

ČTĚTE UVNITŘ NOVIN:

ROZHовор: POBYT VE TMĚ • LIFESTYLOVÁ PŘÍLOHA RESTART • AKTUÁLNÍ NABÍDKY ZAMĚSTNÁNÍ • TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY • KŘÍŽOVKA O CENY • DŮM A ZAHRADA • KOUTEK PRO RODIČE A DĚTI • TIP NA VÝLET • OTÁZKY REALITNÍHO MAKLÉRE • RECEPTY... a mnoho dalšího

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



## PRIVÁTNÍ VÍŘIVKA A SAUNA

Dokonalý relax

recepce@apartmanwellness.cz  
+420 774 709 588  
www.APARTMANWELLNESS.cz

DARUJTE  
POUKAZ & RELAX  
K VÁNOCŮM

**GARANT**  
FINANCE

OKAMŽITÝ  
VÝKUP  
VŠECH  
NEMOVITOSTÍ

Exekuce a dluhy  
ihned vyplatíme

**VOLEJTE NONSTOP**  
**608 212 217**



## ZAŽIJTE Penzion a Restaurant Vyskeř

### • GULÁŠOVÝ VÍKEND • 9.–11. 12.

Guláše: kančí (vyhlášený!), segedínský, hovězí, maďarský, hlívovo-zeleninový... a další  
• SILVESTR 2022 • 31. 12.

### Slavnostní menu – raut – stylové prostředí – hudba

– možnost ubytování + DÁREK PRO KAŽDÉHO

### • NOVOROČNÍ VYPROŠŤOVÁK S VÝSTUPEM NA VYSKEŘSKOU KAPLIČKU • 1. 1. 2023

Nový rok je ideální odstartovat s nadhledem!  
Vystoupejte na vyskeřskou kapličku sv. Anny, užijte si krásný výhled a stavte se u nás (nejen) na česnečku!



VÍCE INFORMACÍ: [www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com)

Penzion & Restaurant Vyskeř, Vyskeř 71 • restaurace@penzionvysker.com



Děkujeme našim partnerům a čtenářům za přízeň.

V roce 2023 přejeme vše nejlepší vám všem.

Vaše noviny Český ráj v akci



## ČESKÝM RÁJEM: NOVOROČNÍ VÝSTUP S NADHLEDEM DO ROKU 2023

Tentokrát pro vás máme jeden navštívit i několik opečovávaných skvělý tip na sváteční či novoroční studánek – El Torro, Františkův pramen, nebo pramen Pod Pekařovou.

Rokem hledá nadhled a často tomu pomůže i takový symbolický výstup na vyvýšený bod v krajině. Nejenže si člověk lépe utřídí myšlenky, projde se po silvestrovském veselí, ale ještě zažije krásné výhledy do kraje. Několik much jednou ranou.

právě zde začíná zmiňovaná krátká procházková varianta). Odtud už je to, co by kamenem doholil, k našemu kámenem výstupu na vyskeřský kopec (466 m n. m.) a vyskeřskou kapli sv. Anny. Cesta je lemována křížovou cestou. Vzhledem k vyčítání kopce od náletů je zde výhled 360 stupňů na celý Český ráj a ještě mnohem dál. Cestou navíc můžete navštívit hřbitov s dřevěnou zvonici a kostelem Nanebevzetí Panny Marie (o nich jsme již podrobně psali).

Cestou z „nadhledu“ od kapličky se nezapomeňte zastavit na svátek či něco lahodného do žaludku v Restaurantu Vyskeř. Otevřeno bude i mezi svátky a prvního ledna pro návštěvníky chystají česnečku a další novoroční „potřebné“ pokrmy. V novém roce přejeme hodně návštěv!

-red-

**TRASA: Věžický rybník – Pekařova brána – Vyskeř – kopec Vyskeř a kaplička sv. Anny**

Tento výlet můžete zvolit buď s delší trasou, nebo velmi pohodlně jako procházkou v kratší variantě. Delší výlet začíná u Věžického rybníka, kde zaparkujete na místech tomu vyhrazených, s přítokem říčky Jordánky vlévající se do Žehrovky. Délka toku činí zhruba 4,6 km. Celý tok leží v chráněné krajinné oblasti Český ráj a jeho údolí zároveň tvoří významnou část přírodní rezervace Podtrosecká údolí. Podél toku je mnoho bočních pramenů a údolí je lemovoáno množstvím pískovcových skalních teras a věží. Po příjemné cestě – ideálně silnicí, která je ale klidná a romanticky uzavřená stromy a lesy – se dostanete za 2,5 kilometru k Pekařově bráně. Po cestě však můžete kromě nádherných pohledů na skály a místní přírodu



**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**

**Sleva na obruby**

**PLATÍ DO 28.2.2023**

**-50%**

**Využijte dárkový poukaz v hodnotě 500 Kč, který můžete zdarma vyzvednout na prodejně**

**Sobotecká 1660**  
**Turnov**

**734 154 673**

**náměstí 3. května**  
**Železný Brod**  
**734 154 354**



**dioptra optik**

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

## ROZHовор - Andrej Bokotej: „POKUD JSTE PŘEHLCENI TÍMTO SVĚTEM, BĚŽTE DO TMY“

**Terapie tmou nebo také pobyt ve tmě se v posledních letech skloňuje velmi často a navíc skrze generace i různé zájmové skupiny. Nejde totiž o alternativní metodu, která by byla zaměřena na „ezoteriky“, ale využít ji může v podstatě kdokoliv, kdo si chce srovnat myšlenky, poznat sám sebe, odpočinout si nebo třeba získat odpovědi na některé své otázky. Tma je totiž opravdu terapeutická. Jedná se o místo, kam se nedostane žádné světlo a nejlépe ani zvuk. Nejde o žádný nový objev. Naopak. Již před tisíci lety je znali a praktikovali mniší v Tibetu, Japonsku či Číně, ale využívali ji také například Etruskové, Římané, kolumbijskí šamani a kromě mnoha dalších i Egyptané. O tom, co takový pobyt ve tmě může přinést a jak se na něj připravit, jsme si povídali s Andrejem Bokotejem ze Semil, který právě svůj první „domeček“ určený pro pobyt ve tmě otevírá veřejnosti.**



**Proč právě terapie tmou?** Terapie tmou patří k prastarým metodám rozšířeného vědomí a sebepoznání. Jde o velmi širokou otázku a mé odpovědi budou vycházet především z praxe a osobní zkušenosti. Ve tmě jsme sami se sebou. V normálním životě hledáme náhražky, abychom to „být se sebou“ nemuseli řešit, protože to mnohdy není jednoduché. Ale každý nekomfort je posun vpřed. A pobyt ve tmě je určitý diskomfort, jenž na druhou stranu dokáže obrovské věci.

