



# PŘEDSEVZETÍ NECHÁVÁM NA JARO

S novým rokem přichází období předsevzetí. Valná většina z nás si tím více či méně projde. Někdo jde úspornou cestou, někdo zase svými plány opravdu nešetří. A jak to pak v reálu vypadá?

Ty nejvytrvalejší z nás vydrží až do února a ti s vůlí nejpevnější a největší motivací pak celý rok. Předsevzetí jim skutečně změní život. A jak jsem na tom já? Já si plány a předsevzetí nechávám spíš na jaro, kdy se začnou prodlužovat dny, příroda je veselejší a do všeho tak mám víc energie, chuti a odhodlání. Zimu a přechod roku raději věnuji rekapitulaci, času s rodinou a především pasivnímu odpočinku.



## CO SE CHCI NAUČIT:

Chci se naučit společně se synem základy Italštiny. Rád bych se dále vzdělával v oblasti koučování a terapeutických technik. Chci se naučit lépe dýchat. S dýcháním mám plány již dlouhou dobu, ale pořád na něj nemám čas, tak snad mi tyto řádky pomohou.

## CO SI CHCI VYZKOUŠET:

Nesmírně se těším, až si najdu čas vyzkoušet možnosti AI (umělé inteligence). Rád bych našel cestu, jak si díky AI ulehčit práci, ať už co se týče tvorby textu, plánování aktivit, tak i grafiky. Je tedy možné, že příští úvodník svěřím do rukou ChatGPT.

## S ČÍM CHCI PŘESTAT:

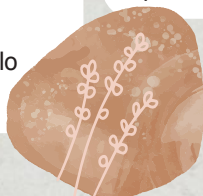
Rád bych se více oprostil od sledování novinek na Internetu a sociálních sítích.

**TRAFIKANT**, časopis pro milovníky tisku

vychází 4x ročně, toto číslo vychází v prosinci 2023, vydává První novinová společnost a.s. Papežská 2773/1, Praha 9, 193 00  
šéfredaktor: Iva Bejčková, redakční rada: Alexander Širc, Šárka Říhová, Michal Kubec, Petr Kadlec, Jiří Tahal, Václav Čihák, Ondřej Vaňha, výroba: Iva Bejčková, fotografie: Iva Bejčková, zaměstnanci PNS, Adobe Stock a Freepik, kontakt: casopistrifikant@pns.cz, evidenční číslo: MK ČR E 10165. Převzaté názory a citace se nemusí shodovat se stanoviskem společnosti PNS a redakce. Za obsah a zpracování inzertních stran nese odpovědnost inzerent.

## NA CO SE TĚŠÍM V ROCE 2024:

Těším se velmi na jaro a návrat dlouhých prosluněných dní. Naše děti čeká přechod na střední školy. Tato akce nám určitě přinese spoustu společných okamžiků strávených úplně v jiném světě, než tomu bylo doposud.



## MÍSTA, KTERÁ CHCI VIDĚT:

Šumavské louky  
a lesy. Jižní  
Španělsko a Nepál.

## ROK 2024 BUDE MŮJ...

### NA CO SE TĚŠÍM

---

---

### CO SE CHCI NAUČIT

---

---

---

---

### CO SI CHCI VYZKOUŠET

---

---

---

---

### S ČÍM CHCI PŘESTAT

---

---

---

---

### MÍSTA, KTERÁ CHCI VIDĚT

---

---

---

---

A TEĎ JE ŘADA NA VÁS. NA  
CHVILKU SE ZASTAVTE A DEJTE  
SI DO KUPY SVŮJ ROK 2024.



# NOVĚ OBJEDNÁVEJTE POUZE V PNS



## ČASOPIS KOKTEJL

vydavatelství:  
VLTAVA LABE MEDIA



Objevujte planetu Zemi s největším českým geografickým magazínem. Koktejl zprostředkuje jedinečná setkání s faunou, flórou, kulturou, historií a lidmi ze všech koutů světa. Poznejte krásu Afriky, poodhalte největší tajemství Etiopie, seznámte se s králem mrchožroutů, indickým lvem i záhadnými kutoši, vydejte se na ostrov věčného jara, užijte si nikdy nekončící fiestu. Koktejl je prostě synonymem pro pestrost. Jeho obsah se skládá téměř výhradně z materiálů českých cestovatelů, publicistů a fotografů. Časopis Koktejl je nyní k dispozici v praktickém středním formátu s novou svěží a moderní grafikou.

# NA SKOK... ...DO JIČÍNA A OKOLÍ



V naší republice máme pouze pár měst, kde najdete náměstí po všech stranách s podloubím. A právě jedno takové je i Valdštejnovo náměstí v Jičíně. Svojí více než hektarovou rozlohou patří k těm největším. Dominantou náměstí je renesanční Valdická brána s 52 metry vysokou věží. Když zdoláte všech 156 schodů, odměnou vám bude výhled do malebného okolí.

## Valdštejnovo náměstí

## Rumcajsova ševcovna

Než se z Rumcajse stal loupežník, byl poctivým ševcem. Své řemeslo vykonával mnoho let v krámku pod věží v ulici Pod Koštofránkem. Rumcajse si vymyslel spisovatel Václav Čtvrtek, který jako malý jezdil do Jičína za svým dědou.

Jičín mu tak učaroval, že když později psal pohádky, některé z nich zasadil právě sem.

Nezapomenutelnou podobu Rumcajsovi pak vložil malíř Radek Pilař, který Rumcajse namaloval podle sebe.





## Valdštejnská lodžie

Když se vydáte z Jičína na procházku slavnou lipovou alejí, dojdete po cca 2 kilometrech do Valdštejnské lodžie. Tu si tu nechal vystavět během 17. století Albrecht z Valdštejna jako reprezentativní příměstské sídlo. Nyní tu najdete kavárnu a lodžie je využívána ke kulturním akcím, ale můžete se tady nechat taky oddat.

