

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

2/2016
ZDARMA

RÁDCE



Odměň se speciální várkou
KOZEL FLORIÁN
polotmavý ležák

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

Exkluzivně v

coop

coop

Super cena

Vybíráme z květnové nabídky



44,⁹⁰

MOŘSKÉ PLODY

200 g

cena za 100 g • 22,45 Kč



18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

9,⁹⁰

**VELKOPOPOVICKÝ
KOZEL FLORIÁN**

0,5 l

cena za 1 l • 19,80 Kč



14,⁹⁰

**KRÉM NA RUCI
s rakytníkem,
s měsíčkem**

100 ml

cena za 100 ml • 14,90 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 5. do 31. 5. 2016 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ PŘÁTELÉ,

k měsíci, který právě panuje, se váže spousta pranostik. Však jistě znáte tu nejznámější – „*Duben, ještě tam (za kamny) budu*“. Pravda, když lijí

jako z konve, jsou dva nad nulou, musíme se zachumlat do šály a čepice, těžko nás potěší pranostika „*Duben chladný, deštivý, úroda nás navštíví*“. Určitou naději však dává novější průpovědka, která přichází s charakteristikou „*Dubnové počasí je jako ženská móda*“. Je tedy vrtkavé, a i když bude jeden den pršet ve prospěch té dobré úrody, druhý den může vysvitnout sluníčko a zvedne nám náladu. „*Je-li duben pěkný, bude květen ještě lepší*“, slibuje jedna z vyzkoušených lidových zkušeností.

Náladu nám určitě vylepší také to, že se příroda už naplno probouzí ze zimního spánku. Tráva se zelená, stromy nalévají pupeny, na zahrádkách se o prvenství v soutěži krásy

přetahují narcisky, krokusy, tulipány, hyacinty, macešky a sedmikrásky. Zdály nepřehlédnete zlatici (známou jako zlatý déšť), a když se oteplí, rozvinou své bohaté kytice koruny sakur a magnolií.

„*No jo, ale ta jarní únava, ta nám dává!*“ namítnou mnozí. To je pravda, jarní malátnost se objeví každý rok, naše tělo je vyčerpané po zimních měsících bez dostatku slunečního svitu, chybí mu vitamíny. A k tomu nás sužovaly virózy a chřipky.

Máme dvě možnosti: buď si zalézt do postele a čekat na zázrak, nebo proti únavě bojovat pohybem, dobrou myslí, jídlem s dostatkem vitamínů, pitím bylinkových čajů.

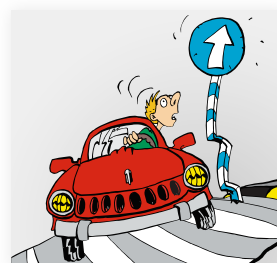
Pokud v boji s jarní únavou i nestálým aprílovým počasím pomůže i další číslo COOP Rádce, budeme jen rádi.

*Ke čtení Vám přejeme
dobrou pohodu.
Vaše redakce*



[16–17]

PESTRÉ VŮNĚ
JADRANU



[22–23]

NEBLIKAČI, TELEFONISTÉ
A CHODCI V ČERNÉM



[24–25]

NÁPOJ
LÁSKY



[10–11]

CESTA MÁ PŘEDE MNOU
V DÁLÍ MIZÍ



[12–13]

DÝŇOVÁ A SLUNEČNICOVÁ
SEMÍNKA

coop Club.cz

COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:

- ▶ více než 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 [SÍDLLO] ▶ 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

JAK ZKROTIT CHYTRÝ TELEFON



Chytré telefony nahrazují v dnešní době nejenom fotoaparát, budík či stopky. Tyto nenápadné krabičky se stávají čtyřicetihodinovým pomocníkem ve všedním životě. Schválně, k jakým činnostem využíváte svůj mobilní telefon vy sami?



APLIKUJTE APLIKACE

Dávnou minulostí jsou doby, kdy se mobilní telefony používaly pouze k telefonování a zaslání SMS. Dnes nosíme v kabelkách a po kapsách celý svět na jediném místě. Abyste ze svého „chytrého elektronického přítele“ vyždímali skutečně maximum, je potřeba využívat mobilní aplikace. Jedná se o programy, díky nimž umí telefon nejrůznější činnos-

ti, a nahrazuje tak stolní počítače, sporttestery, kalkulačky, fotoaparáty, navigace i přehrávače hudby a videa.

Mobilní aplikace mohou být praktické i zábavné, pracovní či volnočasové. První aplikace souvisely především se základními službami telefonu. Usnadňovaly přístup k e-mailu, pomáhaly s tříděním kontaktů, nabízely rozšíření pro nastavení času a budíku. V dnešní době je však jejich nabídka takřka nekonečná.

Důležité je rozlišovat aplikace placené a neplacené – některé je možné do telefonu stáhnout zdarma, jiné vyžadují uhrazení poplatku. Existují také aplikace, jejichž stažení je bezplatné, ale následné aktualizace nebo rozšíření databáze (např. u mobilních navigací) už je zpoplatněno. Dále se aplikace dělí na online a offline – tedy dle toho, zda je k jejich používání potřeba internetové připojení, či nikoliv.

JSOU K NĚČEMU DOBRÉ?

Mezi nejoblíbenější aplikace patří ty sportovní. Dokážou měřit délku trasy, rychlost i spotřebované kalorie. Tyto údaje je možné po připojení k internetu sdílet na sociálních sítích a porovnávat s přáteli. Mnohé sportovní aplikace fungují také jako trenér, který vám připomíná další tréninkové dávky a určuje např. tempo a vzdálenost, jakou je potřeba uběhnout či ujet na kole. Hodí se zejména pro ty, kterým chybí motivace k pravidelnému pohybu. Velmi praktickým pomocníkem je mobilní navigace. Může být určena pro pěší túry, cyklistické výlety nebo cesty automobilem. Cestovatelům se může hodit i aplikace sledující vývoj počasí.

U generace teenagerů nesmí chybět aplikace, které telefon spojují se světem sociálních sítí (Facebook, Twitter, Instagram atp.). Oblíbené jsou také chatovací (čti „četoací“) aplikace (např. WhatsApp, Skype, Messenger), díky kterým je možné zdarma zasílat SMS a MMS zprávy, nebo dokonce telefonovat. Pro jejich používání stačí pouze internetové připojení telefonu.

Ve většině mobilních telefonů nesmí chybět aplikace, díky nimž si můžete přečíst dokumenty zaslané do vašeho e-mailu. Pro volné chvíle se mohou hodit aplikace nabízející nejrůznější hry, ať už tradiční stolní (karty, kostky), nebo počítačové. Telefon dále může sloužit jako čtečka elektronických knih (aplikace Aldiko, Reeder, Cool Reader aj.).

Mnohé aplikace jsou úsměvné či údiv vzbuzující. Připomínají nám dodržování našeho pitného režimu, měří konfekční velikost, umožňují používat telefon pomocí foukání do mikrofону. Často se pak setkáváme s tím, že je člověk na telefonu plně závislý a nedokáže se bez něj obejít ani minutu.

JAK NA TO

Stažení aplikací vyžaduje internetové připojení telefonu. Protože jde většinou o přenos poměrně

značného množství dat, doporučujeme stahovat aplikace pouze při připojení telefonu přes bezplatnou síť wifi. Placený datový přenos by se mohl neblaze projevit na měsíčním vyúčtování od vašeho mobilního operátora.

Pro stahování aplikací je důležité, jaký typ operačního systému telefon využívá. Současné chytré telefony využívají nejčastěji operační systém Android, iOS či Windows Phone. Stažení aplikací probíhá skrz distribuční platformy odlišné podle operačního systému – nejčastěji Google Play, App Store, Windows Phone Store. Ty lze navštívit přes webovou stránku otevřenou v internetovém prohlížeči, často je však v telefonu umístěna příslušná ikona s názvem této platformy. Před prvním stažením je potřeba založit si vlastní účet svázaný s e-mailovou adresou.

Nabídka aplikací je široká a najít to, co právě hledáte, nemusí být vždy jednoduché. Důležité je zadat klíčové slovo do vyhledávacího řádku (s ikonou lupy). Výsledky je možné seřadit podle několika filtrů – nejstahovanější, nejlepší hodnocení, nejlepší placené, novinky atp.

NA CO SI DÁT POZOR

Před stažením jakékoliv aplikace je dobré věnovat pozornost

její bezpečnosti. Zajímejte se o společnost, která tuto aplikaci vydala, prostudujte hodnocení stávajících uživatelů a dobře pročtěte podmínky jejího užívání. Spolu s instalací totiž dáváte souhlas k tomu, aby daná aplikace odesílala data z vašeho telefonu – někdy je vyžadován přístup k fotoaparátu, kontaktům či k údajům o poloze mobilního telefonu.

Všechna takto získaná data slouží především k marketingovým účelům, ale v případě podvodných aplikací mohou být zneužita! Rozsah práv, která udělujete stahovanému programu, lze na Google Play najít již po otevření vybrané aplikace a rozkliknutí možnosti „Podrobnosti oprávnění“. Zajímat by vás měla také velikost aplikace a paměť, která je potřeba pro využívání aplikace.

COOP VŠECHNO DOBRÉ

Pro věrné zákazníky připravil COOP mobilní aplikace, díky nimž nebudou tápat, jakou dobrotu uvařit k obědu. Zároveň mají vždy po ruce své oblíbené letáky COOP Super cena. Aplikace COOP Dobré recepty nabízí desítky receptů, podle nichž můžete snadno připravit pochoutky z kvalitních surovin z nabídky českých a moravských družstev COOP. Prostřednictvím této aplikace můžete hodnotit

recepty zapojené v soutěži COOP Dobré recepty.
-drei-



KDYŽ NAKUPUJI, NEJSEM KOŽÍŠEK, ALE JEŽÍŠEK!

Pokud se někoho zeptáte, jakého českého kouzelníka zná, nejspíš si vzpomene na Pavla Kožíška. Ten se magii věnuje přes dvacet let a založil úplně první Divadlo kouzel u nás. A to i přesto, že jeho první kouzlo se mu kdysi vůbec nepovedlo. S kouzly začal jako malý kluk vlastně omylem. Jeho prvními diváky byli kamarádi a spolužáci.



Co rozhodlo, že budete kouzelníkem?

