

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

1/2016
ZDARMA

RÁDCE



coop

Super cena

Vybíráme z březnové nabídky



20 let Vest

Slavte s námi!

Makovky
EXTRA MAKOVÉ KREKRY
+20% NAVÍC/NAVÍC TĚŠIČNOSTI

14,90

MAKOVKY
90 g + 20 %
cena za 100 g • 13,80 Kč



MAGNESIA
SÍLA PŘÍRODNÍHO HOŘČÍKU

12,90

MAGNESIA
perlivá,
jemně perlivá,
neperlivá
1,5 l
cena za 1 l • 8,60 Kč

www.magnesia.cz



Dolcezza

9,90

KOUZELNÉ VAJÍČKO
čokovejce
s překvapením
20 g
cena za 100 g • 49,50 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 3. do 31. 3. 2016 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ ČTENÁŘI,

jak bývá zvykem, na konci roku mnozí bilancovali, co se podařilo a co ne, co bylo dobré a co ne, kde jsme nestačili s dechem...

Ne nadarmo se říká, že co nás nezabije, to nás posílí. Jinými slovy, dobrá je i špatná zkušenost, pokud si z ní dokážeme vzít ponaučení.

Rok 2016 přináší řadu změn. Například seniorům stoupnou důchody, kuřáci si připlatí za cigarety a na krabičkách se objeví obrázky orgánů kuřáka. Žádná hezká podívaná. Pokud si někdo z Vás dal na počátku roku předsevzetí, že přestane kouřit, myslí na své zdraví i na svoji kapsu. Když už jsme u těch předsevzetí, možná bychom si všichni mohli dát jedno společné. Že se k sobě budeme chovat lépe, že se do našeho každodenního života promítne víc zdvořilosti, slušnosti, ohleduplnosti a také lásky. Každého by měl mít někdo rád, Vy byste měli mít někoho rádi, a hlavně byste měli mít rádi sami sebe.

Proto v tomto Rádcu najdete rady jak o sebe pečovat. Není to jenom

o kosmetice těla nebo péči o vlasy, ale i o tom, jak být fit nebo jak zdravě jíst. Povíme Vám, proč je dobré začít si už teď vybírat tu nejbáječnější letní dovolenou nebo jak na to, abychom neztráceli energii a měli radost z práce. A proto také víme jak odpočívat. Nevěřte, že odpočinek je náš nepřítel, a klidně se občas celý den válejte na gauči. Anebo si obujte pořádné boty, nasadte teplého kulicha a vyrazte do přírody. Stačí vyjít kousek za město a vychutnávat si zimní pohodu. Občas je dobré courat se jen tak bez cíle a vyčistit si hlavu od všech každodenních starostí. Pak si někde v hospůdce nebo doma dejte dobrý svačák a začněte plánovat letní dovolenou. Udělejte si jasno, s kým letos na dovolenou vyrazíte. I to je důležité.

Přejeme Vám v roce 2016 hodně energie, bystrou mysl, stálý úsměv a radost ze života. Hodně zdraví a pohody, spoustu nezapomenutelných zážitků, nových zkušeností a možná i nějakou vrásku navíc. Ale jen tu od smíchu, protože smích prodlužuje život.

Vaše redakce



[12–13]

ODKAZ
MONARCHIE



[16–18]

VAJÍČKA JAKO
OD PROFESIONÁLŮ



[4–5]

INTERNET
A EMAIL



[6–7]

NEBOJTE SE PŘÍPRAVY
VAJEC NAMĚKKO



[24–25]

LÉTO ZAČÍNÁ
V ZIMĚ

coop Club.cz

COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:

- ▶ více jak 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- ▶ tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- ▶ vše o zdravém životním stylu

Optimalizováno
i pro vaše mobilní
telefony.



coop RÁDCE časopis zákazníků prodejen COOP

VYDAVATEL [DELEX, s. r. o.] ▶ Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972, IČO: 00519049
[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR] ▶ Luboš Liška **[REDAKCE]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková **[GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]**
 ▶ BcA. Alena Janečková, DiS. **[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLŮ] ▶ Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1 **[KORESPONDENČNÍ ADRESA]** ▶ U Rájské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Ing. Josef Holub **[MARKETING COOP]** ▶ Andrea Muralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz **[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM]** ▶ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** ▶ 113 000 ks

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

INTERNET A E-MAIL



Počítač a internetové připojení se stává nezbytným vybavením každé domácnosti. Může být skvělým pomocníkem, který šetří čas i finance. Na připojení do světa internetu není nikdy pozdě.

Můžete začít třeba s námi!

INTERNETOVÉ VYHLEDÁVAČE

Připojením na internet se člověk dostává do světa nekonečného množství informací. Jak ovšem najít přesně to, po čem dotýčný pátrá? Slouží k tomu tzv. internetové prohlížeče a internetové vyhledávače. Internetový prohlížeč je počítačový program, jehož úkolem je umožnit prohlížení webových stránek. Stejně jako v případě psaní textů potřebujeme textový program, k propojení se světem internetu slouží internetový prohlížeč. V tomto prohlížeči je možné zobrazovat nejrůznější webové stránky, které je možné přirovnat ke knihám v knihovně. Aby se člověk dostal ke správné webové stránce, je potřeba umět najít cestu nebo se na ni šikovně zeptat – k tomu slouží internetový vyhledávač.

Internetový prohlížeč (např. Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome) otevřete dvojitém kliknutím na příslušnou ikonu, umístěnou obvykle ve spodní levé části obrazov-

ky). Ikonu naleznete také v menu start (kulatá ikona v levém spodním rohu obrazovky s logem barevné vlaječky). Jakmile se internetový prohlížeč spustí, můžete zadat vyhledávané slovo či slovní spojení do příkazového řádku v horní části prohlížeče, ve které je uvedena webová adresa (např. <http://seznam.cz>, <http://google.cz>). Stačí namísto adresy

vepsat vyhledávané slovo či slovní spojení a potvrdit volbu klávesou enter (největší tlačítko na pravé straně klávesnice s písmeny). Výsledky hledání se zobrazí na stránkách Google. Není tedy potřeba otevírat jednotlivé vyhledávače (např. Seznam, Google, Yahoo) a teprve do nich vypisovat předmět hledání, jak se často u uživatelů děje.

Mnohé internetové prohlížeče umožňují vyhledávání skrze zabudovanou vyhledávací lištu, u které je možné změnit adresu výchozího vyhledávače (tzv. vyhledávací modul). Obvykle stačí kliknout levým tlačítkem myši na lupu vedle vyhledávacího pole a zadat zde vlastní nastavení. Tuto lištičku je také možné stáhnout a nainstalovat, což už je však úkol pro zkušenější uživatele počítače. Použití správného vyhledávače urychluje prohlížení internetových stránek a nalezení informací. Řazení nalezených informací se totiž neřídí pouze vahou slov, ale také sponzorovanými odkazy.



E-MAILOVÁ POŠTA

Vyřizování osobní a pracovní korespondence nebylo nikdy jednodušší. Může za to právě rozmach internetu a e-mailových schránek. Ty

umožňují rozšířené vlastní nastavení. V takovém případě se dostanete k archivované poště i tehdy, když počítač není připojený k internetu.

Při zakládání e-mailové schránky je třeba porovnat služby jednotlivých poskytovatelů – především kapacitu schránky, velikost mož-

žůstat nevyplněné. Samotný text zprávy se píše do největšího pole. Pro dokončení je potřeba hotovou zprávu odeslat – kliknutím na tlačítko „odeslat“, případně je možné zprávu uložit jako koncept a vrátit se k ní později. V takovém případě se

slouží k odesílání a přijímání e-mailových (elektronických) zpráv a také k jejich ukládání (archivaci). Ke své poště se navíc dostanete z jakéhokoli počítače připojeného k internetu. Založení e-mailové schránky je rychlou a jednoduchou záležitostí. Existuje několik poskytovatelů těchto schránek, u nichž je možné zřídit osobní účet zdarma a bez poplatků za jeho provozování (např. Seznam, Google, Centrum).

E-mailová adresa se skládá z vlastního názvu (jméno nebo přezdívkou), zavináče (@, klávesová zkratka Ctrl+Alt+V, případně Alt+64) a názvu domény, výsledek je tedy např. novakova@seznam.cz. K přístupu do schránky se používá název účtu a zvolené heslo, které je kombinací písmen a číslic. Čím složitější heslo, tím nižší je riziko jeho „prolomení“. Založení e-mailové schránky předchází registrace, při níž je často nutné uvést jméno i datum narození, nikdo však tyto údaje nekontroluje, a dá se tedy říci, že založení e-mailu je anonymní záležitostí. Někteří poskytovatelé požadují dále telefonní číslo a jeho následné ověření.

K poště je možné přistupovat jak pomocí internetového prohlížeče, tak přes různé poštovní programy nainstalované v počítači (např. Windows Mail, Outlook, Mozilla Thunderbird). Ty jsou vhodné pro pokročilejší uživatele, protože

né přílohy a ochranu proti spamu (nevyžádané poště). Mezi základní funkce, které poskytovatelé e-mailových služeb nabízí, patří adresář, do něž je možné ukládat kontakty a mnohdy je také propojit (synchronizovat) s telefonem. Výhodu e-mailové pošty představuje průběžné ukládání zpráv a možnost uložit nedokončené zprávy (koncepty). Mnozí e-mailoví poskytovatelé nabízejí automatickou kontrolu pravopisu a formátování zprávy (možnost měnit font písma a jeho velikost, barvu, tučnost, vkládat do textu obrázky atp.)

Obsluha e-mailové schránky je poměrně intuitivní záležitostí. Schránka se obsluhuje pomocí klikání na požadovaná políčka. Pokud chceme psát novou zprávu, stačí kliknout v menu na položku „nová zpráva“, do pole „komu“ nebo „adresát“ je třeba zadat e-mailovou adresu osoby, které chceme zprávu poslat (např. novak@seznam.cz), pokud přidáme více adres a oddělíme je čárkou, zašleme zprávu všem udaným adresátům. Pokud adresáty uvedeme do pole „skrytý adresát“ nebo „skrytá kopie“, nebudou uvedené osoby vědět, kdo všechno stejný e-mail obdržel. Dále je možné do pole „předmět“ uvést, čeho se daná zpráva týká. Pole však může

zpráva uložit do složky „rozepsané“ či „koncepty“.

Posílání zpráv se neomezuje na pouhé texty, ale je možné k nim připojit přílohy nejrůznějších formátů – fotografie, videa, hudební nahrávky i textové soubory. To lze provést při vytváření zprávy kliknutím na tlačítko „přiložit soubor“. Otevře se okénko s jednotlivými složkami a soubory, které jsou v počítači uloženy. Dvojitým kliknutím na vybraný soubor jej nahrajete ke zvolené zprávě.

E-mailu je možné vytvářet, mazat i archivovat. U většiny poskytovatelů lze vytvářet jednotlivé složky, do nich dle filtrů (zadaných e-mailů) přichází jednotlivé zprávy a třídí se automaticky. Je tedy možné pro jednu schránku vyčlenit zprávy soukromé, pracovní i zájmové. Osobní nastavení e-mailové služby se týká často také vzhledu, je možné přebarvit pozadí i přizpůsobit hlavní menu dle uživatele.

Uživatel elektronické pošty by měl dávat pozor na to, zda mu poskytovatel nemůže schránku zrušit v případě, že je po jistou dobu neaktivní (většinou se jedná o dobu více než 12 měsíců bez přihlášení do schránky). Je potřeba zkontrolovat také nastavení jednotlivých složek a přizpůsobit je tak, aby se např. zprávy umístěné v koši po měsíci samy vymazaly. Problémem může být i zaplnění e-mailové schránky, do níž pak není možné přijímat další e-maily.

-drei-

NEBUĎTE Z PŘÍPRAVY VAJEC NAMĚKKO

Levná rychlovka, která je nejenom chutná, ale hlavně nesmírně výživná. Vajíčko by se dalo označit za nutriční bombu. Víte, kolik podob může tahle křehká krása mít?

NAMĚKKO

Vejce naměkko charakterizuje tuhý bílek a tekutý žloutek. Podle velikosti je třeba vejce vařit ve vroucí vodě 4–5 minut, poté ihned slít a vejce zchladit ve studené vodě. Vejce uvařená naměkko konzumujeme ze skořápky. Stačí odříznout špičku vejce, osolit, opepřit a podávat spolu s čerstvým pečivem.

NA HNILIČKU

Vejce na hniličku má tuhý bílek a táhlý žloutek. Vejce je třeba vařit ve vroucí vodě 5–7 minut dle velikosti a dle požadované konzistence žloutku. Ihned po vyjmutí z vody vejce zchladíme ve studené vodě a podáváme.

