečovatelskými si mohli návštěvníci vyzkoušet obzovovou techniku, resuscitaci, proskolení žáci měřili zájemcům krevní tlak. Nastavující cukráři vytvářeli figurky, květiny a jiné ozdoby z modelovací hmoty, přichází učili plést vánočky, pletýnky a rolíčky z kynutého těsta. Za pozornost stála také vý-



stava překrásné nazdobených dortů, určených k různým slavnostním příležitostem. Žáci z gastronomických oborů se prezentovali ukázkou míchaných nealkoholických nápojů. V dalších dnech se návštěvníci mohli nechat inspirovat výrobky žáků z oboru květinářských a aranžérských prací. Aby se i rodiče s malými dětmi mohli věnovat přednáškám, kurzům apod., byl v provozu dětský koutek s různými činnostmi pod dozorem našich pečovatelek.

Týden vzdělávání dospělých byl pro žáky naší školy velkým přínosem a novou zkušeností. Je třeba je pochválit, že přístupovali k prezentaci velmi zodpovědně, svědomitě a hlavně s chutí předvedli veřejnosti, co již umí, co se naučili a potenciálním zájemcům o studium ukázali, co všechno je v průběhu studia čeká.

Ing. Uhlířová Yvona

Česká Skalice rozsvítila vánoční strom

První adventní neděle se v 16. hod. na Husově náměstí rozsvítil desetimetrový stříbrný smrk, který byl přivezen z Jiráskovy ulice v České Skalici, od rodinného domu pana Hronovského. Transport a instalaci tohoto stromu zajišťovaly českoskalické Technické služby s potřebnou technikou. Převoz řídila místní městská policie.

Součástí rozsvícení byl kratší kulturní program v režii Střediska volného času Bájó Česká Skalice. Vystoupil zde společené dětský pěvecký sbor zŠ Hoříčky, vedoucí Pavlína Prudilová a dětský soubor staré hudby Musica per Gaudium ze Střediska volného času Bájó (na snímku). Po krátké zdravici, s přáním příjemných a radostných vánočních svátků všem občanům České Skalice se starosta města Tomáš Hubka jako slavnostního rozsvícení vánočního stromu.

Od 17 hodin se pak uskutečnil v maloskalickém kostele Nanebevzetí Panny Marie

tradiční první adventní koncert 2010, ve kterém vystoupily soubory Cantus - pěvecké komorní sdružení z Jaroměře a pražský vokální akapellový soubor Gessem.



□ Text a foto Ivan Vávra



STAVEBNÍ BYTOVÉ DRUŽSTVO NÁCHOD

- nabídka služeb při správě vašeho bytového fondu
- nabídka zkušeností pro společenství vlastníků jednotek

KVALITA A ZKUŠENOST

V naší správě je nyní 5827 bytů ve 272 bytových domech. Dobře tak víme, že každý dům musí být samostatně hospodařícím subjektem, má-li mít spokojené obyvatele a dobré sousedské vztahy. Naše komplexní nabídka směřuje ke společenství vlastníků bytových jednotek a týká se pomoci v oblasti správy, účetnictví, provozní činnosti, právních úkonů, technické agendy atd. Využijte naši zkušenosti, našeho stabilního technického a ekonomického zázemí. VY budete bydlet, MY se o VÁS budeme starat!

SBD Náchod, Parkány 311, 547 01 Náchod www.sbdnachod.cz

RESTAURACE NA KOUPALIŠTI V NÁCHODĚ

sobota 18.12.2010 od 20.00 hod.

Taneční večer se skupinou FONTÁNA

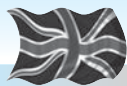
Přijímáme rezervace na Silvestra, hraje skupina Proměny

salónek - možnosti pořádání akcí, večírků apod.