Já jsem se ke kouzlení dostal ještě jako malý kluk, a to naprosto náhodou, když jsem si vypůjčil knížku pro začínající kouzelníky. Tu jsem ale vůbec nechtěl, tenkrát jsem sháněl knížku o filatelii, protože mě zajímaly známky, ale paní knihovnice mi dala knížku kouzelnickou. No, a když to tedy hodně zkrátím, tak jedno malé náhodné setkání s knížkou ovlivnilo celý můj život. Mám to obrovské štěstí, že má práce je zároveň i mým koníčkem.

Dá se dnes ještě vymyslet nové kouzlo?

Ano, kouzelníci si vymýšlejí nová kouzla. Většina kouzel je zboží jako každé jiné. Existuje tým kreativců,

kouzelníků, kteří se zabývají tím, že vymýšlejí různé efekty a triky a poté je prodávají. Můžete si tak pořídit autorské právo na jejich předvádění. Takže si koupíte kouzlo, které stojí třeba deset tisíc dolarů, a přijde balíček karet za pár centů. Ale hodnota toho nápadu je obrovská.

Kouzelníci svá kouzla nemají prozrazovat. Jak je tedy možné, že pořádáte online kurzy kouzlení nebo vydáváte kouzelnické sady?

Jako prezident Českého magického svazu mám mimo jiné za úkol starat se i o tu nejmladší generaci. Třeba tak, že čas od času prozradíme laické veřejnosti určitou škálu kouzel a triků, aby se motivovali noví kouzelníci. Před nedávnem jsme pokřtili nejnovější kouzelnic-

kou sadu s názvem Zlatá edice, díky níž se nejen děti naučí sto padesát kouzel a triků.

Pro děti pořádáte dokonce kouzelnické tábory. Jak takový tábor vypadá?

Tábor má dvě varianty, jednou je klasický pobytový tábor v Krkonoších a druhou možností je příměstský tábor v Praze. Je absolutně jedno, jestli jede dítě, které vůbec nic neumí, nebo začínající kouzelník. Program je přizpůsoben úplně všem. Na obou typech táborů se děcka společně se mnou každý den naučí krok za krokem jednoduchá, ale přitom velice efektní kouzla, která pobaví a příjemně zamotají hlavu kamarádům. Na táboře mladé kouzelníky denně čekají čtyři intenzivní

výukové hodiny. V závěru pořádáme pro rodiče společné kouzelnické představení a každý obdrží certifikát o absolvování kouzelnického tábora.

Máte dva syny, chtěl byste z nich mít také kouzelníky?

Každé dítě se samozřejmě snaží napodobovat rodiče, tak se o to snaží i můj starší syn Matyáš, ale popravdě bych byl raději, kdyby se vydal v budoucnu jinou profesionální cestou, protože sám nejlépe vím, jak je toto povolání náročné. Já měl štěstí, a moje děti by ho třeba zase nemusely mít. V umělecké branži platí dvojnásob, že na jedné straně je zvládnutí řemesla, nějaký ten talent a potom je strašně důležité právě to štěstí. Pokud ale je kouzlení pouze zábava a dětský koníček, tak rozhodně mohu doporučit. Moji kluci mají rádi, když si hrajeme a já jim nechávám mizet míček před očima a oni ho potom hledají. Samozřejmě kouzla také sami zkouší předvádět.

Pobavte čtenáře veselou kouzelnickou historií.

V Divadle kouzel je občas na programu i scénka nazvaná Nechte zmizet svého šéfa. To když si nějaká firma zadá představení pro sebe. Odpoledne se to s ředitelem dané společnosti nacvičí a večer v rámci představení odehraje. Jednou se nám to trošku vymklo z ruky. Nechali jsme šéfa úspěšně zmizet, a když jsme čekali na bouřlivý potlesk, publikum zaraženě mlčelo, někteří jedinci se začali nahlas smát. Zprvu jsme netušili, co se děje, brzy nám to ale došlo! Pan ředitel si stoupnul za špatnou oponu, kterou technici vytáhli právě v okamžiku, kdy ho líbala jeho blondatá mladá

► Pavel Kožíšek svá kouzla předvedl i na 10. společenském plese COOPu. Naštěstí při jeho čárech žádný z šéfů trvale nezmizel. Jen generální ředitel COOP Centra Ing. Josef Holub dočasně přišel o část své garderoby.



VIZITKA

Pavel Kožíšek se narodil 17. září 1970 v Hořicích v Podkrkonoší. Od dětství se zajímal o kouzlení, veřejně začal vystupovat v roce 1986. V sedmnácti letech získal první cenu na mezinárodním festivalu v Brně. Vystudoval kulturologii na Filozofické fakultě UK v Praze a získal doktorát. V roce 1996 se stal mistrem světa na festivalu v Japonsku. V roce 2003 založil v Líbezních u Prahy první české Divadlo kouzel. Je ženatý, s manželkou Lucií má dva syny – Matyáše a Jakuba.

sekretářka. Paní ředitelová z toho nebyla vůbec nadšená.

Divadlo kouzel jste umístil mimo Prahu. Nepřicházíte tím o diváky?

Když jsem divadlo otevíral, všichni ze showbyznysu si ťukali na čelo, co ten Kožíšek blázní, že umístil divadlo do nějaké malé vesnice za Prahou. Do bezejmenných Líbezní, kam nikdo nebude jezdit. A dnes, musím to zaťukat, máme plno.

Takže se nápad vyplatil...

Abych se nechlubil cizím peřím, já jsem si ten model kouzelnického divadla vypůjčil z Japonska, kde jsem před lety hodně vystupoval. Právě tam jsem měl šanci otevírat první japonské divadlo kouzel. Bylo ve vesnici kus za Tokiem a já si tehdy říkal, že se majitel musel zbláznit, něco takového otevírat, když nebude v centru dění. Ale on si uvědomoval, že v Tokiu jsou problémy s parkováním a dopravou. A ten druhý úmysl je dán tím, že spousta diváků je z Prahy. Po metropoli se pohybují, a když vyjedou kus za její hranice, už

to pro ně znamená výlet a změnu prostředí.

Jaký je váš vztah k nakupování?

Patřím mezi ten typ mužů, kteří nemají nakupování zrovna na seznamu nejpopulárnějších činností. Několikrát za rok po dlouhé nákupní abstinenci přichází euforická jednodenní fáze, kdy beru obchody útokem. A to potom nakupuju ve velkém, často i věci, které nepotřebujeme. Manželka vždycky říká: „Tak, děti, tatínek dnes není Kožíšek, ale donese domů dárečku jako Ježíšek.“

-ol-

VITAMÍNY SKUPINY B

„Béčka“ tvoří celou skupinu vitamínů. Nedostatek některého z nich se může dost ošklivě podepsat na našem zdravotním stavu. Každý z nich má vliv na trochu jinou část lidského zdraví.

Společnou mají především rozpustnost ve vodě. Díky tomu nehrozí tak velké riziko předávkování jako u jiných druhů vitamínů. Naše tělo si je neumí samo vyrobit, naštěstí je však získáváme z mnoha potravin.

VITAMÍN B₁ (THIAMIN)

Je nezbytný pro metabolismus sacharidů a kyslíku. Podílí se na vedení nervových impulsů v našem těle. Nejbohatším rostlinným zdrojem jsou droždí, celá obilná zrna, neloupaná rýže, rajčata, zelí, květák a brokolice. Mezi živočišné zdroje patří játra, ledviny, srdce a vepřové maso.

Průměrná denní doporučená dávka vitamínu B₁ je 1,2 mg.

VITAMÍN B₂ (RIBOFLAVIN)

Podporuje činnost enzymů důležitých pro látkovou výměnu. Najdeme jej v mléku, luštěninách, obilninách či vejcích.

Denní doporučená dávka riboflavinu je 1,5 mg.

VITAMÍN B₃ (NIACIN)

Pomáhá enzymům štěpit cukry a tuky, má vliv na nervový a trávicí systém, na produkci pohlavních hormonů a na zachování zdravé kůže. Pomáhá také při snižování hladiny cholesterolu v krvi a při léčbě vysokého tlaku. Skrývá se



v rybách, libovém mase, výrobcích z celozrnné pšenice, v droždí, játrech, obilných klíčcích, vejcích, arašidech, avokádu, datlích, fíkách a švestkách.

Denní doporučená dávka je 16 mg.



VITAMÍN B₅ (Kyselina PANTOTHENOVÁ)

Napomáhá při tvorbě nových buněk, podporuje růst a vývoj centrálního nervového systému. Je rovněž důležitý pro správnou funkci nadledvin. Také se podílí na štěpení cukrů, a tím podporuje uvolňování energie. Příznivě ovlivňuje tvorbu protilátek a hojení ran. Vyskytuje se v zelenině, ovoci, nejrůznějších ořeších, zrninách, semenech.

Denní doporučená dávka je 6 mg.

VITAMÍN B₆ (PYRIDOXIN)

Zvyšuje imunitu, vyživuje centrální nervový systém, působí preventivně proti očním chorobám a cukrovce. Podporuje dýchání buněk, práci nervů, svalů, žaludku. Tento vitamín je obsažen ve vepřovém mase, rybách, játrech a dalších vnitřnostech, dále v luštěninách, vejcích, kapustě, mrkvi, ořeších, celozrnném chlebu nebo v droždí.

Průměrná doporučená denní dávka je 2 mg.

VITAMÍN B₇ (BIOTIN)

Jeho nedostatek je patrný na kvalitě lidské pokožky, vlasů a nehtů. Pomáhá při vstřebávání vitamínů B₅, B₉ a B₁₂. Největší zásobárnou biotinu jsou jedlé kaštiny a játra, následují luštěniny, ledvinky, arašídý, mléko, sója, rýže, ovesné vločky, vodní melouny a vaječné žloutky. Dobrým zdrojem jsou také mateří kašička, ananas, maliny a houby.

Denní doporučená dávka představuje cca 0,2 mg.

VITAMÍN B₉ (Kyselina listová)

Největší význam má v těhotenství, protože u plodu podporuje dělení a růst buněk, zejména v oblasti nervové soustavy. Důležitou roli hraje při krvetvorbě. Vyskytuje se zejména v listové zelenině, k dalším významným zdrojům patří luštěniny, ovesné vločky, sušené datle a fíky, celozrnné pečivo, droždí, játra či ledvinky. Pozor, vařením se ničí!

