



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

ČESKÝ RÁJ V AKCI

ÚNOR 2021
MĚSÍČNÍK
50 000 VÝTIŠKŮ
ZDARMA DO SCHRÁNEK

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN
 • NABÍDKY PRÁCE
 • KŘÍŽOVKA A SOUTĚŽ
 • TIP NA VÝLET
 • LIFESTYLOVÁ PŘÍLOHA
 • O ZDRAVÍ A POHYBU
 • ZAHRADA & DŮM
 ...a mnoho dalšího

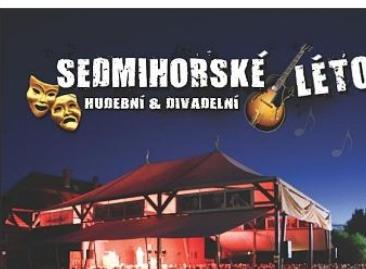
JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 17.-18. 7. 2021

víkend plný relaxu, pohody, jógy, přednášek a zajímavých osobností pro začátečníky i pokročilé

PŘIJDE
SI UŽÍT
DOKONALÝ
VÍKEND

WWW.JOGAKEMPVCESKEMRAJU.CZ

Podívejte se na webu na fotografie z předešlých ročníků



UŽIJTE SI LÉTO PLNÉ KULTURY

Hudební a divadelní Sedmihorské léto

PERMANENTKY
právě teď zakoupíte na
www.sedmihorskeleto.cz

Významný podíl sortimentu sklárny DETESK tvoří designové záležitosti. Uplatnění nachází především na západoevropských trzích, v Itálii, Německu, ve Francii i jinde.

Mezi naše důležité italské zákazníky patří i rodinná firma PASTIFICO TEMPORIN, která na jižním okraji jezera Lago di Garda vyrábí čerstvé italské těstoviny. Zásobuje jimi restaurace, hotely a prodejny italských specialit po celém světě. Připravují se ručně z prvotřídní semolinové mouky, získávané z tvrdozrnné pšenice GRANO DURO a domácích vajec.

NÍZKOENERGETICKÉ MODULOVÉ DOMY

K TRVALÉMU BYDLENÍ I REKREACI

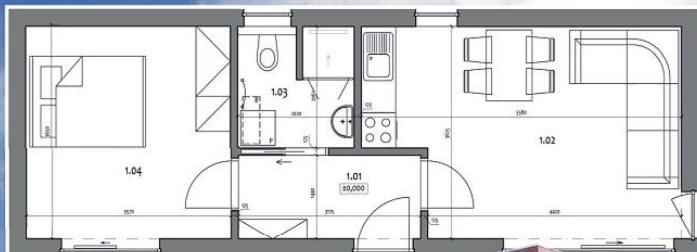
Sedmihorky 10 (b)

Turnov

774 709 588

www.stylovedomy.com

info@stylovedomy.com



NEJEFEKTIVNĚJŠÍ INZERCE V REGIONU

BUĎTE VIDĚT

INZERUJTE S NÁMI

KONTAKTUJTE
NÁS PRO
INDIVIDUÁLNÍ
NABÍDKU

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? PROVOZUJETE E-SHOP?

NABÍZÍTE ROZVOZ? JSTE ŘEMESLNÍK A NABÍZÍTE SVÉ SLUŽBY...?

50 - 55 000 VÝTIŠKŮ ZDARMA DO SCHRÁNEK • PŘES 150 000 ČTENÁŘŮ

WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ

V návaznosti na rozšiřování aktivit společnosti Detesek je možné tyto vynikající čerstvě těstoviny zakoupit v prodejnách Detesek, nebo přímo v železnobrodském sídle společnosti. Součástí nabídky jsou i designové série talířů pro servírování těstoven PIATTOPASTA o průměru 15 a 25 cm.





Daňové přiznání vám zpracuje účetní Stáňa.

Pro OSVČ a zaměstnance.
Přiznání i přehledy pro OSSZ a ZP.
Komunikace osobně i přes internet.
Výsledek papírově i elektronicky.
Zahálková, Chuchelna u Semil,
tel. 602 583 800,
e-mail: zaoffice@zaoffice.cz



Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti. Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně.

DETESK s. r. o.
Příkra 401
Železný Brod
www.detesk.cz

Kontakt:
jitka.vavrova@detesk.cz
483 389 825

ODDLUŽENÍ INSOLVENCE KONKURZY

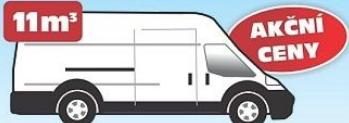
- posouzení situace
- výběr nejvhodnějšího řešení
- příprava dokladů k insolvenčnímu návrhu a následné sepsání
- provedení celým procesem oddlužení
- následný servis

Provoňte, sms:
736 610 065

Kancelář: Robousy 48, Jičín
j.vagenknechtova@seznam.cz

DODÁVKY TURNOV

autodoprava & půjčovna



VÝHODNÉ KRÁTKODOBÉ I DLOUHODOBÉ ZAPŮJČENÍ DODÁVEK
I PRO ŘIDIČE SK. B
MOŽNOST ZAPŮJČENÍ A VRÁTCENÍ I O VÍKENDU

774 709 588
www.dodavkyturnov.cz

TREEVOS³⁰ LET

PŘIJMEME ŠIKOVNÉHO
KOLEGU NA POZICI
MONTÁŽNÍ DĚLNICE/DĚLNÍK

- montáž svítidel
- balení komponentů
- dovolená 25 dní
- dotované stravování
- dvousměnný provoz (PO – PÁ)
- příspěvek na penzijní pojištění

adresa: Nová Ves 34, Turnov
kontakt: personalni@trevos.cz, tel.: 481 363 348



Fotografický ateliér V TUNOVĚ

SVATBY • PORTRÉTY • RODINNÉ FOCENÍ • DĚTI & NEWBORN



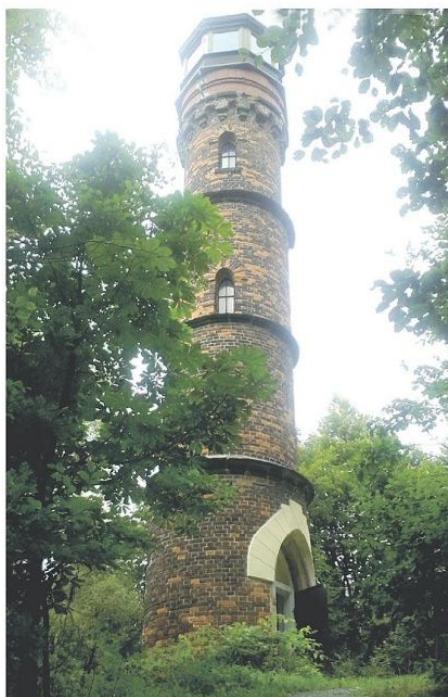
WWW.JITKAMADEROVA.COM

jitkamaderovaphoto
 jitkamaderovafotografka

OBJEVUJTE ČESKÝ RÁJ: PACLTOVA ROZHLEDNA

Český světoběžník Čeněk Paclt (1813–1887), jenž se narodil před více než 200 lety v Turnově, patří mezi nejznámější české cestovatele 19. století. Je to především kvůli tomu, že drží jedno zásadní prvenství mezi Čechy. Paclt totiž prokazatelně procestoval všechny pět obydlených kontinentů a zanechal o tom písemná svědectví. Tato informace je už dlouhou dobu známá, avšak málokdo ví, že slavný dobrodruh získal na svoji počest rozhlednu.