## Prachovské skály

Kousek od Jičína naleznete ráj. Prachovské skály jsou rájem pro všechny horolezce a náruživé výletníky. Skalní město je protkáno turistickými trasami a každý tam najde tu pravou. I na kočárky se tam pamatuje. Nejvyšší skalní útvar dosahuje až 40 metrů. Nenechte si ujít dechberoucí vyhlídky. Mezi ty nejznámější patří vyhlídka Českého ráje, z které uvidíte opravdu kus krásného okolí, včetně zříceniny Trosky, a když bude krásně, dohlédnete až na Ještěd.





# TRAFIKA, KDE SE DVEŘE NETRHNOU

Až pojedete na výlet do Jičína, skočte si na náměstí do trafiky. Najdete ji snadno, je tam jedna jediná. Když budete mít štěstí, obslouží vás přímo majitelka. **Jaroslava Zápotocká**. Usměvavá a elegantní dáma, kterou byste na první dobrou do trafiky nezařadili. A přitom ona se o ni stará už téměř 30 let.

## Náměstí bez trafiky? To přece nejde!

Po revoluci se nám s manželem naskytla možnost koupě domu na malebném jičínském Valdštejnově náměstí. Dole v domě bylo několik nebytových prostorů. Manžel byl zahradník a chtěl květinářství a já zase chtěla trafikku. Podařilo se nám otevřít oboje. Když jsem byla malá holka a chodila přes náměstí do školy, tak tady ta trafika vždycky byla. Pak z toho bylo chvíli občerstvení a my tu trafikku sem zase vrátili. Dnes už mohu říct, že úspěšně ☺. Příští rok to bude 30 let!



Jaroslava Zápotocká

## Být trafikantkou mě stále baví. Neměnila bych.

Měla jsem trafikku a přitom pracovala léta jako ředitelka mateřské školky. S dětmi je to krásné, ale také dost náročné. A i proto jsem se do trafiky vždycky těšila, přišla jsem tam úplně na jiné myšlenky. Mám moc ráda lidi i kontakt s nimi. Kdysi jsem si řekla, že si trafikku nechám do 55, pak až půjdu do důchodu a teď už jsem to zase prodloužila. Když bude sloužit zdraví, tak do 70 si ji nechám určitě!

## Zákazníka z Jičína poznám s přehledem

U nás vedeme snad všechny tituly časopisů, co existují. Raději jsme zrušili vitríny s dýmky, aby se nám to tu všechno vešlo. Časopisy máme pečlivě rozřazené podle témat, zvláště tu máme stojan s tituly pro malé kluky, když ho otočíte, tak tam najdete zase tituly pro holčičky. Přesně poznám zákazníka, který je z Jičína a chodí k nám. Ten jde pro to svoje téměř najisto. Když se zákazník rozhlíží, je to většinou přespolní. Rádi ale každému poradíme. Já sama jsem vášnivý čtenář. Pravidelně si přečtu Marianne,

Chataře a chalupáře a téměř všechny tituly o zahradě, kterou miluji.

Naše trafika je opravdu maličká. Každá věc musí mít své místo, jinak by to nefungovalo. I doplňkové zboží musíme objednávat po malém množství a častěji, jinak by se nám to sem vůbec nevešlo. Každé volné místočko v mžiku zaplníme.

## Prodej v trafice si vzít nenechám

Mám v trafice nyní dvě prodavačky. Jsou milé a šikovné. To je vždycky základ úspěchu. Ale přesto si stále nechávám prostor i pro sebe, abych prodávala. Beru si třikrát týdně rána a pak i pár odpoledních směn. Oficiálně otevíráme od půl sedmé, ale od půl šesté, když vybaluji zboží, tak už tu zákazníci na mě ťukají. A já jim ráda otevřu. Jsou to naši stálí zákazníci, co spěchají kolem ráno do práce. Jsme na dobrém místě, na trase do školy, do úřadu. Před námi se dá zaparkovat... Na náměstí jsme jediná klasická trafika. S většinou našich zákazníků se za ta léta dobře známe. Vím přesně, pro co si jdou, popřejeme si hezký den. Je samozřejmě jasné, že ne všichni jsou úplně milí. Ale snažím se na ně jít vždycky s úsměvem a dobrým slovem. A vyplácí se to.

## Stále mě překvapuje, kolik lidí kouří...

...ať už jednorázové cigarety nebo stále klasické. Vychovali jsme si dokonce i mládež, že u nás cigarety prostě nenakoupí. Máme tu dívku, která je už dávno plnoletá, ale vypadá hodně mladě, a když si jde k nám pro cigarety, automaticky drží v ruce občanku ☺. Samozřejmě, když si dítě pošle plnoletého pro kuřivo a ten mu to pak s úsměvem před dveřmi trafiky předá, tak s tím nic nenaděláme... I to se bohužel stává. Často se tu na náměstí konají trhy či různé festivaly. To je pak u nás větší obrát. Lidi si k nám odskočí doplnit svoji denní dávku nikotinu...

## V Jičíně to v létě žije

Sezóna je pro naši trafikku jednoznačně o prázdninách. Jičín turisty táhne, což je skvělé. Má co nabídnout. A já dodávám, že v Jičíně se dobře žije! Přijďte se podívat...



# Nové sazby DPH

Od 1. ledna 2024 začne platit konsolidační balíček, součástí jehož jsou i změny v sazbách DPH. Snížené sazby daně se slučují do jedné 12% sazby. Nově má tedy daň z přidané hodnoty pouze dvě sazby, a to ve výši 21 % a 12 %. Dochází i k přesunu některého zboží a služeb mezi sazbami.

## 0 %

**Knihy, předlohy  
ke kreslení,  
omalovánky**

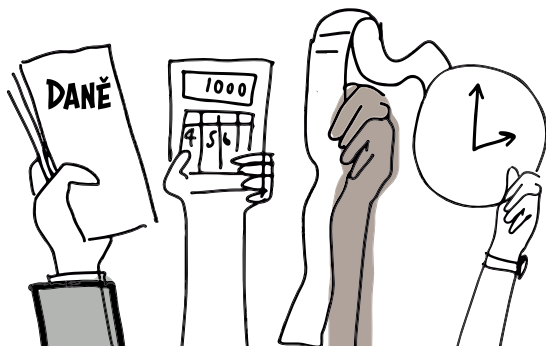
## 12 %

**noviny, časopisy  
a periodika**

## 21 %

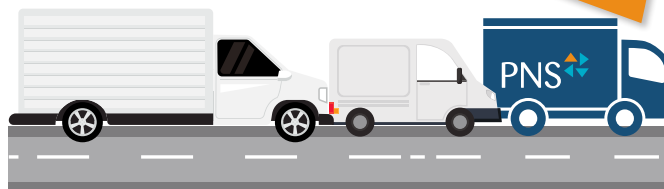
**veškeré nápoje**

O možných dopadech na naše zákazníky budeme informovat ve Změnovém listu, který vyjde **dne 20. prosince 2023.**



ROZŠÍŘUJEME NABÍDKU  
ZPŮSOBŮ DOPRAVY

**MŮŽETE SI  
VYBRAT**



Když si v našem e-shopu nyní objednáte zboží, tak se vám nově nabídnou k výběru několik způsobů dopravy. A je jen na vás, jakou dopravu si vyberete.