**Jak tma na člověka působí?** Cílem „tmy“ je vypnout podněty, které k nám neustále přichází skrze naš zrak, a tím je úplně vyřadit z našich rozhodovacích procesů. Když „odstříhneme“ zrak, na který se spoléháme ze 70 %, máme možnost napojit se na své vyšší já a lépe se poznat. Navíc pobyt ve tmě má prokázané blahodárné účinky – působí pozitivně na kardiovaskulární, imunitní a endokrinní systém. Pro alternativně smýšlející pak může být zajímavé, že lze zažít lucidní snění nebo astrální cestování. Pokud se zamyslíme, opravdu nevím dne ani hodiny, proto chci, aby mé vědomí bylo na jakési úrovni, kdy mohu být sám se sebou, což lidé dnes vůbec neumí a často před tím utíkají, to s sebou může nést mnohé problémy.

**Jak se na pobyt připravit a kdo by ho měl absolvovat?** Na tmu se nedá připravit. Do tmy by měl jít člověk, který chce pracovat na svém osobním růstu. Ve tmě je důležité, jak už bylo řečeno, že se potkáte pouze sami se sebou a vždy se ukazují veškeré aspekty povahy člověka. Pokud hledáte odpovědi na své vnitřní otázky, můžete je právě ve tmě najít.

**Jak dlouho pobyt trvá?** Pro očekávaný účinek se doporučuje mi-

nimální délka 7 dní, maximální délka 49 dní. Je zajímavé, že 30 % z „pobytářů“ samo pobyt ukončí do tří dnů. Důvod má každý jiný, ze zkušeností je to především strach.

**Je čeho se bát?** Já jsem do tmy s obavami nešel. Jsou ale lidé, kteří tam už se strachem jdou. Jenže jediné, čeho se můžeme bát, je bát se sami sebe.

**Mnoho lidí určitě napadá, co ten týden bude v jedné místnosti a tmě dělat...** Lidé si nosí hudební nástroje, meditují, fyzicky cvičí, zpívají a samozřejmě i hodně spí. Alespoň zpočátku. Může se stát, že třeba dva dny prospíte, doženete deficit a po pár dnech už ani nevnímáte, zda spíte, nebo bdíte. Čas se rozplyne a je jenom vaše vědomí. Je to velmi zajímavý prožitek, který v běžném každodenním životě není možné pravděpodobně prožít.

**Jak je to s psychologickou podporou, je potřeba?** Každý den klientovi přinášíme jídlo a při té příležitosti zjišťujeme, jestli si chce popovídат o svých prožitcích. Někdy je třeba sdílení, protože se lidem otvírají i těžká psychologická téma. Pokud ano, jsme mu plnou podporou. Někdo nabízí „ventilaci“ skrze lístečky, které nechává v dveří nebo boxu, ale to mi nepřijde šikovné. Už jen proto, že ve tmě se špatně píše. I přesto je ale k dispozici sešit s tužkou pro zaznamenávání nápadů a myšlenek.

**Rekněte nám, jak vypadá váš prostor na pobyt ve tmě?** Jde o samostatný domeček postavený speciálně pro tmu o velikosti 6 x 2,5 m. Kromě pobytu můžete mít radost i z toho, že byl postaven tak, abychom nezanechávali žádnou uhlíkovou stopu, a je napájen vlastní elektrárnou. Je v něm velmi tichá rekuperace, klimatizace pro letní pobyt, koupelna, toaleta – vše ve standardu, jak jsme zvyklí. Pro cvičení žebřiny, zvýšený strop – pro toho, kdo by chtěl třeba skákat. A součástí je také biologicky odbouratelná kosmetika pro vás.

**Již jste zmínil jídlo. Jak je to s ním?** Jídlo je jednou denně, vegetariánské. A to z toho důvodu, že se nám i očistí tělo, a také jsou zkušenosti, že většina lidí zhubne. Navíc během pobytu v podstatě nepocítujete hlad. Když jsem byl na pobytu, nikdy mi neřekli, co jím, a musel jsem vše poznat. Byla to vlastně taková hra smyslů, když jíte výborné pokrmy a zároveň tříbíte chuť a intenzivněji vnímáte.

**Co byste řekl lidem, kteří neznají terapii tmou?** Pokud jste přehlceni tímto světem, unaveni, potřebujete čas pro sebe, pak běžte do tmy.

**Mnoho dalších otázek v zajímavém rozhovoru se do vydání neveslo, proto ho už nyní můžete číst na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz) v nezkrácené verzi. Více informací k pobytu na [www.gynomai-semily.cz](http://www.gynomai-semily.cz).**



POBYT VE TMĚ

777 258 954

pro Vaše prozření

[www.gynomai-semily.cz](http://www.gynomai-semily.cz)

# KVALITNÍ A SMYSLUPLNÉ VÁNOČNÍ DÁRKY

## SHOP RECALL



### VÍTAMÍN D 3 + K2

Kombinace vitamínů, které se skvěle doplňují, za výhodnou cenu. Vitamínu D v našem těle s podzimem začíná ubývat a 9 z 10 Čechů trpí nedostatkem vitamínu D3! Doplňte ho pro podporu imunity a v boji proti virům kvalitními kapkami s vysokým obsahem D3 (2.000 I.E.) ve světlém stabilní lahvičce z jantarového skla. Balení 50 ml (1800 kapek – dávka na 3600 dní – pro celou rodinu).



Recall  
e-shop



### HOŘČÍKOVÝ OLEJ

Vysoko kvalitní hořčíkový olej z čisté přírodního zdroje Zechstein, který je nejvíce doporučovaným hořčíkovým olejem na světě. Nejlepší způsob, jak pravidelně zvyšovat hladinu hořčíku, je přes kůži. Hořčík pomáhá proti stresu, bolestem hlavy, při regeneraci...



### TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ B6, B9, B12

Receptura dle prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc., skvělá aplikace ve spreji.



### PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL

Sůl bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě! Využití i pro koupele, peeling a další!



## TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

*Prosinec je obdobím nejen zklidňování (alespoň o svátcích, pokud se to nedaří jindy), ale bohužel také určitým „stremem“ z výběru těch správných dárků. Každý rok to má Ježíšek složitější, protože „uz všechno máme“... A proto vám v každém prosincovém vydání přinášíme přehledné tipy, které vám to dárkové trápení ulehčí. Nechte se inspirovat!*

• **Co si koupit dům či chatu?** Možná začínáme zhurta, ale pokud máte finance a nebo prostě chcete investovat, pak pro modulové, klasické či tiny housy na kolečkách navštívte [www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz). Najdete tam i spoustu zajímavých a potřebných produktů pro dům a zahradu.

• **Vybavení (a úspora) ve vašem domově?** Ušetřit a mít radost, k tomu může pomoci infrapanel, fotovoltaika či FVE elektrárna od [www.sunny-house.cz](http://www.sunny-house.cz). Teplo a menší náklady, to je to, co v současné době hodně potěší.