Denní doporučená dávka je 0,2 mg, těhotné ženy potřebují 0,4 mg a kojící 0,3 mg kyseliny listové denně.

VITAMÍN B₁₂ (Kobalamin)

Zabraňuje anémii, krevním chorobám, demenci a závažnému poškození nervů. Skrývá se v mléčných výrobcích, vejcích, játrech.

Průměrná doporučená denní dávka vitamínu B₁₂ je 1 mg.



DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA

- 3 lžíce oleje • 1 středně velká cibule • 4 kostky čerstvého droždí • 4 vejce • sůl • pepř • nasekaná pažitka nebo zelená petrželka

Na pánvičce rozpálíme olej, zpěníme cibulku a na ni rozdrobíme droždí. Za stálého míchání jej necháme rozpustit, pak přidáme rozšlehaná vejce, osolíme a vmícháme bylinky. Jakmile směs zhoustne, je hotovo. Mažeme na krajíčky celozrnného chleba a zdobíme kouskem rajčete, papriky nebo kyselé okurky.

JÁTRA S MANDLEMI

- 600 g vepřových nebo drůbežích jater • 3 lžíce oleje • 1 lžíce máčného škrobu • 1 cibule • 1 pórek • 2 papriky • 50 g bambusových výhonků nebo kedlubny • 2 velké žampiony • 2 stroužky česneku • 100 g pražených mandlí • sůl
- NA ZÁLIV: 2 lžíce dezertního vína • ½ lžičky cukru • 1 lžíce máčeného škrobu • 2 lžíce vývaru • sůl

Očištěná játra nakrájíme na tenké plátky a promícháme s máčným škrobem, zeleninu pokrájíme. Na pánvi rozpálíme olej, játra zprudka opečeme a přidáme ostatní suroviny. Necháme chvíli podusit. Poté zalijeme zálivem a teplotu pod pánví zmírníme. Podáváme s rýží.

-koř-

INZERCE



CESTA MÁ PŘEDE MNOU V DÁLI MIZÍ

Doba letních dovolených se neúprosně blíží a spolu s ní se prodlužuje i doba strávená za volantem. Sváteční řidiči usedají do svých čtyřkolových miláčků na cesty dlouhé stovky, mnohdy i tisíce kilometrů. Je známo, že už samotná cesta může být cíl. Jak to ale zařídit, aby neskončila předčasně?

Poradíme vám, na co nezapomenout a čemu věnovat pozornost, abyste bezpečně dosáhli vytčeného bodu na mapě.



NEBEZPEČÍ JMÉNEM MIKROSPÁNEK

Ačkoliv trvá od tří do patnácti vteřin, dokáže mikrosopánek nadělat pořádnou neplechu. Dvojnásobně to platí v případě, pokud zastihne řidiče na cestách. Statistiky mluví jasně – mikrosopánek stojí každoročně za více než 40 % dopravních nehod. Tento problém může být způsoben poruchami spánku (spánková apnoe), ale častěji se jedná o následek několika faktorů – nedostatek spán-

ku a s ním spojená únava, nadměrná konzumace alkoholu, užívání některých léků, přepracování či stres.

Prvním varovným signálem, že tělo není v pořádku, je změna nálad, únava, zhoršené vidění i ztráta smyslu pro orientaci. V takovém případě není radno pokračovat v cestě, ale oddat se krátkému odpočinku. Ten má svůj význam i tehdy, kdy jste takřka na dosah cíle. Jak potvrzuje četná zjištění dopravní policie,

právě ti, kteří se snaží „pár kilometrů“ dojet, pod vlivem mikrosopánku nabourají, v horším případě nedocestují vůbec.

PŘIMĚJTE TĚLO, ABY SPOLUPRACOVALO

Většina smrtelníků sáhne při únavě po některém ze zdrojů kofeinu a taurinu – kávě, zeleném

čaji, energetických nápojích nebo tyčinkách. Odborníci to však nedoporučují a varují zejména před jejich nadměrným užíváním. Tyto povzbuzující nápoje totiž působí od třiceti do šedesáti minut, poté jejich účinky odchází a tělo se propadá do ještě většího útlumu. Káva navíc dehydratuje organismus!

Před cestou je potřeba dostatečný spánek a odpočinek. Nepodceňujte pohodlné oblečení, které by vás nemělo nikde škrtit, a omezovat tak prokrvení těla. Na bezpečí všech cestujících má vliv také biorytmus řidiče. Ne každý je zvyklý a schopný cestovat v noci či za zhoršených podmínek. Myslete na to ještě před cestou a svou výpravu tomu přizpůsobte. Podle lékařů je nejvyšší nebezpečí úrazu mezi jednou a třetí hodinou ranní, kdy je tělo v největším útlumu.

Únava vás může zastihnout také po vydatném občerstvení. Namísto svičkové se šesti si dopřejte lehkou svačinku, která vám energii dodá, nikoliv sebe. Důležitý je i pitný režim, což pohodlnější řidiči opomíjejí ve snaze vyhnout se častějším zastávkám na toaletu. Ideální je doplňovat tekutiny ve formě minerální vody nebo iontového nápoje.

Pokud se začínáte cítit unavení a do dalšího odpočívadla je ještě daleko, stáhněte topení, otevřete okénko a vpusťte do auta čerstvý vzduch. Opěradlo by mělo být vzpřímené, nikoliv sklopené pro pololeh. Pomůže také zesílit rádio, a máte-li spolujezdce, pak se pusťte do čilého hovoru. Ostatně osoba na místě spolujezdce by rozhodně neměla při cestě klimbat. Mnozí odborníci totiž tvrdí, že spánek, stejně jako zívání, je nakažlivý! A ve dvou se to přece lépe táhne. Lépe by se vám také mělo řídit v rozmanitém terénu než na rovné dálnici, kde je jízda monotónní.

Při nejbližší možné příležitosti pak auto zastavte a protáhněte se na čerstvém vzduchu, případně si omyjte obličej studenou vodou. Pomůže vám to okysličit mozek a probrat organismus z letargie. Pomáhá také dechové cvičení – maximální brániční nádech a následný maximální výdech, které několikrát po sobě opakujeme.

PŘÍRODNÍ STIMULANTY

Pokud vás trápí únava za volantem i mimo něj, vyzkoušejte některý z přírodních pomocníků.

Babky kořenářky doporučují především ostropestřec, který pomáhá očisťovat organismus a navracet mu energii. Chroupat se dají drčená semena, která však pro svou silnou hořkou chuť nenachází velké oblibení. Chutnější je ve formě odvaru. Do něj můžete přidat i sušenou dobromysl, ta pomáhá k psychické pohodě a zmírňuje stres.

Z cizích luhů a hájů pak přichází další berlička proti únavě – guarana, jeden z nejznámějších přírodních stimulantů. Původ má v Jižní Americe, kde ji domorodí indiáni používali jako prostředek pro překonání období hladu, nemoci a náročné fyzické aktivity. Obsahuje vysoký podíl kofeinu neboli guaraninu v přírodní formě, takže nezatěžuje žaludek.

Další alternativou vhodnou pro podporu mentálních i fyzických funkcí jsou např. maté nebo ženšen.

AŽ SE VYDÁTE NA DLOUHOU CESTU, VZPOMEŇTE SI NA TYTO RADY. KAŽDOPÁDNĚ POSLOUCHEJTE SVÉ TĚLO A NEPŘECEŇUJTE SVÉ LIMITY. PŘEJEME MNOHO VE ZDRAVÍ NAJETÝCH KILOMETRŮ.

-drei-



DÝŇOVÁ A SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA

Jsou malá a nenápadná, přesto v sobě skrývají pokladnici plnou zdraví! Možná právě proto je opeřencům do zpěvu, když celý den zobají nejrůznější zrníčka. Zobněte si taky!



DÝŇOVÁ SEMÍNKA

Tato semínka v sobě ukrývají cenné polynenasycené omega mastné kyseliny, které mají pozitivní vliv na hladinu cholesterolu. Z vitamínů obsahují především vitamíny skupiny B, A a D, dále širokou škálu minerálních látek – selen, draslík, vápník, fosfor, hořčík aj. Ceněná jsou zejména pro vysoký obsah zinku nezbytného pro správnou funkci imunitního systému. Známa jsou i v souvislosti s blahodárným účinkem na činnost prostaty.

Pro své léčebné účinky se doporučují zejména pro prevenci a léčbu onemocnění trávicího traktu, pro posílení imunitního systému, podporu činnosti srdce a regeneraci buněk. Pravidelná konzumace zlepšuje kvalitu a vzhled pokožky, vlasů i nehtů. Můžeme je používat i jako chutný a levný léčebný prostředek při stresu, neklidu a nervozitě. V případě dýňových semínek se jedná o jedna z nejalkaličtějších semen, tzn. že napomáhají proti překyselenému vnitřnímu prostředí těla.



stavují drcená spolu s bylinkami, ořechy a sýrem ve formě pesta.

Můžete buď koupit semínka nasušená, nebo si je připravit doma. Ideální je především dýně olejná, která má semínek nejvíce. Stačí vydlabat dýni, semínka dobře obrát od dužiny a následně propláchnout, případně krátce povařit. Rovnoměrně je pak rozprostřete na pečicí papír a zvolna sušte v troubě. Dobře usušená semínka skladujte v uzavřené nádobě v suchu a chladu. Pokud nepatříte mezi milovníky dýňových semínek, alternativu představuje dýňový olej, který si uchovává všechny zdraví prospěšné látky.

Aby byl efekt na tělesnou schránku znatelný, doporučuje se konzumovat hrst dýňových semínek denně. Užívají se obvykle v sušené formě, jsou dobře stravitelná a chuťově připomínají oříšky. Skvěle doplní a ozdobí krémové polévky, sladké i slané koláče nebo saláty. Hodí se však také do jogurtu a müsli směsí. Nezvyklou úpravu pak před-

SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA

Jsou tvořena bezmála z 50 % procent kvalitními tuky, 23 % jejich složení představují proteiny a jen 8 % sacharidy. Jsou jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu E, významného přírodního antioxidantu.