Nedaleko vesnice a zříceniny hradu Frýdštejn se nachází kopce Kopanina (657 m n. m.). Odtud je krásný výhled na Český ráj, Podještědí, Lužické hory, Jizerské hory a Krkonoše. V předminulém století v této oblasti vedla jazyková hranice, která oddělovala území s převahou německy mluvícího obyvatelstva od části, kde se mluvilo hlavně česky. V této době došlo v Čechách k vzestupu zájmu o turistiku. Zakládaly se turistické spolky a organizovaly se výlety do přírody. Velký zájem o turistiku panoval především v německy mluvících oblastech Čech. Na přelomu 19. a 20. sto-



letí rostlo v Libereckém kraji nacionální napětí mezi Čechy a Němci. Právě výstavba rozhledny na Kopanině měla být symbolickou hrází proti německému rozrůstání.

Stavbu rozhledny podporoval Klub českých turistů (KČT). S myšlenkou výstavby na Kopanině přišel

turnovský odbor KČT. Byla to samozřejmě reakce na aktivitu německých spolků, které v českém pocházel řadu rozhleden. Stavět se začalo na podzim roku 1893 a již na jaře následujícího roku se podařilo stavbu dokončit. Slavnostní otevření se uskutečnilo 3. června 1894 a tato akce se stala manifestací českých vlasteneckých zájmů.

Klub českých turistů pojmenoval rozhlednu podle turnovského cestovatele a dobrodruha Čeněka Pacalta. Důvod byl zcela zřejmý, poněvadž o Pacltovi bylo známo, že to byl vásivný vlastenec, který na svůj rodny kraj nezapomněl ani na svých zahraničních dobrodružstvích. Ještě ke všemu pocházel z tohoto kraje a přírodu v Českém ráji opravdu miloval. Čeští vlastenci tedy považovali Pacalta za symbol českého odporu proti rakouskému útlaku. Název Pacltova rozhledna se však mezi lidmi neujal a dnes se používá pouhé místopisné označení Kopanina. Staré pojmenování připomíná pouze informační ukazatel KČT. Během druhé světové války byla rozhledna přejmenována na Konradshöhe, avšak i tento název upadal v zapomnění.

Autor: Jaroslav Kříž

Více o Pacltove rozhledně se dočtete v regionálním časopise Od Ještěda k Troskám z roku 2014, číslo 2, na str. 95–97.



OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

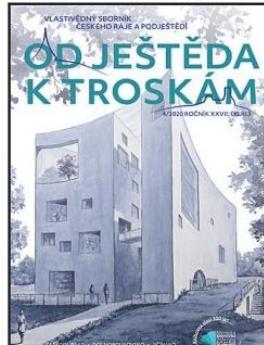
PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KÚRY

SEDMIHORKY U TUNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674



VLASTIVĚDNÝ SBORNÍK ČESKÉHO RÁJE A PODJEŠTĚDÍ OD JEŠTĚDA K TROSKÁM

Regionální časopis vychází čtvrtletně a informuje o zajímavostech (historie, příroda, literatura, současnost) z oblastí:

Českodubsko, Dolnobousovsko, Jičínsko, Lomnicko, Mnichovohradišťsko, Semilsko, Sobotecko, Turnovsko, Železnobrodsko.

Pro rok 2021 připravujeme speciální druhé číslo, tentokrát s tématem železnice nejen Českého ráje.

Předplatné pro rok 2021 činí 264 Kč
(včetně poštovného a balného)

Objednávky posílejte na e-mail: jaroslav.kriz@seznam.cz



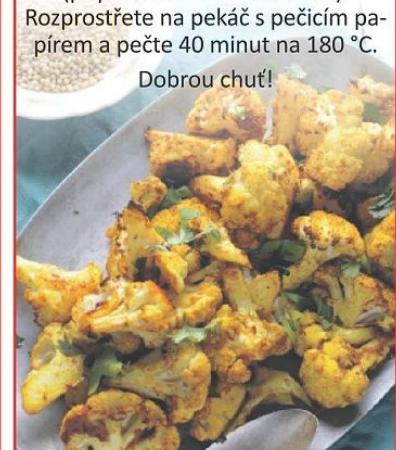
RECEPT: KARI KVĚTÁK

Naprosto jednoduchý a geniální recept, který vás nadchne. Hodí se k bramborům, jako samostatný pokrm, teplý i studený.

Růžičky květáků „obalte“ ve směsi olivového oleje s kari kořením (případně dosolte dle chuti).

Rozprostřete na pekáč s pečícím párem a pečte 40 minut na 180 °C.

Dobrou chuť!



BIOMAC

KVALITNÍ DŘEVĚNÉ BRIKETY A PELETY

PRODEJNY

NOVĚ
OTEVŘENÁ **TUNOV** +420 733 616 076
www.biomac.cz/turnov

HODKOVICE nad Mohelkou

+420 725 476 500
www.biomac.cz/liberec

SEMILY +420 608 841 020
www.biomac.cz/semitly





Firma **ProScan a.s.** autorizovaný servis vozů Scania,

hledá do svého týmu nové kolegy na pozice:

Mechanik nákladních vozů Mechanik elektro

Práce na HPP, 2-směnný provoz, mzda až 43.000Kč, pracoviště Jičín.
Více informací na tel. 737 213 727 nebo e-mailu petr.sykora@proscan.cz



PRÉMIOVÉ MULTIFOKÁLY za akční cenu

dioptre optik



TURNOV

- Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
(naproti Penny marketu - budova Dioptra)

ŽELEZNÝ BROD

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

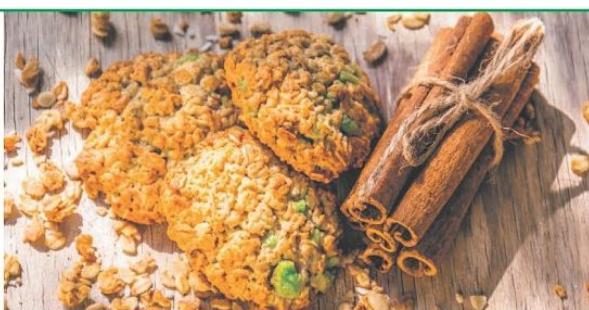
UŠETŘÍTE 6400,- KČ

*VÍCE INFORMACÍ V PRODEJNĚ.

www.dioptraoptik.cz dioptraoptik.cz

Rychlé jablečné sušenky

350 g ovesných vloček
300 ml bílého jogurtu nebo kefíru
2 lžíce rozinek
2 jablka
1 lžíce medu
skořice dle chuti



Vločky smícháme s jogurtem/kefírem v míse a necháme cca 30 minut odstát. Poté přidáme jablka nastrouhaná najemno a ostatní ingredience. Důkladně promícháme v těsto, které se neroztéká ani neropadá. Tvarujeme lžičkou malé „hroudy“, které ještě rozplácneme na sušenky alá cookies. Pokládáme na pečící papír. Pečeme v předem rozhřáté troubě na 180 °C asi 10 minut.