• **Teplo?** Pokud ještě zůstaneme u tepla, pak třeba do krbu – at ũž pro romantiku na chatu nebo pro pohodové prostředí doma – palivové dřevo od [www.drles.cz](http://www.drles.cz). Pokud máte vlastní dříví, pak ušetřete svůj čas i energii s [www.stipanijicin.cz](http://www.stipanijicin.cz). A v případě, že topíte uhlím, [www.miroslavstroj-sa.cz](http://www.miroslavstroj-sa.cz). Praktický dárek, který ale opravdu zahřeje.

• **Relax?** Dokonalý relax můžete darovat skrze poukaz na několikahodinový pobyt v privátní sauně a vřívce v Apartmánu Wellness v Sedmihorkách. A co si budeme povídат, pokud ho darujete své drahé polovičce, čeká relax i vás! [www.apartmanwellness.cz](http://www.apartmanwellness.cz)

• **Něco dobrého?** Dárkový poukaz na konzumaci dle vlastního výběru

a nebo rovnou překvapení, kde spolu oslavíte letošní silvestr! [www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com)

• **Kultura?** Darovat vstupenky do divadla, do kina nebo nějaký jiný společný zážitek je prostě super věc, kterou musí ocenit každý. Bohatou nabídku najdete na [www.kislomnice.cz](http://www.kislomnice.cz)

• **Praktické i potěšující?** Dárky, které podpoří zdraví, doplňky stravy, keltská sůl, jógové podložky, kompletní sada pro aerial hoop a mnoho dalšího na [www.shoprecall.cz](http://www.shoprecall.cz)

• **Lépe spát?** Pak rozhodně vzhůru za lepší matrací, postelí či polštářem do [www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)

• **Lépe vidět i vypadat?** Co (si) takhle kupit nové brýle? Krásnější, modernější, slušivější a praktičtější? [www.dioptraoptik.cz](http://www.dioptraoptik.cz)

• **Kabelka pro ženu?** Jeden z top dárků pro ženy! S ním nikdy nešlápnete vedle. Navíc kabelkobatohy od značky kukuDESIGN jsou praktické, krásné, stylové a funkční. Mrkněte na [www.kukudesign.cz](http://www.kukudesign.cz)

• **Neobvyklý zážitek, odpočinek?** Pak kupte svému protějšku pobyt ve tmě! Co víc psát... přečtěte si rozhovor na straně 3 a pak skočte na [www.gynomai-semily.cz](http://www.gynomai-semily.cz)

• **Rodinný dárek?** Pokud chcete překvapit celou rodinu, darujte poukaz na fotografování. Může se týkat vás nebo vašich známých či příbuzných. Potěší pod stromečkem, při focení a zůstanou vám vzpomínky a fotky! [www.jitkamaderova.com](http://www.jitkamaderova.com)

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

- zdravá výživa
  - doplňky stravy
  - knihy
  - sady pro létací jógu
  - sady pro aerial hoop
  - stylové podložky na jógu
  - ekologická kosmetika a drogerie
- ...a mnoho dalšího

## KOUTEK PRO RODIČE: GLUKÓZO-FRUKTÓZOVÝ SIRUP A CUKR

Blíží se vánoční čas plný cukru, cukroví a čokolády. Přidívejme se proto na slazení samotné. Bílý cukr je vyskloňován již milionkrát. A všichni víme, že není právě vhodným doplňkem našeho jídelníčku. Bílého jedu nebo bílé drogy, jak se cukru přezdívá, zkonzumuje každý z nás během roku zhruba 40 kilogramů. V našem jídelníčku je brán jako nenahraditelná samozřejmost a u dětí se objevuje více, než je zdrávo. Víte, že cukr zásadně ovlivňuje naše tělesné pochody? Ostatně celý rozsáhlý rozhovor na toto téma najdete na našem webu. Už méně se ale mluví o glukózo-fruktózovém sirupu (GFS). Pojdme se na něj podívat bliže.



Protože se GFS aktuálně nachází téměř ve všech potravinách, které běžný člověk konzumuje (pečivo, džusy, jogurty, pizzy, uzeniny, limonády, müsli, sušenky...), možná ho za rok do těla vpravíme ještě více než cukru. S cukrem, který v mnoha lidech vyvolává pocity děsu (a samozřejmě má velmi špatný vliv na tělo), si dokáže naše tělo poradit (pokud je v rozumné míře). Sice hůře než s přirozenou přírodní stravou, ale protože už tu s námi na planetě nějaký pátek je, přece jen ho zpracov-

vává lépe. Není to však tak dlouho, kdy se objevil, vyrobil a použil první GFS. Začalo to v Japonsku, odkud se velmi rychle rozšířil do celého světa. Výrobce potravin jeho existence těší, protože je mnohem levnější, má vyšší sladivost a je to sirup, se kterým se lépe a rychleji pracuje a dává např. pečivu vlácnost. GFS je vyroben chemicky ze škrobu – nejčastěji kukuřičného nebo pšeničného (a většinou jde navíc o geneticky modifikované plodiny), který se skládá z glukózy a fruktózy. Tady můžeme namítnout, že fruktózu najdeme v ovoci. Ale je třeba si uvědomit, že v ovoci je součástí všech logických a přirodou domyšlených „ingrediencí“ v dokonalé kombinaci (vláknina, vitamíny, minerály...), a proto se tělo při jejich trávení chová zcela jinak. Dle lékařů se naopak u GFS fruktóza v těle metabolizuje úplně jinak než řepný cukr. Její látková přeměna neprobíhá ve svalech, aby pokryla jejich energetickou potřebu na pohyb a svalové napětí, ale v játrech, kde podporuje tvorbu tuku. Pokud k tomu přidáte stále méně pohybu dětí (a platí to i pro dospělé), snížený metabolismus a častou konzumaci, vedou tyto kroky právě k přeměně fruktózy na tuk a ke snížené aktivitě inzulinu (tzv. inzulinové rezistence). Tedy takto krásně můžeme našim dětem (i sobě) přivodit obezitu (počet obézních lidí se stále zvyšuje), vysoký tlak, ztučnění jater, zvýšený cholesterol, onemocnění srdce, cukrovku 2. typu, infarkt, mrtvici či rakovinu...

Pokud se ptáme, jak z toho ven, určitě je nutné sledovat etikety. Zřejmě se zcela konzumaci této návykové látky nevyhneme, ale je dobré ji co nejvíce eliminovat. To platí i o cukru. Sladme medem, nedoslazovanými a nesírenými datlemi, kokosovým cukrem či černou melasou. A jako první a základní bod si stavme, že své dítě budeme co nejméně učit sladkou chuť. Ostatně, zkusme sami vyloučit z jídelníčku pár týdnů cukr (a GFS) a pak ho znova ochutnat...