NATVRDO

Vejce natvrdo vaříme osm minut a zchladíme ve studené vodě. Dobu vaření zbytečně neprodlužujeme, jinak žloutek ztratí barvu a zešedne.

BENEDIKT, ZTRACENÉ ČI ZASTŘENÉ VEJCE

Ve větším kastrolu přivedeme k varu zhruba dva litry vody, přidáme dvě lžice octa. Vejce rozklepneme do misky nebo naběračky. Když voda mírně probublává, roztočíme ji v hrnci vařečkou a do víru vy-

klopíme vejce.

Vaříme tři minuty, poté opatrně vyjmeme dřevou naběračkou a ihned podáváme. Vyvarujte se příliš malého hrnce, ve kterém se voda nevydrží točit dostatečně dlouho k zacelení bílku. Problémy může způsobit také příliš vroucí voda, která může bílek potřhat.

VEJCE DO SKLA

Dobrota, za jejíž popularitou stojí Vincenc Babočka, vás stejně jako jeho představitel Vlasta Burian nikdy nezklame. Údajně se také jednalo

o nejoblíbenější snídani T. G. Masaryka. Na vaření používáme vejce pokojové teploty. V menším kastrolu přivedeme k varu vodu se lžicí octa, vložíme do ní vejce a vaříme 4 minuty. Po uvaření vejce rychle, ale krátce zchladíme. Skořápku nakrápíme, vejce lžicí opatrně vylopíme do sklenice a libovolně lžicí nakrájíme. Osolíme, opepříme, přidáme přepuštěné máslo, zasypeme bylinkami dle libosti.

VOLSKÉ OKO

Smažené vejce se hodí na topinku, jako příloha k masu i luštěninovým pokrmům, ale také jako vydatná snídaně. Jeho příprava je snadná – na nepřilnavou pánev s minimem tuku rozklepneme vejce, osolíme, opepříme a pozvolna smažíme, dokud bílek neztuhne. Vejce neotáčíme, ztuhnutí žloutku docílíme i tehdy, když pánev na chvilku zakryjeme poklicí nebo alobalem.

MÍCHANÁ VEJCE

Snídaňovou klasiku představují míchaná vejce, ať už samotná na másle, nebo s přidávkem opražené slaniny, hub, sýra, uzeného lososa nebo čerstvých bylinek. Důležité je vejce nepřesušit, aby zůstala jemně krémová. K tomu může pomoci netradiční úprava ve vodní



lázni či na páře, kterou doporučuje mj. šéfkuchař Zdeněk Pohlreich. Taková míchaná vejce zůstanou i po úpravě krásně nadýchaná a nevysušená.

VAJEČNÁ OMELETA

Může být nejenom vydatnou snídaní, ale také rychlým lehkým oběhem nebo večeří. Na jednu porci obvykle stačí tři vejce, která se vyšlehají spolu s kapkou smetany. Omeletu připravujeme na pánvi, nejlépe na másle spolu s oblíbenými ingrediencemi – šunka, slanina, sýr, žampiony aj. Než se začnou vejce zacelovat, zlehka je promícháme, abychom je nakypřili. Ani omeletu nenecháváme na pánvi příliš dlouho, aby se nepřesušila. Před podáváním ji můžeme přelít přepuštěným máslem nebo olivovým olejem a zasypat čerstvými bylinkami.

TIPY PRO PERFEKTNÍ VÝSLEDEK

- ▶ Před vařením by měla mít vejce pokojovou teplotu, aby nepopraskala.
- ▶ Po uvaření ihned vejce zchladíme ve studené vodě, abychom zabránili jejich převaření.
- ▶ Méně čerstvá vejce se lépe loupou.
- ▶ Odborníci doporučují přidat do vody lžici octa – pokud vejce praskne, zamezí se jeho přílišnému vytečení.

STRAVITELNOST VAJEC

Z hlediska stravitelnosti je nejlepší úpravou vaření naměkko. V takovém případě lze vejce strávit do dvou hodin od konzumace. V případě vajec vařených natvrdo se doba trávení blíží téměř ke třem hodinám. Nejhorší je pak úprava vajec smažením, kdy je žaludek zpracovává až šest hodin!

PLNĚNÁ VEJCE

- 4 vejce • 4 plátky uzeného lososa
- medvědí česnek nebo pažitka



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- ▶ Čerstvá vejce jsou těžší, a tak při vaření zůstávají ležet na dně nádoby. Starší vejce v nádobě naopak plavou a staví se na špičku.
- ▶ Čím je vejce starší, tím vodnatější je jeho bílek.
- ▶ Barvu žloutku ovlivňuje množství karotenu přijatého nosnicí v potravě.



- 1 lžice majonézy • 1 lžice dijonské hořčice
- sůl a pepř

Vejce uvaříme na hniličku, oloupeme a rozřízneme napůl. Vyjmeme žloutky a v míse je smícháme s nasekaným česnekem nebo pažitkou, majonézou, dijonskou hořčicí, dle potřeby dosolíme a opepříme. Dobře promícháme a hotovou směsí plníme vejce, navrch ozdobíme plátkem uzeného lososa.

HOLANDSKÁ OMÁČKA NA VEJCE BENEDIKT

- 50 ml kvalitního bílého vína
- 3 žloutky • 100 g přepuštěného másla
- sůl • bílý pepř
- zástřik citronové šťávy

Ve vodní lázni prohřejeme bílé víno, přidáme žloutky a zvolna šleháme do vytvoření jemné pěny. Je třeba dávat pozor na teplotu lázně, aby se žloutky nesrazily.

Do vyšlehané pěny přidáme přepuštěné máslo, ochutíme solí, pepřem a zástřikem citronové šťávy. Ihned podáváme.

VAJEČNÁ POMAZÁNKA

- 4 vejce uvařená natvrdo
- 100 g pomazánkového másla
- 50 g tvarohového sýra
- 50 g sardelových oček
- 1 menší cibule • 1 lžička hořčice
- sůl a pepř • pažitka a petrželka na ozdobu

Vejce nasekáme najemno, přidáme najemno nakrájenou a spařenou cibulku, pomazánkové máslo, tvarohový sýr, nasekaná očka a hořčici a dobře promícháme. Hotovou pomazánku dle chuti osolíme a opepříme. Podáváme s čerstvým pečivem zasypané nasekanými bylinkami.

-drei-

VITAMINÁŘ

Vitamíny jsou organické látky nezbytné pro naše zdraví. Existuje 13 základních typů vitamínů, získáváme je z potravy a každý z nich hraje v našem organismu důležitou úlohu. Je proto nezbytné přijímat všechny druhy, abychom se chránili před různými poruchami a nemocemi.



VITAMÍN A

Vitamín A je známý hlavně svým vynikajícím účinkem na zrak. Je nezbytný pro správnou tvorbu zrakového pigmentu, který zaručuje vidění i za šera a dobré rozznání barev. Jestliže je ho v těle nedostatek, zvyšuje se riziko vzniku šerosleposti nebo barvosleposti. Při opravdu velké avitaminóze (zejména u dětí) může dojít až k úplné ztrátě zraku, dále hrozí choroby oční rohovky, ale také vysychavost kůže. Vitamín A zajišťuje také růst, vývoj, kvalitu a funkčnost sliznic, kostí a správnou krevotvorbu. Ovlivňuje spermiu a vajíčka, je potřebný pro správný vývoj plodu. Určitým způsobem se podílí na ochraně proti nádorovému bujení. Působí rovněž příznivě na akné, vrásky, vředy, udržuje zdravou pleť, zuby a vlasy.

Vitamín A patří mezi vitamíny rozpustné v tucích, to znamená, že si z něj tělo dokáže udělat zásobu. Ale pozor, na druhé straně hrozí, že kdybychom to s jeho příjmem přehnali, mohly by se objevit vedlejší účinky, které by přímo ohrozily naše zdraví – například nevolnosti, zvětšená játra, suchá a žlutavá kůže, padání vlasů.



To bychom však museli vitamín A užívat v podobě léků po dobu několika měsíců v desetinásobku doporučené denní dávky, která u dospělého člověka činí přibližně 0,8 mg. Jednorázově by musela být dávka až stonásobná. Z jídla je předávkování fakticky nemožné.

ŽIVOČIŠNÉ ZDROJE VITAMÍNU A:

JÁTRA, MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY, VAJEČNÝ ŽLOUTEK, RYBY, TRESČÍ JÁTRA, RYBÍ TUK

BETA-KAROTEN TO JISTÍ

Beta-karoten je tzv. provitamin, ze kterého si naše tělo vitamín A vytváří. Když se beta-karoten dostane do našeho organismu (zvláště prostřednictvím ovoce a zeleniny), tělo se samo rozhodne, zda ho přijme a vytvoří z něj vitamín, podle toho, jaká je zrovna hladina vitamínu A v organismu. Jestliže je ho dostatek, tělo ho na vitamín A nepřemění.

Beta-karotenem se na rozdíl od hotového vitamínu A nelze předávkovat, neničí se vařením a kromě toho působí velmi antioxidačně i proti volným radikálům a ochraňuje pokožku před negativními účinky slunečního záření. Nejvíce ho obsahují ovoce a zelenina zabarvené do červena či oranžova.

ROSTLINNÉ ZDROJE VITAMÍNU A VE FORMĚ PROVITAMÍNU:

ZELENINA – MRKEV,
PETRŽELOVÁ A CELEROVÁ NAŤ,
RAJČATA, PAPRIKA, ŠPENÁT,
KOPR, ČERVENÁ ŘEPA

OVOCE – MERUŇKY,
ŠVESTKY, ANANAS, BROSKVE,
MANDARINKY, MANGO,
MELOUN

DOBROU CHUŤ

V zimních měsících nás zahřeje a přitom nám dodá potřebné množství vitamínu A například boršč, pečená červená řepa, dýňová polévka. Ke svému prospěchu můžeme mlsat mrkvový nebo ovocný salát. Protože vitamín A se vstřebává spolu s tukem, je třeba salát zakapat trochou oleje.

DÝŇOVÁ POLÉVKA

- 1 menší dýně hokkaidó
- 3 středně velké brambory
- 1 cibule • kousek čerstvého zázvoru • kousek chilli papričky
- lžička soli • špetka pepře
- špetka rozmarýnu • kousek másla



nebo 2 lžíce oleje • 1 l vody nebo zeleninového vývaru

Dýně hokkaidó rozřízneme, vybereme z ní semínka a nakrájíme ji na kostky. Stejně nakrájíme i oloupané brambory. Na tuku orestujeme najemno nakrájenou cibuli. Přidáme dýně a brambory a lehce osmahneme. Posléze přidáme horkou tekutinu a povaříme. Doplňme kouskem pokrájeného zázvoru a malým kouskem chilli papričky. Opepříme, osolíme, přidáme trochu rozmarýnu. Vaříme do změknutí. Poté vše rozmixujeme tyčovým ponorným mixérem a podle chuti dokořeníme.

MRKVOVÝ SALÁT

- 4 mrkve • 2 jablka
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce medu • 1 lžíce sekaných vlašských ořechů • hrst rozinek
- lžíce kvalitního oleje

Rozinky namočíme do vody (můžeme i do rumu). Do mísky nastrouháme mrkev a jablka, přidáme ostatní suroviny. Promícháme a dáme na hodinku odležet do chladna.

-koř-

INZERCE

coop NAŠE ZDRAVÍ

Beta karoten
10 000 m. j.
Doplněk stravy

doplněk stravy

**Chmurné dny s nedostatkem slunečního světla se negativně odráží snad na každém smrtelníkovi. Abychom zimu přežili bez úhony, je třeba najít na každém dni nějaký světlý bod.
Kdy a jak doplnit energii i pozitivní mysl?**

Každému je sice hned veseleji, když má v bříšku jako v pokojíčku, ale za dlouhodobější únavou i letargickou náladou obvykle stojí nedostatek vitamínů a minerálů. Nejčastěji se jedná o vitamíny skupiny B, dále o hořčík a železo. Pomůže konzumovat čerstvé sezón-

ní ovoce
a zeleninu,
případně
čerstvé
šťávy. Vynika-
jící je zelí, červená
řepa i jablka. V jí-
delníčku by vám
neměly chybět po-
lysacharidy, z nichž
se energie uvolňuje
pozvolna. Vhod-
né jsou luštěniny,
celozrnné pečivo
a těstoviny.

ZDRAVÉ MLSÁNÍ

Nemusíte si zakazovat ani mlsání, vždyť kakao je skvělým pomocníkem při boji proti zimní depresi!