**NÁBYTEK
Jamall**

SEMILY

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

Jsme tu stále s Vámi

**Naše prodejny jsou s Vámi stále ve spojení
jak online tak na telefonu**

www.jamall.cz

RESTART



Příloha o zdraví,
pohybu a relaxaci
únor 2021

NATURHOUSE TURNOV: IDEÁLNÍ OBDOBÍ PRO ÚPRAVU ŽIVOTNÍHO STYLU JE PRÁVĚ TEĎ

Rok 2020 určitě nebyl jednoduchý pro nikoho z nás. Stres, starosti, epidemie se nepodepsaly pouze na naši psychice, ale u mnohých z nás zanechaly důsledky i v podobě nadváhy. Navíc nám ve velké míře ubyl i pohyb. A to nejen kvůli zavřeným fitness centrům, bazénům a sportovištím, ale vlivem home office také ten naprosto přirozený, spojený se zaměstnáním, nákupy, vyzvedáváním dětí.

Podle různých průzkumů přibrali Češi od jara průměrně 6,5 kg. A to, přiznejme si, není málo. Výzkum probíhal do listopadu. Bohužel pro naši linii po listopadu přišel prosinec a s ním hlavně Vánoce. Tím, že byl tento rok tak náročný, chceme na něj v období svátků zapomenout, sednout si k cukroví, vaječňáku a pohádkám. A užít si. A to bez ohledu na to, že jsme všichni zaznamenali, že nadváha je jeden z významných rizikových faktorů pro těžší průběh v případě nákazy covidem-19.

S příchodem vakcíny přichází pro mnohé z nás naděje, že se v dohledné době z této situace vymaníme. A ač to nemusí na první pohled tak vypadat, první měsíce roku se na úpravu životního stylu hodí skvěle. Nejde jen o hubnutí a štíhlou linií, ale i o zdraví. I přes nelehké podmínky jsme v minulém roce u nás v Naturhouse pomáhali lidem zhubnout a získat tak lepší kondici, sebevědomí i množství pozitivní energie. Přidejte se také.

Turnovská pobočka Naturhouse na ulici Hluboká 280 je kombinací výživové poradny a bylinky lékárny. Za dobu svého působení si získala své stálé zákazníky, kteří se k nám rádi vrací.

Nabízíme nejen poradenství, ale také sortiment funkčních potravin s vysokým podílem vlákniny a unikátních přírodních doplňků na bázi výtažků bylin, ovoce a zeleniny, které garantují přesvědčivé výsledky. Jejich použití v kombinaci s doporučenou středomořskou stravou se postará o redukci váhy, ale také, a to je důležité, o re-

dukci útrobního tuku a přebytečné tekutiny. Zároveň tato metoda zlepší vaše stravovací procesy a obranyschopnost organismu. Produkty na přírodní bázi si můžete zakoupit i přes náš e-shop www.eshop-naturhouse.cz.

Služby Naturhouse jsou postaveny na dvou úrovních. První službou a prvním krokem jsou konzultace, které jsou pro naše klienty bezplatné. Tam nejen zjistíte svoji váhu, ale také množství tuku a zadržované tekutiny. Probereme s vámi váš zdravotní



stav, současný stravovací režim, vaši představu ideální hmotnosti. Pokud se nebudete moci hned rozhodnout, můžete nejdříve vyzkoušet nějaký z našich redukčních programů ve formě dvou či třídyenní kúry se stravovacím plánem a bylinkami. Nejvíce využívaná je ale klasická metoda, kdy se s klientem vídáme

NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

FIBROKI

INMUNAT

KÚRA
Redukce a obranyschopnost - s vitamínem D3
na hubnutí a pro posílení obranyschopnosti organismu proti virovým onemocněním

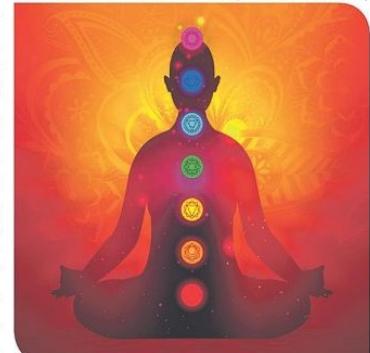
VITAMINA D3

D

HLÍNK A NAŠE TĚLO

Prvek, který je v přírodě přirozeně obsažen. Hliník. Nalezneme ho v jidle i nápojích. Některé vyspělé státy ho v podobě síranu hlinitého dokonce přidávají do pitné vody. Dříve se myslelo, že je zcela netoxický a že nezataje tělo, proto se začal přidávat do mnoha potravin a kosmetiky. Jenže...pak se zjistilo, že hliník toxicí je, nemá žádnou biologickou funkci v živých organismech a lidské tělo má naopak své mechanismy, kterými se hliníku zbavuje. Bohužel však hliníku do těla dostáváme mnohem více, než tomu bylo v dávných dobách. A tak často trpíme. Hliník v podobě Al^{3+} se hromadí v kostech, svalech, játrech i mozku. A tělo má co dělat, aby se s ním popralo. Bylo dokázáno, že dochází ke snížení mentálních schopností člověka, k psychiatrickým poruchám, lidé s Alzheimerovou chorobou mají vyšší množství Al^{3+} v mozku než člověk bez této

diagnózy. Pokud vaříte v hliníkovém nádobí, zvyšuje se jeho obsah v nápojích a pokrmech asi na dvojnásobek jeho původního obsahu. Hliník je také jednou z přidaných látek do očkovacích vakcín. Zesiluje totiž reakci imunitního systému na antigeny. Nelze ho srovnávat s hliníkem přijatým potravou, protože z něho se vstřebává cca 0,3 %, zatímco z hliníku podaného v injekci téměř 100 %. Takový hliník se hromadí v částech mozku a může způsobit plíživý a chronický zánět mozku. Hliník obecně navíc velmi škodí dalšímu orgánu – a tím je šíšinka. Šíšinka (epifýza) se nachází také v mozku a má několik funkcí. Jednou je tvorba



melatoninu – který má na starost správný spánek (viz lednové vydání novin). Dále je označována za „třetí oko“ – tedy centrum ducha, které podporuje tvořivost, fantazii, sny a intuici. Díky hliníku a dalším látkám a vlivům šíšinka výpenatí a my o tyto vlastnosti přicházíme. Jak se tedy hliníku v těle zbabít? Doporučuje se pít minerální vody s křemičitanem, zvýšit množství stravy, kde jsou křemičitany – hnědá rýže, červená řepa, kukuřice, ječmen, oves, celozrnná pšenice, mořské řasy. Účinně se na odstranění hliníku z těla může podílet i kurkumin, který je obsažen v kurkumě. Používejte proto toto koření co nejčastěji.

