



# ČESKÝ RÁJ V AKCI

**PROSINEC 2019**  
MĚSÍČNÍK  
50 000 VÝTIŠKŮ  
ZDARMA DO SCHRÁNEK

**ČTĚTE UVNITŘ NOVIN**

- ROZHOVOR: MUDr. Milan Moskala
- Jak na nás působí emoce
- KŘÍŽOVKA O CENY
- NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ
- TIPY NA NEJLEPŠÍ VÁNOČNÍ DÁRKY
- KULTURNÍ TIPY
- TOP AKCE V REGIONU A OKOLÍ
- ZAHRADNICKÉ TIPY
- JÓGA A ÁJURVÉDA
- ...a mnoho dalšího

pro Hodkovice n. M., Mnichovo Hradiště, Turnov, Železný Brod, Semily, Sobotku, Jičín, Lomnice n. P., Bakov n. Jizerou a jejich spádové obce

PF 2020

DĚKUJEME  
NAŠIM  
ČTENÁŘŮM  
A PARTNERŮM  
ZA PŘÍZEŇ.  
VŠE NEJLEPŠÍ  
V NOVÉM  
ROCE



PŘEJE  
REDAKCE  
NOVIN  
ČESKÝ RÁJ VAKCI

NAPLŇTE SVÉ NOVOROČNÍ  
PŘEDSEVZETÍ

...pojdte se  
s námi  
hýbat  
i relaxovat  
do krásného  
prostředí

S NÁMI TO  
V ROCE  
2020  
ZVLÁDNETE!

**LEKCE JÓGY pro každého  
KURZY JÓGY  
KURZY TANCE  
MASÁŽE**

WWW.RECALLCENTRUM.CZ  
Sedmihorky u Turnova



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

**NAKUPTE VÁNOČNÍ DÁRKY VE ŠKODA MUZEU!  
V PRODEJI OD 10. PROSINCE:**

**12. 2. 2020 – HUDEBNÍ JEDNOHUBKY ČESKÉ FILHARMONIE: JAK SE DĚLÁ HIT**

Do světa plného paruk, krásných šatů a Mozartovy hudby vás přenese soubor Camerata 2018. Vstupné 300 Kč.

**27. 2. 2020 – KAREL PLÍHAL: RECITAL**

Ojedinělý hudebník, textař a poeta se po koncertní pauze vrací na koncertní podia. Vstupné 300 Kč.

**31. 3. 2020 – JAROSLAV SVĚCENÝ: VE ZNAMENÍ TANGA**

Koncert houslového virtuosa Jaroslava Svěceného a jednoho z nejlepších českých akordeonistů Ladislava Horáka. Vstupné 300 Kč.

Předprodej vstupenek na pokladně ŠKODA Muzea denně od 9:00 do 17:00.

**ŠKODA Muzeum**, tř. Václava Klementa 294, Mladá Boleslav, T: +420 326 832 038,  
E: muzeum@skoda-auto.cz, muzeum.skoda-auto.cz

## Vánoce s DETESKEM

Společnost Detesk s.r.o. přichází jako každý rok s rozsáhlou vánoční nabídkou.

Reprezentační firemní prodejna nabízí zajímavé dárky včetně originálních vánočních dekorací.

**Výstava obrazů, grafiky a objektů** Dalibora Matouše v galerii stejně jako rozsáhlá sbírka uměleckého skla v muzeu jsou tím pravými místem pro sváteční odpočinek.

**PRODEJNA, GALERIE a MUZEUM**

**Detesk®**

Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

**ESKÝ  
RÁJ VAKCI**  
[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

**PRVNÍ  
TURNOVSKÁ  
s.r.o.  
REALITNÍ KANCELÁŘ**



Prodej, pronájem a nákup nemovitostí • Finanční poradenství zdarma  
Výkup nemovitostí v hotovosti • Pomůžeme s daňovým přiznáním

Makléř: Petra Palarčíková  
Tel.: 732 502 374

**DŮM SE ZAHRADOU NA PRODEJ**

Prodej domu se zahradou s krásným výhledem v Železném Brodě.  
Dispozice: vstupní chodba, 3x pokoj, kuchyně, jídelní kout, koupelna, WC, půdní prostor, kde jsou další 2 místnosti. Dům je podskleněný, garáž na 2 auta. Topení na plynový kotel. Krásné místo 10 min. chůze od centra.  
Cena 2.850.000 Kč.

Markova 22, 511 01 TURNOV  
Email: reality@prvniturnovska.cz  
[www.prvniturnovska.cz](http://www.prvniturnovska.cz)



## Modelová řada Dacia otevří úplně nové možnosti



Duster, Sandero, Logan, Logan MCV  
nyní i s LPG a zimními pneumatikami

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

**3** Záruka  
roky  
nebo 100 000 km\*

\*Záruka 3 roky nebo do 100 000 km (dle toho, co nastane dříve). Benefit zimní pneumatiky pro vše uvedené modely Dacia platí při využití vybraného značkového financování od Dacia Finance poskytovaného společností RCI Financial Services, s. r. o. Dacia Duster: spotřeba 5,1–8,4 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub>: 110–158 (g/km); Dacia Lodgy: spotřeba 4,1–6,2 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub>: 109–141 (g/km); Dacia Sandero: spotřeba 3,6–5,5 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub>: 96–126 (g/km); Dacia Logan: spotřeba 3,6–5,5 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub>: 96–126 (g/km); Dacia Logan MCV: spotřeba 3,6–5,5 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub>: 96–126 (g/km); Dacia Dokker: spotřeba 4,2–6,2 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub>: 112–142 (g/km). Uvedené spotřeby paliva a emise CO<sub>2</sub> jsou určeny metodikou stanovenou podle platných právních předpisů požadovaných pro homologaci vozidla. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní.



AUTO BELDA s.r.o., Jablonec nad Jizerou 800, tel.: 481 591 058, email: [info@autobelda.cz](mailto:info@autobelda.cz) [WWW.AUTOBELDA.CZ](http://WWW.AUTOBELDA.CZ)

### ODDLUŽENÍ - INSOLVENCE

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

Provoňte, sms: 736 610 065  
Kancelář: Robousy 48, Jičín  
[j.vagenknechtova@seznam.cz](mailto:j.vagenknechtova@seznam.cz)

### ADVOKÁTNÍ SLUŽBY

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



Výrobce dekoračního a technického skla  
nabízí pracovní pozice:

- Obsluha sklářských soustruhů
- Pracovník oddělení dřevovýroby a mechanického opracování skla
- Provozní manipulant/manipulantka

Kromě standardních i nadstandardních benefitů nabízíme práci na prestižních zakázkách v klidném, moderně vybaveném a přátelském prostředí.

Pracujeme v osmihodinových nebo zkrácených dvousměnných provozech v pětidenním pracovním týdnu. Přesčasová práce je vždy možná, nikoliv však nařízená.

**Detesk®**

Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti při nezávazné návštěvě.

Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně s využitím níže uvedených možností.

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

**Kontakt:**  
[jitka.vavrova@detesk.cz](mailto:jitka.vavrova@detesk.cz)  
483 389 825

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

# **Agropodnik a.s.**

## **Jičín**

Firma Agropodnik a.s. Jičín středisko Kovos hledá do svého týmu nové

### **kolegy pro obsluhu CNC strojů**

Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín.  
Více informací na e-mailu: [v.vojtech@kovosjicin.cz](mailto:v.vojtech@kovosjicin.cz) nebo na tel. 737 213 700



**[www.kovosjicin.cz](http://www.kovosjicin.cz)**

## **ROZHовор MĚSÍCE – MUDr. Milan Moskala:**

### **„Vtah mezi city a emocemi a naším tělem je velmi úzký.“**

*Uznávaný lékař Milan Moskala se celoživotně věnuje lidem, kteří nemají lehký život. Před lety odjel do Bangladéše léčit zuby, od té doby tam pobývá střídavě s Českou republikou. Věnuje se mnoha životním tématům, my tohoto lékaře s velkým srdcem a obrovskými zkušenostmi můžeme začít na přednášce 23. ledna 2020 v Recall centru v Sedmihorkách u Turnova. Tématem přednášky budou emoce – jak působí na naše fyzické tělo, a tedy i zdraví a nemoci.*

**• Začneme povídáním o vašem životě, který je velmi zajímavý... přiblížte nám prosím, jak vlastně žijete.** V současné době jsem v Bangladéši a věnuji se jak službě pacientům na klinice, tak také navštěvují známé, přátele, nemocné a se svými spolupracovníky každý víkend jezdíme do jiné oblasti této exotické země. Navštívili jsme Chittagong, obrovský přístav, a měli jsme několik setkání s místními obyvateli. Na severu země jsem se setkal s příslušníky kmene Garo, kde existuje patriarchát. Je velmi zajímavé pobývat mezi nimi a vidět, jak žijí. Setkávám se také s křesťany a rád s nimi spolupracuji při různých aktivitách mezi sociálně potřebnými lidmi. Otevřel jsem několik slum schools (pozn. škol v chudinských čtvrtích) v Dhace, tak je rád obcházím a sleduju, jak se naši studenti mění pod vlivem vyučování a péče mých spolupracovníků.

**• Co vám taková práce a takto rozložený život přináší?** Služba v Bangladéši má pro mě velký význam. Je to velmi pestrá zkušenost, kdy nejen sloužím pacientům, ale i dalším potřebným li-

dem, dětem, rád se věnuji sirotčincům a zajímám se o osudy sirotků. Pokud mohu, snažím se pomáhat zvláště těm, kteří jsou úplně sami, nemají žádné příbuzné, ani vzdálené, nebo jsou nějakým způsobem postižení.

**• Jak dluho působíte v Bangladéši a proč vám to dává smysl?** Jsem tu už 21 let, čas zde rychle letí. Když pomáháte lidem, tak ani nestáčíte vnímat, jak rok za rokem rychle utíká, a najednou je to přes 20 let. Když srovnám život, který jsem vedl u nás doma, s tím, jak žijí v Bangladéši, tak vidím daleko větší užitečnost sloužit lidem, kteří zápasí s hladem, nemocemi, ubytováním a základními životními potřebami. To mi dává velký smysl. U nás máme systém různých sociálních zařízení, která poskytují péči.

**• Dalo by se přiblížit, jaké jsou rozdíly mezi Bangladéšem a Českou republikou?** Bangladéš je územím jen o málo větší než dřívější Československo, ale počtem obyvatelstva je nejhustejší zaledněnou zemí na světě. To s sebou nese základní problémy s obživou, vzděláním a zdravotní péčí. Rozdíly jsou obrovské. V myšlení, prioritách, stylu života, životosprávě, návykách, tradicích, cílech apod. V Bangladéši žijí nejen muslimové, hinduisté, buddhisté, ale také lidé různých kmenů. Každý z nich má svou kulturu, tradice, jiné oblečení, jiný jazyk, písma. Je to země velmi zajímavá, stále objevuji nové a nové skutečnosti. A nová překvapení.