## ATELIER TURNOV

foto po celém Českém ráji

**SVATBY  
DĚTI & NEWBORN  
RODINNÉ FOCENÍ**  
v ateliéru i venku

**tip na vánoční dárek**

**DÁRKOVÝ POUKAZ  
NA FOTOGRAFOVÁNÍ**

[WWW.JITKAMADEROVA.COM](http://WWW.JITKAMADEROVA.COM)

# Vánoční jarmark (Mnichovo Hradiště)

Bohatý sortiment vánočního zboží, vystoupení dětí z MŠ, ZŠ a ZUŠ,  
svařené víno, grog, punč a bohatý výběr občerstvení,  
**Mackie Messer Klezmer Band, tcheichan,**  
**The Beatles Revival Kladno**



10. 12. 2022 | 9:00 - 17:00 | Masarykovo náměstí



PŘÍLOHA O ZDRAVÍ,  
POHYBU A RELAXACI  
PROSINEC 2022

# RESTART

## CESTY KE ZDRAVÍ: ZPŘÍJEMNĚNÍ VÁNOČ

*Uzavíráme další rok s ájurvédskými tipy od Ivy Georgievové. Tentokrát něco pro prosincové uvolnění, chut' i zlepšení psychiky. Krásný advent!*

### VÁNOČNÍ PITÍ

(množství je na konvičku)

2-3 lžice zázvorového sirupu, 1/2 lžičky kardamomu, troška celé skořice a vanilky, badyán (malinko), hřebíček (3 kusy), trošku nastrouhaného muškátového oříšku, 1 oloupaná a na jemno nastrouhaná hruška, 1 hrnek bílého vína, 1 hrnek vody. Vše pomalu převaříme a teplé pijeme, dle chuti dosladíme. Pokud si nechceme dávat alkohol, stačí převařit bez něho a přidat plátek citrónu. Jestliže nemáme zázvorový sirup, použijeme 2 lžice třtinového cukru a 2 cm čerstvého zázvoru.

### LEHKÝ DEZERT Z JABLÍČEK

Zralá jablka oloupeme, zbavíme jádřínců a nakrájíme na menší kousky. Spolu se skořicí, kardamomem, hřebíčkem a třtinovým cukrem dáme vařit do hrnce, mírně podlijeme vodou. Když je směs rozvařená, zalijeme ji kuřičným škrobem (lze nahradit i pudinkovým práškem), který jsme rozpustili ve vodě. Chvilku povaříme a rozlijeme do misek. Výsledný dezert můžeme dochutit ušlehanou šlehačkou.

### Jablka

Pomáhají snížit hladinu cholesterolu, mají vysoký obsah vlákniny. Stabilizují hladinu cukru v krvi, posilují cévy, zejména slabé žíly. Obzvláště bo-

haté na živiny je slupka jablka (hořčík, karoten, železo). Ne všem budou dělat dobře syrová jablka, někomu může vadit jejich kyselost a určitá ostrost. Zkusme si z nich dělat čerstvé kompoty nebo ze slupek jablečné čaje. Spolu s hřebíčkem a skořicí tvoří zejména v chladném počasí lék na naše nervy, zahřejí, pročistí a uklidní.

*Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazuji 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 • Recepty pochází z publikace Jídlem k rovnováze.*



### JAK SE CHOVAT A CO DĚLAT, KDYŽ SE CÍTÍME NEMOCNÍ

*Pokud je to jen trošku možné, dopřát si klid. Neřešit složité záležitosti, počkají. Uvědomit si, že tělo je zaplaveno odpadem a trávící oheň s ním má práci a také nemusí fungovat na plný výkon. Tuduž si dopřát lehčí a plnohodnotnou stravu dle svého stavu a aktuálního období. Ideální jsou polévky. Hodně pít, klidně po douškách teplou nebo fenyklovou vodu. Pokud se nám chce spát, tak se věnovat této činnosti, z mnoha potíží se můžeme tzv. vyspat. Udržovat dobrý psychický stav, nenechat na sebe navalovat těžkosti druhých, sami toho nyní máme dost.*

## KTERÁ POLOHA PŘI SPÁNKU POMÁHÁ A KTERÁ ŠKODÍ?

Jak už víme a často opakujeme – dobrý spánek závisí na mnoha složkách (od prostoru kde spíme, přes matrace a postel až po naši životosprávu), které když dobře poskládáme, budeme spát tak, že se ráno vzbudíme svěží a plni elánu. Do důležitých složek patří také poloha, kterou ve spánku zaujímáme. Poloha nás totiž může směřovat nejen k tomu, jak se vyspíme, ale také k držení těla, problémy s páteří, a dokonce k tvorbě vrásek a předčasnemu stárnutí. Během noci změníme svou polohu až 30krát. Logicky, pokud bychom zůstávali několik hodin v jedné poloze, tělo by nám nejen „tuhlo“, ale také by se začaly tvořit otlaky a prolezeniny.

**POLOHA NA ZÁDECH** • Je obecně doporučována jako nejlepší. Důležité je mít hlavu ani ne zakloněnu, ani předkloněnu. Obojí totiž neblaze působí na krční páteř. Poloha je vhodná pro lidi, kterým se hůře dýchá, mají problémy se žaludečními kyselinami nebo při nemoci. Ocení ji ženy s větším poprsím a všechny ty, které nestojí o zbytečné vrásky. Naopak není vhodná pro toho, kdo trpí chrápáním či spánkovým apnoe.

**POLOHA NA BOKU** • Spaní na levém boku pomáhá při pálení žáhy a při zažívacích obtížích. Naopak se nedoporučuje ženám, protože urychluje stárnutí, zvětšuje vrásky na obličeji a také na hrudníku. A zároveň neblaze působí na nadra ženy.

**POLOHA NA BŘÍŠE** • Pokud nedochází k přílišnému prohnutí (nevzhodný polštář), může pomoci s bolestmi bederní páteře a dochází při ní k vyrovnaní tlaků v meziobratlových ploténkách páteře. Při této poloze však velmi trpí krční páteř, kdy je hlava vytvořena na jednu stranu. Tato poloha může vést k bolesti v oblasti zad a krku. A opět zde není dobrá zpráva pro ženy, kdy se na bříše podporuje tvorba vrásek, zhoršuje se kvalita pleti a dokonce prý skrz utlačené břicho dochází i k zadřžování cirkulace tekutin v těle. Můžeme se proto probouzet odulejší s dávkou vrásek navíc.

Zkusme vyladit svou polohu spánku, protože nás může zbavit bolestí i předčasného stárnutí. Ale pozor, pokud jsme zvyklí spát celý život v jedné poloze, bude možná trochu „trápení“ naučit se mít rád jinou. Musíme vydržet a stále tělo učit.

**TIP: Lépe se bude učit nová zdravá poloha spánku na kvalitní a vhodné matraci. S výběrem vám pomohou profesionálové z českorajské firmy Matrace Haken.**

Foto: Postel DEVANA. Výhradní prodejce Matrace Haken, s.r.o., provedení dub, buk, jasan, modřín, borovice, topol, smrk. Nastavitelná výška spaní, zvýšení jíž v základní ceně, tloušťka masivu 4,5 cm na celé posteli, včetně neviditelných partií. Robustní spoje ze silných ocelových laserem vypalovaných profilů. Přírodní olejování nebo moření a lakování dle výběru. Dovoz, výnos a montáž zdarma. Ceny, popis, katalog ke stažení, foto postelí a realizací na [www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz) nebo osobně na prodejně Matrace Haken Všeň čp. 40 (neděle 9.30-13 hodin, telefon 737 605 082).