V případě, že si zvolíte jinou dopravu než s PNS, kurýři daných přepravních společností vám balík s objednávkou osobně předají. Samozřejmostí je sledování balíku, kde se vaše objednávka právě nachází.

## NOVĚ NABÍZÍME TYTO DRUHY DOPRAVY:

- o PNS
- o PPL na adresu
- o PPL výdejní místo
- o Zásilkovna
- o GLS
- o Česká pošta

## PROČ JSOU V NABÍDCE I VÝDEJNÍ MÍSTA?

Protože pokud jste zároveň i výdejním místem, můžete si o něco snížit cenu za dopravu tím, že si objednávku necháte poslat na své vlastní výdejní místo. Tím rovněž získáváte odměnu za vydaný balík. Pokud nejste výdejním místem a chtěli byste být, neváhejte kontaktovat svého obchodního zástupce. Ale ne vždy se v nabídce zobrazí všechny nově nabízené dopravy. Je to dáno vahou objednávky a expedičním skladem, odkud jsou zabalené zásilky odesílány.



# Vydělávejte s O<sub>2</sub> prodejem GO karet

## PŘEDPLACENÁ SIM KARTA GO UKRAJINA 15 GB

Obj. kód karty: **DPO2U241231**

Cena bez DPH: **192,15 Kč**

Cena s DPH: **232,5 Kč při odběru 1 ks**

Doporučená prodejní cena: **299 Kč**

Remitenda: ano



## ■ PŘEDPLACENÁ SIM KARTA GO 1GB

Obj. kód karty: **DPO2G231231**

Cena bez DPH: **114,96 Kč**

Cena s DPH: **139,10 Kč při odběru 6 ks**

Doporučená prodejní cena: **179 Kč**

Remitenda: ano



## ■ PŘEDPLACENÁ SIM KARTA GO 3GB

Obj. kód karty: **DPO2D231231**

Cena bez DPH: **192,15 Kč**

Cena s DPH: **232,50 Kč při odběru 1 ks**

Doporučená prodejní cena: **299 Kč**

Remitenda: ano



## ■ PŘEDPLACENÁ SIM KARTA GO NEOMEZENÉ VOLÁNÍ

Obj. kód karty: **DPO2P231231**

Cena bez DPH: **96,36 Kč**

Cena s DPH: **116,60 Kč při odběru 6 ks**

Doporučená prodejní cena: **150 Kč**

Remitenda: ano

Předplacené karty Go Neomezené Volání a GO 1GB objednávejte v rámci  
dodávek tisku, přes náš eshop.pns.cz, kontaktní centrum nebo obchodní zástupce.

O<sub>2</sub>

## NA NOVÝ ROK:

- ZAČNU JÍST ZDRAVĚ
- ZAČNU SE VÍC HÝBAT
- PROČISTÍM SI TĚLO  
I HLAVU
- HODÍM SE DO KLIDU
- BUDU MÍT VÍC ČASU  
NA SEBE
- ~~• BĚHU SI ČASTĚJŠI~~

# PŘEDSEVZETÍ NEJSOU K ZAHOZENÍ

Nový rok, velká očekávání. Optimismus, který je spojený s novými začátky, není v lidské civilizaci žádnou novinkou. Tradice novoročních předsevzetí můžeme vysledovat již v antickém Římě.

Jestli jste si předsevzali, že se zavěnujete svému tělu a trochu ho pročistíte, aby během roku lépe šlapalo, pak si pečlivě pročtěte následující stránky, které jsme pro vás připravili spolu s vydavateli zajímavých titulů.

Dáváte si novoroční předsevzetí? Pak jste na tom jako většina obyvatelstva. Pouze cca 10 % lidí si je nedává. Co se týká témat, tak je to téměř stále stejné: osobní rozvoj, snížení váhy, zlepšení finanční situace a najít životní lásku. A platí staré dobré pravidlo, jestliže si dáte předsevzetí, je šance, že dosáhnete svých cílů až desetinásobná, než pokud tak neučiníte. Dejte si předsevzetí několik – ženy jich mají v průměru 8, muži 4. A teď realita: pouze 8 % lidí dotáhne své předsevzetí do konce. První měsíc je kritický a rozhodující. Více než polovina z nás v něm i své předsevzetí vzdá.

**75 %**  
lidí si na samém začátku vede velmi dobře

**64 %**  
lidí si se drží svého cíle i za čtrnáct dní

**46 %**  
lidí zůstane u svých předsevzetí i po měsíci

**8 %**  
lidí svá předsevzetí táhne celý rok



## JAKÉ BYLINKY NÁM MOHOU POMOCI PROTI STRESU A ÚNAVĚ

# RESTART TĚLA

Používání bylinek k „restartování“ těla má hluboké historické kořeny prostupující snad všemi kulturami na Zemi. Starověké civilizace již před tisíci lety rozpoznaly sílu bylin a dokázaly je používat k revitalizaci těla – a tím i duše, neboť je svatá pravda, jak se říká: „Ve zdravém těle, zdravý duch.“

Ve shonu moderního života naše tělo často touží po obnově, restartu, který by mu znovu dodal vitalitu a elán. Příroda nám ve své nekonečné moudrosti poskytla celý svět bylin, které se nám mohou stát klíčem k tomuto restartu. Vydejte se s námi na cestu za zázraky bylinné medicíny a poznejte, jak mohou proměnit náš život k lepšímu.