CESTY KE ZDRAVÍ: ÚNOROVÉ PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY PRO ZDRAVÍ, RADOST A VITALITU

Zejména klidné dobré spaní je základem naší vitality a psychické svěžosti. Proto se v tomto díle budeme věnovat spánku.

Jak by měl vypadat kvalitní spánek?

Měli bychom usínat okolo 10. hodiny večerní (v tuto dobu je spánek nejhlubší a v těle dochází k úklidu, vstřebávání živin), podporujeme tím svoji vitalitu a klid. Měli bychom spát nerušeně cca 7 až 8 hodin. Ráno bychom se měli cítit odpočinutí a vitální.

Jak lépe spát?

To je častá otázka, kterou dostávám. V hlavě by měl být večer klid, což valná většina z nás nemá, a pak se špatně usíná i spí. Pokud hůře usínáte a i spíte, zkuste si na kapesník, nebo na ručník nakapat kvalitní levandulový olej (je důležité, aby vám voněl). Při jeho vdechování vám sladká levandulová vůně může pomoci zklidnit tok myšlenek a vy usnete, nebo se jen zklidníte a po chvíli můžete pokračovat ve spaní. Pomáhá i dětem a prostor navíc krásně voní. Pokud jste neklidní i během dne (vztek, strach, obavy, neklid, roztržkanost), můžete si zkoušet aplikovat olej přímo na tělo (upozorňuji, že by měl být kvalitní, ideální je ten pro vnitřní užití) tak, aby vás jeho vůně, kterou budete vdechovat, uklidnila.

Co dělat, když hůře usínáme?

Chodit spát do 22. hodiny již bylo zmíněno, před spaním se věnovat klidové činnosti, spíše si čistí či poslouchat něco klidného, není vhodná akční televize ani počítač. Když příliš zaměstnáme svoji mysl, lidově řečeno se hlava roztočí, bude bránil nástupu klidu. Velmi dobrá je i krátká a klidná procházka. Důležité je si ji užít, vnímat okolní přírodu – i ve městě je to možné. Při procházení se můžeme rozloučit s uplynulým dnem, smířit se s událostmi, které nelze změnit, uklidnit se a i se mírně unavit.

Co dělat, když nás zasáhne stres a nemůžeme usnout, ani v klidu spát?

(první pomoc) Důležité je se soustředit na dech, snažte se dýchat hlouběji, nikoliv jen mělce. Během dne zejména v chladném počasí pomůže popijení horké vody. Soustředíme se na „tady a teď“. Pokud máte rádi, jezte během dne ke svačině oloupané mandle, datle, fíky, švestky, hrušky. A říkejte si: „Nic se nejí tak horké, jak to vypadá“.

Tipy na nápoje pro lepší spánek:

Večerní čaje na podporu klidu v nás

Kardamomový čaj s medem

Tento nápoj se pije na vytrávený žaludek.

Čerstvé mléko (1 hrnek), voda (1/3 hrnku), kardamom, med. Mléko s vodou a kořením převářte a do mírně vychladlého přidáte med. Kardamomu se přezdívá mozkové tonikum.



Mandlový čaj – dodává energii a uklidňuje

Tento nápoj se pije na vytrávený žaludek a až za cca 30 minut je možné jíst další jídlo. Více se považuje za tekutou svačinu nežli pouze za čaj. Mandle (spaříme, oloupeme a nastrouháme, nebo rozmixujeme) asi 1 vrchovatá lžíce, mléko 1/2 hrnku, voda 1/2 hrnku, kardamom, můžeme i malinko přisladit tržtinovým cukrem. Vše smícháme a přivedeme do varu. Pijeme teplé. Tento čaj posiluje tělo i psychiku.

Denní pití

Rooibos, meduňka, skořice.

Tuto směs zalijte horkou vodou a nechte ji chvilku louhovat, pak přecedte. Sladit lze medem (do mírně vychladlého), javorovým sirupem nebo domácím sirupem. Rooibos pochází z jižní Afriky, neobsahuje tein, má množství vitamínů a minerálů, pro někoho chutná do medova (také se mu občas říká medový čaj). Dodává vitalitu, uklidňuje (zejména na podzim, v zimě a předjaří).

Na kvalitě spánku se projevuje i nedostatek živin. Několik možností, jak je také doplnit:

Vitamín D – rybí tuk, ghí, suchá masáž těla drsnou rukavicí po ránu

Vápník – kvalitní tvaroh, mléko, mák, sezamová semínka

Hořčík – fazole, hrášek, červená čočka, cizrná, jáhly

Vitamín E – ghí, olivový olej, mandlový olej

Vitamín B12 – červená řepa, kvašené zelí, lahůdkové drozdí

Vitamíny řady B (větší zastoupení v jedné surovině) – švestky, hroznové víno

Beta karoten – dýně, orestovaná mrkev, kustovnice čínská

Zinek – dýňová semínka, dýňový olej

Draslík – banán, pôrek, keltská sůl, mandle

Železo – med, meruňky, švestky, melasa, neloupaná červená čočka

Vitamín C – rakytník, černý rybíz, citrón, kvašené zelí

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, www.ivaveda.eu, tel: 724 137 587, Recepty pochází z publikace Ivy Georgievové Jídlem k rovnováze.