## MATRACE HAKEN

Spěte jako miminko...

Specialista na české matrace a masivní postele.



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

Doprava, výnos i montáž zdarma.  
Skladem, v akci i na míru.

[www.matrace-haken.cz](http://www.matrace-haken.cz)

telefon: 737 605 082

## DÝCHÁNÍM KE ZDRAVÍ A ŠTÍHLOSTI

Dýchání je naší součástí. Není dechu, není života. Podle jogy, respektive vedy, je nám dán do vínku určitý počet nádechů. Jakmile je vyčerpáme, zemřeme... Proto by se s dechem mělo zacházet jako s životem. Jemně a vědomě. Je zdarma, a pokud na něj nebudeme zapomínat, ale naopak ho začneme vnímat a nadechovat se více do hloubky (tedy do břicha), pak ozdraví tělo a může vést až ke štíhlosti. Je to jednoduché, a přesto to dělá jen málokdo z nás. Pokud dýcháme rychle a povrchně (což je nejvíce patrné, když se dostaneme do stresu – a v té době je to samozřejmě i fyziologické a chtěné, protože řešíme-li například nebezpečí a útek, jde nám o život a pak se tělo zachová tak, aby se zachránilo), zpomalí se zažívání, zvýší se hladina inzulinu a cholesterolu, ukládá se tuk a jeho spalování je blokováno. Problém je, že takto povrchně a rychle dýcháme mnohdy i v klidu a v bezpečí. Pokud však dýcháme vědomě (alespoň zpočátku, než si tělo hluboký dech zautomatizuje) do spodní části plic, kromě zvýšení jejich kapacity a lepšího prodýchaní (což vede k lepšímu dechu a samozřejmě k prevenci dýchacích obtíží i zápalu plic) dochází ke zklidnění organismu a lepšímu spalování tuků. Dech zkusme častěji sledovat, a pokud zjistíme, že je mělký, pomalu přidávejme hlubší nádech, až se dostaneme do břicha. Vhodné je pravidelné protahování, aby do hrudníku mohl vzduch proudit plynule a bez „překážek“. Dýchejme nosem, ne ústy. Ozdravme se, zeštihleme. Tak jednoduché to je.

-red-



## KVALITNÍ & DESIGNOVÉ JÓGAMATKY

ZA  
SKVĚLÉ CENY!  
& NYNÍ  
HOŘČÍKOVÝ  
OLEJ  
a popruh na  
jógamatku  
zdarma  
KE KAŽDÉ  
JÓGAMATCE



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

## PROČ A JAK SE HÝBAT?

At už chodíte na procházky, nebo preferujete tréninky, u kterého se pořádně zapotíte, každý pohyb má smysl. A každý pohyb je k něčemu dobrý. Co který přináší?

**Protahování, strečink:** Připravuje tělo na další výkon, okysličuje a prokrvuje celé tělo, trénuje práci s dechem, učí svaly optimálnímu rozsahu, udržuje vás ve stálém dobrém rozsahu pohybu, což usnadňuje každodenní život.

**Zvedání těžké váhy:** Zvyšuje sílu, zvětšuje svaly (objem svalových vláken), připravuje tělo na vyšší výkon, a tím ho nedostává do stresu.

**Běh, hopsání, skákání:** Zlepšuje koordinaci, zvyšuje odolnost kloubů a kostí, trénuje propriocepci (tj. hlubkovou citlivost), zlepšuje průtok lymfy, dodává radost.

-red-



## LEDVINY, ZIMA A NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

Přechod z podzimu do zimy a celá zima jsou obdobím, kdy sbíráme energii pro další měsíce. Proto je třeba se zaměřit na naše energetické zásobárny, jež právě nyní potřebují podporit a zároveň jsou mnohem více zranitelné. Ledviny. Jsou právě teď velmi citlivé, čím je počasí chladnější, tím více energie musí vydát, aby naše tělo udržely v teple. Sídly v nich také naše základní původní energie (tzv. esence), se kterou jsme se narodili. A pokud se budeme o svoje ledviny dobrě starat, můžeme prožít dlouhý a aktivní život.

V tuto dobu je vhodné podporit ledviny jídlem – tedy jist polévky, teplé kaše a do jídla přidávat zahřívací koření (zázvor, hřebíček, kurkumu, skořici, římský kmín, koriandr či muškátový ořech). Pokud máme problémy s močovým ústrojím, kam ledviny patří, zářdme také vitamín C. Nejlépe ale ten, který je místní (některé ovoce naopak ochlazuje) a navíc má mnohem větší obsah vitamínu než třeba „profláknutý“ citron, tzn. šípek, rakytík... V říjnovém vydání jsme přinesli recept na skvělé ledvinové tonikum z ořechů a medu. Zajímavý je pohled tradiční čínské medicíny

(TČM). Ta tvrdí, že ledviny mají na starost výživu a růst zubů a kostí, jsou zodpovědné za kvalitu a barvu vlasů, sluch a krátkodobou paměť. Dle ní vzniká osteoporóza tím, že oslabené ledviny ztrácí svou schopnost využívat kosti. Sílu a energii ledvin poznáme na kvalitě vlasů a šedinách. Pokud šediny máme, znamená to oslabení ledvin, pokud nám vlasasy padají, může to naopak vypovídat o problému v játrech, které nedokážou donést výživu až na periferii. Pokud trpíme zhoršenou krátkodobou pamětí, pak by to opět mohlo znamenat oslabené ledviny, v případě, že nás trápí špatná paměť dlouhodobá, ukazuje to na srdce. Zpohledu psychické úrovně jsou ledviny o vůli, jsou jejím sídlem. Vydržet, jit za svým cílem a nevzdávat to i přes překážky, to ukazuje na sílu ledvin. Ledviny výrazně oslabuje strach a životní nejistoty.

Nezapomeňme proto, že zaměřit se na ledviny je právě teď to nejlepší, co můžeme pro své tělo udělat. Kromě toho je ale třeba si uvědomit, že příroda má vlastní cykly a právě nyní se utlumuje a odpočívá, regeneruje, stahuje energii ke kořenům a připravuje se na nový rok.

A pokud chceme, aby naše tělo fungovalo, měli bychom i my s těmito cykly ladit. Tedy dopřejme si odpočinek a regeneraci, zapřemysejme klidně o nových výzvách a předsevzetích. Ale jak rádi TČM, leden není vhodné období, kdy předsevzetí plnit, protože na to ještě nemáme zcela nahromaděnou potřebnou energii. I proto velmi často končí nezdarem. Jde o dobu stagnace, kdy fungujeme ze zásob. A předsevzetí klidně začneme realizovat až s jarem. Vydržme, protože to naopak může přinést mnohem více radosti i úspěchu. Jezme kvalitní stravu, pravidelně cvičme a protahujme své tělo a relaxujme. Od toho jsou krátké dny a dlouhé noci.