Vysoký je také obsah vitamínů B₁ (thiamin), B₃ (niacin) a B₆ (pyridoxin), při jejichž nedostatku můžeme trpět nespavostí, nesoustředěností, nechutenstvím a zdánlivě bezdůvodnou nervozitou, až depresemi. Zároveň jsou semena slunečnice velmi bohatá na hořčík, železo, vápník a fosfor. Obsahují cenné fytosteroly, které přispívají ke snižování hladiny krevního cholesterolu. Jejich pravidelná konzumace snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje stav krevního oběhu i elasticitu pokožky. Stejně tak význam slunečnicového oleje není radno podceňovat, byť je to jeden z nejběžněji používaných olejů na světě.

JAK SEMENA KONZUMOVAT

Loupaná semena se hodí jak k přímé konzumaci, tak i k dalšímu zpracování. Přidávají se do pečiva, zeleninových pokrmů i směsí cereálií. Vyhněte se jejich solené pražené verzi, zdraví prospěšné nejsou ani varianty obalené čokoládou či karamellem. Zvyšujeme tím jejich kalorickou hodnotu a spolu se zdravými látkami do sebe dostáváme i ty organismu neprospěšné.

Z rozmixovaných slunečnicových semínek můžete vytvořit domácí pastu. Stačí přidat sůl a olivový olej. Pasta se používá jako pomazánka, ingredience do luštěninových pomazánek, salátů i jako dresink na ryby a maso. Drcená a rozemle-

tá semínka ostatně nutriční specialisté doporučují více než celá. Ta je potřeba skutečně dobře rozžvýkat, aby z nich člověk získal maximální množství cenných látek. Stravitelnost se zvyšuje jejich namočením, naklíčením i krátkým opeče-

ním nasucho v troubě nebo na pánvi. Semena je možné konzumovat loupáná i neloupáná, neloupáná mají vyšší obsah vlákniny a jsou vhodná pro lepší zažívání.

-drei-



Fit den

Jsem chlebík pro lehkou večeři



Facebook Fit den

www.vecernichlebik.cz

HASIČSKÝ LEŽÁK FLORIÁN

POCTIVÁ ODMĚNA DOBROVOLNÝM HASIČŮM

Téměř každý třicátý Čech je členem sboru dobrovolných hasičů. Aby taky ne – který z mužů nesl v dětství svůj sen být opravdovým hasičem! A právě díky tomu existuje jen málo českých obcí, jež by neměly svůj vlastní sbor dobrovolných hasičů, který je v případě nouze vždy připraven pomoci. Jsou to právě dobrovolníci, kteří jsou jako jedni z prvních na místě, kde je jejich zásahu zapotřebí. Vděčíme jim za nespočet zachráněných domů, stodol i lesů, za pomoc během přírodních katastrof.

A stejně jako dobrovolní hasiči nepolevují ve své nezištné pomoci, nepřestává Velkopopovický Kozel s podporou a uznáním za jejich dobře odvedenou práci. Dokonce je podporuje již 11. rokem v řadě!

Během května můžete na zdraví dobrovolných hasičů připít i vy dobře vychlazeným Velkopopovickým Kozlem Florián. Právě ten je inspirován příběhy hasičských hrdinů

a pojmenován podle patrona všech hasičů – svatého Floriána.

KOZEL FLORIÁN

Pivní speciál Florián je řezaný ležák, jehož základem jsou české suroviny, které jsou zpracovávány podle tradičních postupů velkopopovického pivovaru. Sládky z Velkých Popovic mu navíc dali unikátní hasičskou barvu s lehkým červeným



Akce ve velkopopovickém pivovaru, během které byl Florián představen dobrovolným hasičům

nádechem. Tento hasičský ležák bude k dostání během května exklusivně v síti prodejen COOP v každé obci i menším městě.

„V našem pivu je hodně lidské práce, poctivého řemesla a stavovské hrdosti, stejně jako je tomu v nezištné práci dobrovolných hasičů. Jsme rádi, že jim můžeme poděkovat pivem věnovaným hlavně jim. Věřím, že stejně jako vloni

bude lidem Florián chutnat a přijíjí si jím na poctivou práci dobrovolných hasičů ve svém okolí,” říká sládek Velkopopovického Kozla Vojtěch Homolka.

FLORIÁN POMÁHÁ

Dobrovolní hasiči jsou pro život mnohých měst a obcí nepostradatelní. Nejsou pouze hrdiny, kteří bojují s ohněm a zachraňují lidské životy a majetek, ale pečují

rovněž o společenský život a kulturní dění v obci. Z tohoto důvodu se Velkopopovický Kozel rozhodl posunout své aktivity spojené s odměňováním dobrovolných hasičských sborů o krok dál.

Letos bude poprvé jedno procento z prodejní ceny piv Florián prodaných v prodejnách COOP věnováno vybraným hasičským sborům. Florián podpoří projekty

na obnovu hasičských zbrojnic, ale i další nápady dobrovolných hasičů, které přispějí k lepšímu životu místních, k oživení veřejného prostoru, zlepšení sousedských vztahů nebo k obnově tradic a památek. Pro tento účel bude uschován podíl ze zisku nejen v květnu, ale také v srpnu, kdy se budete moci znovu těšit na limitovanou edici Floriána.

a místní mu přezdívali Kozel. V té době procházel Velkými Popovicemi potulný francouzský malíř, který byl dojat pohostinností místních lidí, a tak se nabídl, že pivovaru vytvoří emblém. Od té doby se všem velkopopovickým pivům říká Kozel a na etiketách je vyobrazen zvířecí maskot. Několik dalších desetiletí bylo velmi neklidných. Obě světové



Tato zbrojnice vyhrála v minulém roce první místo v kategorii „Nejhezčí zbrojnice Vysočiny“, kterou odměňoval Velkopopovický Kozel



Nádvoří pivovaru ve Velkých Popovicích

Pokud jste i vy členem spolku dobrovolných hasičů nebo máte nápad, který byste ve spolupráci s místními dobrovolnými hasiči chtěli zrealizovat, ať vám neunikne příští vydání COOP Rádce, kde se dozvíte další podrobnosti.

Výzva na podporu hasičů bude vypsána na podzim ve spolupráci s Nadací Via (www.nadacevia.cz), která se věnuje posilování společenských vazeb v místních komunitách.

PŘÍBĚH KOZLA

První zmínky o Velkopopovickém Kozlu sahají až do 14. století. Ná sledovaly však mnohaleté neshody a s nimi spojený úpadek. Ten za-

VELKOPOPOVICKÝ KOZEL FLORIÁN POLOTMAVÝ LEŽÁK

**ZAKOUPÍTE
V PRODEJNÁCH
coop OD KVĚTNA
DO VYPRODÁNÍ
ZÁSOB**

stavil až František Ringhoffer, který koupil pivovar v roce 1870. Nejdůležitějším milníkem v celé historii je jistě rok 1874, kdy byla uvařena první várka piva. Bylo silné a tmavé

války znamenaly nedostatek surovin a zpomalení pokroku. Za socialismu byla dokonce ohrožena samotná existence Kozla. Nicméně zejména díky oddanosti všech zaměstnanců byl pivovar schopen zachovat si tradici a kvalitu původního piva. V roce 1991 pak pivovar získal znovu svou nezávislost.

Od samého začátku a po celou dobu jeho historie se v pivovaru soustředila celá řada řemeslníků, kteří vařili pivo poctivě. Řemeslná a tradiční péče, která je věnována výrobě piva ve Velkých Popovicích, přetrvává dodnes a nikdy se nezmění. Z tohoto důvodu dokáže Kozel ocenit každého, kdo svou práci odvádí s nadšením a láskou, a snaží se jej po právu odměnit. Dobrovolní hasiči jsou toho zdárným příkladem.

PESTRÉ VŮNĚ JADRANU

Chorvatsko je nejoblíbenější dovolenkovou destinací českých turistů. Známe ovšem opravdu dobře tamější stravovací zvyklosti, nebo spíše potvrdíme pověst cestovatelů-paštičkářů?



Stejně jako je členité jadranské pobřeží, tak i chorvatská kuchyně nabízí pestrou škálu vůní a chutí. Je silně ovlivněna slovanskými recepturami, ale odráží se v ní také vliv kulturních sousedů – Itálie, Slovinska i nedalekého arabského světa. Ochutnat tedy můžeme speciality známé i z českých kuchyní, v tuto chvíli nás však zajímají ryze chorvatské dobroty.

JINÝ KRAJ, JINÝ HLAD

Zásadní rozdíl je možné sledovat mezi vnitrozemskou a přímořskou oblastí. Zatímco u moře dominuje strava bohatá na plody moře, ve vnitrozemí se konzumuje více jehněčího, hovězího a vepřového masa. Od severu k jihu vás místní uctí vynikající sušenou šunkou podávanou s domácími olivami,

chybět nesmí již zmiňované mořské plody – od grilovaných krevet přes čerstvé ryby na rožni až po smažené kalamáry. Pokud si nemůžete vybrat, jaké rybí pochoutce dát přednost, vyzkoušejte brodet, jakýsi rybí guláš. Připravuje se nejčastěji z mořského úhoře, đasa, okouna a krevet.

Hledáte-li vydatnější dobroty, ochutnejte istrijskou maneštru, hustou polévku uvařenou z toho, co dům dá. Základ tvoří vývar ze sušených vepřových žeber nebo kosti z pršutu a kvalitní sušená slanina. Dále nesmí chybět fazole, brambory a případně další zelenina – zeli, kukuřice a další druhy luštěnin. K méně známým istrijským dobrotám patří žgvacet (názvem nápadně připomínající český „žvanec“) – slepice v rajské omáčce ovoněné bazalkou a majoránkou.

Nepatříte-li k fanouškům ryb, vyzkoušejte některé z pečených mas. Oblíbené je mladé jehněčí a vepřové maso, které se upravuje na rožni. Populární je butalac, plněná jehněčí kýta ovoněná pršutem a pestrou směsí bylinek (máta, oregano, bobkový list, rozmarýn, lichořeřišnice). V místní kuchyni se nezapomíná ani na vnitřnosti. Příkladem budiž ražniči vitalac – pokrájené jehněčí vnitřnosti, které se napíchnou na tenký rožeň a omotají jehněčí pobřišnicí.

V Chorvatsku nelze zapomenout ani na vliv arabské gastronomie, která se odráží v přípravě džuveče a čevabčiči. Místní džuveč je připravený z rajčat, rýže a různých druhů vepřového masa. Na nejlepší čevabčiči pak potřebujete hovězí, vepřové a jehněčí maso a trochu minerální vody nebo sody v prášku, která maso krásně nadlehčí.