**• Ve své přednášce v Recall centru se budete**

**věnovat tématu emocí...** Dnes se hodně hovoří o velkém vlivu zásad zdravého životního stylu na náš celkový zdravotní stav. Jednou z hlavních oblastí, které nejvíce ovlivňují naše zdraví, je oblast myšlení, motivů, emocí, tuh, přání, přestav, očekávání a celá škála vnitřních prožitků. Je velmi úzký vztah mezi našimi city a emocemi a naším tělem a organismem.

**• Na co se tedy mohou diváci v Recall centru těšit v rámci vaší přednášky?** Naše emoce nás ovlivňují více, než si mnozí uvědomují. Podíváme se na několik výzkumů z této oblasti, některé praktické příklady, jak mohou naše emoce pozitivně i negativně působit. Radostná mysl je půl zdraví. Ale také negativní emoce ovlivňují naše tkáň. Gelototherapie je odvětví, které se zabývá léčbou smíchem. American Cancer Society činí výzkumy a věnuje této oblasti zvýšenou pozornost. Smích a dobrá nálada pomáhají k léčbě a lepší rekonvalescenci například některých typů rakoviny prsu u žen. To vše a mnohem více se návštěvníci dozvědějí.

**• Věnujete se mnoha dalším silným tématům. Co je podle vás v životě nejdůležitější?** Dnes se začíná hodně hovořit o vlivu spirituality na naše celkové zdraví, a to je oblast, která mě v současné době zajímá.

**Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová**

**Vstupenky a podrobnosti  
k přednášce MUDr. Milana Moskaly  
na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)**

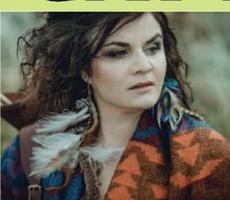
**KULTURNÍ  
CENTRUM  
Golf SEMILY**

**DARUJTE KULTURNÍ POŘAD JAKO  
VÁNOČNÍ DÁREK**

**DUO ADAMIS**

Koncert Duo Adamis potěší milovníky šlágrů.  
Zpěvné písničky, oblíbené šlágry a dobrá nálada.

**14.1.2020 od 15 hod.**



Koncert jedné z nejvýraznějších osobností  
české hudební scény

**RADÚZA**  
**22.1.2020 od 19 hod.**



Mladí a velmi talentováni zpěváci a skladatelé:  
**PEKAŘ + JAKUB DĚKAN**  
Oba se prezentují svou vlastní tvorbou  
a oba sklizejí velké úspěchy.

**TOUR**  
**14.3.2020 od 19 hod.**

ZDENĚK IZER

**www.kcgolf.cz**



**NA PLNÝ COOLE**

Nový celovečerní zábavný program Zdeňka Izera.

**1.4.2020 od 19 hod.**

**OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY**

**PRODEJ**

**UHLÍ**

**KRBOVÉHO DŘEVA**

**DŘEVA NA ZÁTOP**

**BRIKET**

**PÍSKŮ**

**ŠTĚRKŮ**

**KAČÍRKŮ**

**MULČOVACÍ KÚRY**

**SEDMIHORKY U TURNOLA**

**[WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ](http://WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ)**

**PO – PÁ 9–15, SO 9–12**

**TEL. 602 612 674**



Vypracování  
tržního odhadu před  
prodejem nemovitosti  
a pro dědické řízení  
**do 3 dnů  
za 999 Kč**  
volejte: 774 221 971

**STĚHOVÁNÍ  
VYKLÍZENÍ  
ÚKLID  
BOURACÍ PRÁCE  
JEZDÍME PO CELÉ ČR**  
tel. 721 305 566

NÁBYTEK  
**Jamall**

Největší síť prodejen nábytku v ČR

- široký sortiment nábytku
- 3D návrhy kuchyní zdarma
- akční slevy každý měsíc
- zdarma produktový katalog

**SEMILY**, Jiráskova 519  
tel.: 608 073 379  
semily@jamall.cz

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

Bydlete s námi v novém. Najdete u nás velký výběr nábytku moderního, stylového i klasického. Můžete si s námi vybavit celou ložnicí s pohodlnými matracemi pro vaše tělo, obývací pokoj s moderní sedací soupravou ve vám vybrané látce, studentský či dětský pokoj plný barev, jídelnu pro trávení nedělního obědu s rodinou, funkční pracovnu, ale také vám pomůžeme zdarma navrhnut vaši vysněnou kuchyňskou linku. Toto vše kvalitně a za rozumnou cenu.



Sledujte nás na  
Facebooku

e-shop  
stovky položek skladem

JISKRU V OKU VÁM PO  
CELÝ ROK 2020 PŘEJE  
DIOPTRA OPTIK.

**WAU!**



OM!

dioptra optik

**-50%**  
SLEVA

BOOM!

ZA 1/2 SLEVA 50% ZA 1/2 SLEVA 50%

# VŠECHNY ZNAČKY BRÝLÍ ZA PŮLKU

\* Sleva 50% platí na označené obruby při současném zakoupení brýlových čoček SHV, HVLL. \* Platnost akce od 2. 12. 2019 - 31. 1. 2020. Více info v prodejně.

**TURNOV**

- Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
- (naproti Penny marketu - budova Dioptra)
- Nádražní 1063, tel.: 737 210 856

**ŽELEZNÝ BROD**

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

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

# TEPLO. ZÁKLAD DOMOVA aneb Co nám mohou dát infrapanely?

Podzim a zima jsou obdobím, kdy se často stahuje do našich domovů a trávíme v nich většinu volného času. I proto vyžadujeme, aby nám tam bylo příjemně. Kromě dobré rodinné atmosféry dělá útulno bezesporu tepelná pohoda. Pokud máme doma chladno, cítíme vnitřní nervozitu a neútulnost. Někteří řeší, že mají doma nepříliš funkční topení, nebo neefektivní druh vytápění, kdy topí na plné obrátky, ale na stupních v místnosti to téměř nelze poznat. Otázku také bývá, čím budeme svůj domov vytápět, až doslouží kotel. Často tento problém řeší i lidé, kteří rekonstruují starý dům či byt, kdy stávající kotel již neprošel revizí a pořízení nového je příliš vysokou investicí... Bezesporu znáte různé možnosti vytápění. Víte ale, že vaše starosti může vyřešit infrapanely? Co vše nabízí a jak funguje, jsme se zeptali Andreje Bokoteje, který se infrapanely zabývá již dlouhé roky a ví o nich vše.

**Jak vlastně infrapanely fungují?** Podobně jako krbová kamna, kdy cítíme příjemné sálavé teplo. Je to stejné, jako když nás ohřívá sluníčko. Při topení klasickým způsobem (plyn, uhlí, dřevo, tepelné čepadlo) dochází hned ke dvěma ztrátám: ohrevem vody v kotli (v tepelném čerpadle) = první ztráta. Druhá ztráta je pak v radiátoru, nebo podlahovém vytápění ohrevem vzduchu, od kterého se hřejeme. U infrapanelů dochází k ohřátí přímo nás samých, i proto je nám teplo velmi rychle a bez ztrát.

**Do jakých prostor jsou infrapanely vhodné?** **Můžeme je využít ve zděných domech, dřevostavbách, panelákových bytech...?** Infrapanely (nebo také sálavé panely) jsou vhodné do všech prostor včetně venkovních. Důvodem totiž je, že neohřívají vzduch, ale předměty, respektive nás, jak už bylo řečeno. Díky tomu veškeré předměty včetně zdí mají vyšší teplotu oproti konvenčním druhům vytápění – tj. vytápění plynem, uhlím, dřevem. Díky zmiňovanému efektu ohřevu předmětu nedochází k tak rychlému ochlazení prostoru, který všichni velmi dobře známe u klasického vytápění radiátory. Když přestaneme topit, velmi záhy cítíme nekomfortní zimu.

**Infrapanely tedy využijeme ve všech prostorech našich domovů?** Určitě ano, využití je v koupelnách, ložnicích a ve všech dalších místnostech domu či bytu. Vhodné jsou i pro kutily do studené dílny. Své uplatnění najdou i v kancelářích, kde je kromě typického vytápění lze použít i v menší variantě pod stůl, kde často trpíme průvanem a zebou nás nohy. Skvěle se hodí i pro vytápění do skleníků, ale také do výrobních prostor, komerčních prostor a obchodů, kde není tolik místa a tak je lze efektivně instalovat i na strop.

**Je tedy nějaké místo, kam se infrapanely nedohodí instalovat, kam byste ho vysloveně nedoporučí?** Není. Hodí se opravdu všeude.

**Pokud se nemýlím, infrapanely vysouší i stěny, a zároveň tak působí proti plísni...** Ano, vytlačují rosný bod z domu, tedy vysouší stěny a působí tak i proti plísni. Zároveň při chodu nevíří

prach. I z těchto dvou důvodů je to tedy skvělá alternativa topení i pro alergiky.

**Důležitou otázkou je také spotřeba energie při topení infrapanelem...** Náklady na provoz vychází velmi vlídře. V porovnání například s plymem a uhlím je měsíční spotřeba energie při topení panelem někde mezi nimi.

**Pokud tedy vychází toto topení takto výhodně, je možné využívat infrapanely jako hlavní zdroj vytápění?** Ano, samozřejmě. V porovnání s ostatními zdroji vytápění přináší velké množství výhod. Mezi ně patří velmi nízké investiční náklady, nízké provozní náklady, nulová poruchovost – z důvodu absence jakýchkoliv součástek není nic, co by se mohlo porouchat. Kontrastem k tomu mohou být například tepelná čerpadla, která mají velké množství součástek, jejich provoz je komplikovaný a často jejich majitelé musí řešit poruchy a opravy.



**Je tedy možné nahradit infrapanelem i klasické topení?** Určitě. Navíc nám s tím odpadají veškeré provozní starosti spojené se všemi ostatními druhy topení – revize, pravidelné odvzdušňování radiátorů, péče o zdroje, čištění komína a mnoha dalších... V případě rekonstrukcí, nebo starých kotlů, které by již neprošly revizí, je to navíc vhodná alternativa, která je levnější a bez starostí.

**Jak se určuje velikost panelu vůči vytápěné ploše?** Pro kalkulaci optimálního panelu vycházíme z kubíků, kdy na jeden  $m^3$  počítáme průměrně 24 wattů. Například pro místnost o rozloze  $5 \times 4 m$ , s výškou  $2,5 m$  = asi  $50 m^3$ , bychom potřebovali infrapanely o příkonu 1200 wattů. Abychom dosáhli požadovaného výkonu díky různé velikosti a různým výkonům panelů, můžeme jejich výkon scítat. Pro lepší představu: máme-li například velký obývák o rozloze  $30 m^2$ , výška  $2,5 m$  = asi 75 kubíků, je požadovaný výkon 1 800 wattů. Tento výkon dostaneme osazením třech panelů o výkonech např.  $720 W$  a  $2 \times 540 W$ . **Do kolika stupňů jsme schopni s dobře nadmenzovaným panelem vytopit místnost? A jak se teplota reguluje?** Při vhodně zvoleném výkonu není problémem dosáhnout teploty  $28 ^\circ C$ . Pro regulaci teploty a chodu infrapanelů se používají termostaty přímo do zásuvek, nebo nástěnné. Dle typu se dají zvolit i programovací termostaty,

kdy můžete mít až osm teplotních změn za den. To znamená, že než ráno jdete do práce, nastavíte na termostat, že chcete mít  $21 ^\circ C$  od 6.30 do 7.30. Potom doma nikdo není, necháte spadnout teplotu na  $18 ^\circ C$ . Víte, že první dítě se vrátí domů ve 13 hodin a znova začnete na tuto dobu topit třeba na  $23 ^\circ C$ . Tuto tepelnou pohodu necháte díky termostatu až do doby, kdy jde spát. Samozřejmostí je i možnost velmi komfortního ovládání skrze váš chytrý telefon.