Nepražené kakaové boby obsahují serotonin, který působí proti stresu. Triptofan bojuje proti depresi, dopamin a anandamid jsou zase známé jako chemikálie štěstí. Místo oblíbených tyčinek si ale raději vyberte kvalitní hořkou čokoládu s vysokým podílem kakaa nebo vyzkoušejte drcené kakaové boby.



Pro zahřátí těla i ducha zařadte do jídelníčku potraviny, které organizmus skutečně zahřívají. Spolehnout se můžete na zázvor, chilli, kakao nebo skořici. Stačí je přidat do oblíbeného nápoje – horkého kakaa, kávy nebo svařeného vína. Pokud ani to nedokáže zahnat vlezlou zimní náladu, přeřaďte od jídla na vyšší kalibr.

Ideálním pomocníkem, který prohřeje tělo od hlavy až k patě, je sauna. Nejenom že uleví ztuhlým svalům, ale během odpočinku v prohřívárně i na lehátku pomůže odplavit stres a umožní pořádně si odpočinout. Skvělé jsou také domácí bylinkové koupele, wellness procedury nebo masáže z rukou zkušených odborníků. Ty pomohou odbourat bloky na těle a leckdy také na duši.

TĚLESNÉ TEPLLO

Pamatujete se na první zamilované okouzlení, kdy se vám po těle rozlilo příjemné teplo a na tváři se zaskvěl ruměnec? Láska dokáže s tělem hotové zázraky bez ohledu na rtuť teploměru. Při milování se tělo uvolňuje a do krevního oběhu se vyplavují endorfiny – hormony štěstí. Odborníci také tvrdí, že při milování se bystří mozek a zvyšuje se kreativita! Do mozku se vylučuje hormon oxytocin, díky němuž se po partnerském tulení lépe vyspíte.

Abyste tuto medicínu využili skutečně naplno, doporučuje se požívat ji alespoň pětkrát týdně!

Kromě postelových radovánek je doporučováno zařadit do programu také jiný pohyb – mnohdy méně zábavný, a totiž sport. Pokud máte k návštěvě fitness centra nepřekonatelný odpor, začněte dlouhými procházkami na čerstvém vzduchu. Od nich je pouze krůček k vyběhnutí nebo k oprášení jízdního kola. Při pohybu se do těla vyplavuje hormon štěstí, na němž si za čas vybudujete závislost. Pomoci může i klidnější pohyb, jakým je např. jóga. Tělo se protáhne, zpevní, naruší se chybné dechové stereotypy, a díky tomu se dokážete později uvolnit takzvané na povel.

NIC SE NEMÁ PŘEHÁNĚT

Mnozí jedinci vstupují do nového roku s troufalým předsevzetím, které je většinou náročné po duševní i fyzické stránce. Laťku klidně posuňte vzhůru, ale nezapomínejte na odpočinek. Dostatek spánku je totiž jedním ze zaručených triků vedoucích k vytčenému cíli. Dopřejte si alespoň osm hodin opravdového oddechu v tiché, dobře větrané místnosti. Pokud máte problémy s usínáním, zapomeňte na kávu, zelený čaj, alkohol, cigarety i práci před spaním. Naopak si dopřejte

šálek bylinkového čaje – zklidňuje hlavně meduňka nebo heřmánek. Pokud si tělo říká o šlofika i v průběhu dne, nebraňte se mu. Doporučuje se krátký, patnácti- až dvacetiminutový spánek, díky němuž se budete cítit osvěženi. Mnohé průzkumy tvrdí, že jedinci spící i během odpoledne mají kvalitnější spánek také v průběhu noci.

POSVIŤTE SI NA TO

Zajímavá je také léčba světlem, která se používá např. při depresích. Fototerapie je často spojována také s koloroterapií, při níž do hry vstupují nejrůznější barvy. Jejich působením lze ovlivňovat funkce orgánů, ale také lidskou psychiku. K načerpání energie se doporučuje především zelená, žlutá a oranžová barva. Kromě speciálních světelných terapií je možné vyzkoušet jejich účinek také v domácím prostředí – ať už formou nového stínidla na lampě, výmalby, nebo pouhou obměnou šatníku. Pomáhá také světlo svíček nebo pohled do hořícího krbu.

Nejdůležitější je ovšem dělat si radost a dopřát si to, po čem tělo nejvíce prahne. Může to být sex, jídlo, sport, hudba, cestování nebo malování. To je totiž lék na spokojenost i zdraví. Odborníci tvrdí, že pocit štěstí se dá naučit. Každý sice nemusí umět všechno, ale vyplatí se aspoň trénovat.

-drei-

INZERCE



Veselé jaro v prodejnách COOP!

Kvalita je nejlepší recept.



ODKAZ MONARCHIE

U našich jižních sousedů se střetávají mnohonárodnostní kulinářské vlivy sahající dále než do dob Rakousko-Uherska. Speciality se liší podle regionů – na jihozápadě nelze přehlédnout vliv italské kuchyně, v severních a východních částech země se pak prosazuje propojení s kuchyní českou a maďarskou. **Jaké jsou však ryze rakouské speciality?**



MASO AŽ NA PRVNÍM MÍSTĚ

V rakouské kuchyni nesmí samozřejmě chybět pečené vepřové maso se zelím, kuře na paprice ani nejrůznější varianty guláše. Zmiňovat je však na těchto stránkách by bylo jako nosit dříví do lesa. Pojďme se podívat na dobroty, které nejsou českým gurmánům tak okázale známé.

Mezi ně patří třeba Tafelspitz, který se dá označit za národní pokrm Rakouska. Jedná se o hovězí maso (květovou špičku, jejíž tukové krytí jí propůjčuje jedinečnou chuť) pomalu tažené v zeleninovém vývaru, podávané s vývarem, morkovou kostí či morkovým knedlíčkem, jablky s křenem, pažitkovou omáčkou, někdy také spolu se špenátem a pečenými brambory. Obvykle se nejprve spořádá polévka, zbytek se konzumuje jako hlavní jídlo.

Vídeňský řízek, tedy telecí řízek smažený v trojbalu, se sice řadí mezi oblíbené rakouské pochoutky, ale jeho původ sahá až do Itálie. Do Rakouska se podle legendy

dostal v roce 1857 díky slavnému maršalovi Radeckému. Podávat se může s pažitkovými brambory nebo

křehké plátky vyzrálého hovězího masa jsou bohatě zasypány křupavými cibulovými kroužky. Kvalitní maso je nezbytností, protože se upravuje jako minutka!



lehkým vídeňským bramborovým salátem. Dokonalý vídeňský řízek se prý pozná také podle toho, že se kromě něj na talíř nic jiného nevejde.

Z masových specialit nelze nezmínit ještě vídeňskou roštěnou.

NOKY VERSUS KNEDLÍKY

Milovníci českého filmu jistě znají rozdíl mezi knedlíkem a vídeňským nokem. Nočky, ať už klasické, krupicové, či sýrové, se v Rakousku podávají jako příloha k hlavnímu jídlu, ale také jako nezbytná součást polévek.

Jistou obměnu noků představují špecle (Spätzle). Tedy vaječné nočky, které

se podávají jako příloha k masu, špenátu, omáčkám, ale také jako pokrmy nasladko. Mohou připomínat slovenské halušky, ale na rozdíl od nich neobsahují brambory.

Rakouské knedlíky mají nejčastěji podobu žemlových kulatých knedlíků s pažitkou a špekem.

Rakousko se sice nemůže pochlubit proslulými bavorskými klobásami, ale ani tamější uzeniny za nimi v kvalitě nezaostávají. Vždyť právě Vídeň je místem, které dalo oblíbeným vepřovým párkům ve skopovém střívku jejich jméno. Především v horských oblastech vyzkoušejte domácí uzenářské výrobky a místní sýry od těch jemných až po silně kořeněné.

SLADKÁ TEČKA

Jablečný štrúdl je spolu s bábovkou a trhancem společným odkazem rakousko-uherské monarchie. Zato legendu mezi dezerty, Sacherův dort, můžeme Rakušanům pouze závidět. Dort poprvé upekli roku 1832 šikovný kuchařský učedník Franz Sacher, jehož recepturu ještě vylepšil jeho syn Eduard, který následně otevřel ve Vídni luxusní hotel s kavárnou. V ní ostatně můžete pravý Sacher, čokoládový dort plněný meruňkovou marmeládou



dou a přelitý čokoládovou polevou, ochutnat i v současnosti.

Nejčastějším suvenýrem, který přivážejí turisté z Rakouska, jsou Mozartovy koule. Sladké kuličky z marcipánu obalované v čokoládě v sobě skrývají také několik vrstev nugátu, což z nich dělá jedny z nejsladších dobrot Evropy.

Hutnějším druhem moučnicku, nebo chcete-li sladkým hlavním jídlem, jsou kynuté knedlíky s povi-

dly, mákem a vanilkovou omáčkou, tzv. Germknödel. Oblíbené jsou také trhance z palačinkového těsta podávané s teplým ovocem a bohatou vrstvou šlehačky.

Chybět samozřejmě nemůže káva – ať už vídeňská s pořádnou smetanovou čepicí, nebo tzv. Fiaker, tedy s rumem.

NA ZDRAVÍ

Národ pivařů se nad rakouskou nabídkou pěnivého moku jen nelibě usměje, a proto raději zamíříme na svahy ověčené vinnou révou. Zřejmě nejtypičtější odrůdou je Ryzlink a Veltlínské zelené či štyrský Sauvignon Blanc. Červená vína pak vyrazte ochutnat do oblasti Burgenlandu u rakousko-maďarských hranic. Rakouské „svatomartinské víno“ je označované jako Heuriger, tedy stejně jako útulné vinné šenky napříč Rakouskem, které při svém rakouském putování rozhodně nesmíte minout.



BRAMBOROVÝ SALÁT (KARTOFFELSALAT)

- 300 g salátových brambor
- 1 červená cibule • sůl
- pepř • cukr
- vinný ocet • olivový olej
- 1 čajová lžička estragonové hořčice
- 1 hrst kopru nebo pažitky

Cibuli oloupeme, nakrájíme ji nadrobno. Umyté neoloupané brambory uvaříme v osolené vodě. Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na kolečka, dokud jsou teplé. Zalijeme marinádou z vinného octa, oleje, cukru, hořčice, soli, pepře a cibule a dochutíme. Přidáme nasekaný kopr nebo pažitku, dobře promícháme a necháme alespoň hodinu uležet.

SALCBURSKÉ NOČKY (SALZBURGER NOCKERLN)

- 50 g másla • 4 vejce (rozdělená na bílek a žloutek) • 50 g cukru
- 1 lžice mouky • 200 ml mléka
- 1 vanilkový cukr

Troubu předehřejeme na 250 °C. Máslo a žloutky utřeme dohladka, přidáme mouku a dobře promísíme.



Ve druhé misce ušleháme do pěny

vaječné bílky spolu s cukrem. Sněhovou směs přidáme k máslové a lehce promícháme. Mléko svaříme s vanilkovým cukrem a vlijeme do pekáčku. Přikryjeme vrstvou směsi a zprudka zapékáme asi 5 minut, dokud nejsou vrcholky krásně zlatavé. Salcburské nočky by měly zůstat uvnitř stále krémové.

-drei-

PEČUJME O VLASY

1. DÍL



Zima nás bude trápit ještě hodně dlouho a nedělejme si iluze, že teploty nad nulou budou v únoru a v březnu častým jevem. Vždyť se říká: březen – za kamna vlezem, duben – ještě tam budem. Abychom zimu přečkali ve zdraví a kráse, je třeba o sebe pečovat. Stejně tak jako se každodenně staráme o své tělo, měli bychom pravidelnou péči věnovat i svým vlasům.



To se týká jak mužů, tak žen. Základ je kvalitní vlasová kosmetika. Vlasy dostanou nejlepší možnou péči a nebudete je zbytečně zatěžovat škodlivou chemií.

Růst i počet vlasů je daný už při narození genetickou informací. Vlas vyrostе za den o 0,3 až 0,4 mm, což představuje zhruba jeden centimetr za měsíc. V mládí rostou rychleji, s přibývajícím věkem se růst zpomalí a změní se i kvalita vlasů.

Zatímco jindy si konečky tu a tam můžete zastříhnout sami, v zimě byste měli víc využívat služeb odborníků a nechat si vlasy pravidelně prostřihávat a zkraco-

vat. Jsou pak mnohem vzdušnější, méně se lámou a cuchají. Vlasy mají v zimě tendenci se víc mastit, a je proto nutné je častěji mýt. Pokud jim dopřejete dostatečnou hydrataci, nemělo by se to na vzhledu vlasů nijak podepsat.