### NÁPOJ NA PODPORU LEDVIN:

Kardamom, anýz, skořice, hřebíček, koriandr – stejně díly smícháme. Před použitím lehce podrtíme ve hmoždíři a dáme do konvičky. Přidáme pár plátků zázvoru a necháme 10-15 minut louhovat. Pijeme teplé. Působí nejen na ledviny, ale také antibioticky a antiviroviticky. Pokud použijeme do mírně vychladlého nápoje med, bude chutnat i dětem.

-red-



## DOMÁCÍ MEDOVINA

Zkoušeli jste někdy domácí medovinu? Pokud ne a máte dostatek kvalitního nepasterovaného medu, dejte se do toho!

Jednoduše med zředíme libovolným množstvím vody. Je dobré experimentovat. Pokud chcete sladší a slabší chuť, bude voda méně. Obecně se ale doporučuje začít na poměru 4 díly vody, 1 díl medu. Tedy, podle vybraného poměru přidejte do medu díl vody v pokojové teplotě (bez chlóru) a dobře promíchejte. Probudí se tím kva-



sinky a začne proces „výroby“. Nádobu uzavřete víčkem (povoleným) nebo plátynkem. Nádobu několikrát denně promíchávejte. Po několika dnech se objeví bublinky a „šumění“, stále míchejte. Po cca 10 dnech perleni ustoupí a pak pokračuje fermentace několik měsíců. V té době se již dá medovina konzumovat. Pokud však chcete dojít k medovině s obsahem alkoholu, pak nechte zrát několik měsíců...

*Pozn.: jedná se o domácí výrobu, kdy redakce nevese za špatnou přípravu žádné následky.*

## RADY DO ZAHRADY: ČAS NA PLÁNOVÁNÍ. JAKÉ ROSTLINY NA ZAHRADĚ ROZHODNĚ MÍT?

Protože je zima a příroda se ukládá ke spánku, nemá cenu tvořit venku na zahradě (kromě pár udržovacích drobností), ale naopak... užívat si dlouhých večerů třeba s tužkou, papírem a plánováním zahrady pro další sezónu. Protože jistě semenaříte, základ zahrady – minimálně té jedlé – tedy máte daný. Ale co dalšího by kromě rajčat, dýní, mrkve, jahod, okurek či cibule na naši zahradě nemělo chybět?

**Rostliny, které lákají opylovače** • Opylovačů chceme na zahradě co možná nejvíce. Znamená to hodně života, pestrosti a především plodů. Přilákají je květy ovocných stromů nebo květinové záhonky (ideální jsou staré druhy trvalek jako například pivonky, kamzíčník, oman pravý, kopretina bílá, lupina mnoholistá, kosatice a mnoho dalších). **Druhová diverzita** • Je důležitá právě pro tu úžasnou, naplňující atmosféru zdravé fungující zahrady. Proto pokud můžete, připravte na zahradě pelmel rostlin. Naplánujte si živý plot z domácích dřevin a keřů s plody (ty na podzim a v zimě oceňují ptáci, které nebudete muset tolík dokrmovat). Přinesou vám nejen soukromí, ale také lákadla

a domov pro mnoho potřebných živočichů.

**Vodní prvek** • Je nejen relaxačním prvku, ale také pomáhá udržovat mikroklima vaší zahrady a opět přiláká velké množství zvířat, obojživelníků i hmyzu. A ty všechny potřebujeme. Můžete si postavit jezírko (s využitím deštové vody), zakomponovat jen menší nádržku, potůček a nebo při nedostatku místa i „jen“ pítku – pro ptáky, hmyz i třeba ježky. Popřemýšlejte, kam je v nové sezóně umístit.

**Prostor pro staré odrůdy** • Mnoho druhů zaniká a často je ani neznáme a neumíme pojmenovat. A přitom je ještě naše prababičky měly na zahradách a využívaly je. Zkuste proto vždy nejprve zapátrat, jakou rostlinu vlastně kupujete, odkud pochází, zda je u nás původní (nebo alespoň stovky let „zdomácnělá“), co nám a přirodě může přinést. A zkuste si sami aktivně vyhledat mizející druhy, budete překvapení, kolik užitku vám mohou dát.

**Bylinky** • Jsou naše oblíbená kapitola. Mají tolik možností využití a jsou ve většině případů nenáročné. Od jara voní, zlepšují chuť i stravitelnost

pokrmů, pomáhají při různých zdravotních problémech a navíc je můžeme sušit a udělat si zásobu na zimu, dávat je do vany či polštářků pro relaxaci a lepší spánek... A také různé bylinky pomáhají různým zvířatům. Například sýkorka sbírá meduňku a vystýlá si s ní hnizdo, čímž zamezuje (díky její vůni) výskytu parazitů.

### TIPY NA ROSTLINY, KTERÉ SE NA ZAHRADĚ VYPLATÍ:

**Aronie** (celý článek jsme jí věnovali v listopadovém vydání, čtěte také na našem webu)

**Hloh** – trnitý opadavý keř, který jemně kvete a má krásné červené plody, ze kterých se dá vyrobit marmeláda, čaj, kompot či tinktury. Dle zkoumaných účinků má vliv na redukci hmotnosti, zabraňuje ukládání cholesterolu, upravuje zažívání, obsahuje antioxidanty, podporuje srdce, rovná krevní tlak...

**Trnka** – keř nebo spíše malý trnitý strom, který nádherně bíle kvete. Z květů se pak stávají modré bobulky, jež obsahují pektin, třísloviny, vitamín C. Příznivě působí na srdce, krevní oběh, ledviny. Nálev z květů čistí krev a posiluje žaludek.



### CO V PROSinci DĚLAT NA ZAHRADĚ

- Kontrolovat zazimované rostliny
- Příhrnovat sníh na záhonky (chrání a později postupně doplňuje vláhu)
- Chránit a průběžně zalévat rostliny v nádobách, které zůstaly venku (nezalévat za mrazu)
- Plánovat novou sezónu v zahradě (viz článek Rady do zahrady) – nové rostliny a edukace o nich, plán výsadby...