NEJEN MASEM ŽIV JE CHORVAT

Chorvatské sýry patří mezi oblíbené suvenýry, které si cizinci přivážejí z dovolených. Z méně známých je třeba zmínit bračský procip. Přípravuje se z mladého syra tak, že se nakrájí a peče v karamelizovaném cukru. Za ochutnání stojí také paški sir, který chutí i svým využitím připomíná parmazán. Je vyráběn z ovčího mléka, které má specifickou chuť a vůni díky ovčím, jež spásají nejrůznější byliny, mj. smil a šalvěj, na přímořských svazích ostrova Pag.

Kdo někdy navštívil Chorvatsko, jistě ochutnal vynikající vína. Setkat se můžeme s klasickými odrůdami cabernetu, muškátu nebo merlotu. Mezi nejznámější chorvatské odrůdy patří Dingač a Postup z poloostrova Pelješac. Jsou mj. zařazeny mezi deset nejvyšších jakostních odrůd světa! V severní Dalmácii nezapomeňte vyzkoušet Babić nebo Merlot, v okolí Šibeniku potom vynikající růžové víno Opol. Odvážnější cestovatelé by si neměli nechat ujít ochutnávku afrodiziakálního nápoje jménem bikla (v některých oblastech „smutica“). Jedná se o napěněné kozí mléko smíchané s červeným vínem.

Mezi nejznámější chorvatský alkohol patří podomácku pálená rakije, tedy ovocná pálenka. Nejčastěji se vyrábí z fíků či vinných hroznů. Ve střední Dalmácii můžete ochutnat rakiji s ořechy, na ostrově Hvar je nejpopulárnější rakije z myrty. Oblíbená je také travarica, pálenka obohacená různými bylinami (routa, máta, šalvěj, rozmarýn, levandule aj.).

SLADKÁ TEČKA NA ZÁVĚR

Když už nemáte chuť na sladoled (zmrzlina), zavítejte do chorvatských cukráren. Extra porci cukrů nabízí díky bohaté pokrývce z ořechů a karamelu bračský dort Hrapočuš a zařazený do seznamu chráněného nemateriálního kulturního bohatství Chorvatska. Oblíbené jsou záviny z listového těsta – štrudeli. Plněné mohou být jablky či fíky. Oku i chuťovým buňkám lahodí tradiční dort

z ostrova Rab. Křehký koláč v podobě šneka je plněný mandlovou náplní a višňovým likérem. Pokud patříte k fanouškům pudinků, vyzkoušejte rožatu s karamelovým přelivem.



AJVAR

- 5 kg kapií • 2 lilky
- 170 ml kvalitního olivového oleje
- sůl podle chuti

Lilky omyjeme a i se slupkou pečeme asi třicet minut při 200 °C. Necháme vychladnout a poté vydlabeme dužinu. Papriky opečeme nasucho, abychom je mohli snadno oloupat. Dužinu z paprik nakrájíme najemno, smícháme s lílkem a olivovým olejem, osolíme a pozvolna vaříme asi tři hodiny, dokud nevznikne kompaktní pasta. Pastou plníme čisté a suché sklenice, zavaříme.



DALMATSKÁ PAŠTICADA

- 1 kg zadního hovězího masa
- 250 g slaniny • 1 palice česneku
- 4 hřebíčky • 80 ml červeného vinného octa • sůl • pepř
- muškátový oříšek • 1 lžíce olivového oleje • 1 středně velká cibule
- 1 menší celer • 150 ml červeného vína • 1 lžička třtinového cukru
- zeleninový vývar • strouhanka
- máslo

Maso omyjeme, odfilujeme a prošípkujeme slaninou nakrájenou na tenké hranolky, rozpůlenými stroužky česneku a hřebíčkem. Zalijeme vinným octem, maso v něm dobře namočíme a necháme přes

noc odležet v lednici. Před tepelnou úpravou maso ze všech stran osolíme, opepříme a postrouháme muškátovým oříškem. Ve větším hrnci rozpálíme olivový olej a maso na něm ze všech stran zprudka opečeme. Do výpeku přidáme celer nakrájený na kostičky, najemno nasekanou cibuli s cukrem a necháme zežlátnout. Poté zalijeme vínem a necháme odpařit alkohol. Celou směs zalijeme zeleninovým vývarem, aby bylo maso ponořeno. Přikryjeme a necháme vařit doměkka alespoň tři a půl hodiny. Můžeme také péct v troubě. Omáčku můžeme zahustit strouhankou opraženou na přepuštěném másle, dle chuti můžeme přidat rajský protlak. Podáváme s bramborovými noky nebo pečivem.



ZADARSKE KOCKE

- 4 vejce • 200 g třtinového cukru
- 100 g mletých vlašských ořechů
- 150 g hladké mouky • 1 dl uvařené silné hořké kávy • 0,5 dl slunečnicového oleje • 1 prášek do pečiva
- KRÉM: 3 dl mléka • 4 lžíce hladké mouky • 150 g moučkového cukru • 1 žloutek • vanilka • 200 g másla
- POLEVA: 60 g másla • 100 g čokolády na vaření

Žloutky utřeme s cukrem, přidáme mleté ořechy a kávu. Mouku smícháme s práškem do pečiva a postupně je zašleháme do žlutkové směsi. Nakonec vmísíme sníh z bílků. Pečeme 30 minut při 180 °C. Na krém uvaříme mléko s hladkou moukou a necháme vychladit. Žloutek, cukr, vanilku a máslo vyšleháme do pěnové hmoty. Do směsi přidáme vychlazený pudink z mléka a mouky a vymícháme na hladký krém. Krém natřeme na těsto a přelijeme polevou z rozpuštěného másla a čokolády. -drei-

SVÁDĚNÍ ZAČÍNÁ V KUCHYNI

Afrodiziaka znají lidé od nepaměti. Co si budeme povídat, ne vždy je na sex nálada. Někdy kvůli starostem o děti, práci nebo kvůli stresu už nezbyvá energie potřebná na postelové hrátky. Častější bývají podobné chvíleky u žen, ale ani muži nejsou výjimkou.

Odborníci tvrdí, že u mužů mohou být stejné důvody nechuti jako u žen – tedy únava, nadměra pracovních povinností, stres. A také radí, jak takovou situaci řešit. Stačí přidat do partnerova či partnerčina jídla určité potraviny, které chuť na sex zvýší (tzv. afrodiziaka). Na afrodiziaka nedali dopustit už ve starověku, protože touha po lepším sexuálním výkonu provází lidstvo odjakživa a nikdy nepadla v zapomnění.

AFRODIZIAKA V DĚJINÁCH

Egyptané za afrodiziakum považovali třeba sušený krokodýlí penis nebo ještěřčí ocásky. Ve starověku a středověku se používaly různé jedovaté rostliny a jejich kořeny, například mandragora. Mezi afrodiziaka se dříve počítala také marihuana. Májové i Aztékové znali mocnou sílu čokolády. V haremech se běžně vyráběl čokoládový nápoj, který pili panovníci před návštěvou svých favoritek. Mezi afrodiziaka patřil také roh nosorožce nebo prášek vyrobený z něj.

Staří Řekové využívali afrodiziakální kuchyni, tedy jídla, která vyvolávala erotické vášně. První zmínka o afrodiziakách byla zaznamenána na lékařských papýrech, které sice nejsou označeny žádným datem, ale má se za to, že pochází někdy z let 2200 až 1700 před naším letopočtem.

Název afrodiziakum pochází ze jména řecké bohyně lásky Afrodity, která uměla připravovat nápoj lásky a dávala jej vypít svým milencům, aby je přivedla k milostnému šílenství. Vzhledem k tomu, že se Afrodita zrodila z moře, připisují se afrodiziakální účinky hlavně darům moře.

Arabové připisovali zvyšování sexuální touhy vůním, parfémům a kosmetickým přípravkům. Sasové zase nedali dopustit na mrkev a chřest. Dokonce existují samo-

statné kuchařské příručky s recepty na přípravu afrodiziakálních jídel.

V tradiční čínské medicíně se používaly hlavně léky z bylinek, například kořen ženšenu pro dosažení dlouhověkosti a získání sexuální síly.

LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM

Blíží se 1. máj – lásky čas, a tak není od věci si některá afrodiziaka připomenout. Talíř plný čerstvých ústřic v kombinaci s douškou suchého bílého vína je ideálním návodem pro romantickou večeři ve dvou. Ústřice se řadí mezi základní afrodiziakální pokrmy. Testy prokázaly, že ústřice zvyšují hladinu testosteronu. Podle pověsti je romantický hrdina Casanova snídal každý den syrové. A ten opravdu neměl problém s tím, aby se do něj ženy zamilovaly a on jim naopak dokázal svou vášnivost.

Pověst chřestu jako afrodiziaka je pravděpodobně do značné míry založena na jeho tvaru, ale je ideální pro romantické krmení vašeho partnera. Poté, co vám bude zobat z ruky, se do vás zamiluje dřív, než se nadějete. Dalším zázračným prostředkem je kořen zázvoru pravého, který se hojně objevuje v pálivých či sladkých receptech.