Od moudrosti indické ájurvedy až po tradiční čínskou medicínu hrály bylinné přípravky vždy klíčovou roli při obnově tělesné a duševní rovnováhy a vitality. Tím, jak si bylinkáři a léčitelé po celém světě předávali znalosti o konkrétních rostlinách a jejich léčebných vlastnostech, vytvořili pestrou škálu bylinných tradic. Ať už se jedná

o Indiány, původní obyvatele Ameriky, kteří používali echinaceu pro podporu imunity, nebo o Evropany, kteří se po staletí spoléhali na heřmánek, když si chtěli odpočinout, historické používání bylin pro revitalizaci organismu je bohatě doložené a jen dále podtrhuje univerzální účinnost, kterou tyto dary přírody na nás mají. Dnes, když se začneme vzdělávat v oblasti bylinkářství, si musíme uvědomit, na jak dlouhou tradici navazujeme a jaký kulturní odkaz tím přebíráme – tím se naše úsilí o „restart“ těla ještě podpoří, protože poznáme, že nejsme zdaleka první, kdo se o něj pokouší, a že před námi se o to již pokoušeli mnozí, kteří touto cestou dosáhli úspěchu. Poznáme tedy, že naše úsilí není marné.



**Bylinky revue** jsou pravidelné knížky, přinášející radost a zároveň jedinečné informace ze světa bylinek. Vychází měsíčně. Prostřednictvím knížek Bylinky revue pomáháme čtenářům dosáhnout soběstačnosti v přírodním léčení a zdravém životním stylu bez nutnosti častých návštěv lékaře a užívání chemických léků.



**Dobromysl** je knížka pro každého, kdo chce mít klid v duši, zdravé tělo a vědět, jak žít spokojený život. Každé 3 měsíce vychází nová kniha. Prostřednictvím magazínu Dobromysl pomáháme dosáhnout pohody, harmonie duše i těla, bez přílišných návštěv lékaře a braní chemických léků či antidepresiv.

Pojďme hned na věc a představme si několik nejznámějších bylin, které můžeme pro náš celkový „restart“ využít:

## MÁTA PEPRNÁ

Ve světě bylinek je máta peprná ceněna pro mnohem více vlastností než jen pro svoji osvěžující chuť. Má totiž schopnost povzbuzovat mysl. Tuto schopnost můžeme využít např. v následujícím receptu:

### POVZBUZUJÍCÍ MÁTOVÝ ELIXÍR

#### PŘÍSADY:

- 250g čerstvých lístků máty peprné (nebo 15g sušené máty peprné)
- 3cm čerstvého zázvoru nakrájeného na plátky
- 1 lžice medu (podle chuti)
- Šťávu z jednoho citronu
- 1l horké vody

#### POSTUP:

Do konvice vložte čerstvé nebo sušené mátové lístky a plátky čerstvého zázvoru. Přiveďte k varu litr vody, zalijte jím mátu a zázvor a nechte 5-7 minut louhovat. Podle chuti dodejte med a citron. Sced'te a vychutnávejte. Přijměte tento rituál jako příležitost k zastavení se a uvolnění.

## ŽENŠEN PRAVÝ

Ženšen, v tradiční čínské medicíně známý jako „kořen života“, se po staletí používá proti únavě a stresu. Tato bylina je tzv. adaptogen, což znamená, že pomáhá tělu přizpůsobit se stresorům a podporuje trvalou hladinu energie. Zařazení ženšenu do našeho denního režimu může být právě tou potřebnou změnou, která nastartuje náš „restart“.

### ŽENŠENOVÉ SMOOTHIE PRO RANNÍ POVZBUZENÍ

#### PŘÍSADY:

- 1 lžička jemně nastrouhaného čerstvého kořene ženšenu
- Hrst čerstvých nebo mražených bobulí (dobře se hodí borůvky nebo jahody)
- 1 zralý banán
- 1 polévková lžice chia semínek
- Hrst špenátových listů
- 250ml neslazeného mandlového mléka

#### POSTUP:

Vložte vše do mixéru a rozmixujte do hladka.

## BAZALKA POSVÁTNÁ ČI BAZALKA TULSI

Bazalka posvátná neboli Tulsi je jiná bylina než „klasická“ bazalka pravá (*Ocimum basilicum*). Jde o bylinu považovanou v ájurvédě za posvátnou. Kromě náboženského významu je oslavována pro své uklidňující a protizánětlivé vlastnosti. Čaj z bazalky posvátné se může stát každodenním rituálem, který vašemu tělu vlije pocit klidu a rovnováhy.

### OSVĚŽUJÍCÍ ČAJ S BAZALKOU POSVÁTNOU

#### PŘÍSADY:

- 1 lžice čerstvých lístků bazalky posvátné (nebo 1 lžička sušených listů)
- 3cm čerstvého zázvoru nakrájeného na plátky
- 1 lžice medu (volitelně)
- Šťávu z poloviny citronu
- ½ l horké vody

#### POSTUP:

Bazalku a zázvor vložte do hrnku, zalijte horkou vodou a nechte 5–7 minut louhovat. Podle chuti oslad'te medem a citronem, po louhování čaj sced'te a nalijte do hrnku.





**PROTI ZIMNÍM NEDUHŮM**

# VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY

S příchodem podzimu je vhodné klást důraz na posílení imunity – zejména ve světle okolností, s nimiž se potýkáme od pandemie COVID-19. Negativní roli hraje i zvýšená hladina stresu a narůstající znečištění vnitřního i vnějšího prostředí nejrůznějšími toxiny.

Základní linií obrany je slizniční imunita, vstupními branami pro patogeny jsou zejména dutina ústní a nosní. Důkladná hygiena rukou by měla být samozřejmostí, mimořádnou roli hraje i kvalita stravy. K optimálnímu fyziologickému

fungování potřebuje organismus spoustu živin – kvůli zvyšující se míře zamoření životního prostředí nároky na živiny vzrůstají. Klíčové látky je možné a vhodné doplňovat i z doplňků výživy.