**Jaké jsou velikosti a materiálové druhy infrapanely?** Velikosti infrapanely jsou dané, ale v rámci požadavků zákazníka se dá seskládat jakákoliv velikost. Nejlevnější, avšak ne nejlepší varianta je infrapanely ohřívaný měděnými dráty. Nejhodnějším a nejlepším řešením jsou produkty semilského výrobce SunnyHouse, který pro ohřev infrapanely používá směs na bázi grafitu (tuha v tužce). Díky absenci zmiňovaných drážek nehrází přepálení, respektive poškození infrapanely. Navíc tím jejich infrapanely mají též nulový elektrosmog, což nezatěžuje domácí prostředí, ve kterém žijete. Infrapanely mají velice příznivý vliv na zdraví, kdy v porovnání s ostatními zdroji tepla nedochází k výřízení vzduchu (prachových částic), přepalování vzduchu (často u přímotopů) a výrazně se sniže výskyt plísní. I díky tomu nachází uplatnění třeba i v zdravotnictví.

**Jak je to s bezpečností?** Obecně platí, že topení infrapanely je jedna z těch bezpečnějších variant vytápění. Povrchová teplota je v rozmezí od  $85$  do  $100 ^\circ C$ . V rámci toho záleží, jaký je zvolen povrchový materiál. Čím hrubší, tím bezpečnější a účinnější.

**Kam tedy můžeme infrapanely nainstalovat?** Umístění infrapanely je možné na stěnu nebo na strop. Nepsaným pravidlem je, že na stěnu si lidé dávají nejčastěji fotoobrazy, kdy si zvolíte třeba vlastní fotografií či malbu – ať už jde o rodinné fotky, děti, vnučata, psy, kočky, krajiny, nebo abstraktní motivy. Škála je obrovská. Samozřejmostí je také možnost výběru z velkého množství motivů, které nabízí prodejce infrapanely. Na strop se pak nejčastěji používají bílé panely. Samozřejmě je možná kombinace obou variant.

**Infrapanely jsou tedy kromě své funkčnosti i designová záležitost...** Ano, je to praktický a příjemný doplněk. Díky zmiňované možnosti potisku máte nádherný obraz, který zároveň topí. Nemusíte tak řešit každoroční revize, technický prostor pro uskladnění topiva (peletky, uhlí, dřevo), nemusíte čistit komín, nebude vám kapat voda z radiátorů... Bude vám teplo a ještě ušetříte svůj čas a peníze, které byste investovali do pravidelné údržby.

**Jak probíhá instalace infrapanely?** Instalace je stejná, jako byste instalovali větší obraz, takže naprostě jednoduchá. Zvládne ji i technicky méně zdatný člověk.

**TIP: VÝROBCE INFRAPANELŮ KOUSEK OD VÁS**  
– SunnyHouse Semily • [www.sunnyhouse.cz](http://www.sunnyhouse.cz)



ZELENÁ LINKA  
800 100 979  
Nádražní 214  
Semily

## INFRA PANELY



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

## projekce - výroba - montáž



# SEDMIHORSKÁ ZIMA

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

Jóga, masáže, relaxace a zajímavý program, jako jsou přednášky, workshopy a kulturní akce, nabízí Recall centrum v Sedmihorkách u Turnova, kde vás v komorním sále s nezapomenutelnou atmosférou čeká dokonalý zážitek! Vyberte si, a nebo darujte vstupenku jako smysluplný dárek pod stromeček.

## 12. 12. • VÁNOČNÍ KONCERT JARRET

Velmi oblíbená folkrocková liberecká skupina ve vánočním programu zahraje kromě svých krásných písni i koledy, což posluchačům slibuje dokonalou atmosféru hudby Jarreto, příjemné prostředí Recall centra a hezky strávený adventní čas.

## 23. 1. 2020 • UZDRAVUJÍCÍ MOC KLDNÝCH EMOCÍ – MUDr. Milan Moskala

Vážený lékař MUDr. Milan Moskala se ve své přednášce bude věnovat vlivu našich emocí na náš zdravotní stav. A to negativních i pozitivních. Uvede některé zásadní výzkumy z této oblasti, představí, jak negativní emoce působí na kardiovaskulární onemocnění a především ukáže každému z diváků cestu, jak prakticky uplatňovat některé z pozitivních emocí v našem každodenním životě a jaké výsledky můžeme očekávat.

## 20. 2. 2020 • PAVEL DOBEŠ

Pavel Dobeš, jeden z nejvýraznějších, nejoriginálnějších a nejnájemnějších písničkářů zraje. Na jeho koncertech zažijete balady, humorné i romantické písni a v Recall centru si navíc užijete skvělou atmosféru a komorní prostředí.

## 27. 2. 2020 • MUDr. Jan Vojáček, CFMP – ZDRAVÍ ŽENY A MUŽE V 21. STOLETÍ aneb jak naše role ovlivňují naše zdraví

Chronické zdravotní potíže, od únavy přes bolesti hlavy, ztrátu výkonnosti a libida až po diagnózy vysoké krevního tlaku, cukrovky, autoimunitní onkologie, souvisí s naším hormonálním a imunitním systémem. Co vše je dnes ovlivňuje z komplexního pohledu včetně rolí, které zastaváme v životě, bude náplní přednášky stále oblíbenějšího funkčního lékaře Jana Vojáčka.

KAPACITA SÁLU OMEZENÁ,  
POČET VSTUPENEK JE LIMITOVÁN.

**PRODEJ  
suchého, měkkého  
+ listnatá směs  
DŘEVA  
NA TOPENÍ  
IHned**

**Syrové dřevo  
tvrdé a měkké**

**MĚKKÉ • TVRDÉ  
4 m • 1 m**

**ŠPALKY • ŠTÍPANÉ**

Martina Vrabcová  
Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Turnov)

tel. 603 178 964 • 732 642 353

Po telefonické domluvě nás  
můžete navštívit a dřevo vybrat.

**Vyberte si, a nebo  
DARUJTE VSTUPENKU  
jako smysluplný dárek  
POD STROMEČEK.**

**JARRET**  
VÁNOČNÍ KONCERT  
12. 12.

**JAROSLAV SVĚCENÝ**  
& Zdenka Žádníková Volencová  
VEČER PRO DVA  
5. 3.

**DOBA JEDOVÁ**  
prof. RNDr. Anna Struneká, DrSc.  
26. 3.

**PAVEL DOBEŠ**  
20. 2.

**PREVENCE A TERAPIE  
VÝŽIVOU**  
PharmDr. Margit Slimáková  
23. 4.

**ZDRAVÍ ŽENY A MUŽE  
V 21. STOLETÍ**  
MUDr. Jan Vojáček, CFMP  
27. 2.

# SEDMIHORSKÉ JARO

RECALL CENTRUM • SEDMIHORKY

**5. 3. 2020 • VEČER PRO DVA – Jaroslav Svěcený**  
Večer krásné hudby v módu pozitivní energie v podání houslisty Jaroslava Svěceného a herečky Dejvického divadla Zdeňky Žádníkové Volencové (mluvě slovo a flétna). Zazní hudba tří staletí. Komorní atmosféra Recall centra zaručí dokonalý zážitek!

## 26. 3. 2020 • DOBA JEDOVÁ

– profesorka RNDr. ANNA STRUNECKÁ, DrSc. Autorka bestsellerů Doba jedová a Doba jedová II se bude ve své přednášce zabývat příklady největších škůdců lidského zdraví v potravinách, nápojích, lécích a našich domovech. Ukáže vám, jak naše zdraví ohrožuje to, o čem si myslíme, že nám prospívá. Seznámí vás také s alternativami a způsoby, jak se proti působení uvedených škodlivin bránit. Dozvítě se, jak škodlivý je aspartam a glutamát, homocystein, jak působí trio vitamínů B6+B9+B12 v prevenci autismu i Alzheimerovy nemoci, proč je dobré vyhnout se „éckům“ a mnoha dalšího. Přednáška, kterou rozhodně nemůžete minout!

## 9. 4. 2020 – IVO JAHELKA

Pořad „zpívajícího právníka“ je sestaven z veselých příběhů ze života zpracovaných do písniček. Písničky jsou prokládány ukázkami ze soudních spisů a policejních protokolů, o humor není nouze. Ivo Jahelka vzkazuje: „... dobrý humor, slovo, smích – nejít na to, byl by hřich!“

## 23. 4. 2020 • PREVENCE A TERAPIE VÝŽIVOU

– PharmDr. Margit Slimáková

Jak stravou řešit dnes nejběžnější zdravotní potíže? Jak budovat zdravá střeva, jak předcházet a léčit cukrovku, nadváhu a Alzheimerovu demenci... To a mnoho dalšího se dozvítě od Margit Slimákové, která je v současnosti nejvýraznější českou specialistkou na výživu a zdravotní prevenci. Prostor bude i na diskusi a dotazy.

Změna programu vyhrazena.

**PODROBNÝ PROGRAM,  
VÍCE INFORMACÍ  
A VSTUPENKY NA  
[WWW.RECALLCENTRUM.CZ](http://WWW.RECALLCENTRUM.CZ)  
Sedmihorky 10 (B)  
511 01 Turnov  
[INFO@RECALLCENTRUM.CZ](mailto:INFO@RECALLCENTRUM.CZ)**



# NÁŠ CHOVATEL

## VÝSTAVA DROBNÉHO ZVÍŘECTVA

### 11. 1. CELOSTÁTNÍ TRH DROBNÝCH ZVÍRAT

### MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA STRAKÁČŮ S ANGLICKOU KRESBOU

OTEVŘENO: pá 11.00 - 17.00, so 9.00 - 16.00

**10. - 11. 1. 2020**

**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM**  
Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, e-mail: [zoha@vll.cz](mailto:zoha@vll.cz), [www.vll.cz](http://www.vll.cz)

# RESTART



Příloha o zdraví,  
pohybu a relaxaci  
**prosinec 2019**

## JAK NA POLŠTÁŘE A PEŘINY, ABY SE NÁM SKVĚLE SPALO?

Pro zdravý a příjemný spánek je nutné věnovat pozornost kromě matrací také polštářům a příkrývkám. Proto jsme se zeptali profesionálů. Šárka Hakenová z českorajské firmy Matrace Haken radí jak na výběr a čeho se vyvarovat. Rady, které se nevešly do novin, čtěte už nyní na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz).