Jógový víkend aneb Terapie jógou, přírodou a čokoládou

+ Motýlí masáž

Penzion Recall
(Rovensko pod Troskami)
Jaro 2021
Více informací na
www.zivepotesen.cz

JEDNODUCHÁ MEDITACE PRO POSILNĚNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

To, že naše smýšlení a prožívání úzce souvisí s naším fyzickým tělem, je známo a dokázáno. Proto se u lidí objevují psychosomatické nemoci, které mají příčinu právě v prožívání, v problémech a starostech duše. Můžeme to proto skvěle uchopit a věnovat se meditaci, která naše tělo a imunitní systém posilní. Každý den je vhodné žít přítomně, to znamená užívat si každé chvíle, vnímat ji, prožívat a nemyslet přitom na jiné věci, povinnosti a nadcházející události. Už to je skvělá meditace. Pojdme ale na naši imunitu. Tuto meditaci je dobré praktikovat při vzniku prvních příznaků nějaké nemoci. V tu chvíli je nejúčinnější. Zároveň dokáže neutralizovat různé negativní vlivy, které narušují naše energetické pole. Ideální je praktikovat večer před spaním, nebo ráno hned po probuzení. Důležité je, že během této meditace si užijete své vědomí, budete se soustředit na své tělo a zcela ho vnímat. Lehněte si na záda, zavřete oči a postupně svou pozornost soustředíte na části svého těla. Začínáme na chodidlech, nárttech, noze, koleni, přecházíme na tělo, ruce, hlavu... Takto projdeme každou část našeho těla. Důležité je se na každé části zastavit, setrvat asi 15 vteřin a vnímat životní energii. Jakmile je hotovo, ještě setrvějte a nechte svou pozornost proběhnout celým tělem od hlavy k patě a zpět. A to tak, aby to trvalo do jedné minuty. Pak už jen ležte a několik minut vnímejte, jak je vaše celé tělo jedno jediné velké energetické pole. Soustředte se celou dobu pouze na tyto myšlenky. Normální je, že zpočátku ubíhají a stále se nám podsouvají myšlenky co musíme, co nás čeká atd... Tak je prostě jen pusťte a pokračujte.

VLIV DENNÍHO SVĚTLA NA NOČNÍ SPÁNEK

Téma denního světla ve spojení s nočním spánkem by se mohlo zdát nesmyslné. Ale opak je pravdou. Ono totiž všechno se vším souvisí. A co se týká těla a života, platí to dvojnásob.

V rámci našeho životního stylu, delších pracovních hodin a většiny denního času, kterou trávíme uvnitř našich domovů a pracovišť, se pobyt na přirozeném denním světle rapidně snížil. Uvnitř budov je osvětlení často nedokonalé, nedostatečné a někdy i škodlivé. To nám na energii a vitalitě nedodá. Legislativa sice určuje, jaké osvětlení v budovách volit, ale jde o hledisko zrakového komfortu. Na biologický cyklus (tzv. cirkadiální rytmus) se stále zapomíná. A přitom je pro naše zdraví tolik důležitý. Lliv světelného prostředí byl zkoumán i prokázán. A co si budeme povídат, citlivější jedinci vnímají střídání dne a noci i kratší dny v zimě, kdy by se setměním byli schopni vlezít do postele a vylezít až s příchodem prvního ranního světla. Jde o nevizuální (tedy neobrazové) vnímání světla. To zajišťuje regulaci celé řady našich fyziologických procesů v těle – a tím i přímo ovlivňuje naši výkonnost, náladu, vnitřní pohodu a působí na zdraví i celkovou kvalitu života. Ukázalo se, že pokud lidé tráví více času během dne na denním světle, případně na slunci (nyní není myšleno opalování a nadmerné slunění se), jsou pak méně citliví na vliv večerního osvětlení ve svých domovech. To znamená, že pokud denně strávíte zhruba čtyři hodiny venku – na zahradě, v parku, procházkou či prací, večer se vám bude mnohem lépe spát. Určitě v tom hraje svou roli i příjemná únava a čerstvý vzduch. Kromě toho přes den načerpáte potřebné z denního světla, které nám je přirozené a zdravé. Večer pak budete spát mnohem lépe, déle, hlouběji a kvalitněji. Jak již bylo zmíněno, vaše tělo navíc bude odolnější proti vlivům umělého a modrého světla, které výrazně snižuje kvalitu našeho spánku a narušuje přirozené biorytny. Snažte se proto denní světlo a sluneční svít vyhledávat co nejvíce. Pokud můžete, běžte alespoň na chvíli na procházku kdykoliv během dne. Vyjděte na pár minut před budovou, načerpejte energii a světlo. Pokud jste šéf a situace dovolí, přesuňte porady ven. A jestli jste rodič, budte s dětmi co nejvíce venku.

TIP – Kvalitní spánek je z obrovské části také o správné matraci a posteli. Nechte si poradit s jejich výběrem od profesionálů! Českorajská firma Matrace Haken vám dá péči, kterou potřebujete!

KAKAO – DOKONALÁ SUPERPOTRAVINA

O superpotravinách se mluví stále častěji. Co to vlastně je? Podle Oxford English Dictionary jde o „výživově bohatou potravinu, která je považovaná za zvláště prospěšnou pro zdraví, tělesnou a duševní pohodu“, Webster's Dictionary uvádí, že jde o „zvláště výživově bohatou potravinu, plnou vitamínů, minerálů, vlákniny, antioxidantů a/nebo živin rostlinného původu“. Pojďme se tedy věnovat kakau, které se do této kategorie superpotravin řadí. A právem. Obsahuje totiž přibližně 300 pro tělo blahodárných látek, což z něj činí jednu z nejkomplexnějších potravin planety.

Kakaovník je nazýván *Theobroma Cacao* – potrava bohů. Aztecové věřili, že v kakau je obsažen duch Boha a od tradičního nápoje očekávali přísun energie i potence. Nápoj, který připravovali z kakaových bobů, s dnešním kakaem (nápojem) nelze srovnávat. Aztecové si totiž tento hustý nápoj s pěnou dochucovali místo cukru chilli kořením a vanilkou. Z aztéckého názvu *xocolati* pochází i název čokoláda. Čokoláda je jedno z nejoblíbenějších jídel na světě. Pro představu, čokoláda tvoří 1 % stravy západní populace, což je obrovské množství. Jen v ČR je to prý 5,5 kg čokolády za rok na osobu. Bohužel obyčejná levná, masově produkovaná čokoláda, kterou klasicky zakoupíme v obchodě, vzniká pražením,

mletím a následným smícháním kakaových bobů s rafinovaným cukrem, aditivy, mléčnými prášky, hydrogenovanými tuky, konzervanty a jinými dodatky a z původních úžasných hodnot nezbývá prakticky nic. Naopak, díky cukru a aditivům vzniká mnoho prázdných kalorií.

Kakao obsahuje velké množství flavonoidů (2x více než červené víno a 3x více než zelený čaj), což jsou přírodní substance, které se nacházejí v rostlinách (např. v jablkách, hroznech, kakau, luštěninách...) a působí v našem těle jako antioxidanty. Dále obsahuje mnoho minerálních látek, jako je hořčík, železo, zinek, měď a jiné. Má povzbudivé a afrodiziakální účinky, pomáhá při únavě, má protizánětlivý účinek, díky obsahu theobrominu může povzbudit vykašlávání a pomoci při onemocnění dýchacích cest, zlepšuje náladu, přináší pocity štěstí a mnoho dalšího. Zařadte do svého jídelníčku (i na pečení, vaření, nápojů...) kvalitní kakao, které vám dodá minerály a další prvky, jež vaše tělo ocení. Nekupujte však běžné nejlevnější kakao, které tyto prvky ztrácí a zároveň obsahuje další aditiva. Nejlepší cestou, jak využít výživných hodnot kakaa, je konzumovat ho v té nejčistší podobě, jak ho vytvořila příroda.