*** speciality bezmasé kuchyně * domácí zákusky a koláče**

pondělí-neděle od 11 hodin obědy rezervace na tel.: **603 422 845**

Naučte se anglicky s



a novinami **ECHO**

4. díl seriálu

MAGIC ENGLISH

In a restaurant (V restauraci)

Is there a restaurant near here?
I would like to go to a typical English restaurant
Where shall we go for lunch?
Are there any free seats here, please?
May I book a table for six for five o'clock tonight?
Are you hungry?
Are you thirsty?
May I invite you for a drink?
Would you bring us the menu, please?
I would like.... I will have....
Enjoy your meal.
Cheers.
Are you ready to order?
Yes, I am. No, I am not.
starter, soup, main course, sweet course, drinks
chicken, pork, beef, fish
draught (bottled) beer

Je tu poblíž nějaká restaurace?
Rád bych navštívil typický anglickou restauraci
Kam půjdeme na oběd?
Jsou tu volná místa, prosím?
Mohu si na pátu hodinu večer rezervovat stůl pro šest osob?
Máte hlad?
Máte žízeň?
Mohu tě pozvat na skleničku?
Přinesl byste nám jídelní lístek, prosím?
Dal bych si....
Dobrou chuť.
Na zdraví!
Jste připraveni si objednat?
Ano, jsem. Ne, nejsem.
předkrm, polévka, hlavní jídlo, dezert, nápoje
kuře, vepřové, hovězí, ryba
točené (lahvové) pivo

... a anglické přísloví nakonec:

A friend in need is a friend indeed.

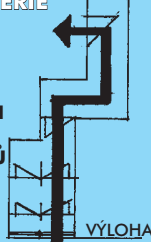
V nouzi poznáš přítele

V dalším díle se můžete těšit na téma: **Cestování letadlem**
www.magicenglish.cz

KOŽENÁ GALANTERIE

NOVÁ KOLEKCE ŠKOLNÍCH AKTOVEK A BATOHU

- kabelky



KAMENICE 142, NÁCHOD
po - pá 9.00 - 17.00
so 8.00 - 11.30

ECHO v kuchyni

Pikantní sledící

Dnes Vám nabízím recept na pikantní salát pro všechny, kdo mají rádi opravdu ostrá jídla.

Delikátní sledové kousky v oleji (220 g) necháme na sítku okapat a nakrájíme na ještě menší kousky. V míse smícháme nakrájenou zeleninu. Asi 10 cherry rajčátek, půlku menší okurky, 2 malé lahůdkové cibulky a několik listů ledového salátu. Přidáme 3 vařená a nakrájená vejce, 3 lžice sladkokyselého nálevu - např. z okurek, chili koření, majolku a nakonec sledové kousky. Vše pořádně zamícháme. Nesolíme, nebo jen trochu - sledové kousky jsou slané dost. Salát nechte minimálně 4 hodiny uležet. Výbornou přílohou jsou opečené tousty, nebo tmavé pečivo.

Tak, ať Vám chutná...
přeje Ladka Škodová

DÍVKAECHO



Agencia D&D Hradec Králové
www.michaela-klimova.cz

PROFESIONAL SOLÁRIUM

Michaela Klímová, Náchod - výjezd z náměstí, Tyršova 64

REZERVACE 775 066 055

po - pá 8 - 19, so 9:30 - 11:30

- Dárkové šeky - platné na veškerý sortiment
- Luxusní noční košilký !!!
- Italské spodní prádlo !!!
- Solárium - PERMANENTKY (časově neomezené)
- Bižuterie ● Sílony

Přijďte k nám nakoupit a udělat radost Vaším blízkým

Jste to, co jíte...

Tradiční čínská medicína, která je známa svým celistvým pohledem na člověka, má jedno přísloví: *Jste to, co jíte. Platí to i v našich zeměpisných šířkách, nota bene před vánočními svátky. Jde tedy vůbec nějak cíleně upravit náš jídelníček, aby nám to spíše neškodilo? Ano, jde to. Tato metoda se nazývá individuální výživový plán.*