- Mnoho z nás hned ráno trpí ztuhlým krkem, bolestí krční páteře.** Předpokládám, že to může mít na svědomí kromě nevhodné matrace také špatný typ polštáře... Ano, polštář nese často hlavní vinu. Špatná velikost nebo tvar polštáře neodpovídající našim tělesným proporcím, preferované pozici spaní a tuhosti matrace dokáže napáchat škody ve formě bolesti či zablokování krční páteře, ztuhlostí šíjového svalstva a bolesti ramene.
- Podle jakých kritérií hledáme ten správný polštář?** Těmi hlavními jsou výška, tvar a tuhost. Jiný polštář potřebuje ten, kdo spí nejčastěji na bříše, než ten, který preferuje spaní na boku nebo na zádech. Samostatnou kapitolou jsou ti z nás, kteří si „cpou“ ruku pod hlavu – tam je volba jasná, měkký, tvárný a spíše nízký polštář bez anatomického tvarování.

**Pokud chceme věnovat polštář jako dárek, jak vybírat?** Věnovat polštář naslepo je riziko. Raději doporučuji zakoupit poukaz (U nás jsou k dispozici v různých hodnotách, nebo vystavíme přesnou hodnotu na přání). Obdarovaný si u nás polštář vyzkouší a odnese – naprostá většina polštářů je na Všeni stále skladem v dostatečném počtu). Pokud už chcete ale darovat přímo polštář, je dobré vědět alespoň to, jak je obdarovaný široký v ramenou, nebo prostě vybrat nejoblíbenější, osvědčený typ z paměťové pěny – například polštář Tom padne skoro všem.

**Pro komfortní spánek jsou ale důležité také příkrývky...** Přesně tak. Příkrývka spolu s povlečením, prostěradlem, materiélem pyžama a teplotou v místnosti hraje důležitou roli v tepelném komfortu, míře pocení a také v nabíjení statickou elektřinou, která dokáže snížit kvalitu spánku. Nezapomínejme na rozdíly příkrývky – spousta z nás potřebuje prodlouženou, ale často šídime komfort spánku tím, že se snažíme vystačit si se standardní délkou a šírkou.

**Je možné vystačit si s jednou příkrývkou po celý rok?** Možné to samozřejmě je, otázkou ale zůstává, jak moc je to ideální. Příkrývky se vyrábějí celoroční, zimní nebo letní. Posledně jmenované jsou slabé, tedy mají nízkou náplň – obvykle kolem 500 g v běžném rozmeru. Zimní příkrývky pak mají i více než 1 100 g, zatímco ty celoroční mají obvykle kolem 800 g. Pro zmrzlíky je ideální provedení Thermo-Duo, které nabízí značka Curem. Jsou to prakticky dvě příkrývky, které spojením v jeden celek vytváří izolační vzduchovou komoru s povrchem ze 100% bavlny a dokáží pokrýt obrovský rozptyl teplot. Neříkáme to jen tak – když jsme začali v roce 2011 dávat dohromady náš starý dům, v němž se prodejna nachází, spali jsme právě pod příkrývkou Curem Exclusive Thermo-Duo, a to i při teplotách kolem 10 °C. Bylo to jako ve spacáku, jen s tím rozdílem, že z přírodního materiálu.

## JAK ZVLÁDNOUT NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ?

Koncem každého roku nám tak nějak samo přichází zastavení, zklidnění a bilancování uplynulých měsíců. Mnoho z nás si pak dává různá předsevzetí do nadcházejícího roku. Málo z nich však vydrží déle než měsíc... a přitom by mohla zcela změnit náš život. Jen vydržet. Jak na to?

**Nedávejte si příliš mnoho předsevzetí** – spíše se hlouběji zamyslete, co opravdu chcete a v čem vám to může zlepšit život, soustředte se na maximálně tři přání najednou. Ideální je jen jedno.

**Vyberte si přání, která myslíte vážně** – každý chceme spoustu věc. Jaké předsevzetí s vámi ale opravdu vnitřně rezonuje? Co cítíte, že je pro vás opravdu důležité?

**Život se nemění 1. 1.** – pamatujte, že i náběh v nových vězech chvíliku trvá, proto se nelynčujte, pokud se nezměnите ze dne na den. Důležité je ale vydržet! Návyk se buduje minimálně 21 dní, po této době se přirozeně stává nedílnou součástí vašeho života.

**Plánujte** – přípravte si plán, jak svůj sen uskutečníte. Sepištěte si jednotlivé kroky, které postupně a v klidu plňte. Pomalu, ale jistě.

**Ušijte si na sebe bič** – pokud má vaše přání co do činění s postavou,



## MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné posteče.

**Showroom a prodejna**  
Všeň u Turnova, čp. 40. Otevřeno o nedělích 9:30 - 13 h nebo individuálně.



**Doprava, výnos i montáž zdarma**  
**Akce 1+1, rychlé dodání**

[www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)  
telefon: 737 605 082

**Jak je možné u vás polštář nebo příkrývku objednat, případně vidět naživo?** Naši zákazníci jsou zvyklí, a vyhovuje jim, že mohou objednávat prakticky jakkoli – mailem, přes e-shop, telefonicky, SMS... Ideálně však osobně s tím, že si daný typ polštáře nebo příkrývky na prodejně vyzkoušíte. Je lépe konzultovat výběr s odborníkem, než objednat něco, co se mi prostě jenom líbí.“

Děkuji za rozhovor. Jitka Maděrová

zdravým životním stylem, sportem, relaxací a zdravím celkově, pak je to o to jednodušší. Kupte si permanentku na sport, který chcete provozovat. S ní vše, že budete chodit. Určete si den, který se vám pro sport hodí, a šlápněte do toho! Uvidíte, začne vás to bavit a bude vás šťastní!

**Nebojte se selhání** – není to sice návod k selhávání, ale i v plnění předsevzetí můžete vždy začít znovu, pokud se první start nepodaří. Podstatné je něco dělat, nepustit své sny a neřešit je opět až za rok. Stejně neúspěšně. Začněte TEĎ!





## JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI V ZAHRADĚ PENZIONU RECALL 18. - 19. 7. 2020

Zažijte čtvrtý jóga kemp v Českém ráji – pohodový víkend plný jógy, relaxace, odpočinku, meditace a přednášek se zajímavými osobnostmi i tématy. Určeno všem – pokročilým cvičencům i úplným začátečníkům.

**PRODEJ VSTUPENEK  
DARUJTE JÓGA KEMP  
POD STROMEČEK!**

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

**Hygienické,  
patentované,  
bylinné vložky**

receptura TČM, obsahují silný bylinný extrakt, jsou vyrobeny ze 100% bavlny, nejsou běleny chlorem!!!  
Vysoká savost a pocit komfortu.  
**Řeší spoustu ženských potíží a jsou  
tou nejlepší prevencí:**

- silná, bolestivá a nepravidelná menstruace
- cysty a myomu
- ovulační bolesti
- zmírnění intenzity krvácení
- záněty, výtoky, mykózy
- záněty močových cest a ledvin
- odstranění PMS (výkyvy nálad, chutě, problémy s pleť)
- podpora imunitního systému ženy
- v období klimakteria harmonizují hormonální nerovnováhu (návaly, pocení)
- kúra na podporu otěhotnění
- prevence a pomoc při inkontinenci
- pánská vložka – problémy s prostatou

**palouckovalena@seznam.cz • 773 024 830**

## OZDRAVNÉ ÚČINKY OŘECHŮ A SEMEN

Ořechy a semena jsou mastné díky vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin, které jsou pro naše tělo velmi prospěšné. Jejich konzumace prospívá celému kardiovaskulárnímu aparátu a nervovému systému. Snižuje špatný LDL cholesterol a naopak zvyšuje produkci dobrého HDL cholesterolu. Jsou prevencí proti srdeční a mozkové mrtvici. Vysoký obsah vlákniny chrání před rakovinou tlustého střeva a vápník je prevencí proti osteoporóze. Ořechy i semena mají pro naše tělo největší přínos především v podobě celého ořechu či semena, jelikož v takové formě jsou tuky chráněny uvnitř a my je konzumujeme v té nejlepší nezoxidované kvalitě. Většina ořechů a semen však obsahuje obal (slupku), ve kterém jsou obsaženy antinutrienty, jako jsou fytaty (kyselina fytová) a oxaláty (kyselina šťavelová). Chrání plod proti predátorům a současně proti oxidaci. Bohužel však tyto látky jsou pro nás těžko stravitelné a poškozují naše zdraví.

**KYSELINA FYTOVÁ** se v těle váže s ionty vápníku a hořčíku za vzniku nerozpustných fytátů (tzv. fytinů), a tím brání jejich vstřebávání. Snižuje ale využití i dalších prvků, jako je fosfor, zinek, železo, hořčík.

## JÓGA: BALANČNÍ POZICE POMÁHAJÍ KE KLIDU A ROVNOSTI I V ŽIVOTĚ

Rovnovážné (balanční) pozice pomáhají rozvíjet smysl pro vyváženosť, stabilitu a rovnováhu. Pomáhají nám vnímat tělo jemněji a poznávat ho i sebe hlouběji. Velmi úzce souvisí s klidem a vyváženosťí mysli. Od ostatních pozic v józe se liší tím, že mají minimální oporu těla o zem, jsou labilnější, a tím i samozřejmě těžší na provedení a náročnější na vnitřní vyváženosť člověka.

Pokud pravidelně praktikujeme balanční pozice, vytváří se v našem vědomí dokonalejší představa o vlastním těle, zmírňuje se psychická nerovnováha člověka a celkově jsme schopni přivodit si uklidnění, soustředění a ztištění naší mysli. A to nejen v čase, když balanční pozice praktikujeme, ale tato praxe se pak velmi efektivně přenáší i do našeho každodenního života. Jsme schopni se lépe koncentrovat, máme větší sebevědomí a jsme psychicky vyrovnanější. Všechno toto v životě je velmi potřebné, a pokud se tomu naučíme skrátit cvičení, máme vyhráno hned dvakrát. Rovnovážné pozice samozřejmě působí i na fyzické tělo. Posilují střed těla, zpevňují svaly celého těla a učí nás balancovat, což se v životě velmi hodí (zkuste si například bez zavírávání nazout a zavázat botu na jedné stojné noze). Mezi rovnovážné ásány patří strom, labuť, orel, váha, protažení za palec vzhůru, obrácený trojúhelník a mnoho dalších. V každé lekci hatha jógy zažijete balanční pozice. Nebojte se a začněte!

**TIP: Přijďte na lekci jógy do Recall centra v Sedmihorkách u Turnova.  
Pravidelné lekce pro začátečníky i pokročilé – rozvrh, popis, rezervace  
na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)**

Recall centrum – Sedmihorky 10 (b), 511 01 Turnov



## OŘECHY A SEMENA

Nejen Vánoce jsou o příspunu velkého množství různých druhů ořechů. Pojděme se dozvědět, co nám přináší. Ořechy a semena řadíme do dvou skupin makroživin současně, a to do rostlinných bílkovin a rostlinných tuků (omega-9, omega-6, omega-3). Obsahují také velmi zásadní mikroživiny, jako jsou antistresové vitamíny skupiny B, antioxidanty, vitamín E a C, flavonoidy, vápník, hořčík, mangan, selen a rozpustnou vlákninu. Ořechy i semena jsou důležitou nutriční skupinou pro vegany, ale samozřejmě nejen pro ně. Veganům doporučuji konzumovat ořechy i v rámci hlavních chodů, pro ostatní stravovací směry, které mají zdroj bílkovin a tuků také z živočišného světa, mohou být ořechy např. skvělou svačinou. 100 g ořechů je zdrojem přibližně 20 g bílkovin a 40 g tuků.

mangan a měď. Cenné minerální látky obsažené v ořeších tedy nemusí být ani řádně využity.