Přechody z chladu nebo mrazu do vytopené místnosti rozhodně nedělají našim vlasům dobře. Prostě zima a chlad našim vlasům nesvědčí. Jak tedy docílit krásné hřívy i v zimě?

ZÁBALY A MASKY

Všechno souvisí se vším, a tak není divu, že na naše vlasy má vliv i strava. Nejenže byste měli dbát

na energeticky vyvážený jídelníček, ale i na dostatečnou dávku vitamínů. Jezte tak, abyste každý den přijali dostatečné množství vlákniny, nenasycených tuků, sacharidů a bílkovin. Zároveň s tím dbejte i na pravidelný pitný režim a zvyšte podíl ovoce a zeleniny.

Pokud jde o vlasové masky, ty si můžete během několika minut umíchat doma z toho, co najdete ve spíži. Blahodárné účinky mají suroviny jako med, vejce nebo i pivo. Zkusit můžete avokádo či kokosový olej. Masky mimo jiné pomáhají vlasy hydratovat a regenerují je. Aplikujte je alespoň jednou týdně.

MASÁŽ

Pokud máte pocit, že vám vlasy padají víc než normálně a bujná kštice začíná záhadně řídnout, zkuste obyčejnou masáž hlavy. Účinkuje jak u mužů, tak i u žen.

Základem jedné z nejučinnějších masáží proti řídnutí vlasů je avokádový olej. Stačí jej promíchat s mátovým nebo mateřídouškovým čajem, do tekutiny namočit houbičku a pečlivě s ní nanést tekutinu na vlasy tak, aby se dostala až ke kořínkům. Poté velmi důkladně, ale zároveň velmi jemně, masírujeme bříšky prstů pokožku celé hlavy. Začínáme nad čelem a pokračujeme po stranách až na týl. Pak se vrátíme zpět nad čelo a postupujeme k týlu přes temeno hlavy. Celá masáž by měla trvat přibližně pět minut. Masáž opakujeme každé tři dny po dobu jednoho měsíce.

VLASOVÉ ŽIVOTABUDIČE

Abychom měli krásné vlasy, musíme dbát na svůj životní styl, eliminovat stres, dopřávat si dostatek spánku a pestrnou stravu. Zapomínat bychom neměli ani na vnější ozdravnou kúru. Výborným pomocníkem jsou v zimě nesmývací hydratační kúry ve formě sprejů, olejů, krémů a výživných sér. I doma si můžete rychle vykouzlit vlasový zábal – odvar z kopřivy s trochou ovocného octa dodá vlasům lesk. V zimě naší kšticí pomůžou potraviny obsahující železo, jód, zinek a křemík. Právě minerály si totiž naše tělo bere z vlasů jako první. Přidáte-li do svého jídelníčku vitamín A a E, to základní jste už udělali. V praxi to znamená jíst více červeného masa, vnitřností, vejce, drůbež, ryby, mrkev, jablka, hrozny. Doslova životabudičem je pro vlasy česnek.

NEPŘETĚŽUJTE SVÉ VLASY

Priznejte se! Existuje den, kdy na své vlasy nepoužijete žádný stylingový přípravek? Pokud je vaše odpověď ne, je to špatně. Vlasy vyžadují určitý odpočinek od všech přípravků. Mezi nepoužívanější stylingové přípravky patří samozřejmě lak na vlasy, gel na vlasy, sprej s leskem. Při jejich používání je důležité jejich množství. Nepoužívejte příliš velké množství gelu ani laku, vlasy potřebují dýchat. Při použití nadbytku gelu působí vlasy mastně a nevzhledně.

VYBÍREJTE S ROZMYSLEM

Na pultech obchodů se na nás směje nepřeborné množství vlasové kosmetiky. Jakou si vybrat? Šampony naše vlasy umyjí a zároveň odmastí, ale zbaví je také přirozeného ochranného filmu. Navrátit vlasům život je úkolem kondicionérů a balzámů. Při výběru je vždy lepší poradit se s odborníky, jaký typ šamponu a kondicionéru našim vlasům vyhovuje. Někdy je totiž možné špatným výběrem napáchat víc škody než užitku. Ačkoli šampon vlasům přímo neškodí (na rozdíl od barev nenarušuje strukturu vlasů), určitou zátěž přesto pro vlasy představuje. Pokud si myslíte, že nic nezkazíte, když použijete stejný šampon jako vaše sousedka, jste na omylu. Nejsou vlasy jako vlasy. Žena s přírodní barvou vlasů by si rozhodně neměla kupovat výrobky pro vlasy barvené. Kdo má krátké vlasy, ať se vyhýbá šamponům pro vlasy středně dlouhé a dlouhé. Krátké vlasy potřebují vlastní péči a nedoporučuje se na ně například používat suchý šampon. Zanechává totiž jemný světlý film a může být na vlasové pokožce vidět.

Nejdůležitější pro nás laiky je, jak se pozná kvalitní šampon, zda máme používat kondicionér, jak často si máme vlasy mýt a jak při tom správně postupovat. Dobrá kadeřnice vždycky poradí, jaké přípravky vybrat a jak je vhodně aplikovat. „Vlasy se v zimě, zejména, nosíte-li pokrývky hlavy, rychleji mastí, proto si je zřejmě budete muset mýt častěji. A je hodně důležité si pořídit nejlépe intenzivní hloubkový kondicionér, který minimalizuje vysoušení vlasů chladem. Záleží nejen na kvalitě a struktuře vlasů, ale i na aktivitách, které člověk vykonává,“ říká kadeřnice Pavlína Synáčová. „Rozhodně nevadí, pokud si hlavu myjete denně. V dnešní době jsou na trhu šetrné přípravky i na denní použití. Vždy tedy platí takové pravidlo, že vlasy si myjeme tak často, jak to každému vyhovuje. Jinou péči potřebuje vlas barvený či vlas vysušený od moře.“

Šamponů je široká nabídka a dělí se podle druhů vlasů. Existují šampony pro normální, suché, mastné a chemicky ošetřené vlasy (barvené, melírované či vlasy poškozené trvalou ondulací). Zvláštní skupinu tvoří dětské šampony. Stačí se jen v té záplavě trochu zorientovat.

-ol-

PÉČI O VLASY MŮŽETE SVĚŘIT TAKÉ NAŠÍ PRIVÁTNÍ ŘADĚ PŘÍPRAVKŮ NA VLASY INSPIRED



S maskami na vlasy vám poradíme na

COOP CLUB.CZ

VAJÍČKA JAKO OD PROFESIONÁLŮ

Ve velkých městech už tradice velikonočního koledování upadá. Ovšem na těch menších a na vesnicích je stále živá. Pro dámskou část populace to znamená nejen být připravena na pořádné vyšupání, ale také mít v zásobě dostatečný počet ozdobených vajec.

VZPOMÍNKA NA DĚTSTVÍ

V našem domě žilo ve 20 bytech 20 rodin průměrně se dvěma dětmi. Bohužel většinou kluky. Všechny ratolesti byly přibližně stejného věku, společně tedy chodily do školy a litaly do večerních hodin kdesi venku. Otcové těchto rodin pracovali společně v jednom podniku. Všichni se vzájemně znali, často se navštěvovali a na Velikonoce táhla ve dvou vlnách tlupa koledníků od bytu k bytu. Proč ve dvou vlnách?

Za ranního kuropění vyrazili na koledu tatíci, kteří považovali za potupu, když se jim alespoň jednu dcerku nepodařilo sešlehat ještě spící pod peřinou.

Teprve po nich nastupovala omladina, která omlazování a ozdravování dámské části domu dokonala. Od otců už kluci mezitím získali informace, kde mají jak ozdobená vajíčka, a kam tedy musí rozhodně zajít co nejdříve.

Nejenže tedy každá zde bydlící žena či dívka musela ozdobit několik desítek vajec, ale šlo také o prestiž, o jakési neoficiální závody o nejhezčí vajíčko.



A tak ke slovu přicházely složitější techniky. Ruce jsme si pálily horkým voskem, abychom získaly voskovaná vajíčka. Okolo domu jsme sbíraly kdejaké traviny, které jsme pak aplikovaly na skořápku, převazovaly obvazem a vajíčka s nimi barvily. Prsty jsme měly popíchané od jehel, jak jsme se pokoušely do obarvené skořápky vyškra-
bávat zajímavé ornamenty.

Ty nejzoufalejší z nás chodily již po žních na slámu, kterou několik měsíců opatrovaly, aby neztratila svou zlatou barvu. Na Velikonoce potom stéblo po stéblu žehlily a vyřezávaly z něj titěrné kousíčky. Ty pak za pomoci pinzety lepily na obarvené vajíčko do rádoby pravidelných obrazců.

To vše jsme dělaly proto, abychom získaly pomyslné vavříny vítězství v nepsaném velikonočním turnaji. Dělaly bychom něco takového i dnes? Rozhodně ne!

POMOCNÍK? DRUCHEMA

Nejde o to, že bychom koledníkům nechtěly udělat radost a náležitě je uctít vlastnoručně vyrobenými velikonočními kraslicemi. Ovšem dnes už si to můžeme výrazně usnadnit.

V těch dobách se v obchodech dal sehnat jediný druh barev na vajíčka (4barevná sada) a jediná sada obtisků. Připočteme-li k tomu barvení v cibulových slupkách, moc velkou pestrost nikdo očekávat nemohl.

Stačí se rozhlédnout po papírnických či drogistických regálech obchodů. Pod tradičním označením OVO se stále ukrývají barvy i obtisky na vajíčka. Jenže nabídka je dnes mnohem širší, ale přitom rozhodně nijak nebrání vaší kreativitě. Nabízí jen pomocnou ruku a šetří váš čas.

Navíc vychází vstříc těm méně šikovným, takže krásné kraslice může mít i ta z nás, která má lidově řečeno „obě ruce levé“.

Místo vás jsme se vydali na nákup výrobků od Druchemy, vyzkoušeli jsme je, a nyní tedy přicházíme s průřezem toho, co vám tento tradiční český výrobce nabízí a co nás osobně uchvátilo.

BARVY NEJEN PRÁŠKOVÉ



Milovníci klasiky zajásají, tradiční sada 4 práškových barev stále existuje. Na jejich použití se také nic nezměnilo. Stačí horká voda, pár lžic octa a několik minut času. Ovšem barvy chytají a hlavně vypadají mnohem lépe než ty dřívější.

Co nás však nadchlo, byla barva cibulová. Ten, kdo málo vaří, musí cibulové slupky schraňovat dlouhé týdny. Teď stačí jeden jediný malý sáček s trochou prášku. Vajíčka skutečně vypadají jako pravá cibulová!

Stejně jednoduchá je také práce s tekutými barvami. Vajíčku stačí dokonce kratší lázeň, než jaká je nutná u barev práškových.



NENÍ OBTISK JAKO OBTISK



Namočit do horké vody, přiložit na vajíčko, vytáhnout papír, uhladit. To je stručně postup zdobení obtisky. Nevyžaduje to žádnou velkou zručnost, jen trochu opatrnosti při práci s jemným materiálem.

Kdybyste měli vyzkoušet všechny druhy obtisků, které Druchema nabízí, potřebovali byste několik plat vajec. Jak jsme se totiž dozvěděli, mají svou vlastní velice šikovnou ilustrátorku, která jim jednotlivé motivy navrhuje. Vždy se však jedná o tradiční české velikonoční prvky, o typické zástupce české fauny i flóry.

Milovníci botaniky tak na své kraslice mohou lepit jitrocel, jetel či větvičky s „kočičkami“. Příznivci živočišné říše nepohrdnou zajíčkem, beránkem, husou, kozou, čmelákem, veverkou, jehnětem a řadou opeřených pěvců. Každou malou princeznu nadchne sada motýlů, jimž se na křídlech blyští třpytky.

V tomto článku jsme již zmiňovali, jak pracné je vyrábět kraslice dekorované slaměnými ornamenty. Tedy obtížné je to v tom případě, že nemáte příslušnou sadu obtisků. Ta nabízí ornamenty jak kulaté, tak v pásech. Vybrat si můžete přírodní odstín slámy, ale v nabídce nalezne-

te třeba i červené či modré slaměné vzory.

Dívali jste se někdy na zkušební malárečku, jak voskem zručně zdobí jedno vejce za druhým? Říkali jste si, jak dokáže dělat takhle pravidelné vzory? Jak to, že jí jednotlivé prvky tak skvěle navazují? Jak to, že má jednu čárkou jako druhou? A povzdechli jste si vzápětí, že tohle nikdy nesvedete? Máme pro vás dobrou zprávu – svedete. Pokud dokážete nalepit obtisk!