## VITAMIN D PRVNÍ MEZI VŠEMI

Ve skutečnosti je to steroidní hormon. V rostlinách se vyskytuje v podobě D2, avšak mnohem lépe vstřebatelný je ten ze živočišných zdrojů – D3. Je klíčovým imunomodulátorem. Středoevropská populace trpí kolektivně jeho nedostatkem, a to z prostého důvodu – od října do dubna jej nelze získat přirozeným způsobem tak, že se vytvoří v kůži po dopadu slunečního záření, a to kvůli malému úhlu UVB slunečních paprsků. Záleží tedy na tom, kolik ho člověk přes léto načerpal opalováním a uložil do tukových zásob. Zdravý organismus umí takto uložené „délčko“ v zimě použít. Záleží ovšem na mnoha faktorech, jeho přeměna na aktivní formu probíhá v játrech a ledvinách, ne všem tedy funguje metabolismus vitamínu D optimálně.

## MINERÁLNÍ ZINEK SUPERMAN

Přestože jej potřebujeme pouze ve stopovém množství, je nezbytný pro stovku enzymatických reakcí, pro vstřebání a účinnost vitaminů skupiny B. Také je klíčový pro syntézu bílkovin, tvorbu kolagenu, zdravý imunitní systém a schopnost těla hojit rány. Zinek má několik různých forem podle toho, na jakou aminokyselinu je navázán. Stejně jako u hořčičku je i v tomto případě oxid neorganickou, nedoporučovanou formou kvůli opravdu slabému vstřebávání v organismu. Pokud budeme chtít posílit zuby, dásně a obecně zdraví dutiny ústní, sáhneme po zinku citrátu. Zinek glycinát je obecně nejdoporučovanější forma, ale má specifické zaměření na hormonální a reprodukční zdraví. Tou nejlepší formou je pak zinek methionin – celkově má vyšší absorpci

## VITAMIN C DALŠÍ PREMIANT

V laboratorní formě se vyrábí jako kyselina askorbová, pro tělo je vstřícnější forma, která má uvedenou předponu L-. Optimální je samozřejmě přijmout vitamin C ze šípku, rakytníku, aceroly či camu camu, tento způsob však některým jedincům oslabeným vyšší mírou stresu či chronickou nemocí nemusí dostačovat. Schopnost vytvářet si dostatečnou hladinu základního antioxidantu jménem vitamin C jsme bohužel evolučně ztratili, potřebujeme jej tedy doplňovat stravou nebo přijímat z doplňků stravy. Kvalita přípravků v kamenných lékárnách bohužel pokulhává, navíc jsou často plné výrobků z Číny, kde se tento vitamin vyrábí skutečně nevhodnou formou. Na obalu hledáme informaci, že se nejedná o výrobek GMO původu, a ověříme si zemi výroby.

a v lidském těle působí synergicky. Zinek pikolinát je pak vhodný pro zdraví jaterních buněk a jako prevence stárnutí.

Zinek askorbát je vhodný pro ochranu imunitního systému a při nachlazení. Zinek orotát se doporučuje pro hlubší a celkově kvalitnější spánek. Zinek acetát potom pro rychlejší zotavení z infekcí všeho druhu. Zinek glukonát se také doporučuje při nachlazení, ale i při potížích s hladinou krevního cukru a se ztrátou chuti. Velice zajímavý a nepříliš známý je pak zinek karnosin, který udržuje celistvost žaludeční slizniční bariéry – zvyšuje obranyschopnost žaludeční sliznice.



### Časopis REGENERACE je 30 let na trhu!

Měsíčník se zaměřuje na objevování skrytého lidského potenciálu a možnosti jeho růstu, věnuje se tradičním metodám i nejmodernějším trendům v oblasti tělesného a duševního zdraví. Zabývá se tématy, jako jsou hledání štěstí, dosažení životní harmonie či získání klidu v duši. Od svého založení v roce 1993 časopis čtenářům pomáhá s orientací i v mnoha dalších rozmanitých tématech a inspiracích.

Každé vydání měsíčníku přináší praktické rady při řešení zdravotních problémů, zasvěcené informace o nejruznějších oblastech alternativní i klasické medicíny a zdravého stylu života, o cestování nebo o nejruznějších náboženských směrech a hnutích. Nechybí recenze knih a hudebních nahrávek ani pozvánky na kurzy a semináře.

**ČASOPIS SFÉRA V ZIMĚ DOPORUČUJE:**

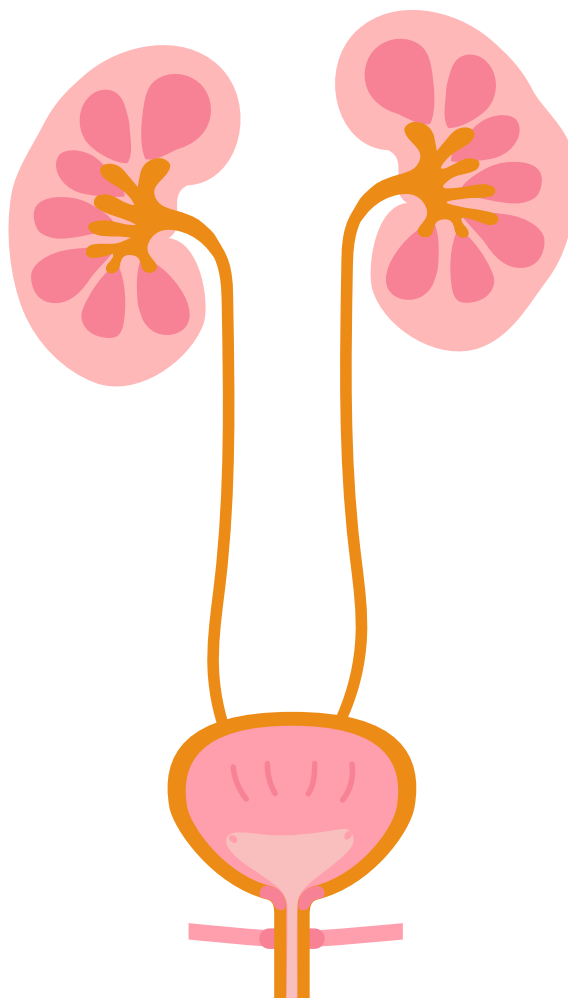
# PEČUJME O LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Právě se nacházíme v období zimy, kterému podle tradiční čínské medicíny vládne element VODA, a proto je důležité věnovat pozornost vodnímu hospodářství organismu, a tedy **LEDVINÁM, MOČOVÉMU MĚCHÝŘI** a příslušným meridiánům.