**KYSELINA ŠŤAVELOVÁ** tvoří nerozpustné soli s vápníkem (kalciumpoxalát – šťavelan vápenatý). Tako navázaný vápník je v organismu těžce vstřebatelný a málo využitelný. Šťavelan vápenatý může také způsobovat dráždění střevní sliznice. Vysoké hladiny oxalátů v moči jsou rizikem pro vznik močových kamenů. Mimo to se kalciové oxaláty dlouhodobě ukládají v ledvinách a mohou zapříčinit ledvinové kameny.

**Antinutrienty** nemají vliv jen na minerální látky a stopové prvky, ale i na vitamíny. Například LINATIN obsažený ve lněném semínku brání vstřebatelnosti vitamínu B6. Častá konzumace nefermentovaných obilovin, luštěnin a nenamočených semen a ořechů bývá spojena s demineralizací těla. Z toho vyplývají i zdravotní problémy, jako je kazivost zubů, snížená obranyschopnost, lámavost vlasů, řídnutí kostí, kloubní problémy, vyrážky a další. Existuje však jednoduché řešení: většinu antinutričních látek lze odstranit namáčením a fermentací.

Na bílkoviny jsou bohaté např. mandle. U tuků se liší jednotlivé druhy semen a ořechů různým poměrem nenasycených mastných kyselin. Některé druhy mají více omega-3 nenasycených mastných kyselin (vlašské ořechy, lněná semínka, chia semínka, dýňová semínka) a jiné zase více omega-9 a omega-6 nenasycených mastných kyselin (mandle, lískové ořechy, para, kešu, makadamia, slunečnicová a sezamová semena). Podobně je to i s obsahem mikroživin. Mandle, kešu a pistácie mají prvenství v obsahu vápníku, para ořechy zase obsahují nejvíce selenu a vlašské ořechy mají nejvíce vitamínu E, B1 a B6 ze všech ořechů. V podstatě není ořech či semínko, které by nebylo nutričně bohaté na makro i mikroživiny. Proto doporučuji semena i ořechy v konzumaci střídat, neulpívat jen výhradně na jednom druhu. Tímto si zajistíme rozmanitější zdroj živin.

Autorka – mikrobioložka a odbornice na výživu – podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy, která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. Propojuje tradiční čínskou medicínu s poznatkami moderní západní dietologie a biologie. Těšte se na poutavé texty a na více než 60 příležitostních receptů pro všechna roční i denní období.

### CHCETE ZJISTIT VÍC?

#### VYHRAJTE

#### KNIHU

#### DEJ TĚLU ŠANCI

#### k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví

Ivana Stenzlová  
Smart Press



Text pochází z knihy *Dej tělu šanci*, autorka Ivana Stenzlová

**Soutěžní otázka a formulář pro odpovědi najdete na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)**

## OUTDOOROVÉ VÁNOCE? NENÍ PROBLÉM!

Český ráj outdoor je profesionálem ve svém oboru. Ať už nakupujete přes e-shop, nebo zamíříte do kamenné prodejny, vždy se setkáte s kvalitou. V osobním kontaktu navíc i s usměvavým personálem, který je připraven vám poradit. A to v případě, že jste absolutní sportovní profesionál, nebo naprostý laik, který se sportem začíná, popř. chce udělat (nejen) vánoční radost svým blízkým, kteří se sportu věnují. A protože jsou Vánoce za dveřmi a jistě i vy řešíte, co kupit, aby pod stromečkem byla radost, zeptali jsme se na inspiraci zakladatele firmy Outdoor Český ráj Jakuba Zítky.

**Jakube, jaké jsou aktuální trendy v outdoorové nabídce?** Určitě musím jmenovat Merino vlnu – jedná se o přírodní materiál, který je z druhu ovce Merino. Ta žije pouze na Novém Zélandu a její vlna je jedinečná. Kromě termoregulace má i antiseptické vlastnosti. Ani při delším nošení trik z této vlny a sportování v nich, oblečení nezapáchá. Lze použít i kombinovaný materiál se syntetikou, která odvádí rychleji pot. Merino zase velmi dobře hřeje. V současné době jde o návrat k přírodnímu materiálu a zároveň velký trend.

**Vánoce se blíží – jaké dárky u vás zákazníci pořizují nejčastěji?** Trendy se v čase hodně mění, v poslední době se ale nejvíce prodávají kempařské skleničky na víno. Máme například i mlýnek na kávu, kávovar a další outdoorové vychytávky, které jsou jako dárky velmi oblíbené.

**Pojďme tedy na konkrétní tipy. Jaké dárky byste doporučil pro ženu?** Ženy jsou často milovnice vína, proto určitě zmíňované vinné sklenice. Je skvělé, že už na cestách nemusíme pít z jednoho kelímku všechno od polévky po víno, ale můžeme si udělat hezkou romantiku v přírodě se stylovými sklenicemi. Navíc si i víno více užijete a samotné pití vína tím získá určitou kulturu. Pro ženy se dále určitě hodí teplý spacák, polštárek, funkční trika v dámském designu, což ženám moc sluší, kvalitní ponožky, které ženy vždy ocení, protože jim je častěji zima, dámský batoh, toaletní kapsička s kempingovým obsahem, láhve na pití a tak bych mohl pokračovat... Při výběru dárku je to často o komunikaci se zákazníkem. Jsme schopni mu poradit, z 90 % se nám daří trefit do výsluha a vybrat vhodný dárek, který potěší a ještě bude užitečný.

**Co pořídit jako dárek pro muže?** Pomineme-li klasiku jako jsou nože, určitě doporučím pepřenky, mlýnky na kávu, vychytané vařiče, funkční prádlo či také láhve na pití.

**A děti?** Myslím si, že by každé dítě mělo nosit svůj batůžek s lehkým nákladem – třeba jen s pitím – a učit se tím návyk jeho nošení už od útlého věku. Dále určitě funkční prádlo, funkční Merino, dětské nože bez špičky, dětské láhve na pití... I u dětí je výběr široký.

**Můžeme darovat i jídlo?** Určitě! Nabízíme například tyčinky Chimpanzee nebo velký výběr hotových jídel na cesty. Ať už české klasiky jako guláš s knedlíkem, nebo třeba exotická thajská jídla. Jsou skvělá na cesty, mají dlouhou trvanlivost, velmi rády je mají i děti a pro přípravu je potřeba jen voda a vařič. U Adventure menu dokonce nepotřebujete ani to, součástí pytlíku s jídlem je i samohřev.

**Kromě outdoorových sportů ale nabízíte i vybavení pro další sporty, například jógu, běh...** Ano, určitě u nás najdete leginy na jógu, kalhoty do široké gumy, jogamatky, běžecké boty, kompletní vybavení pro lezecké stěny, posilovací gumy, chodníčky a celou fitness sekci. Pokud to nenajdete přímo v kamenném obchodě, je obrovské množství – v tuto chvíli přes 20 tisíc produktů – v nabídce našeho e-shopu.

**Zmínil jste e-shop, pojďme tedy k němu blíže, přece jen v dnešní době nákupy přes internet využívá mnoho lidí...** Jak jsem zmínil, pro zájemce máme obrovský výběr zboží, ne vše se proto dá vystavit přímo v kamenném obchodě. Ten má 200 m<sup>2</sup>, kde si také můžete vybrat z obsáhlé nabídky, zbytek najdete online na našich webových stránkách. Takže určitě každý milovník různých sportů u nás sežene správný dárek na Vánoce a ještě k tomu s poradenským profi servisem. Navíc platí to, že pokud někdo zakoupí dárek a zjistí, že není vhodný, může ho přijít vyměnit zajinou – vhodnější – věc. Pro nákup na e-shopu navíc prodlužujeme termín na možnost vrácení. Vše zájemci najdou na našem webu.

**Pokud si dárkem nejsme jisti, můžeme u vás pořídit i poukaz?** Ano, samozřejmě. Koupit se dá online i v kamenném obchodě. V jakékoli hodnotě, dle přání zákazníka.

**Český ráj Outdoor  
Vybavení pro hrátky  
v přírodě od roku 1993**

[www.ceskyraj.com](http://www.ceskyraj.com)

**Staroměstské  
náměstí 20/21  
Mladá Boleslav**



**ČESKÝ RÁJ**  
outdoor od roku 1993

Foto: Pavlína Martin  
(Český Ráj outdoor sports)

## CESTY KE ZDRAVÍ – ADVENTNÍ A VÁNOČNÍ RECEPTY INSPIROVANÉ ÁJURVÉDOU

Adventní čas byl vždy časem rozjímání a půstu. Lidé se připravovali na hodování i tím, že dali volno svému trávení. Postili se nejen na Štědrý den, ale již od počátku adventu. Uvádíme několik tipů na postní jídla a přidávám i recept na vánoční odlehčené dobroty.

### Kapustová polévka cca 1,5-2 l polévky

Menší kapusta (1 ks), pískavice, 1 hrnek jemných ovesných vloček, 1 hrnek červené čočky, ghí, sůl, ochucovadlo bez glutamatu sodného, zelená petrželka, saturejka, jemné kari, tymián, ml. hořčičné semínko, ml. koriandr, ml. kmín, dobrromysl.

Nakrájenou kapustu orestujeme na ghí, zalijeme vodou, přidáme ostatní ingredience a vaříme. Možnou plynatost opět sníží použití saturejky. Tato polévka uklidňuje a napomáhá správnému vyprázdnování, obnovuje vnitřní sliznice. Je rychle hotová a dobře stravitevná, po uvaření ji lze rozmixovat.

### Dietky když si chceme zdravěji zamlsat

2 hrnky ovesné mouky, 2 rovné lžíce ghí, 1 vejce, kardamom, vanilkový cukr, skořice, 4 lžíce třtinového cukru (upravte dle svého), lze použít i javorový sirup, 1 vrchovatá lžíce bezfosfátového prášku do pečiva, asi 1/2 hrnku teplé vody.

Vše smícháme, tekutinu přidáváme postupně. Pokud by těsto bylo příliš řídké, přidáme mouku, pokud husté, přidáme vodu. Necháme asi 10 minut odpočinout, a poté lžíci děláme piškotky na pečící papír na plechu. Pečeme asi na 200 °C.

### Vánoční pití na zahrátku

1 hrnek nastrouhaného zázvoru, 1-2 hrnky vody, 1 hrnek tř. cukru, 1 lžička skořice, 1/2 lžičky kardamomu, 10 hřebíčků, vanilkový lusk,

2 chemicky neošetřené a i s kůrou nakrájené citrony.