Radosti jsme až zavýskli, když jsme narazili na sadu obtisků s typickými voskovými vzory. Nechybí v ní základní ani složitější kyticky a ozdobné proužky. Pro milovníky detailů jsou zde i jednotlivé puntíky. Vše opět v různých barevných variacích. Jedním slovem – nádhera!

OBLEČTE SVÉ VAJÍČKO



Páni vědí, že dobře zvolená a skvěle padnoucí košile udělá své. To platí i pro velikonoční vajíčka. Navíc obléknout vajíčko do slušivé košilky zvládne každý, kdo umí napočítat do tří. Vybranou košilku jednoduše natáhnete na vajíčko, dáte na lžici a ponoříte do horké vody. Raz, dva, tři. Vytáhnete, a je hotovo! Košilky skvěle sluší i neobarvenému vajíčku. Bonusem je, že šikovná výtvarnice na nich vyčarovala opět nepřeborné množství nádherných vzorů. Vajíčko tak můžete obléct do paličkované krajky nebo do košilek s kreslenými motivy a pro vajíčka zmrzlíky jsou přichystány slušivé patchworkové „hadříky“.

Pokračování na následující straně →

VAJÍČKA JAK OD PROFESIONÁLŮ

Pokračování ze strany 17



Trošku náročnější je pak konečné vysvlékání vajíčka – košílku musíte nejprve rozříznout, abyste vajíčko mohli oloupat. Ale tohle už je starostí koledníků.

GEL, MRAMOR, PERLEŤ A TŘPYT

Co nás naprosto uchvátilo, byly gelové barvy a kouzla, která se s nimi dají provádět. Navíc práci s nimi zvládne úplně každý. Nemusíte ani shledávat nejrůznější nádoby, ve kterých byste jednotlivé barvy rozmíchali. Naprosto vám postačí rukavice, které jsou k sadě barev přiložené.

Pracovní postup už nemůže být snazší. Nasadíte si rukavice, do dlaně kápnete pár kapek

zvolené barvy a horké suché vajíčko v dlaních poválíte. Hotovo.

Ted' však nastává čas pro čarování. Co se stane, když k jedné barvě přidáte kapku barvy jiné? Vytvoří se nádherný mramorovaný povrch. Ovšem na každém vajíčku bude úplně jiný, každé vajíčko bude malým originálem. A to není všechno! Gelové barvy si můžete koupit v sadě s perleťovým leskem, zlatým třpytem nebo stříbrným třpytem. Vajíčkům tím dodáte nevšední kouzlo, vznešenost.

Nemusíte tedy být zručnými malířkami, ale přesto si u vás koledníci budou podávat kliku a svým soupeřům se budou chlubit právě tou vaší velikonoční kraslicí. Stačí jen vědět, jaké pomocníky si vzít k ruce.



Valentýn, či první máj?

V našich krajích odjakživa platilo, že máj je lásky čas, zvláště když Karel Hynek Mácha sepsal svou nesmrtelnou tklivou báseň. K prvnímu máji se vztahuje i dávná česká pověra, že dívka v tento den nepolíbená do roka uschne. Z toho se pak vyvinul ten pěkný zvyk líbat se pod břízou nebo rozkvetlou třešní. V té době je už hezky teplo, v přírodě příjemně, pobyt na čerstvém vzduchu je zdravý, tak můžeme „zabít dvě mouchy jednou ranou“.

A pak, kde se vzal, tu se vzal, objevil se tu v devadesátých letech minulého století svatý Valentín. V mnoha zemích světa uctíváný, u nás do té doby utajovaný (svatí byli za minulého režimu schováni). Jeho svátek připadá na období, kdy panuje zima a žádné stromy nekvetou. Světec si ovšem ví rady, zahrnuje nás dárky. Má to ostatně v povaze. Dobro konal už za svého života, ve třetím století našeho letopočtu. V té době panoval císař Claudius II., který věřil, že svobodní vojáci jsou dobří vojáci, a zakázal jakékoli sňatky. Svatý Valentín však nepřestal oddávat zamilované páry, a dokonce je měl obdarovávat kyticemi ze své zahrady. Navíc údajně nabádal muže, aby se místo válek věnovali svým

rodinám. Za to byl popraven, prý to bylo 14. února roku 269.

Svátek zamilovaných se však začal slavit až mnohem později. Představte si, že na jeho vzniku mají podíl i čeští panovníci. Respektive dcera Karla IV. Anna Česká. Jako poctu k jejímu zasnoubení s patnáctiletým anglickým králem Richardem II. napsal tehdejší básník a diplomat Geoffrey Chaucer romantickou báseň, ve které udělal z Valentína patrona zamilovaných.

Obrovský valentinský kult pak nastal v anglosaských zemích ve viktoriánské době, kdy si zamilovaní začali vyměňovat pozdravné kartičky, často malá umělecká díla zdobená hedvábím, květinami, perem, mušličkami, dokonce i zlacením. Oblíbené byly i básničky, ve kterých první písmena každého řádku dávala dohromady jméno milého či milé, anebo básničky, ve kterých byla některá slova zaměněna za obrázek (např. slovo srdce za obrázek srdce).

Dnes si zamilovaní i u nás 14. 2. dávají dárky, bonboniéry, chodí na romantické večery. Valentýn je tak příležitostí také pro obchodníky zvýšit své zisky. Ale ruku na srdce, kromě mladých, kteří si tento svátek oblíbili, zas tak u nás všeobecně významný není. Ten májový lásky čas se nám nějak víc líbí. Nicméně dát svému partnerovi najevo, že ho máme rádi, můžeme jak 14. února, tak v kterýkoli jiný den. Lásky kolem nás není nikdy dost.

-koř-

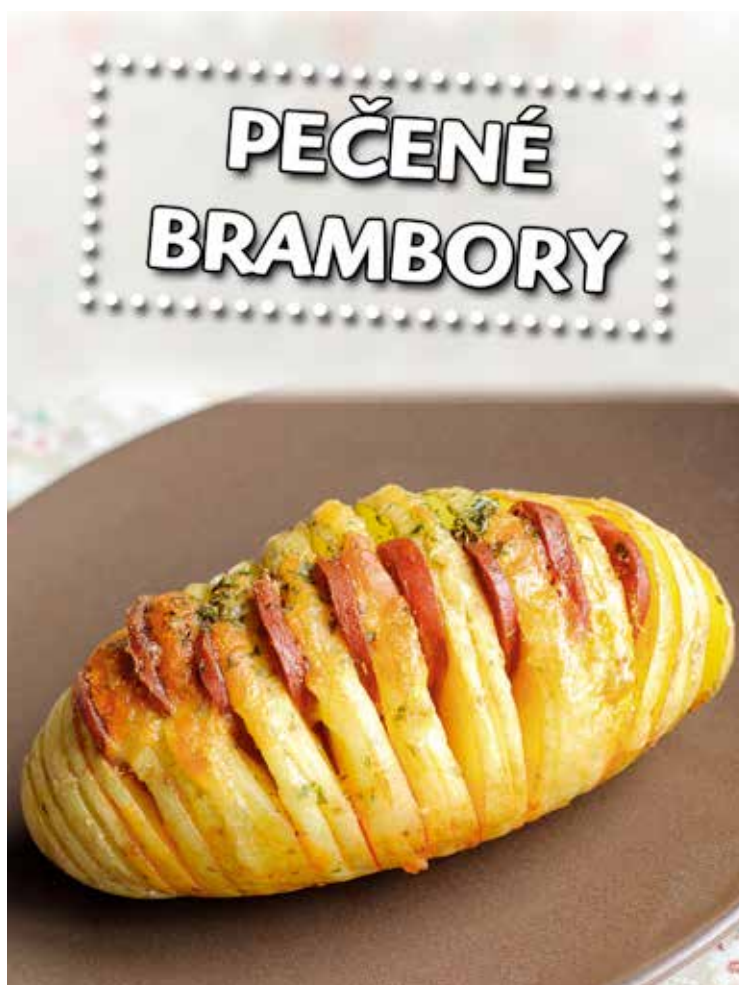
RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



**UZENÁ
POLÉVKA**



**PEČENÉ
BRAMBORY**



**ŠUNKOVÉ
ROLKY**



**SLANINOVÉ
ROLKY**

RECEPTY

našich zákazníků



Další recepty naleznete
na www.krasno.cz

PEČENÉ BRAMBORY S KLOBÁSOU

Suroviny pro 2 osoby:

- čtyři velké brambory • dvě Valašské klobásy
- 150g strouhaného sýra (podle chuti) • nasekaná pažitka na posypání • kelímek zakysané smetany

Příprava:

Brambory důkladně omyjte, neloupejte. Každou bramboru v horní části několikrát nařízněte, zářezy by měly být zhruba půl centimetru od sebe a tak hluboké, aby se do nich vešlo kolečko klobásy. Klobásy nakrájejte na tenká kolečka a jednotlivě vkládejte do zářezů. Dle chuti posolte.

Troubu předehřejte na 180°C a brambory v ní pečte zhruba 45 minut. Deset minut před koncem pečení každou bramboru zasypejte nastrohaným sýrem. Hotové brambory musí být měkké.

Servírujte se lžící zakysané smetany a posypané nasekanou pažitkou.

Tip: Brambory jsou skvělé jako samostatné jídlo, i jako netradiční příloha.



UZENÁ POLÉVKA

Suroviny pro 4 osoby:

- 1/2 kg uzeného masa z Krásna
- 15 dkg kořenové zeleniny • 5 dkg krup • 1 dl mléka
- 2 l vody • sůl

Příprava:

Uzené maso dobře umyjeme, vložíme do vařící vody, přidáme nakrájenou zeleninu a vaříme doměkka. Maso vyjme, část nakrájíme a použijeme do hotové polévky, část můžeme použít na jiný pokrm. Zeleninu propasírujeme do polévky přes cedník, přidáme zvlášť kroupy – předem uvařené podle návodu – a nakonec polévku zjemníme mlékem.



SLANINOVÉ ROLKY SE SUŠENÝMI MERUŇKAMI

Suroviny pro 2 osoby:

- 1 - 2 sušené chilli papričky • 2 zrnka jalovce
- 2 lžíce citronové šťávy • 16 sušených meruňek
- 8 - 16 plátků Staročeské slaniny • čerstvě umletý černý pepř

Příprava:

Chilli papričky a jalovec rozmixujte. Směs spojte s 1/8 l horké vody a citronovou šťávou a přelijte jí meruňky. Namáčejte je po dobu 2 hodin. Slaninu rozprostřete na prkénko. Každý plátek opepřete, položte na něj meruňku a zaviňte do ruličky. Rozpalte pánev a rolky ze všech stran opékejte po dobu asi 5 minut. Nechte vychladnout.

Tip: Slaninové rolky podávejte k pivu nebo červenému vínu.



ŠUNKOVÉ ROLKY S OCHUCENÝM ŽERVÉ

Suroviny pro 2 osoby:

- plátky Viktorie šunky nejvyšší jakosti
- 150 g lučiny nebo žervé
- lžička mírně pálivého kari • 2 lžičky čerstvé petrželky
- 2 lžičky čerstvé pažitky • sůl

Příprava:

V misce promícháme polovinu lučiny nebo žervé s nadrobno nasekanou pažitkou a petrželkou. V druhé misce promícháme zbytek s kari. Osolíme podle chuti. Na část plátků šunky naneseeme bylinkovou hmotu, na zbývající plátky žervé ochucené kari. Sýr rozetřeme až téměř k okrajům a smotáme do válečků. Všechny válečky zabalíme do potravinové folie a uložíme alespoň na 2 hodiny do lednice. Před servírováním odstraníme folii a ostrým nožem nakrájíme rolky na menší kousky.



ZUBNÍ KOSMETIKA

V jednadvacátém století by se dalo říct, že zuby dělají člověka. Jak na to, aby váš úsměv působil už na první pohled neodolatelným dojmem?

5. DÍL

ZUBY



Když zuby vyrostou nakřivo, je potřeba navštívit zubního lékaře, který doporučí návštěvu ortodontie. Nedokonalý skus je totiž nejenom estetickým problémem, ale může představovat také zdravotní komplikace. Zuby se nerovnoměrně obušují a mohou se navzájem poškozovat. Léčba probíhá nejčastěji prostřednictvím fixních (trvalých) či snímacích rovnátek. Snímací rovnátka se používají obvykle k aktivní léčbě u dětí během výměny chrupu a dále jako retenční pomůcka k udržení výsledku po sejmutí fixních rovnátek. Snímatelná rovnátka se nasazují především na noc, případně je pacient nosí v době, kdy ho nelimitují při komunikaci či jídle.