VÝŽIVOVÝ PLÁN

Nejedná se o žádnou dietu či něco podobného. Správný výživový plán je zcela individuální záležitost. Každý má totiž jiné metabolické parametry, jiné potřeby, fyzickou kondici, ale i jiný životní styl a především cíle. Někdo chce zhubnout, jiný přibírat. Jeden hodlá aktivně sportovat a přizpůsobit tomu energetický příjem, druhý chce zlepšit zdravotní stav. Nebo je snad cílem přizpůsobit stravu náročné pracovní činnosti či se prostě necítíte tzv. fit? Odpovědi na všechny otázky je právě výživový plán. A jak se takový plán sestavuje? Primárně je nutná vstupní konzultace a diagnostika, aby získal odborník na výživu základní informace o klientovi, jeho denní režim, pohybovou aktivitu, zohledňuje se zdravotní hledisko, aj. Následuje rozbor příjmu jednotlivých živin - tedy co opravdu sníte (pokud to jako jeden z mála stiháte), jak večeríte, kolik pít, smažených lupínků vám stačí k oblíbenému seriálu v TV,.... Ne, samozřejmě trochu přeháním, ale toto jsou vcelku běžné stravovací návyky dnešní populace. Pouze analýza stávajícího jídelníčku ovšem nestačí. Důležité je také znát celkový energetický příjem a také výdej, bazální metabolismus, zdravotní omezení aj.

ZÁDNÉ TABLETY

Vždy však počítejte s tím, že výživový plán neznamená náhradu

běžných potravin nějakými doplňky stravy, tabletami, či „záračnými“ koktejly. Tímto je trh přesycen, ale snad už každému musí být jasné, že je to pouze reklama a lákadlo bez trvalějšího efektu. Filozofie nutričního poradenství je změnit vaše stravovací návyky, aniž byste museli zásadně měnit obsah vaší ledničky (i když nic není bez výjimky) či obchodu, kde nakupujete. Jak jsem již zmínila, toto není dieta, při které budete trpět hladem, ale změna životního stylu a nejvíce funguje v dlouhodobé perspektivě. Ovšem i to je značně individuální. A co vlastně v plánu najdete? Obsahuje jak detailně zpracovaný jídelníček a analýzu dosavadní a upravené stravy, tak také spoustu dalších informací a rad. Pochopíte, co jsou to sacharidy, proteiny, lipidy, GI a jak vše funguje, budete umět správně číst všechny důležité informace na potravinách a postupně také být schopni sami si stravu upravit přesně podle svých potřeb.

ZAČNĚTE HNED

Výživový plán ovšem není samostudium pro samouky. Nesmíme důležitá je komunikace s vaším odborným poradcem, který je vám schopen poradit nejenom s výživou a prokonzultovat veškeré dotazy týkající se stravování, ale díky několikaleté praxi ve fitness a studiu tělovýchovy také připravit vhodný tréninkový plán, či pouze doporučit vhodnou pohybovou aktivitu, poradit se sportovní výživou apod. Zkuste dosáhnout svého cíle. Jsme to, co jíme. Zkusme si to uvědomit. Vánoce jsou časem předsevzetí. Hlavní je ale dokázat je uvést v praxi. Informujte se a začněte hned teď!

KONTAKT

Bc. Lenka Fišarová, zacnihned@seznam.cz, tel. 777 854 555



**SQUASH CENTRUM
NÁCHOD**
**PROPOŤTE SE
ZIMOU**

Squash Centrum Náchod - tel. 602 886 577
ricochet + squash + stolní tenis
Házenkářská hala - Hamra, Náchod

plasty s.r.o.
Husitská 11, Nové Město nad Metují
kplasty@kplasty.cz, tel.: 491 470 497-8 fax: 491 470 185

PLASTOVÁ OKNA
výroba - montáž - servis

„KVALITA PROVĚŘENÁ ČASEM“

ECHO

NOVINY
NÁCHODSKÉHO
REGIONU

Šéfredaktor: Mirek Brát * Vydání a marketing: Ladislava Škodová * Externí fotoreportér: Ivan Vávra * Obchodní zástupce: Vladimír Vintera * Adresa redakce: Náchod, Krámská 29, tel./fax: 491 424 522
Přispěvatelé: P.O.BOX 22, 547 01 Náchod, * Vydavatel: Karel Petránek, Pod Homolkou 1945, 547 01 Náchod, IČO: 16803175 * Zlom a ovis: UNIPRINT s.r.o. Rychnov nad Kněžnou * Podpisné články vyjadřují názory autorů a nemusí být totožné se stanoviskem vydavatele a redakce * (PI) - Placená inzercie * Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevrací * Zaslání novin je možné objednat v redakci za cenu poštovního * Podávání novinových zásilek povoleno ObSP Pardubice č.j.:PP/1-1673/94 ze dne 26.4.1994. Reg. zn. MK ČR E 11970. e-mail: echo@aremic.cz * www.novinyecho.cz