Svaříme a přidáme 1 hrnek pomerančové chemicky neošetřené kůry (může být i kandovaná), kterou jsme zalili vodkou a nechali alespoň 1 hodinu odležet. Vše slijeme do sklenice a dáme do lednice. Po cca 24 hodinách slijeme a přidáme med. Pijeme jako teplý alkoholický nápoj, přidáváme vodu (pokud bychom chtěli pít horké, je vhodnější místo medu použít javorový sirup). Lze udělat i bezalkoholovou variantu (ne použijeme vodku), a v tom případě během jednoho dne vypijeme.

### Cizrnová pomazánka asi 4 porce

1/3 sáčku cizrny, 2 menší jablka, 1/2 citrónu, 1 zakysaná smetana, 1/4 celaru, 1 mrkev, sůl, olivový olej, saturejka, garam masala (jemně).

Cizrnu namočíme a uvaříme, a pak najemno nadrtíme (pokud máme kvalitní, tak nám stačí pomačkat vidličkou). Přidáme najemno nastrouhaná jablka a nastrouhanou zeleninu, kterou jsme orestovali na olivovém oleji, dochutíme. Pomazánku je dobré nechat chvilku odležet. Je důležité použít kvalitní cizrnu, měla by se lehce uvařit a být měkká.

*Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolnosti a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.*

**AUTORKA:** Iva Georgievová – praktická Ayurveda  
[ivaveda@ivaveda.eu](mailto:ivaveda@ivaveda.eu), [www.ivaveda.eu](http://www.ivaveda.eu)

Adventní a vánoční recepty pochází z nové publikace Ivy Georgievové Celý rok ve zdraví s poznáním a v radosti.



# JÓGA & MASÁŽE



Recall centrum

relax • refresh • revive

místo pro váš pohyb, pohodu, relax i business



## HATHA JÓGA

JÓGA PRO POSILNĚNÍ  
STŘEDU TĚLA  
LÉTACÍ JÓGA  
AERIAL HOOP  
HOT JÓGA a další...

NOVÁ  
LEKCE  
V RECALL  
CENTRU

JÓGA (NEJEN)  
PO PORODU  
PRO VŠECHNY ŽENY  
POSILNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA

PŘIJĎ  
17. prosince  
LEKCE  
ZDARMA!

vyzkoušej si lekce:  
**Aerial hoop** (děti)  
a **Létací jóga** (dospělí)  
rezervuj si místo na webu!

V NOVÉM ROCE  
NOVÉ KURZY  
PRO ZAČÁTEČNÍKY  
I POKROČILÉ

- KURZ LÉTACÍ JÓGY
- KURZ AERIAL HOOP
- TANEČNÍ KURZY

## AERIAL HOOP

akrobacie na závěsném kruhu • velice zábavnou formou získáte zpevnění těla a flexibilitu.



KURZ NEBO OTEVŘENÉ LEKCE  
ÚTERÝ & SOBOTA  
PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ • VHODNÉ PRO DĚTI

## LÉTACÍ JÓGA

KURZ NEBO  
OTEVŘENÉ  
LEKCE PRO  
KAŽDÉHO



Jóga v "houpačkách" pomáhá zlepšovat fyzický i duševní stav, posiluje svaly, tvaruje postavu, pomáhá redukovat váhu, uvolňuje napětí v těle. Vhodná i pro lidi s problémy s krční páteří a se žády. Pomáhá při migrénách a na celkovou vitalitu. Určena všem věkovým kategoriím.

INFO • ROZVRH LEKCÍ • REZERVACE: [WWW.RECALLCENTRUM.CZ](http://WWW.RECALLCENTRUM.CZ)

## ODPOČIŇTE SI V RECALL CENTRU • DOPŘEJTE SI MASÁŽ!

... po lekci jógy ... nebo když si budete chtít odpočinout: • KLASICKÁ (ŠVÉDSKÁ) RELAXAČNÍ masáž

• SPORTOVNÍ masáž • ANTISTRESOVÁ masáž HLAVY • REFLEXNÍ masáž PLOSEK NOHOU • masáž LÁVOVÝMI KAMENY

• OMLAZUJÍCÍ PEELINGOVÁ masáž • TĚLOVÝ DETOXIKAČNÍ LIFTINGOVÝ PEELING S MOŘSKOU ŘASOU

... nechte se rozmažovat, udělejte něco více pro své tělo i duši: • ČOKOLÁDOVÁ masáž • MEDOVÁ masáž

... pro děti: • masáž PRO UNAVENÉ NOŽIČKY • VOŇAVÁ masáž

VÝHODNÉ KREDITY  
A PERMANENTKY NA  
LEKCE JÓGY A MASÁŽE

NOVÉ KURZY OD ÚNORA!

LATINSKOAMERICKÉ TANCE:

začátečníci, věková kategorie od 18 let,  
začátek kurzu únor 2020,  
každý pátek od 18.30 do 20.00 hodin.

SPECIÁLNÍ  
PERMANENTKY  
TAKÉ PRO NOVÁČKY  
V RECALL CENTRU

TANČENÍ PRO MAMINKY S DĚTMI  
na těle v šátku, v nosítku, v krosničce:  
začátek kurzu únor 2020, každou  
středu v dopoledních hodinách.

SKVĚLÝ DÁREK K VÁNOČŮM!  
Darujte masáže nebo lekce jógy  
v Recall centru. Připravíme  
vám dárkový poukaz.

# DŘEVĚNÉ BRIKETY

Ekologické palivo s vysokou výhřevností

Už 27. topná sezona s námi!

tel.: 485 177 351, 602 351 158, brd@drevenebrikety.cz

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



PRO TEPLA DOMOVA

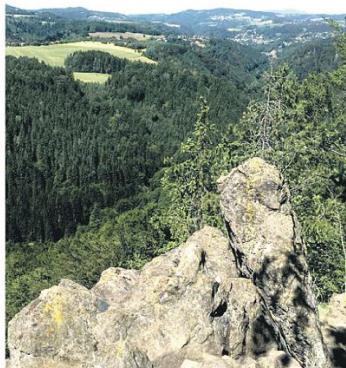


výrobní Soběslavice 20

## OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: KAMENICKÉHO STEZKA aneb méně známá místa našeho kraje

Riegerovu stezku, která byla zpřístupněna v roce 1909, není nutno představovat. Je jen málo z nás, kdo si tuto krásnou a příjemnou výletní trasu ještě neprošel. Málokdo už však ví, že v roce 1939 byla nad Riegrovou stezkou objevena a označena pěšina, která vedla příznivce turistiky k vybudování další stezky podél údolí Jizery. Trasa vedoucí z Bítuchova do Podspálova byla veřejnosti zpřístupněna v květnu 1941. Své jméno dostala po Janu Kamenickém, semilském rodákově a velkém propagátorovi turistiky. Kamenického stezka.

Stezka vede po horní hraně údolí Jizery, souběžně, ale vysoko nad stezkou Riegrovou. Spojuje Bítuchov s Podspálovem. Během celé trasy, dlouhé necelých 6 km, se můžete pokochat a odpočinout si pohledem do údolí hned ze šesti skalních výhlídek. Nejznámější z nich je Myši skála, která vystupuje ve Spálově z příkré stráně do výše 25 metrů. Odbor Klubu českých turistů v Semilech ji veřejnosti zpřístupnil v září 1926. Abyste se dostali na její plošinu, která není nijak zabezpečena zábradlím, musíte za pomoci řetězu vystoupat kolem skály. Výstup tedy není pro každého, ale ti, kdo to nevzdají, lítovat nebudu. Čeká je krásný výhled do kraje na dvě údolí, která se před nimi sbíhají, na elektrárnu a řeku Jizeru, v dálce na část Železného Brodu



s panoramatem zdejší zvláštně krajiny, na severu pak s Jižerskými horami v pozadí. Dalšími vyhlídkami na trase jsou Kopáňka – je to sice pouze lavička na louce u vstupu na lesní stezku, ale je z ní nádherný výhled směrem na východ a na město Semily, navíc je k ní možný přechod od parkoviště v Horním Bítuchově – U Peršinky, Jiřička – čedičový útvar, který je jištěn zábradlím a poskytuje krásný výhled do hlubokého údolí – Moravská Jiřička, U Bakala nebo U Bukového mezníku. Vyhídka Peretka je nejblíže Bítuchovu a je z ní krásný výhled na jez. Své jméno dostala podle manželky italského dělníka Perettih, zaměstnaného na stavbě železnice v údolí Jizery v letech 1856–1857. V Bítuchově se oženil a po jeho smrti dali lidé vdově Anně Perettiové přezdívku Peretka. Stejně se začalo říkat vyhlídce.

V roce 2010 KČT Semily zajistil opravu a zprůchodnění poškozených částí stezky a provedl její komplexní turistické přeznačení. V úseku Podspálov – Medenec je výletní trasa značena modře, v úseku Medenec – Bítuchov žlutě. Stezka je nenáročná, pouze z Podspálova na Spálov vás čeká stoupání. Procházka patří k velmi pěkným zážitkům a ve spojení s Riegrovou stezkou představuje ideální tip na celodenní výlet.

(-red-) Zdroj info a foto: wikipedie, kct.semily.cz, m.semily.cz, cesky-raj.info

**Betlémy**  
v Suchardově domě  
24. 11. 2019 - 16. 1. 2020

[WWW.MUZEUM.CZ](http://WWW.MUZEUM.CZ) • [FACEBOOK@MUZEUMNOVAPAKA.CZ](mailto:FACEBOOK@MUZEUMNOVAPAKA.CZ)

### ADVENT V MUZEU

Městské muzeum Nová Paka

10. 12. – SVĚTO PŘICHÁZÍ –  
ZASTAVENÍ PŘED SVATOU LUCIÍ

Od 17 do 19 hodin můžete navštívit  
výstavu betlému při svíčkách

15. 12. – TŘETÍ ADVENTNÍ NEDĚLE –  
HRAJEME JEŽÍŠKOVI

V 15 hodin hrají děti ze ZŠ Brána v Nové Pace

22. 12. – ČTVRTÁ ADVENTNÍ NEDĚLE –  
HRAJEME JEŽÍŠKOVI

Radostné očekávání s vůní kadidla.

V 15 h. hrají děti a učitelé ze ZUŠ Nová Paka

Městské muzeum, Klenotnice drahých  
kamenů a expozice spiritismu v Nové Pace



**Historické  
a současné  
vánoční ozdoby  
z Královédvorska**

v Suchardově domě  
24. 11. 2019  
- 16. 1. 2020

### VÁNOČNÍ SOUTĚŽ O OBRÁZKOVÉ KOSTKY A SPECIÁLNÍ EDICI NOVOPACKÝCH KARET ČERNÝ PETR



Z EDICE  
NOVOPACKÉHO MUZEA!

Obrázkové kostky „Tajemný klíč od Podkrkonoší“ obsahují tajemství a poklady, jež v sobě zdejší krajina nese.

Karty Černý Petr s nádhernými kresbami novopackých motivů výtvarnice Kateřiny Krausové.

**JAK SOUTĚŽIT?** Otázku a formulář pro vaše správné odpovědi najdete na [www.ceskyrajkavci.cz](http://www.ceskyrajkavci.cz)

- Kuchyňské studio
- Sedací soupravy
- Obývací pokoje
- Dětské pokoje
- Ložnice
- Jídelny

[semily@jamall.cz](mailto:semily@jamall.cz)

3D návrhy  
kuchyní  
ZDARMA!