Pevná rovnátka neboli zámečky jsou nejčastěji používaným ortodontickým aparátem k aktivní léčbě u dospělých pacientů. Doba potřebná ke srovnání chrupu je závislá na typu vady a její závažnosti. V průměru se pohybuje okolo 24 měsíců. Po této době pak přichází řada na již zmíněná snímatelná rovnátka. Během léčby pevnými rovnátky je potřeba dbát zvýšené pozornosti na ústní hygienu a čistit zuby nejlépe po každém jídle. Odborníci také doporučují vyhnout se některým potravinám, které se za zámečky rovnátek mohou usazovat. Není vhodné konzumovat ani příliš tvrdé či lepivé potraviny (ořechy, tvrdé pečivo, žvýkačky, karamelky), které by mohly rovnátka poškodit.

ROVNÁTKA JSOU HITEM

Už dávno jsou pryč doby, kdy rovnátka představovala strašáka, za kterého se jejich nositel styděl. Nejčastěji se používají kovové zámečky, ale na trhu jsou k dostání také keramické či plastové zámky, které jsou v ústech méně nápad-



né, bohužel zároveň vyžadují větší vstupní investici. Pokud jste spíše extravagantní typ, můžete svá rovnátka ozdobit pestrobarevnými zámky, sáhnete-li hlouběji do kapsy, můžete mít dokonce fixní aparát s ozdobnými kamínky.

Existují také aparáty, které se aplikují na zadní stranu zubů, tzv. lingvální rovnátka. Nejsou sice na první pohled viditelné, ale svého majitele mohou omezovat při mluvení a konzumaci potravin.

Jistou nevýhodou je také nepříjemné odírání jazyka a v neposlední řadě vás nepotěší svou vysokou cenou.

Téměř neviditelnou péči nabízí speciální průhledná rovnátková fólie vyrobená na míru, která se v průběhu léčby pravidelně vyměňuje dle konzultace s ortodontistou. Tímto způsobem lze léčit lehké zubní anomálie u dospělých jedinců. Opět je potřeba počítat s tím, že se jedná o metodu velmi drahou.

PRO ZÁŘIVÝ ÚSMĚV

Trend běloskvoucího úsměvu je neustále vzrůstající, a tak se ordinace stomatologů plní raketovou rychlostí. Přitom přirozené zbarvení zubů má k zářivé jednolitě bílé barvě hodně daleko! Základní odstín zubu je dán geneticky, stejně jako např. barva vlasů, a vždy se jedná o barvu mírně nažloutlou. Barvu zubu ovlivňuje kromě zubní hygieny a věku také životospráva – pití kávy, barevných limonád a červeného vína, kouření, ale také konzumace potravin bohatých na žlutá rostlinná a potravinářská barviva, která jsou velmi stálá.

-drei-

O bělení zubů se můžete dočíst na

COOP CLUB.CZ

OSLAĎTE SI ŽIVOT

Kdysi se nesladilo zdaleka tolik jako dnes a sladké pokrmy a pochoutky byly velikou vzácností. Nejstarším sladidlem byl med divokých včel, který lidé využívali již v době kamenné.



Teprve později člověk zjistil, že sladké jsou i některé rostlinné šťávy. Někde bývaly zdrojem cukru bobule vinné révy, jinde to byla javorová či březová šťáva, sušená mrkev, povidla. Ve velkém pak do našich jídelníčků vtrhly sladké pokrmy a nejrůznější laskominy až s rafinací třtinového a řepného cukru. A rozšířily se do takové míry, že v poslední době se do boje proti výrobkům ze sacharózy, rafinovaného cukru, vrhli výživoví odborníci.

DROGA JMÉNEM CUKR

Podle některých vědců je řepný nebo třtinový cukr nejrozšířenější legální drogou, na kterou si můžeme celkem snadno vypěstovat závislost. Jestliže náhle a zcela

vyloučíme z jídelníčku cukr, docela jistě se projeví abstinenci příznaky. V organismu způsobuje jeho nadměrný příjem poruchy srovnatelné s účinky alkoholu, vlastně jen s jediným rozdílem: po cukru nejsme opilí.

Vysoké dávky rafinovaného cukru škodí hlavně mladému organismu. Když dítě odmala překrmujeme cukrem, psychicky i inteligenčně stagnuje. Do pěti let se totiž v lidském mozku tvoří a vyvíjejí neurony. Cukr však jejich správnému vývoji zabraňuje.

Jednoduchý cukr se absorbuje rychle, a proto nevytváří zásobu dlouhotrvající energie. Sacharóza se dnes bohužel přidává téměř do všech potravin. Ale pozor, tento cukr bychom si neměli plést se

složitými cukry neboli polysacharidy (obsahuje je například rýže, těstoviny, celozrnné pečivo). Bez nich se náš organismus neobejde. Navíc mají nízký glykemický index, což znamená, že se cukr z nich do krve vstřebává pomalu, energie z nich získaná nám vydrží déle.

VELKÉ MNOŽSTVÍ RAFINOVANÉHO CUKRU ZPŮSOBUJE:

- ▶ kazivost zubů, likvidaci zásob minerálů v organismu,
- ▶ překyselení žaludku, výskyt plísní v těle, zejména kvasinek,
- ▶ únavu, bolest hlavy, náladovost, deprese,
- ▶ otoky kloubů, svalové bolesti,
- ▶ oslabení imunity,
- ▶ intoxikaci organismu,

- cukrovku,
- rychlejší rakovinné bujení.

JAK CUKR NAHRADIT?

Výživoví odborníci jsou neúprosní, sladkosti zcela zavrhnou. Radí dokonce, že když nás popadne chuť na sladké, máme si jít zaběhat nebo si napustit vanu a takto chuť zahnat. To je určitě dobrý způsob, ale ne každý má dostatečně pevnou vůli k jeho dodržení.

Máme ale za to, že jako u většiny lákadel platí i zde, že cukr nemusíme úplně zavrhnout, ale výrazně omezit. Zákusky, buchty a koláče by neměly být na našem každodenním jídelníčku, bonbon můžeme dítěti dát jen za odměnu, místo tabulky mléčné čokolády si vychutnejme ke kávě čtvereček té hořké. Sušenky a oplatky bývají hodně přeslazené, proto je třeba s nimi zacházet jako se šafránem.

Když nás „honí sladká mlsná“, sáhněme po zdravé sladké alternativě, třeba hrušce nebo jablku. Nakrájené banány s přírodním jogurtem a lžičkou medu jsou výborným zákuskem. Místo oplatek můžeme mlsat křížaly, rozinky, sušené brusinky (ale také s mírou). Místo cukru si do kávy můžeme dát skořici nebo čokoládový posyp, do čaje stévie.

Pečeme-li zákusky, můžeme snížit doporučené množství cukru, někdy klidně až o polovinu. Hodně se zapomíná na přirozenou sladkost některých plodů. Fantastické jsou datle nebo i mrkev. Chcete-li udělat zdravější zákusek, nastrouhejte do těsta mrkev nebo přidejte pár suchých plodů.

SLADKÝ ZÁZRAK STÉVIE

Máte rádi oslazený čaj, kávu, kakao? Zkuste lístky víceleté rostliny stévie. Stačí 2–3 lístky do šálku. Říká se jí také sladká tráva, stévie cukrová nebo medové lístky. Je 300× sladší než cukr, ale obsahuje takový komplex sladících látek, které vám nezvýší hladinu cukru v krvi. Naopak pomáhají udržovat cukr v rovnováze v krvi i v játrech.

Už po mnoho staletí je stévie využívána domorodými indiány z kmene Guarani v dnešní Paraguayi a Brazílii. Snadno si ji můžete pěstovat i za oknem v paneláku, ale prodávají se z ní i tabletky nebo šťáva.

MEDOVÝ CHLEBÍČEK S DATLEMI A VLAŠSKÝMI OŘECHY

- 225 g hladké mouky (třetinu z množství můžeme nahradit hladkou špaldovou moukou)
- ½ prášku do pečiva
- ½ lžičky mleté skořice
- 180 g másla + trocha na vymazání plechu • 80 g cukru
- 3 lžíce medu • 2 rozšlehaná vejce
- 2 středně velké banány (čím zralější, tím lepší) • 100 g vypeckovaných datlí • 50 g hrubě nasekaných vlašských ořechů



Změklé máslo utřeme spolu s cukrem, medem a vejci. Přidáme mouku s práškem do pečiva, skořici, rozmačkané banány a oloupané datle. Důkladně promícháme. Formu na biskupský chlebiček vyložíme pečicím papírem a potřeme máslem. Vložíme těsto, zarovnáme a posypeme ořechy. Pečeme cca hodinu při 160 °C (v horkovzdušné troubě při 140 °C). Poté vyjmeme z trouby, necháme 15 minut vychladnout. Chlebiček vyklopíme z formy a krájíme na silnější plátky.

-koř-



Tradiční barva na vajíčka.



Koupíte
v každém supermarketu,
hypermarketu a drogerii.

www.mojevelikonoce.cz



LÉTO ZAČÍNÁ V ZIMĚ

Až se léto zeptá, co jste dělali v zimě, jestlipak se vytrasíte s hotovým plánem na letní dovolenou? Dovolená je relax, vzácné dny volna. Bývá nejkrásnější částí roku, kterou si chceme užít naplno. Zahraniční volno lze trávit v Itálii, v Alpách, v Kalifornii, na Sardinii, ve Španělsku a mnohde jinde.

V Čechách jsou přijatelné Krkonoše, oblíbené je Lipno, Slapy nebo Vranovská přehrada. V zahraničí jsou in velké luxusní hotelové komplexy a pro náročné i ty, kam mohou se svými psími mazlíčky.

Rodinným penzionům typu „Harmonie“ z filmu Rodinné trampoty oficiála Tříšky zřejmě odzvonilo. Nicméně, rodinná dovolená je společná dovolená a je opravdovou zkouškou každého vztahu. Ukáže se totiž, jací lidé opravdu jsou a jestli jsou vůbec schopni spolu vydržet týden či dva, navíc čtyřicet hodin denně. Stačí si vzpomenout na českou filmovou klasiku Svatební cesta do Jiljí.

DOVOLENÁ DOHROMADY, NEBO ZVLÁŠT?

Pro generaci našich rodičů bylo nepředstavitelné, že by dovolenou prožili odděleně. Pro mladé páry je to dnes docela běžné. Nelze však generalizovat. Dovo-

lenou máme trávit s těmi, s kterými si opravdu odpočineme. Proto už dnes není nijak neobvyklé, že party kamarádek vyráží společně k moři a své mužské protějšky nechají doma. Výjimkou nejsou ani dvojice, z nichž každý cestuje úplně sám.

„Já preferuji rodinnou dovolenou, s manželem a s dětmi. Dokud

jsou malé, jezdíme s nimi. Možná až naše desetiletá dvojčata budou starší, budu jezdit jen s manželem, anebo každý zvlášť,“ přiznala čtyřicetiletá Pavlína. Jiný názor má její kamarádka Ivana: *„Svého manžela miluju, ale trávit s ním dovolenou mne nebaví. To bych si fakt neodpočinula. Léta proto jezdím s kamarádkou a úplně nám to vyhovuje. Miluju válení na pláži, ovšem můj manžel je po hodině nervózní a otrávený. Nejsem v tomto případě ochotná dělat kompromisy a s kamarádkou jsme v tomto směru sehraná dvojka.“*

Asi nelze odhadnout, kolik párů si každoročně navzájem zamává u autobusu či na letišti a vydají se trávit dny odpočinku podle svých představ.

S nadsázkou nabízíme pár postřehů, jak jet na vytouženou dovolenou buď v páru, nebo single.



DOBŘE SI PROMYSLETE, S KÝM POJEDETE

K moři a do míst, kde je víc než dvacet stupňů Celsia, nikdy nejezděte s někým, o kom nejste přesvědčeni, že miluje vašich dvacet kilo nadváhy. Dotyčný nebo dotyčná vám pak vyčte každou kalorií navíc. Nikdy nejezděte s někým, o kom nevíte s jistotou, že vaši splavenou hlavu plnou lokýnek bude považovat za poslední výkřik módy. Chcete-li jet k moři s partnerem, nikdy by neměl vypadat lépe než vy. Na vašeho prosedivělého štíhlého šviháka se pak bude lepit kdejaká třicítka v odvážných bikinách a s váhou, kterou jste měla ve čtrnácti. Nebudete přece trávit dovolenou šmírováním svého milého, zda se nezapletl s místní kakaovou kráskou. Nesnažte se ovšem ani podlehnout iluzi: „ať si holka užije, domů si ho vezu já“. Taky by se vám mohlo lehce stát, že domů si ho sice odvezete, ale příští léto už budete sama trčet na chalupě, protože to bude jediné, co vám z lásky zůstalo.