Meridián ledvin a močového měchýře má na starost vylučování toxinů z organismu. Pokud fungují správně, neměli bychom pociťovat žádné zdravotní obtíže s nimi spojené. Energeticky vyživují nejen ledviny a močový měchýř, ale také uši, hrdlo, šíji, mandle, páteř, dolní končetiny, kolena, klouby a urogenitální orgány. Zároveň jsou v úzkém spojení s lymfatickým systémem, který se také stará o vodní hospodářství a odvádění škodlivin prostřednictvím lymfy.

Ledviny a močový měchýř v zimě chraňte před prochlazením a doplňte tělu fytolátky, které podpoří a posílí meridián ledvin a močového měchýře.

Po očistění a regeneraci ledvin dochází ke zlepšení činnosti lymfatického, hormonálního i imunitního systému. Dochází k eliminaci angín, alergií a zeleného očního zákalu. Ledviny mají velmi úzký vztah i k činnosti srdce a cév. Při správné činnosti ledvin můžeme pozorovat stabilizaci vysokého i nízkého krevního tlaku.





## Základní chemické procesy organismu

Organismus funguje jako nesmírně složitá biologická továrna tak, aby vždy docházelo k co nejplynulejšímu chodu celku. V každé buňce našeho těla tak dochází neustále k úpravě správného poměru mezi kyselinami a zásadami. V každé buňce vzniká při získávání energie kyselina uhličitá, ke které se přidávají další kyseliny (z potravy), případně se vytvářejí během látkové výměny. Základní chemické procesy závisí na souhře

mezi kyselinami a zásadami. Ty proudí ve střídajícím se rytmu lidským organizmem. Tento optimální poměr mezi kyselinami a zásadami řídí dýchání, krevní oběh, trávení, vylučování, obranyschopnost, tvorbu hormonů a mnohé jiné. Vše souvisí se vším. Téměř všechny biologické pochody probíhají správně pouze tehdy, je-li zajištěna optimální hodnota pH.



Vyzkoušejte bioinformační bylinný preparát DIOCEL, doplněk stravy tvořený směsí 15 bylin! Podle tradiční čínské medicíny sídlí v ledvinách zdroj naší životní energie, podpořte ji!



Přírodní bioinformační doplněk stravy s obsahem sépiové kosti, která je zásobárnou biologicky dostupných minerálů - vápníku, hořčíku a dalších pro kosti, klouby, vazy, zuby, nehty i vlasy. Podporuje snižování kyselosti žaludečního obsahu a pomáhá tak udržovat acidobazickou rovnováhu organismu.

připraveno s redakcí časopisu Sféra



**Časopis Sféra** vychází již 19. rokem. Na našich stránkách přinášíme novinky z oblasti zdraví, celostní medicíny, homeopatie, fytoterapie nebo astrologie. Nechybí ani rozvoj osobnosti, práce s myslí a emocemi, spiritualita a mystika, ekologie, věda, technika, záhady a zajímavosti. A kdo jsou naši čtenáři? Lidé s aktivním přístupem ke svému zdraví a duševní pohodě. Dávající přednost kvalitním informacím, které jsou podloženy vědou, výzkumem a odborníky v daném oboru. Většinu čtenářů tvoří ženy v produktivním věku, které se kromě sebe starají i o celou svou rodinu.

Časopis Sféra vydává DIOCHI spol. s r.o., přední výrobce unikátního systému Regenerace ve Sféře bylinných bioinformačních preparátů. [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)

**KDYŽ VÝDECH PŘEVLÁDÁ NAD NÁDECHEM**

# DECH MĚNÍ KVALITU ŽIVOTA

Cílem práce s dechem je zpomalit dech a ekonomizovat nároky organismu na kyslík. Není důležité dobře se nadechnout. Potřebné je kvalitně vydechnout a zmírnit četnost cyklů dechu (nádech + výdech) během dne. To chce však svůj čas a vědomý trénink.

Proč není vhodné dýchat ústy?

Odpověď je jednoduchá: ústa jsou k jídlu - jsou spojena s trávicím ústrojím a nos, jehož podstatná část není vidět, je spojený s plicemi. Žaludek má rád potravu, kterou přijímá. Plice mají rády vzduch a tak ho přijímají. I přesto toto

vysvětlení stačit nemusí.

Pokud se nadechnete ústy, přijmete více vzduchu, než je třeba. Není tam překážka, která by příjem korigovala. Děje se tak často při přirozených situacích života - úlek nebo vysoký výkon sportovců. Tím vystavíte organismus zvýšené produkci stresových hormonů v krvi. Hlavní stresový hormon - kortizol, který negativně ovlivňuje imunitní reakci organismu, stejně jako metabolismus, tak společně s dalšími svými partáky ovládají organismus a vyvádějí organismus z rovnováhy. Dýchání ústy posiluje sympatickou nervovou pletěň, která odpovídá za „akci“. Když vezmete, že člověk je celý den v akci - tedy pod tíhou té části nervové soustavy, která odpovídá za aktivitu, tak i tímto způsobem ji podporujete. Stres a napětí vás tak více a rychleji mohou objímat.

Funkce nosu pro dýchání je neoddiskutovatelná.

Zpomaluje, zvědomňuje, vede k relaxaci a oslovuje, protože aktivuje parasympatický autonomní systém, tu část spektra - relaxaci a odpočinek. Působí na zklidnění a uvolnění, redukcii stresu. Všimli jste si někdy, že když relaxujete, máte pocit vícero slin? Parasympatikus začne

pracovat a spustí se slinné žlázy. Dýcháte-li rychle a ústy, zbavujete se hodně vody a následně máte pocit, že se musíte napít.