TIP: Nepražené kakao Criollo RAW BIO

Chuťově a nutričně výjimečné nepražené kakao z přirozených plantáží Amazonie. Na světové produkci kakaa se amazonské Criollo podílí méně než 1 % z celkové produkce. Používá se primárně na výrobu nejlepších kakaových delicates.

Výhodně zakoupíte na www.shoprecall.cz.



MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a čalouněné postele.

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

telefon: 737 605 082

JÓGA KEMP V ČESKÉM RÁJI 17.-18. 7. 2021

víkend plný relaxu, pohody, jógy, přednášek a zajímavých osobností pro začátečníky i pokročilé

PŘIJĎTE
SI UŽÍT
DOKONÁLÝ
VÍKEND



Podívejte se
na webu
na fotografie
z předchozích
ročníků

KKF PROČISTÍ A PŘINESE PSYCHICKOU POHODU

Čaj na správné trávení, zlepšení zdravotního stavu, a to i psychického. Funguje jako podpora ledvin a ke snížení obtíží s močovými cestami. Pomáhá snížit odpad v těle v hmotné oblasti, ale také na úrovni našeho myšlení. Stabilizuje a pomůže i při chřipce nebo v době rekovalesscence. Hodí se do očistných kúr. • 1 litr vody, po lžičce: kumín (římský kmín), koriandr a fenykl • Vše ve vodě krátce povařte, nechte chvilku vylouhovat a scd'te.



SHOP RECALL



Recall
e-shop

váš e-shop pro zdravý životní styl
www.shoprecall.cz



KNIŽNÍ BESTSELLERY

(nejen) Prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc Jak přežít dobu jedovou, Léčivé bylinky a duševní zdraví, Babské rady profesorky Strunecké, Stop cukrovce, Přemůžeme autismus a další...



PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL

bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě!



KOKOSOVÝ OLEJ 100% RAW BIO

Olej lisovaný za studena plný života a zdraví. Využití k vaření, pečení, péci o pokožku, vlasy...



AGÁVE NEFILTOVANÝ SIRUP RAW BIO

Sirup má nízký glykemický index (30), tzn. že nezvedá prudce hladinu cukru v krvi a nezatěžuje tak slinivku břišní a játra. Použití místo cukru.



BÍLÝ A MODRÝ MÁK OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

Mák je od českých zemědělců, sklízený tak, aby nemusel být dosušován nad 42 °C, proto neztrácí své cenné látky.



NEPRAŽENÉ KAKAO CRIOLLO RAW BIO

Chuťově a nutričně výjimečné nepražené kakao z přirozených plantáží Amazonie. Používá se primárně na výrobu nejlepších kakaových delicates. Pečte a vařte delikátně!



TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ B6, B9, B12

Receptura dle Prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc..



BARNY'S INOVO 5

Unikátní složení přípravku, obsahuje všechny důležité látky, které se v kloubech, pojivovalých tkáních a v chrupavce běžně vyskytují.



NAPAROVACÍ ŽIDLÍČKY bylinné směsi pro napářku

Ženská bylinná napářka je tradiční procedura, která slouží kromě dalšího k očistě dělohy, regulaci menstruačního cyklu a ke zmírnění předmenstruačních bolestí.



Prémiový produkt pro vaše klouby. Vhodné pro dlouhodobé podávání, při počínajících až středně těžkých obtížích, pro sportovce, těžce fyzicky pracující a pro osoby s nadměrně zatěžovanými klouby (např. nadváha).



KOMPLETNÍ SADA PRO AERIAL HOOP

Sada pro vzdušnou akrobaci a cvičení v kruzích obsahuje kruh, pásku, závěsný systém.



KOMPLETNÍ SADA PRO LÉTACÍ JÓGU

Sada pro létací jógu a cvičení v šálách obsahuje šálu a závěsný systém. Kompletní sada bez starostí.

- kompletní sortiment Alavis (pro zvířata i lidi)
- zdravá výživa
- doplňky stravy
- inspirativní knihy
- jóga ...a mnoho dalšího

www.shoprecall.cz

NAKUPTE POHODLNĚ A ZDRAVĚ PRO SEBE I SVÉ BLÍZKÉ

PO INDIVIDUÁLNÍ DOMLUVĚ LZE OBJEDNANÉ ZBOŽÍ VYZVEDNOUT NA POBOČCE SEDMIHORKY U TURNOVÁ 10



kukuDESIGN

STYLOVÉ • MODERNÍ • ORIGINÁLNÍ • PRAKTIČKÉ

- DÁMSKÉ A DÍVČÍ KABELKY
- KABELKOBATOHY
- PASTELKOVNÍKY...

WWW.KUKUDESIGN.CZ



WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

RÁDY DO ZAHRADY – ZAHRADA V KVĚTINÁČI A SVĚTOVÉ STRANY

Orientace balkonu na určitou světovou stranu a příslun slunečního svitu během dne je zásadním faktorem pro plánování balkonové zahrady. Neříďte se však striktně orientací na světovou stranu, je třeba vzít v úvahu také další okolnosti. Pokud před vaším na západ orientovaným balkonem stíní vysoký strom, podmínky se zásadně změní. Vyhraďte si jeden víkendový den, kdy budete doma, a zapisujte si, jak dlouho a kam svítí přes den slunce. Podle toho pak nejlépe vyberete vhodné místo a rostliny k jeho osázání.

SEVER | severní orientace není ideální, ale nebojte se, pokud vyberete správné rostliny, budou tu prospívat. Potřebujete ty, které mají rády stín – výhoda je, že je nebudete muset tak často zalévat. Sever příliš nesvědčí zelenině ani jahodám, nebudou mít totiž dostatek slunce, aby zesládlly a pořádně vyzrály. Z bylinek jsou na severní stranu vhodné pažitka, petrželka nebo řeřicha, zkuste i mátu a meduňku. Letničky ve stínu příliš parády neudělají, zato krásně pokvetou begonie a něžné fuchsie, bez problémů poroste břečťan, barvínek, dlužicha, kapradiny a ve větších nádobách bohyšky.

JIH | na jižním balkoně budete sklízet sladké a vyzrálé jahody, rajčata a ostatní zeleninu, porostou tu všechny aromatické středomořské bylinky, jako je rozmarýn, dobromysl, levandule, bazalka, tymián a šalvěj. Během horkých letních dnů budete zřejmě muset některé rostliny částečně zastínit a počítejte také s častou zálivkou. Pokvetou všechny



letničky, muškaty, slunečnice a žár bez problémů zvládnou všechny sukulenty – hlavně netřesky a rozchodníky. Hůře se tu bude pěstovat máta a meduňka.