DRLES  
CZECH WOOD SYSTEMS

Objednávky po až pá od 7:00 do 16:00 hod. Tel. 777 081 640

# Palivové dřevo štípané smrk 1 250 Kč/prms

## Listnaté tvrdé 1 950 Kč/prms

(pouze do vyprodání zásob)



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

Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km

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

NOVINY ČESKÝ RÁJ V AKCI

[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

# BUĎTE VIDĚT V ROCE 2023 INZERUJTE S NÁMI



[OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ](mailto:OBCHOD@CESKYRAJVAKCI.CZ)



## PROČ TINY HOUSE?

Tiny housy jsou čím dál modernější a praktičejší, a to nejen jako chata, kancelář, apartmán, wellness, glamping či vhodná investiční příležitost, ale i jako plnohodnotné komfortní bydlení. Pro single, páry i rodiny s dětmi. Nejde ale jen o minimalismus a aktuální módu ve stylu bydlení. Jde o to, že náklady na nás každodenní život stále neúměrně rostou. Lidé přestávají dosahovat na hypotéky, nechtějí se zadlužovat a vlastně už ani netouží po velkých domech. Navíc vyrůstá nová generace, která se na bydlení dívá zcela jinak, než tomu bylo doposud. Lépe je žít co nejvíce „venku“, užívat si cestování, přírody, svobody... A uvnitř se schovat pouze, když je nevlídno, na přespání či vaření. A přesně to tiny housy značky Moolble house, které v zastoupení pro Českou republiku nabízí společnost Kinghouse, splňují.

Kromě své praktičnosti, kdy vše má své místo v domyšlených úložných prostorech, se tiny house snoubí s pohodlím bydlení a určitým celostním komfortem, kdy vám je prostě dobře. Feng-šuej radí nezanášet si svůj domov nadbytkem věcí, protože to vnáší do života chaos, neklid a může to tak život zásadně ovlivnit. Proto je důležité v životě umět rozlišovat důležité věci, které opravdu potřebuji, a ty, které mi dělají radost. Těmi se obklopme, ostatní pustme... A stejně je to s tiny housem. Příjemné, útulné

a přesně tak akorát.

Tiny house je díky složení stěn obyvatelný celoročně. Náklady na jeho provoz jsou minimální. Lze ho připojit k většimu autu a odvézt kamkoliv (má svou registrační značku, tedy ho lze pořídit i na leasing). Dokonce existuje plnohodnotná varianta off grid, kdy se nemusíte připojit k elektrice či vodě a síť je obecně, protože tiny house je plně soběstačný. I tímto směrem se ubírá velká část populace. A není se čemu divit. Soběstačnost, svoboda a nezávislost jsou zárukou mnohem lepšího života a především určité jistoty, která se v posledních letech ztrácí.

V nejbližších týdnech bude k vidění tiny house v Sedmihorkách. Další lze vidět po domluvě u našeho partnera. Pokud netoužíte přímo po této okouzlujících tiny housech na kolečkách, v portfoliu máme také modulové domy, které k vám na pozemek přivezeme hotové za pár týdnů. Jde o plnohodnotnou variantu nízkoenergetického domu, který je komfortní, domyšlený, praktický a funkční s velmi nízkými náklady na celoroční bydlení.

**Pro více informací a možnost osobní prohlídky navštivte [www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz)**

**Kinghouse • Sedmihorky u Turnova**  
[www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz) • [info@kinghouse.cz](mailto:info@kinghouse.cz)

• 774 709 588



## Petr Friedrich: JAK SVOU TVRDOHLAVOSTÍ PŘICHÁZÍME O VÝHODY

Otzázy ze života realitního makléře Petra Friedricha

**Bratranc a já jsme zdědili napůl pozemek. Může prodat svou polovinu někomu cizímu? Může. Už jakou povzbuzující zprávu?** Mám žhavou novinku! I přesto, že se realitní trh od jara úplně změnil, prodávající, kterému zajišťuji prodej nemovitosti, má nově neskutečnou výhodu. Pokud máte na nemovitosti hypotéku, určitě vám také doporučuji se se mnou spojit. Umím pro kupující zařídit převzetí hypotéky za původní podmínky, tedy POZOR, s původní nízkou úrokovou sazbu. Což je aktuálně opravdu mimořádná věc. A v praxi se ukazuje, že se v souvislosti s tím najde výrazně více zájemců, než je v posledních týdnech obvyklé.

**I teď, když je trh s nemovitostmi v krizi?** Řada lidí si teď koupí vlastního bydlení nemůže dovolit kvůli dramatickým hypotékám. Po neuvěřitelném růstu cen nemovitostí v předchozích letech přišla nová situace. Prodávající to buď ještě nepochopili, nebo spíš nechtějí slyšet. Ale pokud chtějí prodat, většinou musí ze svých požadavků slevit.

**ZEPETEJTE SE MĚ, JAK NA TO! RÁD VÁM POMOHU S PRODEJEM:** Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality, e-mail: [pfriedrich@mmreality.cz](mailto:pfriedrich@mmreality.cz), web: [pfriedrich.mmreality.cz](http://pfriedrich.mmreality.cz), Tel: +420 604 64 84 64

A máte pro nás aspoň něco prodat svou polovinu někomu cizímu? Může. Už jakou povzbuzující zprávu? Mám žhavou novinku! I přesto, že se realitní trh od jara úplně změnil, prodávající, kterému zajišťuji prodej nemovitosti, má nově neskutečnou výhodu. Pokud máte na nemovitosti hypotéku, určitě vám také doporučuji se se mnou spojit. Umím pro kupující zařídit převzetí hypotéky za původní podmínky, tedy POZOR, s původní nízkou úrokovou sazbu. Což je aktuálně opravdu mimořádná věc. A v praxi se ukazuje, že se v souvislosti s tím najde výrazně více zájemců, než je v posledních týdnech obvyklé.

**A pokud hypotéku nemám?** Zavolejte mi nebo napište, ať jste v jakékoli situaci, ozvu se vám zpátky. Probereme vaše možnosti a vymyslíme společně, co dál.



VOLEJTE NONSTOP  
736 766 357



## ŠTÍPACÍ AUTOMAT PŮJČÍME



Na rezání a štípaní dřeva, bez dříny, šetřete čas a svá záda, velmi rychle zpracujete 3-5 m<sup>3</sup> dřeva za hodinu, štípací automat přivezeme k vám a zaučíme...

Cena pronájmu je 3 000 Kč/den

**tel. 702 160 553**  
**[www.stipanijicin.cz](http://www.stipanijicin.cz)**

# DOMY

Domy skladem ...  
dnes objednáte,  
zítra na vaši zahradě!

[www.stylovedomy.com](http://www.stylovedomy.com) • [www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.cz) • 774 709 588 • [info@stylovedomy.com](mailto:info@stylovedomy.com)

OPĚT SKLADEM



VZOROVÉ DOMY  
V SEDMIHORKÁCH  
U TURNOVA

# INFRAPANELY

výroba - projekce - prodej - montáž

nahradíte plyn elektrikou a napájejte z vlastní elektrárny

vybíráme z naší nabídky:

kancelářský infrapanel pod stůl 150W - 2399,-Kč

200W - cca 8m<sup>3</sup> 2770,-Kč

250W - cca 10,5m<sup>3</sup> 2934,-Kč

300W - cca 12,5m<sup>3</sup> 2934,-Kč

360W - cca 15m<sup>3</sup> 3570,-Kč

450W - cca 18m<sup>3</sup> 3990,-Kč

540W - cca 25m<sup>3</sup> 5160,-Kč

720W - cca 30m<sup>3</sup> 6800,-Kč

900W - cca 38m<sup>3</sup> 8500,-Kč

1000W - cca 42m<sup>3</sup> 8950,-Kč

infražebřík do koupelny 360W - 5400,-Kč



## MINIELEKTRÁRNY PŘÍMO DO ZÁSUVKY

...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR !!!