Pokračování na straně 21 →



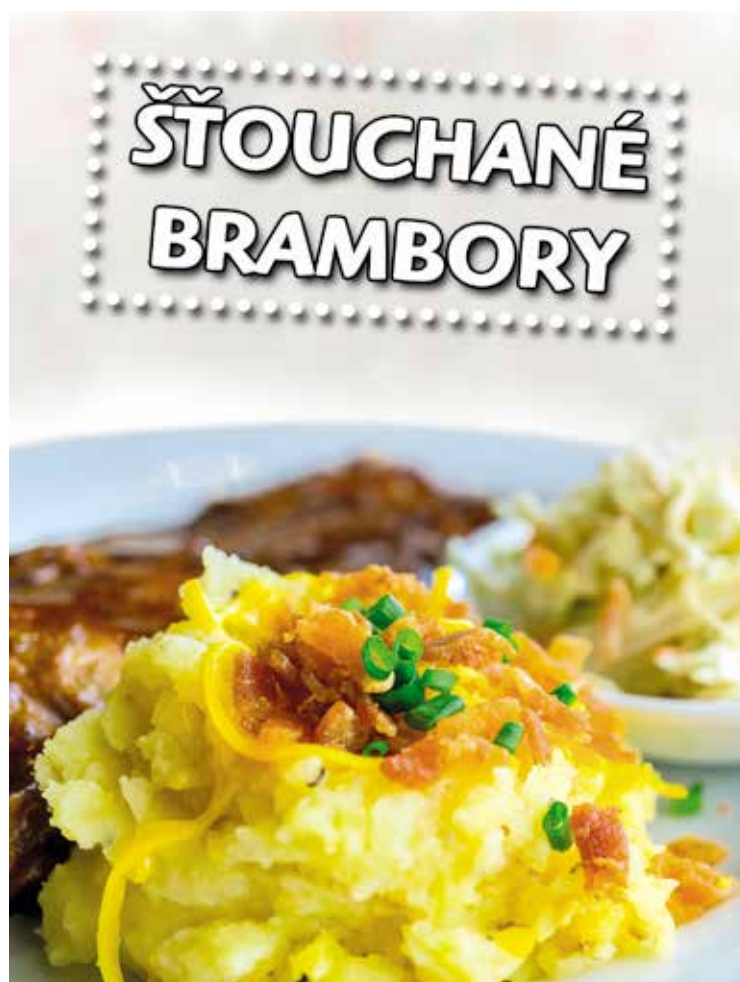
RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



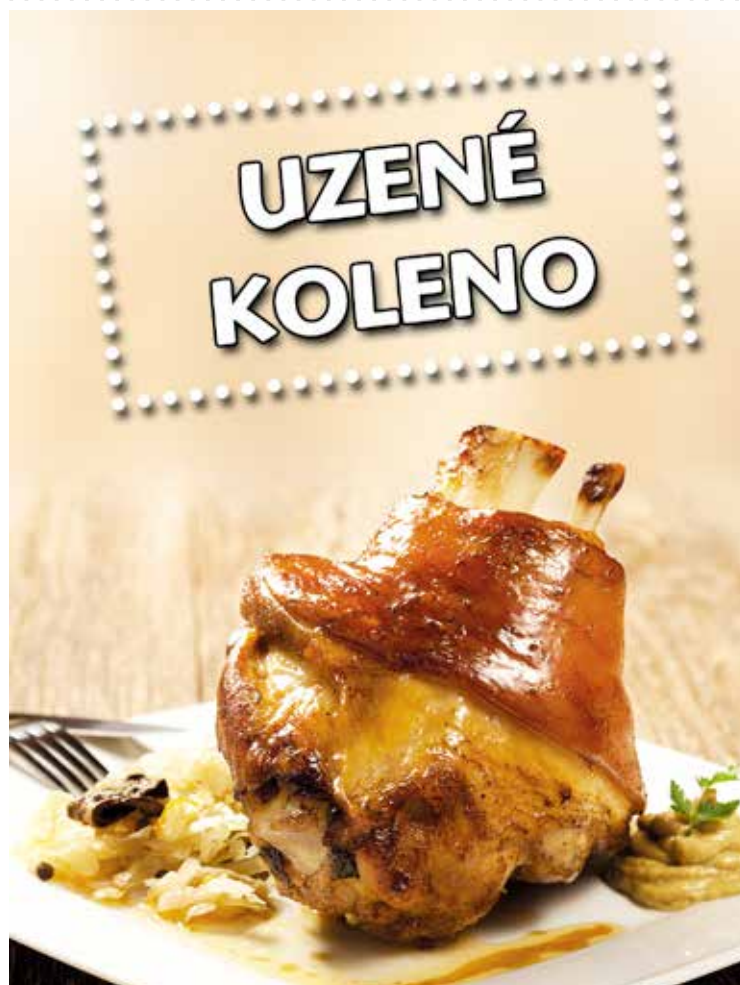
**KVĚTÁKOVÉ
PLACIČKY**



**ŠTOUCHANÉ
BRAMBORY**



**JEHNĚČÍ
PEČENĚ**



**UZENÉ
KOLENO**

RECEPTY

našich zákazníků



Další recepty naleznete
na www.krasno.cz

ŠTOUCHANÉ BRAMBORY S CIBULKOU A SE SLANINOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 1 kg brambor varného typu B
- mořská sůl
- čerstvě mletý pepř
- 1 lžíce másla
- 80 g anglické slaniny
- 1 velká cibule
- 200 ml smetany na vaření

Příprava:

Brambory oloupejte, nakrájejte a povařte v osolené vodě doměkka. Slijte je a udržujte teplé. V pánvi na másle rozškvařte slaninu nakrájenou na nudličky, přidejte na plátky nakrájenou cibuli a opékejte asi 5 minut dozlatova. Směs zalijte smetanou, podle chuti osolte a opepřete. Do brambor vmíchejte cibulovou směs se smetanou a zlehka ji zpracujte šťouchadlem.

Tip: Štuchané brambory jsou skvělou přílohou k jitrnici či jelítku z Krásna.



PEČENÉ KVĚTÁKOVÉ PLACIČKY SE ŠUNKOU KRÁSNO A SÝREM

Suroviny pro 2 osoby:

- 1 větší květák
- 3 lžíce kukuřičné strouhanky
- 2 lžíce strouhaného sýra
- 1 balíček Viktorie šunky
- 4 bílky
- cibule
- sůl
- olivový olej

Příprava:

Květák očistíme a uvaříme doměkka v osolené vodě. Po scezení ho nakrájíme nadrobno, smícháme s jemně nakrájenou cibulí, nejednodušeji nakrájenou šunkou a strouhaným sýrem. Nakonec vše spojíme s tuhým sněhem, který jsme si předtím vyšlehali vedle v misce. Jemně promícháme a tvarujeme placičky, které pečeme v troubě na pečicím papíru. Když jsou z jedné strany opečené, potřeme je olejem a obrátíme.



KEDLUBNOVÉ ZELÍ S UZENÝM KOLENEM

Suroviny pro 2 osoby:

- 1 velká nebo 3 malé kedlubny
- 1 větší cibule
- máslo nebo sádlo
- sůl
- cukr
- kmín
- ocet
- mouka na zaprášení
- voda
- uzené koleno Krásno

Příprava:

Oloupané kedlubny nakrájejte na nudličky. V kastrole zpěňte na sádlo nebo másle nadrobno nakrájenou cibulku a kedlubnové nudličky na ní duste doměkka. Přidejte kmín a sůl, podlijte trochou vody, zaprašte moukou a krátce povařte. K hotovému kedlubnovému zelí přidejte podle chuti cukr a ocet. Uzené koleno nakrájejte na tenčí plátky. Podávejte s pečivem a hořčicí.

Tip: Kedlubnové zelí můžete podávat namísto bílého zelí k zabraňkovým produktům, třeba jitrnicím nebo jelítkům. Můžete ho zjemnit šťávou z pečeně.



JEHNĚČÍ PEČENĚ NA SLANINĚ A TYMIÁNU

Suroviny pro 2 osoby:

- menší jehněčí kýta o váze zhruba 1,2 kg
- mořská sůl
- pepř
- 3 lžíce oleje
- 1 kg cibule
- 350 g Staročeské slaniny Krásno
- velký svazek tymiánu
- 300 ml suchého červeného vína

Příprava:

Troubu předehřejte na 160°C. Maso ze všech stran osolte a opepřete. Ve velkém, nejlépe litinovém hrnci rozpalte olej a maso v něm ze všech stran opečte dohněda. Poté maso vyjměte a do hrnce vsypte cibuli pokrájenou na tenká kolečka. Opékejte ji asi 10 minut, aby změkla a zezlátla. Přidejte k ní většinu tymiánu a slaninu nakrájenou na plátky nebo menší kousky a chvíli opékejte. Osolte, opepřete, vraťte zpět maso a přelijte vínem. Přiklopte a pečte tři hodiny, podávejte posypané zbylým tymiánem s opečenými bramborami.



SVÁDĚNÍ ZAČÍNÁ V KUCHYNI

*Pokračování
ze strany 18*



VYPĚSTUJTE SI AFRODIZIAKA NA VLASTNÍ ZAHRADE

V současné době je na trhu velké množství nejrůznějších prostředků označovaných jako afrodiziaka. Mnohé ale mohou pocházet z pochybných zdrojů, a tak není od věci buď vsadit na kvalitního a spolehlivého prodejce, nebo si některá afrodiziaka vypěstovat přímo na vlastní zahradě.

ČESNEK se již tisíce let považuje za silné afrodiziakum. **PAPRIKA** je pro svou různorodost barev dekorativní a potěší každé oko. Pálivost **CHILLI PAPRIČEK** nás dělá necitlivými na bolest, a my pak cítíme jistou euforii. **PETRŽEL** patří k nejpožívanějším rostlinám v kuchyni.

Její oleje dráždí dělohu a močovod. **CELER** obsahuje hodně minerálů a vitamínů. V něm obsažená látka butylftalid zklidňuje a uvolňuje, což je pro milování nepostradatelné. Navíc obsahuje látku podobnou feromonům, jež v nás vyvolávají pocit štěstí. Také **MERUŇKA** patří k afrodiziakům a přímo erotický vzhled má **JAHODA**.

POTRAVINY, KTERÉ POVZBUZUJÍ CHUŤ NA SEX

► **DÝŇOVÁ A SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKÁ** – různá semena nebývají pro mnohé muže něčím, co by v jídelničku zrovna dvakrát vítali. Což je škoda, protože například slunečnicová a dýňová semena pomáhají zvýšit hladinu zinku v těle. Ten je potřebný pro zlepšení kvality spermií a také pomáhá zvyšovat hladinu testosteronu.

► **MASO** – nedostatkem masa mužský jídelniček ve většině případů netrpí. Starší muži, kteří mají problém s klesajícím libidem, by ale měli podle odborníků konzumovat především hovězí a vepřové.

► **BANÁNY** – jsou zdrojem vitamínu B, jenž pomáhá tlumit hladinu stresu. Zároveň obsahují tryptofan, aminokyselinu potřebnou pro produkci serotoninu, hormonu štěstí a pohody. U mužů navíc pomáhá zlepšovat krevní oběh a libido.

Antická řecká literatura je plná vyprávění o milostných vášních z jídel. Staří Římané, kteří na řeckou kulturu navázali, v této tradici jen pokračovali. A tato tradice je živá dodnes. Psychologické spojení mezi jídlem a sexem je dostatečně známé. Ale je třeba dodat, že žádné afrodiziakum negarantuje úspěch ve svádění. Všechny bylinky, koření, jídla a nápoje vzbuzují vášně tehdy, jestliže se s tím úmyslem konzumují.