Brániční dech, který vzniká oprostěním bránice do stran, čímž dojde k lehkému rozšíření břicha, boků, beder a jejich klesnutím dolů do oblasti břicha, je zdravý a nutný. Aktivuje se pánevní dno a CORE, spodní laloky plic. A co je podstatné? Dech nosem očišťuje, filtruje, ohřívá vzduch, který při nádechu vstupuje do organismu. Dýchání nosem podporuje vitalitu, ústy vitalitu ztrácíte. Příroda to vymyslela jednoduše. Nos je pro dýchání a ústa pro jezení.

## **VĚŘTE DOKONALOSTI TĚLA - JEDINÉMU ZÁZRÁKU PŘÍRODY, KTERÝ MÁME... NAUČTE SE HO POUŽÍVAT A DŮVĚŘUJTE MU.**

Hledáme v dálkách, vymýšlíme „nemožné“ a toužíme objevit moderní/zajímavý posun reflektující, možná i předbíhající současnou dobu. Toužíme po novém a zapomínáme na základní principy a jednoduchost, nejenom v praxi ásan, meditaci, ale i ve způsobu dýchání. Přitom stačí jen tak málo – zastavit se, uvědomit si přítomný okamžik a stočit svou pozornost k přirozenosti a základům dechových i meditačních technik, a ty rozvinout dále....

Máte málo času nebo je vám pravidelnost v praxi zatím vzdálená? Zvolte zcela jednoduchý postup pozorování a dýchání v sedě. Je-li pro vás zkřížený sed obtížný, doporučuji si sednout na židli, mít chodidla na zemi plnou

ploskou nohy, holeně kolmo k zemi a v oblasti stehen a pánve pravý úhel, čímž docílíte správného vzpřímeného držení trupu (páteře). To je pro dýchání důležité.

## **JAK NA TO...**

1. Zaujměte pozici a vyrovnejte se v zádech. Nahoru, směrem za korunou hlavy se protáhněte a v tomto nastavení těla se současně uvolněte. Uvolnění je základním předpokladem pro správné provedení této praxe.
2. Zaměřte pozornost k vnímání dechu. Pozorujte, jak od pánve, přes třísla, do boků až k ramenům, v přední i zadní straně trupu stoupá energie nádechu, jako expanze a síla. Pozorujte, jak se s výdechem celé tělo uvolňuje a pomyslně zmenšuje do výdechového postavení.
3. V technice vydržte od jedné do několika minut a stále postupujte stejným způsobem vnímejte plnost dechu.

Toto je způsob uvědomění přirozeného dýchání a vede ke zkvalitnění dechu prostřednictvím pozornosti. Stačí mu dát jen pozornost a vše se postupně začne měnit – dech se prodlouží, zjemní a rozvine do všech částí plic. Toto cvičení praktikujte každý den, pravidelně a uvidíte, jak se po čase dech zkvalitní a celkově dojde k uvolnění. Najdete-li čas, doporučuji vám vytvořit si pravidelný rituál. Cvičení podporuje kvalitu dechu, vede k uvolnění a redukuje stres. Postačí vám 20–30 minut denně, několikrát týdně.



Časopis **Jóga Dnes** je pro všechny, kdo mají zájem o zdraví, cvičení, životní radost, cestování a samozřejmě také o čtení. Na našich stránkách provádíme čtenáře zdravým jógovým pohybem s ohledem k tradici i modernímu pohledu na pohyb, dech, relaxaci, meditaci, zabýváme se vztahy a psychologii, feng šuej i astrologií, dotýkáme se filozofie, a to nejenom té jógové. Píšeme reportáže o cestování v Česku, stejně jako po celém světě, zabýváme se pohledem Západu a Východu (ájurvéda) na výživu a inspirujeme celou šíří výživových tipů, které i fotíme do části zdravé vaření a inspirativní recepty. Milujeme čtení a design, a tak se snažíme, aby každé vydání časopisu **JÓGA DNES** bylo emocí, zážitkem a inspirací, ze které můžete čerpat pro běžný život. Některé články jsou náročné k uchopení tématu, některé články jsou jednoduché a také praktické pro běžnou jógovou a meditační praxi...přinášíme pro každého něco. Mimochodem na našem webu [www.jogadnes.cz](http://www.jogadnes.cz) naleznete kompletního průvodce jógovými studii a instruktory, můžete s námi soutěžit, číst původní texty a zajímavé blogy.

NENÍ ZNÁMKA

# JAKO ZNÁMKA

KDO TO CELÉ VYMYSLĚL?

S poštovní známkou přišli jako první ve Velké Británii. Použili známku jako doklad o předplacení poštovní služby. Nalepená poštovní známka dokazovala, že odesílatel zaplatil za její přepravu a doručení. A to platí dodnes. Vydání první známky je spojeno s poštovní reformou, o kterou se zasadil venkovský učitel a pozdější generální poštovník Rowland Hill. Reforma mimo jiné sjednotila cenu poštovních služeb, poštovní služby platil odesílatel. Známkou hned od samého začátku měli formu potištěného papíru s rubovou lepicí vrstvou. To vše vymyslel právě Rowland. Jeho bratr Edwin vymyslel stroj na sériovou výrobu poštovních obálek.



PRVNÍ ZNÁMKA NA SVĚTĚ

První poštovní známkou světa je Penny Black, tzv. černá jednopennyovka. Byla vydána ve Spojeném království 1. května 1840. Známkou navrhl Henry Corbouldem a zvětšil na ni královnu Viktorii. Znáмка je černé barvy a má hodnotu 1 penny. Byla vytištěna na speciálním papíru s vodoznakem vrbového proutě a byla opatřena proti padělání řadou grafických prvků. Vydání známky se označuje za okamžik vzniku moderního poštovního systému.

Díky Black Penny vypukla éra sběratelství známek - filatelie. Uvedení na trh inspirovalo další země k vydávání vlastních poštovních známek.



## PRVNÍ ZNÁMKA U NÁS

První poštovní známky přišly do českých zemí v roce 1850. Byla vydána emise pěti známek se státním znakem v pěti různých barvách. To vše se odehrálo ještě za rakouské monarchie. Hodnota známek byla v krejcarech.

Úplně první československá poštovní známka vyšla 18. prosince 1918. Autorem těchto známek a následně i bankovek nebyl nikdo jiný než Alfons Mucha. Vybral si motiv Hradčan, téma apolitické, které nikomu nevadí. Hadčany navíc ztělesňují minulost i budoucnost českého národa.