Pokud platí, že jedním ze stavebních kamenů každého vztahu je vzájemná důvěra a tolerance, dovolená je toho zářným příkladem. Těžko si lze představit, že by žárlivý partner překousl, kdyby si jeho drahá polovička odjela užívat s partou rozjařených soupeřnic do vyhlášených letovisek. Stejně tak se ženě nemusí líbit, že ten její utratí všechny peníze za to, aby se podíval do nějaké vyprahlé pustiny v zahraníčí či na šampionát v jakémkoliv kolektivním sportu.

Psychologové radí, že lidé by měli mít společné zájmy, které je stmelují, ale zároveň by měl mít každý svůj vlastní koníček, který provozuje bez partnera. Proč? Uchováme si tak určitou míru nezávislosti, snad i tajemnosti. S dovolenou je to vlastně totéž. Jednou mohou partneři vyrazit společně někam, kde si oba najdou „to svoje“ a budou na daném místě rádi. Podruhé ať si každý odcestuje tam, kam ho srdce táhne.

ON U BEROUNKY, ONA NA BAHAMÁCH?

Hlavní pravidla, kterých je třeba se držet, jsou jednoduchá. S daným modelem musí souhlasit oba partneři. Nejde jej prosazovat pouze kvůli potřebám jednoho z nich. Jestliže dvojice vede rodinný rozpočet společně, měla by z něj i na dovolenou čerpat rovným dílem. Pokud manželovi stačí týden rybaření v kempu u Berounky, měla by si jeho žena pobyt u moře zaplatit ze svého. A konečně – ačkoli na dovolenou jedete sólo, nechovejte se jako utržení ze řetězu. Pokud už se něčemu takovému neubráníte, myslíte na to aspoň při výběru fotografií do dovolenkového alba.



VYBÍREJTE V PŘEDSTIHU

Představa, že nejvýhodnější je vybírat zájezd na poslední chvíli pár dní před odletem, je sice rozšířená, nicméně už dávno neplatí. Velmi zajímavé slevy nabízejí cestovní kanceláře právě v zimě. V té době bývá nabídka zájezdů výrazně větší, ať už jde o destinace, termíny, či úroveň ubytování. Příjemným bonusem tohoto řešení je čas na těšení se na vybranou dovolenou a balení bez stresu.

ROZŠÍŘTE SI OBZORY

Je určitě dobré, když máte představu o tom, do které destinace se vydat, ale i tady platí, že výhodou výběru dovolené v zimě je možnost vše v klidu probrat, a ne se rozhodovat těsně před dovolenou podle momentálního rozpoložení. Ideální je poradit se přímo na pobočce cestovní kanceláře, která zájezdy nabízí.

RECENZE NAPOVÍ

Vyberte si ubytování podle toho, co máte skutečně rádi. Pro snazší a rychlejší orientaci jsou ideálním řešením tzv. konceptové hotely, které splňují nejrůznější požadavky klientů. Můžete se tak spolehnout, že dostanete přesně to, co chcete. Nesporným vodítkem jsou recenze hotelů. Sebelepší fotky a podrobné informace, které získáte na internetu, vám nemohou zprostředkovat atmosféru hotelu ani zkušenosti s personálem. Přímo v cestovní kanceláři si ještě ověřte typ pokoje a jeho popis, abyste třeba neskončili v bungalovu proti místnímu hřbitovu. V katalogu samozřejmě nemohou být fotky všech typů pokojů, které daný hotel nabízí. Avšak součástí služeb kvalitní cestovní kanceláře je otevřený přístup a snaha poskytnout co možná nejpodrobnější informace, mezi něž ty o typu a vybavení pokojů rozhodně patří.

POZOR NA CENU

Cena v katalogu by podle platné legislativy měla být konečná. Odpadají tím nepříjemná překvapení, jakými v minulosti byly například palivové příplatky. Pečlivě ale zvažujte výhodnost nabídky jako celku, protože atraktivní cena pro dítě nebo jednoho dospělého ještě nemusí znamenat výhodnou cenu pro celou rodinu. S financemi souvisí také cestovní pojištění. Rozhodně ho nepodceňujte, a to včetně pojištění na storno zájezdu, i když se to může zdát jako nepodstatná položka.

RADA NA ZÁVĚR

Ať už se rozhodnete trávit dovolenou jako partneři, či s kamarády, užijte si ji podle svých představ. Ovšem ještě než dovolenou vyberete, dobře si rozvažte, jestli jste na ni připraveni jak vy, tak vaše peněženka. Regeneraci tělo potřebuje, ale nemělo by to být spojeno s tím, že se před odjezdem budete v práci štvát 12 hodin denně a po návratu se budete řídit heslem: „každý den dovolené musí být po zásluze potrestán“.

-ol-

UMÍTE ODPOČÍVAT?

Vánoce utekly jako voda a pomalu se vracíme do starých kolejí.

Vánoční svátky považujeme za nejkrásnější a nejpohodovější, ale máme z nich nervy půl roku dopředu. Pokud jste se přes Vánoce neuhlídali, začněte jídlo omezovat, hodně pijte a nezapomeňte na pohyb. **A protože jste vyčerpaní, snažte se odpočívat.** Ovšem otázkou je, zda to vůbec umíme.



Když neodpočíváme, naše tělo si dříve nebo později o odpočinek řekne samo.

Ovšem to už bývá většinou pozdě. Někteří lidé si myslí, že volný čas je něco špatného, že by se stále měli věnovat nějaké činnosti. Nepřipouštějí si, že odpočinek není nepřítel, ale také činnost, a to dokonce životně nezbytná.

Pokud jste pracovně vyčerpáni a zaměstnání naplňuje většinu vašeho času, je těžké práci a odpočinek vyvážit. Možná vás to překvapí, ale v České republice je pracovní doba u jednotlivce, včetně přesčasů a druhého či třetího zaměstnání, nejdelší v Evropě. Z logiky věci vyplývá, že větší pracovní námaha je nutné vyvážit delším volnem. Odkládání odpočinku na dobu, až „bude čas“, může způsobit oslabení organismu. A pak už nebude k „nabití baterek“ stačit víkend, ale ani týden. Tělo prostě bude oslabené a nemoci se mu nevyhnou. Podle odborníků si téměř každý

čtvrtý člověk stěžuje na únavu, která je přirozenou obrannou reakcí našeho přepracovaného těla. Tělo nám říká, že už nemůže, a my, než abychom ho poslechli a odpočívali, raději jej napájíme kávou a energetickými nápoji, abychom vydrželi co nejvíc.

NA ÚNAVU JE NEJLEPŠÍ SPÁNEK

Únava se může objevovat i při nedostatku vitamínů a minerálů. Nepřirozená je taková únava, která je dlouhodobá a neodpovídá zátěži, které jsme vystaveni. Pokud běžný odpočinek nestačí k nabrání sil a tento stav trvá půl roku a déle, jde o chronický únavový syndrom, který připomíná onemocnění chřipkou. Mohou se přidat psychické problémy a poruchy spánku. Chronický únavový syndrom je onemocnění, které vede ke krátkodobé, až dlou-

hodobé pracovní neschopnosti. Nejúčinnějšími prostředky

k jeho odstranění jsou odpočinek, dostatečný spánek, správný odhad svých fyzických a psychických možností a přizpůsobení každodenních aktivit.

Nedostatek spánku způsobuje rychlou únavu, snižuje odolnost, zvyšuje citlivost k subjektivním potížím. Spánek je pro někoho možná zbytečný, ale bez něho by tělo nemohlo regenerovat. Minimalizuje dopady stresu a přirozeně zvyšuje schopnost koncentrace, zlepšuje paměť a koordinaci. Spánek je jednou ze základních potřeb a organizmus bez něj dlouho nevydrží. Ideální je spát sedm až osm hodin. Je prokázáno, že lidé spící osm hodin a víc se dožívají vyššího věku. Je také dobré pár hodin před spánkem nejíst, abychom umožnili odpočinek i trávicímu systému, a nepít stimulační nápoje. Dobré je spát ve větrané a zatemněné místnosti.

UNAVENÉ TĚLO – NEMOCNÉ TĚLO

Přepracování není nic jiného než přetížení organismu. Co se stane, když naložíte na kuchyňskou váhu víc, než snese? Lidově řečeno – strhnete ji. Totéž platí o lidském těle a mysli. Výkonnost po určité době klesá, a pokud nezařadíte odpočinek, začnete čerpat z rezerv a jdete do minusu.

Přetížení se nejdřív projeví na psychice. Jste podráždění, začnete se uzavírat do sebe, přestane se vám radovat, přemrštěně reagujete, jste línostiví. Vyčerpání s sebou nese i fyzické projevy. Začnete špatně spát, což vaši únavu ještě prohloubí. Přidají se bolesti hlavy, později i nemoci trávicí soustavy. Typickou chorobou spojenou s vyčerpáním a stresem jsou žaludeční vředy. Únava neprospívá ani srdci. U vyčerpaného člověka se také zvyšuje riziko nehod. Odstraňování pocitu únavy jinak než řádným odpočinkem se dlouhodobě nevyplácí. Únava bývá zpočátku „pouze“ varovným signálem, který se později může stát projevem závažného onemocnění nebo se samotným onemocněním přímo stane.

Každý den si proto najděte chvíli na svého koníčka, který uvolňuje a uklidňuje. Člověk si výborně odpočine v přírodě, na kole, při plavání. Pokud jste doma, přečtěte si oblíbenou knihu, poslouchejte hudbu. Odpočinek může být klidně i klasické celodenní válení v pyžamu v posteli. Občas to zkuste, je to výborné.

ŠEST TIPŮ, JAK PŘEDCHÁZET ÚNAVĚ

- ▶ **NASNÍDEJTE SE** – pořádná snídaně dodá tělu energii.
- ▶ **ZACVIČTE SI** – mírné cvičení pomáhá snižovat pocit únavy.
- ▶ **JEZTE TĚSTOVINY, CELOZRNNÉ POTRAVINY, LUŠTĚNINY.**
- ▶ **ZDŘÍMNĚTE SI PO OBĚDĚ** – stačí půlhodinová siesta.

▶ **PŘED SPANÍM NEJEZTE, NEPIJTE ALKOHOLICKÉ ANI KOFEINOVÉ NÁPOJE.** To vše zhoršuje kvalitu spánku.

▶ **CHOĎTE SPÁT A VSTÁVEJTE** každý den **VE STEJNOU DOBU.**

TIPY NA DOBROTY, KTERÉ ZAHÁNĚJÍ STRES

▶ **MANDLE, KEŠU A PARA OŘECHY** – mandle i kešu obsahují hodně tryptofanu. Hrst mandlí spolu s rozinkami poslouží jako chutné občerstvení, případně si rozsekejte pár mandlí do müsli a vše dochuťte nastrohaným jablkem. Kešu jsou skvělé do orientálních pokrmů nebo si je dejte jen tak. Para ořechy dodají vašemu tělu selen, jehož nedostatek zhoršuje náladu a přispívá k pocitům úzkosti.

▶ **ŘEŘICHA** – řeřicha je dobrým zdrojem vitamínu B6, který je nezbytný pro přeměnu tryptofanu na serotonin, navíc působí jako přírodní antidepresivum. Použijte ji místo salátu do sendviče.

▶ **BORŮVKY** – během období stresu vaše tělo mnohem rychleji spotřebovává vitamín C a borůvky, včetně mražených, jsou jeho dobrým zdrojem. Dejte si je třeba na lívance, do müsli k snídani, přihodte je do jogurtu a podobně.

▶ **TVAROH** – zvolte ten méně kalorický, má dostatek bílkovin a vápníku.

NAJDĚTE ČAS NA RELAX

Pokud se rozhodnete relaxovat, nepouštějte ani televizi. Televize je obrovský žrout času. Navíc právě pro odpočinek není to pravé ořechové. Odpočinek byste v takovém případě nahradili zábavou a věřte, že zábava a relaxace není totéž. Zábava nám přináší rozptýlení od starostí, ale energii doplňujeme odpočinkem. Takže večer strávený u televize po náročném dni je pro organismus další zátěží. A ruku na srdce – že si občas k televizi dáte brambůrky či nějaké další dobroty!