...Ize i bez předražené dotace :)

1kW - 33.900,-Kč

2kW - 56.774,-Kč

4kW - 92.697,-Kč

9kW - 192.360,-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](http://www.sunnyhouse.cz)



Certifikovaný český produkt



• Vymyslete co nejvíce rýmů k daným slovům  
Příklad: trám – krám – rám...  
šíška, drak, dálka, tlapka, čepice, rum, hotel, ráj, cukroví

- Seřaďte slova podle abecedy a očíslyujte jejich pořadí:  
sedlák • sedativum • sedačka • sediment • sedlo • sedrít  
• sedmdesát • sedmička • sednout • sedan



sedlo, sedmadesát, sedmicka, sednout, sedrít...  
řešení: sedačka, sedan, sedativum, sediment, sedlák,

**ESKÝ  
RÁJ  
V AKCI**

[WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ](http://WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ)

„Manželka už mě asi vážně nemiluje. Vůbec ji na mně nezáleží.“ „A jak jsi na to přišel?“ „Když jsem nedávno uklouzl a spadl do sklepa, jen na mě zavolala, že když už jsem tam dole, ...“

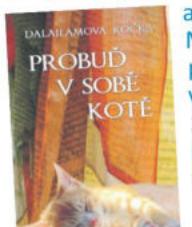


	LISTNATÝ STROM	POBÍDKA	OBYVATEL ČÁSTI BRITÁNIE	1. DÍL TAJENKY	OPUCHNOUT
CHUŤ ZASTAR.					
POLNÍ DUCHOVNÍ					
DŘEVĚNÉ STROPY					

## SOUTĚŽ S KŘÍZOVKOU

Zašlete využitě křížovky přes formulář na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)  
a vyhrajte knihu  
**od nakladatelství SYNERGIE**  
**Dalajlamova kočka - Probud' v sobě kotě**

**autor:** David Michie Je možné znovu obnovit původní, ničím nezastřené nadšení ze života, které nám kdysi bylo tak přirozené a vlastní?  
Dokážeme přestat být lhostejní a necitliví?

Můžeme v sobě probudit naše vnitřní kotě? Další z krásných knih bestsellerového autora.  


  
synergie

## RECEPT: RYCHLÁ JABLKOVA BUCHTA

60 dkg oloupaných, nahrubo nastrouhaných jablek, 30 dkg hladké mouky, 10 dkg polohrubé mouky, 1 vanilkový cukr, 2 vejce, 150 ml oleje, 100 ml mléka, 2 lžíce kakaa, 2 lžíce rumu, 1 kl sody, 1 kl prášku do pečiva, půl kl skořice, špetka soli, hrst ořechů a rozinek.

Všechny ingredience pečlivě promíchejte a nalijte na plech (vyložený papírem). Pečte na 180 °C asi 30 minut. Po upečení pocukrujte nebo potřete povidly či marmeládou a přidejte čokoládovou polevu.



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

POMŮCKA: ÉL, LT	ZNOVU OD ZAČÁTKU	2. DÍL TAJENKY	JEDNOTKA INFORMACE	STEJNÁ	MÍSTNÍ ČAS ANG. ZKR. STÁŘÍ	ZN. MEGA-PASEKU TÝKAJÍCÍ SE VLKA	DRUH UZENINY LICOH-KOPYTNÍK	MĚKKÝŠI V LASTURÁCH PROVAZY	HOŠÍK VYSOKÁ KARTA VE HŘE	ARABSKE MUŽSKÉ JMÉNO SOUHLAS	ON ŠPA-NĚLSKY LADISLAV DOMÁCKY	STARÉ JMÉNO KRUTÁ	STĚNA ČÁST RUKY	ZNAČKA DECILITRU PRAŽSKÁ ENERGETIKA	SPZ PRAHY TECHNICKO-HOSPODÁŘSKÁ SPRÁVA	NÁR. PODNIK ZKR. ULTRAFIALOVÝ ZKR.	RADOSTNÝ POKŘÍK	ZÁŘE	
NÁRODNÍ DIVADLO BRNO ZKR.																			
MEZINÁRODNÍ POJIŠTOVNÁ																			
ČÁSTI KOŘENO-VÝCH ROSTLIN																			
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL																			
SKUČET																			
BRÁNĚNÍ																			
	MĚSÍC																		
PŘEDVÁDĚcí VERZE HOVOR.	NADÝMAT																		
ZLOBIVÁ TV POSTAVIČKA																			
INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMÝ																			
EXTRA																			
ÚŽKOST																			

**Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! [noviny@ceskyrajvakci.cz](mailto: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](mailto: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, distribuuje 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. 100 – prosinec/2022, vyšlo 5.–8. 12. 2022. • Výherci soutěží z č. 99: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejněni na [www.ceskyrajvakci.cz](http://www.ceskyrajvakci.cz)





**NOVÝ DOMOV  
INVESTICE  
WELLNESS  
APARTMÁN  
GLAMPING  
CHATA  
KANCELÁŘ...?**

## Tiny house

od značky Moolle house



variabilita  
mobilita  
svoboda  
komfort  
pro rodiny i single  
celoroční užívání

Již brzy  
také k osobní prohlídce  
v Sedmihorkách u Turnova.

[www.stylovytinyhouse.cz](http://www.stylovytinyhouse.cz)  
[www.stylovedomy.com](http://www.stylovedomy.com)  
[www.kinghouse.cz](http://www.kinghouse.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 45 000 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)**



Vám přeje pohodové prožití  
Vánočních svátků a jen to nejlepší  
do nového roku.

📞 +420 326 770 811

[mahle.com](http://mahle.com)

### **PENZION & RESTAURANT VYSKEŘ**



Hledáme posilu našeho fajn týmu:

### **KUCHAŘKU – KUCHAŘE**

Nepožadujeme vyučení v oboru,  
stačí zápal, um a radost z vaření!

Více info: [recepce@penzionvysker.com](mailto:recepce@penzionvysker.com),  
774 709 588 • [www.penzionvysker.com](http://www.penzionvysker.com)



### **NABÍZÍ VOLNÉ POZICE**

- Provozní zámečník
- Obráběč kovů

**NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 30.000 KČ  
ŠIROKÁ NABÍDKA BENEFITŮ**

5 týdnů dovolené + 3 dny freedays, firemní stravování  
příspěvek na penzijní fondy, volnočasové aktivity i pro rodinu

**Tel.: 728 730 471**

životopisy: [prace@sklopisek.cz](mailto:prace@sklopisek.cz)  
[www.sklopisek.cz/o-nas/kariera](http://www.sklopisek.cz/o-nas/kariera)