# NÁBYTEK Jamall

# Semily

Jiráskova 519,  
(vedle bývalé pekárny)

tel.: 608 073 379

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

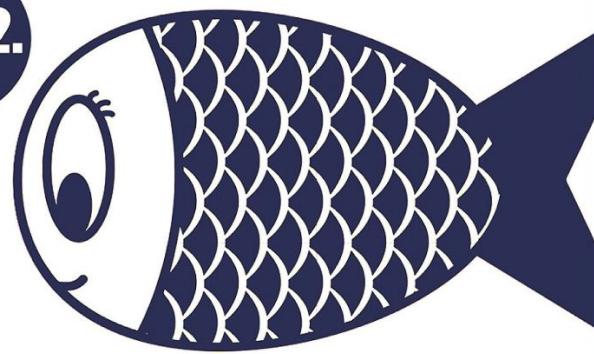


# ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ

JAKUB JAN  
RYBA

KOSTEL  
SV. ANTONÍNA  
VELIKÉHO  
V LIBERCI

22.12.  
16:00



UNIKÁTNÍ SPOJENÍ PĚVECKÉHO SBORU JEŠTĚD,  
MORAVSKÉHO KLAVÍRNÍHO TRIA A SÓLISTŮ

PŘEDPRODEJ NA [WWW.EVSTUPENKA.CZ](http://WWW.EVSTUPENKA.CZ)

## KAM VYRAZIT O VÁNOČÍCH?

Chcete-li si užít rodinnou pohodu, vánoční atmosféru a zároveň něco zažít, máme pro vás pár tipů, kde vás to rozhodně bude bavit a kde to stojí za návštěvu!

• **Škoda muzeum, Mladá Boleslav** – V roce 1895 založili Václav Laurin a Václav Klement v Mladé Boleslavi společný podnik. Škoda Muzeum mapuje historii této značky a zároveň pořádá kulturní a tematické akce. Web: [museum.skoda-auto.cz](http://museum.skoda-auto.cz)

• **Muzeum a Galerie Detesek, Železný Brod** – umělecká galerie, více než 400 exponátů dokumentující vývoj železnobrodského sklařství, sbírka uměleckého skla a figurek. Aktuálně probíhá výstava Dalibora Matouše OBRAZY – GRAFIKY – OBJEKTY. Web: [galerie.detesek.cz](http://galerie.detesek.cz)

• **Městské muzeum, Klenotnice drahých kamenů a expozice spiritis-**

mu, Nová Paka

– vánoční akce, vánoční i stálé expozice, drahé kameny a spiritismus. Web: [muzeum.cz](http://muzeum.cz)

• **Městské muzeum a galerie, Lomnice nad Popelkou** – nabízí stálé expozice etnografie, mineralogie, zoologie, historie města, Památník J. Seiferta a galerii. Ve vánočním čase uvidíte výstavu betlému. Web: [www.muzeumlomnice.cz](http://www.muzeumlomnice.cz)

• **Zámek Lomnice nad Popelkou** – spadá pod KIS Lomnice, které pořádá mnoho kulturních akcí. Během svátků můžete navštívit výstavu dřevořezeb Marty Novotné – Andělé z ráje. Web: [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz)

Otevřací doby a bližší informace hledejte na stránkách jednotlivých subjektů.



## INSTALATÉRSTVÍ VOTRUBEC RADEK

MONTÁŽE NOVÝCH  
A REKONSTRUKCE STARÝCH  
ROZVODŮ VODY, ODPADŮ  
A TOPENÍ

REVIZE KOTLŮ  
NA TUHÁ PALIVA  
zn. Opop, Rojek, Viadrus, Emka

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

STROJOVÉ ČIŠTĚNÍ  
ODPADNÍHO POTRUBÍ

TEL. 604 588 507  
[votrubecradek@seznam.cz](mailto:votrubecradek@seznam.cz)

+DÁREK  
kalendář  
Sedmihorské léto  
na rok 2020  
ke každé  
objednávce  
do 19. 12.



## CO BUDETE MÍT LETOS POD STROMEČKEM?

Plný pytel zábavy  
po celé léto!

LIMITOVANÁ EDICE  
PERMANENTEK 2020

na [www.sedmihorskeleto.cz](http://www.sedmihorskeleto.cz)

**SEDMIHORSKÉ LÉTO**  
Hudební & Divadelní



- elektroinstalační práce
- opravy elektromotorů
- prodej elektromateriálu a elektromotorů
- opravy a údržba elektroinstalací
- přihlášky k odběru a revize

## RADY DO ZAHRADY: BYLINKOVÁ ZAHRÁDKA

Bylinky jsou ideálními rostlinami pro malé zahradníky: jejich chuť a vůně dokáží opravdu zaujmout. My se zde naučíme vytvořit a osadit zjednodušenou bylinkovou spirálu: tedy kamennou zídku postavenou do tvaru vyvýšené spirály a vyplňnou zeminou. Rostliny jsou zde lépe dostupné (budou se dobře sklízet i dětem), vejde se jich více na menší plochu, zejména však jejím vystavěním docílíte vytvoření různorodých prostředí: u paty spirály na severní straně najdou své místo rostliny vlhkomilnější (mátá, petřel či pažitka), v nejvyšší úrovni zase suchomilné (mateřídouška, dobromysl nebo tymián). Nemáte-li dostatek místa, nebo se do stavby spirály nechcete pouštět, vysadte společně aromatické rostliny mezi zeleninu, nebo do okrasných záhonů. Ve smíšené kultuře plní tyto rostliny mimo jiné funkci odpuzovačů nejrůznějších druhů škůdců, či naopak lákají hmyzí opylovače.

**KDY ZAČÍT:** K založení bylinkové zahrádky jsou vhodné jarní měsíce. Nic nezmeškáte, pokud se společně s dětmi pustíte do práce v průběhu dubna. Na bylinkovém záhoně se dají pěstovat rostliny z přímého výsevu i z předpěstovaných sazeniček.



**POMŮCKY:** Semínka a sazenice vybraných druhů rostlin, zemina, kompost, sázecí lopatka, hrábě, zahradní rukavice a konev s vodou, písek, štěrk i větší kameny.

### JAK NA TO:

**1. Kde se bude rostlinám dařit?** Obecně je vhodné vyhradit aromatickým a kořeninovým rostlinám do statečně oslněné, chráněné místa s dobře propustnou zeminou. To ale neznamená, že se majitelé stinných teras musí pěstování bylinek vzdát – je však třeba vybrat ty správné rostlinné druhy.

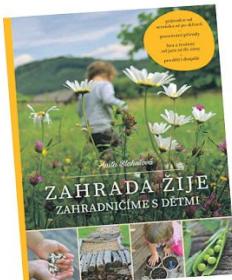
**2. Výstavba jednoduché verze bylinkové spirály** Postavit tento typ

bylinkového záhonku je jednoduché: nejprve je třeba vytyčit kruhovou plochu (tvar můžete pozměnit dle vlastní fantazie), kde bude spirála stát. Místo poté zbavíte trávy a zkypríte, na připraveném stanovišti začnete stavět z kamenů spirálu postupně z vnějšíku do středu do požadované výšky. Pro lepší dostupnost pro malé zahradníky postačí třeba jeden metr, velké spirály se týčí do výšky několika metrů. Do obvodu spirály nasypejte kameny a štěrk, a poté běžnou zeminu smíchanou s travními drny, nalámanými větvemi, kamínky a úlomky cihel či pískem. Hotová spirála se pak ještě zasype několikacentimetrovou vrstvou úrodné zahradní zeminy smíchané s kompostem a můžete začít sázet.

**3. Jakým rostlinkám se tu bude dařit?** Do bylinkové spirály se hodí většina běžně pěstovaných aromatických rostlin. Mezi rostliny bezpečné i pro děti a zároveň jednoduché na pěstování patří nejrůznější druhy bazalky či máty, meduňka lékařská, tymián obecný, mateřídouška obecná, levandule lékařská, šalvěj lékařská, dobromysl obecná, pažitka či listová petřelka (poslední dvě zmíněné do stinnějších partií). Kromě obvyklých kuchyňských bylinek můžete doplnit léčivé rostliny nebo jedlé rostliny, které záhon příjemně ožíví: například měsíček lékařský, řebříček obecný, heřmánek pravý, anýz vonný, ale třeba také brutnák lékařský, medvědí česnek (na severní, vlhké stranu k patě spirály) nebo měsíční jahůdky či dužnatý netřesk střešní.

**4. Semínka, nebo sazeničky?** Rovnou ze semínek výborně rostou třeba brutnák lékařský, měsíček lékařský a kopr vonný. S výsevem podobných rostlin je nejlepší začít v polovině dubna, výjimku tvoří heřmánek pravý, který se vysévá klidně už o měsíc dřív: jeho droboúčka semínka jen rozhoďte na povrch a nikterak je už nezasypávejte. Pro lepší manipulaci si je v hrsti můžete nejdřív smíchat s trochu písku. • Text a foto pochází z knihy *Zahrada žije – Zahradničíme s dětmi*, autorka: Anita Blahoušová, nakladatelství Smart Press.

**SOUTĚŽTE  
O KNIHU  
ZAHRADA ŽIE  
– ZAHRADNÍČIME  
S DĚTMI**  
Otázku a formulář  
pro účast v soutěži  
najdete na  
[www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



## NÁKLADNÍ DOPRAVA LuKa

### DOVOZ

PÍSKŮ, ŠTĚRKŮ  
MOŽNOST PŘISTAVENÍ  
KONTEJNERŮ



513 01 CHUCHELNA

### ODVOZ

ODPADNÍCH VOD  
SEPTIKY, ŽUMPY, ČISTIČKY  
VYSOKOTLAKÉ ČIŠTĚNÍ  
UCPANÉ KANALIZACE

TEL.

603 535 511  
720 982 400



**VYČISTÍME  
UMYJEME  
UKLIDÍME**

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

**PARNÍ I UV STERILIZACE  
KOMPLETNÍ ÚKLID**

Radim Zajíček  
tel. 777 138 948  
e-mail: [radimzajicek@seznam.cz](mailto:radimzajicek@seznam.cz)



## SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitění křízovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) a vyhrajte knihu od nakladatelství Smart Press

### OSM CHUTÍ ASIE

**Shahaf Shabtay**, šéfkuchař oblíbené pražské restaurace SaSaZu, se s vámi v této kuchařce podělí nejen o recepty a postupy asijské kuchyně, ale také o příběhy, které se za nimi skrývají.



smart  
press

## RECEPT: ŠTÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY PRO POSÍLENÍ IMUNITY A PROTI RAKOVINĚ

½ kg červené řepy,  
½ kg mrkve,  
½ kg jablek,  
kousek čerstvého zázvoru,  
bio citrón



Veškeré ingredience oloupeme a jablka zbavíme jádřinců a odštávníme. Citronovou kůru najemno nastrouháme a nakonec přidáme do štávy. Lze ozdobit čerstvou mátonou. Spotřebujeme ihned – vitamíny ve štávě vydrží jen krátkou dobu.