No, a malér je na světě. Vytváříte si místo odpočinku další stres. Sledování televize je náročné na pozornost a odpočívat se u ní příliš nedá. Odborníci hovoří o půl hodině sledování televize denně, protože po delším čase je pro nás takhle aktivita zátěží. Odpočinek musí spočívat v jednoduchosti.

- **ČTENÍ** – ale ne novin nebo časopisu, vezměte si oblíbenou knihu.
- **FYZICKÁ ČINNOST** – plavání, chůze, běh, ale sluchátka nechte doma.
- **MASÁŽE.**
- **TVOŘIVÉ ČINNOSTI**, ruční výroba čokoliv.
- **JÓGA.**
- **DOMÁCÍ PRÁCE** – opět pozor, ne z povinnosti, ale zcela dobrovolně. Uvařte si třeba něco dobrého a lehkého na zub.
- **HUDBA** – natáhněte se na chvíli na gauč, zavřete oči a jen poslouchejte.
- **PŘÍJEMNÉ MYŠLENKY** – když začnete den milou vzpomínkou nebo pozitivním ujištěním, ucítíte okamžitě příliv lepší energie. Vyberte si myšlenku dle toho, co vás čeká. Vždy ji formulujte v přítomnosti a napište si ji. Když se přiblíží krize, hned si větičku zopakujte. Není to jednoduché, protože problémy během dne přibývají, ale i malá připomínka něčeho hezkého dokáže zlehčit napjatou situaci. A je to časově úspornější než zkoušet v kanceláři meditovat.

Ze všeho nejdůležitější je ale klid. Tak si ho občas dopřejte nebo přímo naordinujte. Poslechněte své tělo, ono to s vámi myslí nejlépe.

-ol-



RYBIČKY

Toužíte po kamarádech z živočišné říše, kteří nedělají hluk a neporádek, nemusíte s nimi na procházku a nevyžadují vaši každodenní přítomnost? Možná by vám radost přinesl chov rybiček. Pohled na vodní svět v akváriu uklidňuje, je i krásným doplňkem bytu. Když vás tento koníček „chytí“, můžete se stát členem některého z řady akvaristických spolků. Pro začátečníky jsme připravili pár rad.

VÝBĚR AKVÁRIA

Akvárium by mělo být jedno-
duché, symetrické a prostorné,
mělo by co nejvíce odpoví-
dat přirozenému prostředí
ryb. Nejlépe je sáhnout
po lepeném skleně-
ném akváriu.

Objem volte
podle počtu rybek,
které do nádrže
plánujete umístit.
Obvykle se uvádí
1 l akvarijní vody na
1 cm ryby (v dospě-
losti).

Mějte na paměti,
že objem akvarijní
vody je vždy menší než
objem akvária, protože
v akváriu určité místo za-
bírají písek, kameny, rostliny,
dekorace apod.

DEKORACE

Na dno je nejvhodnější čistý
křemičitý písek a kameny. Kame-
ny však nesmí obsahovat části
rozpustné ve vodě (např. vápe-
nec). Z tohoto důvodu nejsou
vhodným doplňkem do sladko-
vodního akvária lastury a mušle,
neboť mohou uvolňovat vápník,
a tím se zvyšuje tvrdost vody.
Kořeny jsou atraktivní, ale pokud
nejdou speciálně upravené, moh-
ly by hnit.

ROSTLINY

Rostliny pomáhají vytvářet
správné životní podmínky pro

rybičky. Bez nich nedosáhnete
v akváriu přírodní rovnováhy, rybky
by trpěly a jejich krása by nevynikla.

VHODNÉ AKVARIJNÍ ROSTLINY:

- **MOKŘANKA MNOHOSEMENNÁ**
Rychle roste a odebírá z nádrže vel-
ké množství odpadních látek, takže
potlačuje růst nežádoucích řas.
Hodí se spíše pro umístění do sku-
piny v pozadí akvária.
- **BAHNATKA BEZSTOPEČNÁ**
Chová se podobně jako mokřanka.



- **BAKOPA KAROLÍNSKÁ**
Je krásným doplň-
kem středu kaž-
dé nádrže. Roste
pomaleji.

- **LILIOVNÍČEK
NOVOZÉLANDSKÝ**
Je rostlina nízké-
ho vzrůstu, která se
hodí do popředí akvária.
Rychle se rozroste v hustý
trávník.

AKVARIJNÍ VODA

Ideální je voda měkká a mírně
kyselá. Existují metody pro její
testování a úpravu. Pro mnoho
druhů ryb postačí běžná voda
vodovodní, odstátá a dobře pro-
vzdušněná.

VHODNÉ RYBIČKY

Většina rybiček v přírodních
podmínkách žije v hejnech. Pokud
zvolíme několik druhů, měly by
mít podobné nároky na tvrdost
vody a krmení a musí se vzájem-
ně snášet. Velké skaláry například
mají tendenci požírat malá paví
očka.



PŘÍKLADY RYBEK, KTERÉ SPOLU ŽIJÍ V MÍRU:



► ŽIVORODKY

Samečkové nejnáměšších pavích oček získali šlechtěním mnoho nádherných tvarů a barev ocasních ploutví. Tyto rybky se většinou zdržují v horní třetině nádrže.



► TETRY (CHARACOIDEI)

Plavou především ve střední a dolní části akvária. Mezi jejich představitelé patří neonky obecné, které jsou přitažlivé svým svítivým zbarvením.



► SUMEČCI neboli PANCÉŘNÍČCI

Zdržují se na dně akvária.

KRMENÍ RYB

Potravu je nezbytné kupovat ve specializovaných prodejnách. Rybičky krmíte raději častěji a v malých dávkách, třeba několikrát denně. Překrmování jim škodí a zbytky potravy by neměly plavat ve vodě.



PÉČE O AKVÁRIUM

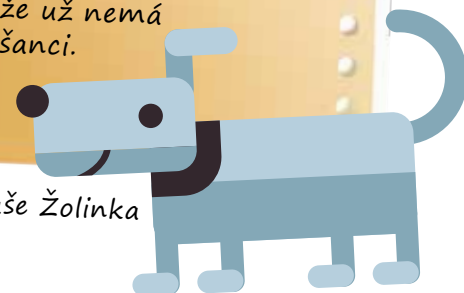
Akvarijní rybičky potřebují dostatek tepla a světla. Nestavte však akvário na přímé slunce. Vhodné umělé osvětlení nakoupíte v akvaristických prodejnách, stejně tak topná tělíska, nezbytné vzdušnění a účinný filtr.

Voda v akváriu by neměla hnit. Proto ji v menších akváriích i přesto, že máte filtr, vyměňujte každý týden. Ve větších a velkých nádobách vodu nevyměňujte najednou, ale jedenkrát za čtrnáct dní asi čtvrtinu objemu.

-koř-

MILÍ PŘÁTELE,
jako by nestačilo, že má panička nás dva. Ještě si pořídila akvárium. Oba jsme velmi bedlivě sledovali, co se bude dít. Když v něm začaly plavat rybičky, chvíli jsem je pozorovala a šla dělat něco užitečnějšího – na stole panička zapomněla svačinu, ta mi moc chutnala. Ale Číča se od akvária nehnul. Čekal a čekal, až se dočkal: jedna rybička vyskočila nad hladinu a on ji hned ulovil. Panička se hrozně zlobila a dala na akvárium krycí sklo. Co myslíte? Kocour jeden hloupej, vysedává tam dál, ach jo, a nedojde mu, že už nemá šanci.

Vaše Žolinka



INZERCE

BONECO® Majolka®

*...tak chutná
kvalita*

www.boneco.cz

LUŠTÍME O CENY

„Krásné Velikonoce...“
(dokončení naleznete
v tajenkách křížovky
a osmisměrky).

Do slosování budou
zařazeny jen odpovědi
obsahující jak tajenku
OSMISMĚRKY,
tak tajenku KŘÍŽOVKY.



A L O D O T S F S K O T S K O K O R A B
Č R D E L H O K E L A D S I A P O O U R
B T T O C E L E A R Z I T O Í V R T T K
Í R Y A P A D K H F P R L N N S E Á O A
L N Č Ř D I I Í Ě Á A Í Ě O D T M Z C V
E Ý E A I N S C N M N N V E Ř R A Y A E
K O T V A C O O P Á R Á D C E O K L M S
Í E A C H O M Á O V O H Y Y R V J Č A P O
L C H E E O N L T Z A N Á C H O Á Í I T I S
H M E P J Í A O N A T V M Z K R V A N S
E Í Ě D N Á P T M Í A E E O Y N A K G I
T V N A D U T O S T K T L D P A L Á V C H
S O U S T O S S T U D O V N A A H O L S

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Autocamping, baroko, bilek, brka, četa, čtyřlístek, dalekohled, dopisovatel, dozorce, dřeváky, dynamo, hlavička, chmel, chvála, chvat, lvo, Izraelec, kaolín, katalyzátor, kotva, koza, kýč, mechanika, nadutost, nápis, něha, oddech, ondatra, osev, osidlo, pomáhání, práce, rovnováha, saze, skafandr, sklada-
tel, Skotsko, sloh, sníh, sousto, splatnost, stáj, stehlík, stodola, strojírna, studovna, svěpomoc, trampolína, upozornění, ustanovení, valčík, veto.

POMŮCKA: TROT, RPA, ORT, SULLIVAN	MUŽSKÉ JMÉNO	DOMÁCKÝ SVATAVA	PLEVEL	SETINA HEKTARU	PATŘÍČÍ SEVER- SKÉMU ZVÍŘETI	BOTA	BRÝLE	ČESKÝ PROZAIK	ESSA	HORSKÁ LOUKA	SARMAT	MONACKÉ KNÍŽECTVÍ	STAROČESKÉ ZÁJMENO	ZDRHO- VADLO	ANEB	VYTÁHNOUT MEČ
UNAVENOST									MAZÁNÍM NANĚST							
1. DÍL TAJENKY									PATŘÍČÍ ILONÉ CELNÍ KÓD ITÁLIE							
POHŘEBNÍ HOSTINA				ANGL. HUD. SKLADATEL SKLADBA PRO 7 HLASŮ									DOMÁČÍ HLÍDAČ POŠKOZENÍ LEŠŮ			
CHEMICKÁ ZNAČKA ASTATU			NOČNÍ PTÁK POLNÍ BĚH					TATRAŇSKÝ NÁRODNÍ PARK						CHEM. ZN. BISMUTU DRUH METR. STOPY		
TRUHLA MRTVÉHO											PSOVITÁ ŠELMA					
ESSA	LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA	KÓD LETIŠTĚ ROLPA PORUCHA									DOMÁCKÝ OLGA				TRUBIČKA	HLUPÁK
RUSKY "DUSÍK"					SMYSLOVÝ ZÁŽITEK						PŘÍVĚSNÝ VŮZ ZA PARNÍ LO- KOMOTIVOU	OMRKNUTÍ (EXPR.) INDIÁNI				
VAL						PTÁK BĚŽEC	ZNAMENÍ	ESSA	SPZ SENICE	VOJENSKÝ BUBENÍK CHOD KONĚ						
SPZ OSTRAVY			ZOBOROŽ- COV. PTÁK OSLOVENÍ ANGL. MUŽE					TANCE TEMNOTA						NĚMECKÁ DVOJHLÁSKA NĚMECKY "VÝCHOD"		
POHODNÝ				NÁDRŽ TOHLE									MÍSTO V DOLE SNÍŽENÝ TÓN			
PŘÍSADA									2. DÍL TAJENKY							
KRKAVICE									MILÁČEK ISOLDY							

Správné znění tajenek pošlete do 31. března 2016 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti ESSA, s. r. o. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Šťastné a veselé“ a „Vánoce přeje ESSA“. Výherci jsou: Petra Müllerová, Roztoky; David Baláž, Moravská Nová Ves; Pavla Honisová, Protivín; Zuzana Šprocarová, Lubná; Eva Odvárková, Ždírec nad Doubravou; Jiřina Vlková, Podbořany; Vladimír Balák, Horní Bříza; Zdena Špatenková, Rokytice v Orl. horách; Štěpán Kotrla, Halenkov; Miroslav Bureš, Skuteč.

HTC *s láskou ke zvířatům*
servis

HAF[®]



www.hafkrmiva.cz



ZÁKLAD ZDRAVÍ ZAČÍNÁ U POTRAVY

HAF NOVINKY!!!



BEZ LEPKU

**bezlepkové
pochoutky
pro pejsky**

s úsušky
a vápníkem

HAF



Misoň



s červenou řepou
a játry

HAF



Misoň





**Do konce března
za akční cenu 19,90 Kč.**