-ol-

CHŘESTOVÉ SMAŽENÉ TYČINKY

• sklenice nakládaného bílého loupného chřestu

NA OBALENÍ: 60 g strouhané housky

• škrobová moučka

• 50 g strouhaného parmazánu

• vejce • sůl • olej na smažení



Nakládaný chřest dáme okapat. Parmazán promícháme se strouhankou. Vejce rozšleháme se lžící vlažné vody. Okapaný chřest obalíme ve škrobové moučce, smočíme v rozšlehaném vejci a obalíme ve strouhance se sýrem. Obalení zopakujeme a chřest ve vyšší vrstvě oleje usmažíme dorůžova. Necháme okapat na papírové utěrce. Smažené chřest podáváme teplý s nejrůznějšími dipy, čerstvou zeleninou a pečivem.

ELIXÍR TOUHY

• 20 g mletého zázvoru

• 20 g kořene ženšenu

• 10 g skořice • šafrán • vanilkový

lusk • litr tvrdého alkoholu



Koření naložíme do alkoholu a louhujeme 14 dnů. Pak přecedíme a slijeme do lahve. Chceme-li vzbudit touhu, přidáváme 1 lžičku likéru do sklenice vody.

NEBLIKAČI, TELEFONISTÉ A CHODCI V ČERNÉM

Některým řidičům to na silnici prostě nejde a umí to přiznat. Jiní jsou bezohlední, další dělají naschvály. Stejně jako někdo umí lépe vařit a pokrmy jiného se pozřít nedají, v řízení auta je také jeden dobrý a druhý méně. Jaké jsou nejčastější prohřešky na našich silnicích?



ZÁLUDNOSTI KŘÍŽOVATEK I CYKLOSTEZEK

Křižovatky jsou definovány jako místa, kde se protínají osy dvou nebo více komunikací pod určitým úhlem tak, že alespoň dvě z těchto komunikací jsou vzájemně propojené. Patří sem i různá křížení tras, například cesty, koleje. Účastníci silničního provozu si zde vzájemně kříží jízdní dráhy a každým proje-

tím se vystavují riziku střetu. Nejen ve městech, ale i na silnicích nižších tříd se lze setkat s křižovatkami, které nejsou opatřeny značkou upravující přednost. Mnoho řidičů si v takové situaci myslí, že mají přednost, protože jedou rovně, rychleji, po širší silnici. Ale to je omyl! Nejsou-li značky, platí přece pravidlo pravé ruky. Podobně nepříjemné záludnosti můžeme čekat i na cyklostezce nebo na obyčejném chodníku. Podle pravidel bychom se měli chovat všude.

SILNICE NENÍ ZÁVODNÍ DRÁHA

Na silnicích často vidíte řidiče, kteří jsou zlomyslní nebo nutí jiné chovat se tak, jak by se líbilo jim samotným. Jejich chování je hloupé, zbytečně brzdí provoz, leckdy může být i nebezpečné. Přinášíme základní typologii řidičů, s kterými je lepší se na silnici nepotkat.

NEBLIKAČ

Směrovky, toto důmyslné zařízení je na autě proto, abychom

ostatním dali včas najevo svůj úmysl změnit směr. Samozřejmě pokud nepoužijete směrovky ve dvě ráno na pusté silnici, nezpůsobíte takový problém, jako když je nepoužijete v ranní či odpolední špičce.

OKUPANT LEVÉHO ČI PROSTŘEDNÍHO PRUHU

Jede po dálnici 120 km/h v levém nebo prostředním pruhu, protože kilometr před ním jede kamion. V takovém případě je jízda v jiném než v pravém pruhu jen obtížně omluvitelná a předjet takového člověka legálně je prakticky nemožné.

TELEFONISTA

Dnešní chytré mobily toho zvládnou vážně spoustu. Od telefonování přes zjišťování počasí a hustoty provozu před vámi až po vyhledávání, kde je po trase nejlevnější benzín. Jenže všechno tohle vyžaduje značnou míru pozornosti, a když se tím člověk zaobírá za jízdy, nevěnuje se dostatečně řízení a může přehlédnout i ohromnou díru v silnici.

VÍKENDOVÝ PILOT

Ten, často také nazývaný nedělní řidič v klobouku, většinou za volantem moc dobrý nebývá. Jezdí příliš pomalu, nalepený na volantu a u středové čáry. Za ním se tvoří dlouhá kolona nešťastníků, kteří jej nemohou předjet a zoufale reagují na jeho neplynulou jízdu.

BLOKOVÁČ, VYCHOVÁVAČ, VYBRZĐOVAČ

Se zužováním do jednoho pruhu souvisí další fenomén, tedy blokováč či vychovávač. Takový řidič schválně vyjede do druhého pruhu, aby nikdo jiný nemohl projet. Vychovávání se ale neomezuje jen na kolony. Vidáme je na dálnicích, když někdo předjízdí řadu kamionů rychlostí přesně 130 km/h. Za jeho

počináním bývá demagogie, že tu je dovolená rychlost 130 km/h a nikdo stejně nesmí jezdit rychleji, takže on může jet v levém pruhu 130 km/h. Tito lidé pak nezřídka sahají i k jedné z nejprimitivnějších řidičských praktik, tzv. vybrzdování.

PARKOVACÍ TERORISTA

Parkovací místa bývají projektována dost úsporně. Jenže auta jsou čím dál větší a zaparkovat není občas snadné. Najdou se ale tací, kteří na tohle úplně rezignují a zaparkují klidně přes dvě místa. Nebo se k vám nalepí tak blízko, že nenastoupíte ani nevyjedete. Když to někdo udělá omylem nebo z nutnosti, dá se to pochopit, ale je slušností nechat za svým sklem telefonní číslo, aby ten zablokováný mohl zavolat, že potřebuje uvolnit výjezd. Samostatnou kapitolou jsou řidiči, kteří jsou zcela zdraví a parkují na místech pro invalidy.

CYKLISTÉ PATŘÍ NA CYKLOSTEZKY

Nikdo z řidičů je nevidí na silnici rád. Nejenže překáží, ale mnohdy na nich dělají doslova psí kusy.



Z kola nesesednou mnohdy ani na chodníku. Místa jsou podle chodců navíc nebezpečná. Většina cyklistů přiznává, že po chodnících jezdí. Když to jde, využijí cyklostezku, ale jinak jedou raději po chodníku než po silnici. Je to prý bezpečnější. „Uznávám, že to může některým chodcům vadit, když kolem nich projíždím. Nejsem ale zdaleka jediný, kdo tak jezdí, a asi s tím jen tak neskončím,“ svěřila se cyklistka Radka, která si je vědoma, že se dopouští přestupku. Ovšem žádný strážník ji ještě nikdy nestavil. „Vím, že mi hrozí pokuta, ale moc se tím nenervuji. Přece jen, když si беру kolo, chci být někde rychle. A to dost dobře nejde, kdybych z něj musela co chvíli slézat,“ dodala. Chodcům na chodnících však cyklisté všeobecně vadí a shodují se v názoru, že by měli využívat trasy, které jsou pro ně určené. Občas totiž zažívají situaci, kdy si cyklista udělá z chodců v podstatě kužely. Kličkuje mezi nimi a příjemné to nikomu rozhodně není.

SVĚTLUŠKY VE TMĚ ANEB CHODCI MUSEJÍ BÝT VIDĚT

Od února platí pro chodce povinnost nosit na neosvětlených komunikacích reflexní prvek. Můžete si vybrat. Buď si za pár korun pořídíte reflexní pásek na oblečení, nebo zaplatíte pokutu až 2000 korun na místě, popř. až 2500 korun ve správním řízení.

S páskem jste vidět na 200 metrů, bez pásku tak na dvacet. Povinný kroužek koupíte v supermarketu či na poště. Ceny reflexních pásků začínají na 20 korunách, náramek pořídíte za 39 korun, reflexní přívěšek za 30 korun. Policisté tvrdí, že nejde o buzeraci, ale o ochranu chodce. Vždyť pravidlo, které znali už naši prapředci a které platí stále, je pravidlo šťastného návratu. Takže šťastnou cestu v autě, na kole i na chodníku.

-ol-

NÁPOJ LÁSKY

Žabí sliz, pár kapek krve, ostříhané vlasy ani býlí natrhané při úplňku nebudete při přípravě nápojů lásky potřebovat. Toho pravého či pravou vám bohužel nevyčarujeme, ale pomůžeme zažehnout pohasínající jiskru ve vztahu!



OD BABKY KOŘENÁŘKY

Bylinky byly, jsou a budou nejlepšími pomocníky při jakémkoliv neduhu. Pokud jde o mizející milostnou pohodu a životní elán, i tady je radno sáhnout po přírodních léčivech. Čaj z kotvičniku je jednoduchým a léty osvědčeným pomocníkem při problémech v partnerském životě. Kotvičník je znám především jako přírodní afrodiziakum. Mužům pomáhá při poruchách erekce a snížené hladině testosteronu, zlepšuje nejen potenci, ale také plodnost. I u žen kotvičník povzbuzuje sexuální vitalitu

a zvyšuje pohlavní touhu, zároveň zmírňuje klimakterické obtíže.

Na ženy pozitivně působí opojná vůně jasmínu. Použít můžete jasmínový masážní olej, ale vynikající a účinný je také čaj ovoněný květy jasmínu. Stejně tak levandule působí na ženy svádívým tónem. Domácí levandulová limonáda může být nenápadným pomocníkem pro žhavý letní románek. Stačí připravit sirup z cukru, levandulových květů, citronové šťávy a vody. Smíchat ho můžete jak se sodovkou, tak i s něčím ostřejším.

Antickým symbolem mužnosti byl věnec z vavřínových listů. A ani v dnešní době není radno sílu bob-

kového listu podceňovat. Kvůli jeho hořké chuti a výraznému aroma to s množstvím raději nepřehánějte a na výluh použijte klidně jen jediný list. Nejedná se sice o žádnou záchrannou pochoutku, ale účinky jsou zaručené!

V Asii považují za hnací motor mužského libida hřebíček. Pokud jej přidáte do svařeného vína spolu se skořicí, která je známá svými prokrvujícími účinky, žhavá noc vás nemine. Nastrouhaný hřebíček ale vhodně doplní i méně tradiční drinky, jako Bloody Mary z rajčatové šťávy a vodky. Kromě hřebíčku nezapomeňte na pepř a čerstvý řapíkatý celer!