## MOZKOVNA

### VÁNOČNÍ PŘESMYČKY

najděte v přesmyčkách častá sousloví spojená s Vánoci a oslavou Silvestra. Háčky a čárky nemusí souhlasit.

- 1) ČIN RADOVÁNEK
- 2) NORSKEM CITOVAN
- 3) CEDR VYRESTE
- 4) ZVĚD ČIHÁ NA ONV
- 5) PARNÍ KVOČNA
- 6) DAVOVÉ MRZAČENÍ
- 7) OCENĚNÁ SESTAVA SVĚTEL
- 8) OKROVOU VYHLASENO
- 9) RADOBY ORDINOVANI



- (1) Vánoční dárek
- (2) Vánoční hvezdka
- (3) Vánoční hvězda
- (4) Vánoční káro
- (5) Vánoční kapr
- (6) Vánoční hvezda
- (7) Státní a všeobecné
- (8) Oslavy nového roku
- (9) Obdarovaní rodiny



	SPOLEČNÍK	1. ČÁST TAJENKY	CITOSLOVCE NELIBOSTI, ODPORU	REVOLVER	ANGL. VPŘEDU	NĚM. ČERVENÝ	VÝZVA	2. ČÁST TAJENKY	PRA- VOSLAVNÝ OBRAZ	STŘEDO- VĚKÝ NÁJEZDNÍK
ALKOH. SPÍČKA (NÁŘ.)										
DRAVEC										
MRTVĚ										
SLABIKA POSMĚCHU			ZAHRAZO- VAT ZPŮSOBILÁ K ORÁNÌ							
H	PŘITAKÁNÍ ZN. THORIA			PODVOJNÉ ÚČETNICTVÍ ALKA /PTÁK/						
JMÉNO PSA NA STARÉM BĚLIDLE					TESÁNÍ HŘEB HOROLEZC- KÝCH BOT					
TVŮRCE PRAŽSKÉHO OROLE						DOMÁCKY LENKA PLEMENO PSA				
POMŮCKY: AHEAD, ROT, TATAMI	VĚTRÍK ZKR. VĚDA A TECHNIKA MLÁDEŽE						NAROZEN ZKR SEMENEC			
OSOBNÍ ZÁJMENO			ZPĚVNÝ PTÁK MALÁ ANITA						LAZURIT	ŽÍNENKA PRO DŽUDO
STAV BEZ SVĚTLA				ZOBAT SLOVEN. JAKÁ, KTERÁ						
PENÍZE					TYP VOZÚ SEAT DLIOHÝ NEHET					
H	NA ŽÁDNÉM MÍSTĚ REZERVACE (ZKR.)					KOPNUTÍ DO MÍČE PODÁNÍ PACKY				
IND. HUDEBNÍ NÁSTROJ					PSACÍ POTŘEBY JIHOVÝ- CHOD					
BLÁBOL				MAJITELKA MAXIPSA FIKA			INFARKT MYOKARDU (ZKR.)			
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				ZKR. PRO POLYVINYL CHLORIDE			TIHLE			

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

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuice Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz). Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 66 – prosinec/2019, vyšlo 9.–11. 12. 2019. • Výherci soutěží z č. 65: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA [WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

# JAK SI ZPŘÍJEMNIT VÁNOCE? TIPY NA TOP VÁNOČNÍ DÁRKY

Hledáte inspiraci, co letos koupit, abyste opět udělali radost? Máme pro vás tipy na top dárky pro Vánoce 2019!

## OSOBNÍ DÁRKY

### Muzeum, galerie a vinotéka Detesk – Železný Brod

Kromě kulturního zážitku vás čeká nabídka kvalitních francouzských a italských vín, v prodejně vyberete i mnoho krásných dárků ze skla. galerie.detsk.cz

### Dioptra Optik – brýle i servis – Turnov, Železný Brod

Udělejte radost brýlemi, nebo dárkovou poukázkou. Na všech optikách se těšte na špičkový servis pro zákazníky i jejich brýle (značkové dioptrické i sluneční). A rovnou si nechte změřit i svůj zrak. www.dioptraoptik.cz

### Matrace Haken – Všeň u Turnova

Spánek je základ. Pokud někdo z vaší rodiny špatně spí, nebo mu matrace doslužila, rozhodně je nutné s tím něco udělat! Vybrat můžete také z široké nabídky polštářů, příkrývek i postelí. Samozřejmostí je profesionální poradenství. www.matrace-haken.cz

## DÁRKY PRO DOMOV A CELOU RODINU

### Nábytek od firmy Jamall – Semily

K Vánocům patří pohoda, klid, uklizený a voňavý domov. Kompletní vybavení pro svůj domov najdete v semilské prodejně Jamall. www.jamall.cz

### Infrapanely, infraobrazy – SunnyHouse – Semily

Teplo jinak, efektivně. Infrapanely, které hřejí a zároveň mohou vypadat jako obraz nebo vaše oblíbená fotografie. Hodí se do všech objektů. www.sunnyhouse.cz

### První Turnovská realitní kancelář – Turnov

Hledáte dům, pozemek, byt? Sice to už nestihnete do Vánoc, ale určitě se inspirujte a obraťte na profesionály. www.prvniturnovska.cz

### Dřevěné briky ze Soběslavic

Ekologické palivo s vysokou výhřevností a 27 let tradice... Udělejte si romantiku v krbu doma nebo na chalupě. www.drevenebriky.cz

### Auta značky Hyundai – KB CAR s. r. o. – Ml. Boleslav

Jde sice o větší dárek, ale potěší jednotlivce i celou rodinu. Auta Hyundai se těší stále větší oblíbě. Nejlepší volba je v KB Car! www.kb-car.cz

### Auta značky Dacia – Auto Belda s.r.o. – Jablonec nad Jizerou

Jste-li fandové značky Dacia, vyrazte k profesionálům do Jablonce nad Jizerou vybrat vhodný model pro vás! www.autobelda.cz

## KULTURNÍ DÁRKY

### Škoda Muzeum – Mladá Boleslav

Darujte některý z mnoha kulturních programů – koncerty, divadlo, přednášky, nebo vstupné do Muzea. muzeum.skoda-auto.cz

### Sedmihorské léto 2020 – Sedmihorky u Turnova

I letos vydává hudební a divadelní Sedmihorské léto limitovanou edici zvýhodněných přenosných permanentek, které budou dělat radost po celé léto. Darovat letos můžete i kalendář festivalu. www.sedmihorskeleto.cz

### Kulturní centrum Golf – Semily

Darujte vstupenky na skvělé kulturní akce – koncerty, divadlo... Stačí si vybrat. www.kcgolf.cz

### Předprodejný portál Evstupenka

Darovat kulturní zážitek je dvojitá radost – potěší pod stromečkem, a pak ještě samotným zážitkem. Mnoho tipů nebo dárkový poukaz najdete na www.evstupenka.cz.

## SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ DÁRKY

### Outdoor Český ráj – Mladá Boleslav

Sportovní oblečení i potřeby pro všechny outdoorové i indoorové sporty. V kamenné prodejně navíc s profesionálními radami. www.ceskyraj.com

### Recall centrum – Sedmihorky

Masáže, jóga – kurzy, permanentky nebo kreditky a poukazy. Také vstupenky na velmi zajímavé přednášky a koncerty. www.recallcentrum.cz

### Jóga kemp v Českém ráji - Troskovice

Víkend plný relaxace, jógy, inspirace... pro začátečníky i oštřílené joginky. Darujte svým blízkým víkend v Českém ráji, který si dokonale užijí. www.jogakempceskemraji.cz

*Pokud si nejste jistí konkrétním výrobkem, je skvělou variantou dárkový poukaz, který je dnes již nedílnou součástí každé nabídky. Přejeme vám a vašim blízkým krásné Vánoce!*



15

## VÁNOČNÍ SOUTĚŽ O KNIHY s nakladatelstvím Smart Press

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



Odpovězte na jednoduchou otázku a vyhrajte knihu podle svého výběru!

Více informací a soutěžní formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)

## ENERGETICKÝ KOUTEK

Od 1.1.2020 se očekává největší zdražení elektřiny za poslední roky.

*Se zdražením nemusíte souhlasit a můžete tak smlouvou u vašeho současného dodavatele bezplatně ukončit.*

Zajímá vás, kolik můžete ušetřit?

### KONTAKTUJTE MNE

Poskytuji bezplatné a nezávazné konzultace

### Mgr. Miloslav Skrbek

Kancelář: Tyršova 341, Semily  
tel: 775 412 252

email: [milda.skrbek@email.cz](mailto:milda.skrbek@email.cz)

Víte například že:

Uspořit za elektřinu můžete i vybudováním fotovoltaické elektrárny na Vašem domě?

Se státní dotací až 155.000 Kč?

## NEJEFEKTIVNĚJŠÍ INZERCE V REGIONU

**BUĎTE VIDĚT** —  
— **INZERUJTE S NÁMI**

KONTAKTUJTE  
NÁS PRO  
INDIVIDUÁLNÍ  
NABÍDKU

INZERCE: PRO FIRMY I PRO SOUKROMÉ OSOBY • prodáváte dům, pozemek, nabízíte služby atd...?

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI POKRÝVAJÍ: Turnov, Mnichovo Hradiště, Semily, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Sobotka, Jičín, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce



### CHCETE EFEKTIVNĚ ZVIDITELNIT SVOU FIRMU?

HLEDÁTE ZAMĚSTNANCE? PLÁNUJETE MARKETING NA ROK 2020? (PO)VÁNOČNÍ PROPAGACI?  
POŘÁDÁTE KULTURNÍ • SPORTOVNÍ • SPOLEČENSKOU NEBO JINOU AKCI?

50 – 55 000 VÝTIKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK • PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ

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

[obchod@ceskyrajvakci.cz](mailto:obchod@ceskyrajvakci.cz)

# **Limitovaná edice Hyundai Tucson IceBreaker**



Již od **499 990 Kč\***  
Hyundai prémie **70 000 Kč**

Vyrazte s námi do éry nového přístupu k zákazníkům!

- Limitovaná edice Hyundai Tucson IceBreaker Vám přináší atraktivní výbavu, ve které nechybí vyhřívání sedadel i volantu a další prvky včetně bezklíčového vstupu do vozu.
- Pohon 4x4 můžete mít se zvýhodněním 50 %.
- Zcela zdarma získáte kompletní sadu zimních kol a balíček zimního příslušenství!



Nízké splátky  
s nulovým  
navýšením



Nejvýhodnější  
Hyundai  
pojištění



Sada zimních  
kol zdarma



Slevová  
tankovací karta  
na 5 let  
zdarma

Tyto benefity platí pro všechny modely Hyundai.

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

**KB CAR s. r. o.**

Pražská 169/69, Mladá Boleslav  
+420 737 876 824 / [www.kb-car.cz](http://www.kb-car.cz)

HYUNDAI



\* Hyundai prémie je již započítána v akční ceně modelu.

Hyundai TUCSON - kombinovaná spotřeba: 4,2–7,8 l/100 km, emise CO<sub>2</sub>: 110–179 g/km.  
Fotografie je pouze ilustrativní.