Vyšly v obrovském nákladu přesahujícím 100 milionů kusů ve dvou hodnotách - zelená pětihaléřová, červená desetihaléřová. Dodnes najdete tyto známky v nejedné sbírce filatelistů. Díky vysokému nákladu nemají vysokou sběratelskou hodnotu.

První známka České republiky byla vydána 20. ledna 1993. Autorem byl Josef Herčík. A jednalo se o tříkorunovou známku s grafikou státního znaku.



## VÍTE JAKÉ PÍSMENKO NALEPIT NA VÁŠ DOPLŇEK?

### A

#### Obyčejné psaní

standard do 50 gramů v prioritním režimu dodání



### B

#### Obyčejné psaní

standard do 50 gramů v ekonomickém režimu dodání



### E

#### Obyčejná zásilka

do zahraničí do 50 gramů - evropské země



### Z

#### Obyčejná zásilka

do zahraničí do 50 gramů - mimoevropské země



**Nabízíme všem trafikantům známky písmen A, B a E. Objednávejte přes e-shop PNS.**

# HLEDÁME TRAFIKANTA!

Nabízíme 10% z prodeje losů + 5% bonus



## Nový los JEDNOROŽEC

Letošní Vánoce budou ve znamení JEDNOROŽCE.



### Zavolejte nám!

obchod@play-games.cz

+420 777 949 215

www.vyhernilosy.cz

KŘÍŽEM  
KRAŽEM

**KŘÍŽOVKY PRO CHYTRÉ LIDI**  
**POD TÍMTO LOGEM NAJDETE TY O NĚCO LEPŠÍ KŘÍŽOVKY,**  
**KTERÉ ZABAVÍ A SVÝM HUMOREM I POBAVÍ! ZKUSTE JE!**  
**OBJEDNÁVEJTE V KONTAKTNÍM CENTRU PNS a.s.!**

KŘÍŽEM  
KRAŽEM

POMŮCKA: ANT, EA, KTA	OHÝBAT	POTKÁVATI	HOUŽEV- NATÉ ŽELEZO	KÓD LETIŠTĚ KARRATHA V AUSTRÁLII	STARÉ VZTAŽNÉ ZÁJMEMO	TLUKOT	KŘÍŽEM KRAŽEM	POKLADNA	MRAVENEK (anglicky)	CHEMICKÁ ZNAČKA HOŘČIKU	ÚPRAVA TKANINY	2. DÍL TAJENKY	STÉKAT PO KAPKÁCH
VYDÁVAT SLEPIČÍ ZVUKY							OTÁZKA NA MÍSTO						
1. DÍL TAJENKY							AFRICKÝ STÁT						
							SPOJKA						
MYŠLENKA					LÉČKA MORAVSKÉ MĚSTO				PULS ZÁTKY U SUDU				
NÁSEP				STAŘENA (hovorově) DAROVATI					NEČAS JEZEVČÍK				
ONO (anglicky)			KUSY TRÁVY KOČÁR (zasterale)					ČÍSLOVKA PLEVEL					
TIKOT							TROCHU TROPICKÁ ROSTLINA						PRUDKÝ NÁPOR CHOROBY
KŘÍŽEM KRAŽEM	60 KUSŮ	A SICÉ KORÁLOVÝ OSTROV					OPRAVNÝ LODÍ ORGANIZACE ŘEMESLNÍKŮ				ZNAČKA MILIAMPÉRU ZVUK SKOTU		
SMĚS KOŘENÍ					PALEC RUMUNSKÉ PLATIDLO					TRESTAT STOVKY			
MUŽSKÉ JMÉNO				TŘPYT LIGA NÁRODŮ (zkratka)					OBNOS UNIVERZITA KARLOVA (zkratka)				
3. DÍL TAJENKY											SPORTOVNÍ KLUB (zkratka)		
SARMATI							SEVERSKÝ PTÁK				SÍDLO VE ŠPANEĽSKU		

Marie povídá kamarádce: Já si náhodou s jídlem umím ... [viz tajenka](#)

Správné řešení z minulého čísla je: ...křížovky vyplněné propisovačkou. Gratulujeme výhercům, kterým posíláme cenu s logem PNS:

**P. Švehla, Františkovy Lázně, E. Mottlová, Sušice,  
R. Chrenšťová, Liptaň, P. Laník, Ostrava, M. Novotný,  
Brno.**

Znění vyluštěné tajenky nám pošlete do konce ledna 2024 na e-mailovou adresu [casopistrifikant@pns.cz](mailto:casopistrifikant@pns.cz). Nezapomeňte uvést název a adresu trafiky, kde pracujete, a číslo odběratele. Tím, že zašlete vyluštěnou tajenku, současně souhlasíte se zařazením do slosování o některou z cen a se zveřejněním svého jména, příjmení a sídla pracoviště v časopise Trafikant.

KŘÍŽOVKU PRO NÁS ZPRACOVALA  
REDAKCE KŘÍŽEM KRAŽEM.

KŘÍŽEM  
KRAŽEM

**zippo**<sup>®</sup>  
...made in U.S.A.



**DPZZP230003**  
1 057,85 Kč bez DPH  
1 280- Kč s DPH  
při odběru 1 ks



NA POZADÍ KLIDNÉHO STROMOŘADÍ SE ROZLÉVÁ  
NÁDHERNÁ POLÁRNÍ ZÁŘE A VÍŘÍ KOLEM CELÉHO  
POVRCHU TOHOTO FASCINUJÍCÍHO ZAPALOVAČE,  
ZDOBENÉHO TECHNOLOGIÍ 540° FUSION.  
VÍČKO ZAPALOVAČE ZDOBÍ LOGO ZIPPO  
V JEMNÝCH CHROMOVÝCH TÓNECH.  
DODÁVÁNO V DÁRKOVÉ KRABÍČCE.

**ATC**<sup>®</sup> DISTRIBUTION s.r.o.

výhradní zástupce Zippo v ČR a SR - tel.: +420 581 202 031 - [www.atcdistribution.cz](http://www.atcdistribution.cz) - [zippo.cz](http://zippo.cz) - [zippo.com](http://zippo.com)