ZÁPAD

orientace na západ je pro balkonovou zahradu velmi výhodná. Má mnoho společných rysů s jižním směrem, je tu dostatek odpoledního slunce a zároveň rostlinky nebývají vystaveny zničujícímu polednímu žáru. Na západní straně se daří všem teplomilným rostlinám a spolu s nimi také těm, které dávají přednost spíše polostínu. Bylinky milují balkon orientovaný na západ, zelenina i ovoce tu bez problémů dorazí.

VÝCHOD

na východně položeném balkoně si rostliny užijí ranní slunce, odpoledne však bývá zahrádka ve stínu. Můžete tu pěstovat prakticky cokoliv, ale smířte se s tím, že slunomilnější rostliny budou méně kvést a plodům potrvá déle, než dozrají. Naopak některým stínomilným bude třeba váš východní balkon nadmíru vyhovovat. Pěstujte tu veškeré bylinky – nejhodnější se východní strana zdá být pro bylinky do polostínu, ale záleží na konkrétním místě a na době oslnění. Sami uvidíte, které se budou zrovna u vás cítit nejlépe.

• Text pochází z knihy *Zahrádka v květináči* Anity Blahušové • Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz.

SOUTĚŽTE O KNIHU **ZAHRÁDKA V KVĚTINÁČI**

Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na www.ceskyrajvakci.cz



VYČISTÍME UMYJEME UKLIDÍME

koberce,
sedačky,
okna,
dveře,
sanitu,



radiátory,
podlahy,
kočárky,
dětské sedačky,
matrace, interiér automobilů ...

PARNÍ I UV STERILIZACE KOMPLETNÍ UKLID

Radim Zajíček

tel. 777 138 948

e-mail: radimzajicek@seznam.cz

www.cisteniuklidzajicek.webmium.com



DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

Palivové dřevo štípané Akce na smrkové dřevo! Zaváděcí cena – 700 Kč/prms

Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.

777 081 640 • zuzana.havrankova@drles.cz

Závoz dle dohody bez omezení.

NOVĚ – smrkové dřevo suché 7000,- za 9 prms a tvrdé dřevo listnaté 1200,- Kč/ prms.

Suché smrkové a listnaté dřevo pouze do vyprodání zásob.

Kontejner vč. DPH 15% + doprava
z Lomnice nad Popelkou do 10km.

CELKEM 6 300 Kč

Cena platí při odběru 8prms a více. Doprava nad 10km = 25Kč/km

www.drles.cz



ÚNOR NA ZAHRADĚ

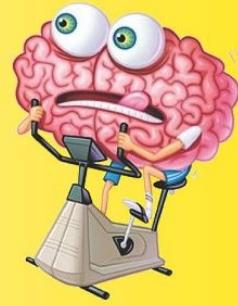
Venu sice ještě mrzne, ale už nyní začíná čas pro všechny zahradníky. Právě teď je období, kdy byste měli odstartovat vysévání semínek do misek v teple na okenním parapetu (případně vytápěném skleníku či zimní zahradě) pro předpěstování sazeniček. Tento brzký výsev se vyplatí u salátu, celeru, paprik, lilek, brokolice. A pokud chcete mít časnou sklizeň, začněte předpěstovávat rajčata, cibuli a petrželku.





Zkuste vymyslet báseň, která bude obsahovat vždy čtyři uvedená slova. Slova nemusí být v daném pořadí (pokud si ovšem úkol nechcete ztížit):

- auto, výlet, slunce, léto
- pes, kočka, strom, kost
- mrak, drak, místo, skála
- holič, kupa, kaple, dívka
- rosa, ráno, svítání, kapka
- hrad, boj, dívka, láska



MOZKOVNA

SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete vyuštění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SmartPress

PĚSTUJEME VE MĚSTĚ

Zelené balkony, sousedské záhonky a komunitní zahrady

Autoři: o. p. s. KOKOZA

Bydlíte ve městě a chcete do něj dostat přírodu? Pak pro vás máme praktickou knížku, která vás provede teorií i praxí zakládání sousedských záhonků nebo i celých komunitních zahrad.



smart
press

ŠIŠKY S MÁKEM TROCHU JINAK

2 banány

mák

kokosový olej nebo ghí

agáve sirup

konopné semínko (nemusí být)

Banány rozkrojte podélne a pak na třetiny, aby vznikly „šišky“. Vložte do mističky, posypete čerstvě umletým mákem, zalijte trochu rozpuštěného kokosového oleje a přidejte agáve sirup. Můžete navrch nasypat konopné semínko. Hotové a geniální.

TIP: mák, kokosový olej i agáve sirup zakoupíte na www.shoprecall.cz



VLKAD	1. ČÁST TAJENKY	HUSARSÝ KABÁTEC	PŘEDLOŽKA	ACETYLÉN	OPRAVNA LODI	FILMOVÝ MIMO- ZEMŠTAN	2. ČÁST TAJENKY	SNAŠETI UTRPEŇI
DOZADU				UCHAZEČ				
VOJENSKÝ PAKT				ČÁST ELEKTROMO- TORU 3. ČÁST TAJENKY				
PRIMÁTI			ŠEK (ŘÍDCE) SHLUK ROSTLIN			ZKR. ZÁKLADNÍCH PROSTŘEDKŮ ZKR. MII IMFTRU		
BARAKUDA /RYBA/					MNOU; MI; MĚ ZKR. HOSPODÁŘ- SKÝCH NOVIN			
OSOBNÍ ZÁJMENO	PLANETA SL. SOUSTAVY OSOBA VÝDĚLEČNÉ ČÍNNÁ ZKR.	CHOBOTNA- TEC SEPTIK		JEDEN ZE SMYSLŮ FINANČNÍ PORADENSKÁ FIRMA		ŘÍMSKÝCH 1001 DRUH PSA		
ČÁST KOSTELA			OKRESNÍ VÝBOR ZÁPOR			MISTROVSTVÍ EVROPY (ZKR.) POTRUBÍ		JESTLIŽE
PLAVIDLO				SLITINA MĚDI S CÍNEM INIC. REŽISÉRA KLEINA	POKLES TV POŘAD			
KOUPĚ	PŘÍSTROJ UKAZUJÍCÍ SVĚTOVÉ STRANY	VČELÍ PRODUKT ODKLONIT DO STRANY		BUNĚČNÁ BLÁNA MUŽSKÉ JMÉNO (9.8.)	POLOMĚR CITOSLOVCE ODPORU			
OHAREK /ZAST. /								
ZN MANGANU			KULATO					
POŽÁRNÍ OCHRANA			ZVÝKLOST ZN. TELLURU					
4. ČÁST TAJENKY				ZKR. CIVILNÍ OBRANY				
ZAÚPĚNÍ				DOMÁCKY EDUARD				

PO DIVADLE SE
MANŽELÉ
VRACEJÍ DOMŮ
TAXÍKEM. DOMA
SI ŽENA
VZPOMENE:
„DOBRÝ BOŽE!
NEHALA JSEM V
TAXÍKU KABELKU
S PENĚZENKOU. A
TY SIS
SAMOZŘEJMĚ
... TAJENKA.

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. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na www.ceskyrajvakci.cz. Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, www.ceskyrajvakci.cz. MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce 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. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 78 – únor/2021, vyšlo 15.–18. 2. 2021. • Výherci soutěží z č. 77: výhry ze všech soutěží již byly rozesány, výherci uveřejněni na www.ceskyrajvakci.cz



MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

DŘEVĚNÉ BRIKETY

Ekologické palivo s vysokou výhřevností

PO LEDNU NEPŘICHÁZÍ JARO, ALE ÚNOR

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

www.drevenebrikety.cz



výrobní Soběslavice 20

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA: ŽIVOT ŠERPŮ

Není člověka, který by neznal Šerpy. Šlachovití muži z východního Nepálu jsou skvělí horolezci, můžete si je najmout jako doprovod pro výstup na osmitisícový Mount Everest. Jaký mají život a co jste o nich možná nevěděli?

V současné době se slovo šerpa používá k označení horského průvodce. Původ slova je ale označení zhruba třistačtisícového etnika, které žije v Nepálu. Šerpové se původně žili prací na farmě, obchodo-



váním a pastevectvím. Živnost horského vůdce přišla až na začátku 20. století, kdy vzrostl zájem horolezců o dobývání Mount Everestu. Pro horolezce je zdolání Mount Everestu životní záležitost, na kterou se dlouho

fyzicky připravuje. Šerpové to samozřejmě mají jinak. Prostředí je to pro ně domácí a i když si na Everest nechodí na procházky, právě díky výpravám, které si je najímají, lámou rekordy. Například Šerpa Kami Rita zdolal v loňském roce tuto osmitisícovku už po dvacáté čtvrté. Dokonce v jednom týdnu dvakrát. Logicky jsou Šerpové také pro zátež a chůzi po horách mnohem lépe geneticky vybaveni. Běžný turista pocítí ve vyšších polohách, kde je řídký vzduch, závratě a pocity na zvracení. Šerpové s tím problém nemají, protože po staletí žijí na místech, kde je trvale nízká hladina kyslíku.

S přílivem turistů se nádherné výhledy pohoří mění i na pole odpadků, které Šerpové sbírají. Nezřídka ale na svazích těchto obrů zahynou také lidé, těch je ročně zhruba 300. Před dvěma lety se dvacet Šerpů vydalo do svahů s pytli na odpadky, kdy během dvou měsíců sebrali přes 10 tun nepořádku a našli i čtyři těla neznámých lidí, která odkryl odtávající sníh. I přesto, že jsou Šerpové zcela výjimeční, ani jim se smrt nevyhně. Lavina, bouře či pád jsou nejčastější příčiny úmrtí na horách. Šerpové se navíc na vrcholky vydávají mnohem častěji než jiní lidé, proto je riziko výšší. Dle Outside Magazine patří právě Šerpa mezi nejrizikovější povolání.



SUCHÉ DŘEVO na topení IHned

....
**Syrové dřevo
tvrdé a měkké**

MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

Martina Vrbková
Svatobořice 5
511 01 Karlovice (Turnov)
tel. 603 178 964 • 732 642 353
Po telefonické domluvě nás
můžete navštívit a dřevo vybrat.

Svijany

Prémiový ležák Svijany „450“
Nejlepší ležák českého typu na SVĚTĚ.



WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC SILVER
WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC SILVER
WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC SILVER

WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC WINNER
WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC BRONZE

WORLD BEER AWARDS
CZECH REPUBLIC BRONZE

Mějte svůj vlastní bezpečný sklep plný potravin

DOMÁCÍ PODZEMNÍ SKLEPY

Kinghouse®



• Nejsnadnější instalace samonosného sklepu bez stavebního povolení je opravdu rychlé řešení vašich problémů.

• Instalaci zařídíme "na klíč".

• Sklepy máme pro vás skladem, zítra je můžete mít na zahradě.

www.kinghouse.cz

Sedmihorky 10 (B) • Turnov

tel. 774 709 588

STYLOVÉ NÍZKOENERGETICKÉ A PASIVNÍ DOMY

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



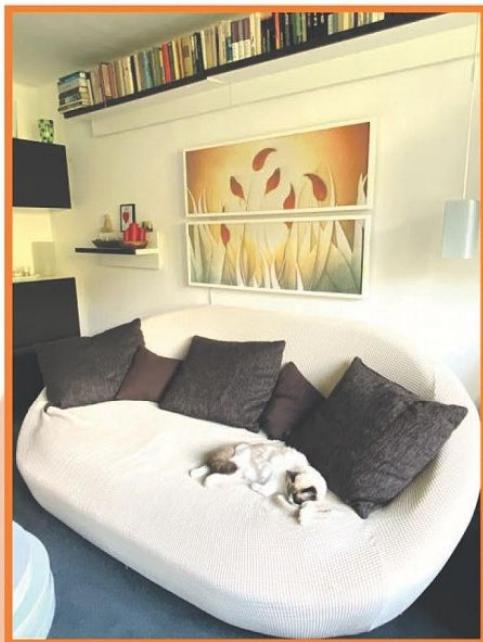
www.stylovedomy.com

INFRAPANELY

jako hlavní zdroj vytápění



Certifikovaný český produkt



- jsou krásné
- nezabírají místo (radiátory, vedení, tech. místnost)
- levné na pořízení
- průměrné až podprůměrné provozní náklady
- snadno přenositelné a modifikovatelné
- nulová poruchovost díky absenci součástek
- životnost 20 let bez servisu a dalších nákladů
- bez revizí
- přenositelné
- nevysušují vzduch
- bez emisí
- snadné připojení na FVE
- standardní elektrické rozvody

výroba - projekce - prodej - montáž



MINIELEKTRÁRNY PŘÍMO



DO ZÁSUVKY

...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR !!!

...Ize i bez předražené dotace :)

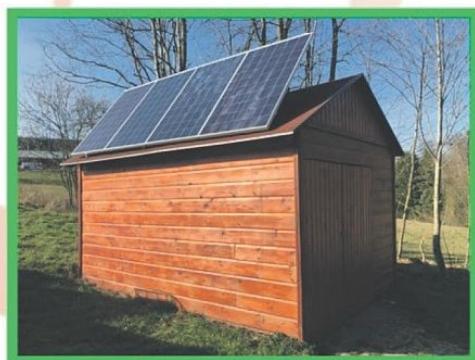
1kW - 25.900,-Kč

2kW - 39.900,-Kč

4kW - 79.800,-Kč

10kW - 249.000,-Kč

ceny vč. DPH



minielektrárna 1kW

- okamžitá a jednoduchá instalace do Vaší zásuvky
- automatický zcela bezobslužný provoz
- bez revizí a papírování

zelená linka 800 100 979

www.sunnyhouse.cz