OPILÍ (NE)JEN LÁSKOU

Je známo, že alkohol v rozumné míře dokáže uvolňovat zábrany a povzbuzuje smysly. V závislosti na zvoleném druhu a dodaných ingrediencích může probudit něžnou lásku i planoucí vášně.

Pro první jmenované vybírejte bílá vína, sekty a jemné aperitivy. Pokud je smícháte s šafránem, kopřivami, skořicí či zázvorem, získáte lahodný nápoj plný extáze. Abyste ze všech ingrediencí získali maximum, doporučuje se víno přivést krátce k varu, nechat přes noc odstát a následně vypít.

Temperament přikrmíte díky vodce, pálenkám i whisky. Také jejich účinky lze ještě zesílit, jak použitím bylinek, tak například zástříkem citronové šťávy. Ta je nezbytnou ingrediencí pro správnou milostnou šarádu! Zlepšuje totiž prokrvení určitých tělesných partií. K tomu je důležitý dostatečný přísun vitamínu C a látek, které zlepšují zahřívání organismu. Vynikající jsou citrusové šťávy, zázvor, ale také chilli, pepř nebo anýz. Jak známo, na každého působí něco jiného, proto si nenechte ukrást zaručené recepty na lásku a nebojte se experimentovat. Připijíme na zdraví a na máj, lásky čas.

ZELENINOVÁ EXTÁZE

- 150 g syrového celeru
- 100 g syrové petržele
- 1 lžička strouhaného zázvoru
- ½ čerstvého avokáda
- 1 lžice medu • špetka skořice
- 50 ml jemně perlivé vody

Celer a petržel očistíme a nakrájíme na větší kusy. Spolu s ostatními ingrediencemi smícháme v mixéru a dobře rozmělníme. Dle potřeby můžeme dosladit nebo přidat zástřík z citronové či limetové šťávy. Ihned konzumujeme.

JAHOODOVÉ DAIQUIRI

- hrst čerstvých jahod • 4,5 cl kvalitního bílého rumu

VIŠŇOVÁ JÍZDA

- 50 ml suchého růžového vína
- 100 ml růžového sektu
- 50 ml višňového džusu
- čerstvé višně • led

Do sklenice nalijeme višňový džus, zaplníme do půli ledem a přidáme rozpůlené višně. Na závěr sklenici téměř doplníme ledem, přidáme víno a sekt.

KAKAOVÝ ŽIVOTABUDIČ

- 750 ml mléka
- 1 vanilkový lusk
- 2 chilli papričky
- 125 g kvalitního kakaa • 2 lžice medu

Chilli papričku zbavíme semínek a nasekáme najemno, přidáme spolu s vanilkovou dužinou do mléka a pozvolna vaříme 15 minut. Poté přidáme kakaový prášek a necháme projít varem. Dle chuti osladíme medem a vše dobře promixujeme.

Ihned podáváme. Pro povzbuzení všech smyslů můžeme ozdobit čerstvě našlehanou šlehačkou.

-drei-

- 2 cl limetové šťávy
- 0,5 cl cukrového sirupu
- třtinový cukr a citronová šťáva na ozdobu

Jahody očistíme a spolu s rumem, limetovou šťávou, cukrovým sirupem a několika kostkami ledu je rozmixujeme dohladka. Podává-

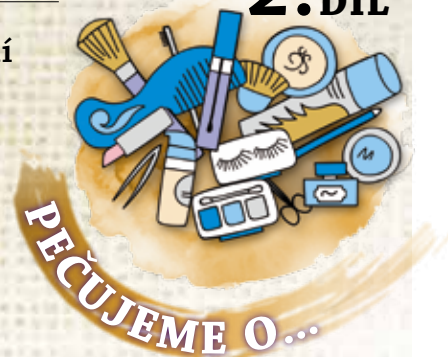


Rozhodně nic nezkažíte ani osvědčeným sektem s jahodami. COOP VÁM NABÍZÍ LAHODNÝ SEKT LA CHAMBRE.

KRÁSNÉ RUCE A ZDRAVÉ NEHTY PŘÁNÍ MNOHA ŽEN

2. DÍL

Ukažte mi své ruce a já vám řeknu, kdo jste. Ruce prozradí váš věk i to, že si od stresu ulevujete kousáním nehtů, nažloutlé prsty zase mají kuřáci. Abyste na sebe neprozradili příliš, věnujte rukám a nehtům péči, kterou potřebují.



Mít krásné ruce stojí hodně úsilí, nečekejte zázraky za pár dní. Kromě každodenní běžné péče ruce jednou týdně vydrbejte kartáčkem, ať se zbavíte odumřelých buněk, a pusťte se do důkladné manikúry. Na tu by vám ve výbavě neměly chybět ostré nůžky, zatlačovátko na kůžičku kolem nehtů, pilník (ten nikdy nikomu nepůjčujte, snadno se jím přenáší infekce), hydratační krém, výživa na nehty a bezbarvý lak.

Lámavé nehty jsou skutečně nepříjemnou záležitostí. Nejlepší z způsobů, jak si zajistit zdravé nehty, je mimo jiné dostatečný přísun selenu. Ten má i další zdraví prospěšné účinky, udržuje například normální funkci imunitního systému a štítné žlázy. Selen má aktivní úlohu v podpoře asi třiceti rozličných, na selenu závislých, enzymů (selenoproteinů), jež mají bezpočet biologických funkcí, jednou z nich je právě vliv na růst normálních zdravých nehtů. Zatímco z kosmetického hlediska jsou lámavé nehty prostě jen otravné, z hlediska zdravotního jsou i docela užitečným ukazatelem zdravotního stavu.

NECHYBÍ VÁM VITAMÍNY?

Někdo má pocit, že mu nehty vůbec nerostou, jinému se třepí a jsou křehké, další je má přesušené. Neduhý nehtů bývají znamením, že vám něco schází. Nedostatek železa se může projevit lámavými nehty, za třepící se nehty může

např. nedostatek vitamínu C či kyseliny listové.

Jestli kvalita vašich nehtů není valná, nic nezkazíte, když si pořídíte tabletky se zinkem, hořčíkem, selenem či křemíkem. Ke zpevnění nehtů vám pomohou také vyživující bezbarvé laky. Ty používejte vždy pod barevné laky, jinak vám nehty nepřírozně zežloutnou.

Aby kůžička kolem nehtů i nehty samotné nebyly příliš suché, nezapomínejte vtírat hydratační krém i sem. Dobré je také používat vyživující olej na nehty, který denně do nehtů a kůže lehce vmasírujete. To oceníte tehdy, když trpíte na záděrky, které jsou neduhem suchých rukou.

Kůžičku kolem nehtů nikdy nestříhejte – ruce namočte na pár minut do teplého olivového oleje a pak ji jemně zatlačte špachtličkou. Pár týdnů takové péče, a budete mít výstavní ruce.



HEZKÉ RUCE? MAZAT A MAZAT!

Kůže na rukou je tenká, inklinuje k vysušení, k čemuž přispívá hlavně to, že ji několikrát denně myjeme. Mastný film, který v pokožce napomáhá udržet vlhkost, je narušován jak mýdlem, tak příliš teplou vodou. Suchá kůže rychleji stárne, má tendenci k popraskání, je drsná. Nejvíce ale rukám škodí, když bez rukavic myjeme nádobí, vytíráme podlahu. Napadlo by vás třeba nanést si na obličej jar na nádobí? Tak proč chemické koktejly dopráváte svým rukám?

Aby naše ruce byly jemné a vyživené, je dobré pořídít si na úklid rukavice a na mytí jemná mýdla s nízkým pH. Příliš teplá voda také nedělá rukám právě dobře. Stačí nastavit kohoutek na vlažnou vodu a ruce ručníkem jemně otřít. Na závěr na ně ještě nanést krém. Odborníci doporučují aplikovat krém tak čtyřikrát za den, na noc lze použít i silnější vrstvu. Současně varují před oblíbenými antibakteriálními gely, které ruce vysušují. Není dobré je používat na celé ruce, ale jen na plochu dlaní a prsty z téže strany.

UDĚLEJTE SI ZÁBAL DOMA

Pokud máte popraskanou, unavenou a nevzhlednou pokožku na rukou, lámavé a slabé nehty, není nic jednoduššího než využít rad odborníků a připravit si třeba masku z olivového oleje, medu a citrusové šťávy. Zabijete tak dvě mouchy jednou ranou. Nejenže vám zábal zvláční pokožku, ale působením cenných minerálů a vitamínů dodá vašim rukám hebkost a zpevní nehty.

K přípravě potřebujete 2 lžičky olivového oleje, 2 lžičky medu a 2 lžičky citronové šťávy nebo 5 kapek citronové silice zředěné lžičkou glycerinu.

Všechny ingredience smíchejte dohromady, vzniklou hmotu naneste na ruce a nechte působit patnáct až dvacet minut. Poté opláchněte vlažnou vodou. Na závěr můžete ruce ještě namazat zvláčňujícím krémem. Pro zdraví a sílu nehtů používejte mandlový olej nebo přípravky, které jej obsahují.

Zábal na ruce je jako pleťová maska. Je to vlastně nadstavbová péče, která není na denním pořádku. Důkladný zábal rukou dokáže skoncovat se suchou kůží a prasklinkami.

KAŽDODENNÍ MINIMUM

Přírodní nehty potřebují pravidelnou, nejlépe každodenní péči. Jinak nebudou v ideální formě a k jejich praskání nebo třepení bude docházet častěji. K samozřejmostem má patřit pečlivé vmasírování výživného oleje do nehtů a okolí, aplikace zpevňovačů a leštění nehtů. Také krémy na ruce a nehty patří ke kompletní péči. Při práci s chemikáliemi a saponáty byste měli zásadně používat ochranné rukavice, aby nedocházelo k neustálému odmašťování pokožky rukou a nehtů.

V KVĚTNU NAKOUPÍTE
KRÉMY NA RUCE PRIVÁTNÍ
ŘADY INSPIRED V AKCI
COOP SUPER CENA
ZA **14,90 Kč**



NEZBYTNOSTI DOMÁCÍ MANIKÚRY

1. dřívko, špachtlička k zatlačení nehtové kůžičky
2. gel k odstranění odumřelé nehtové kůžičky
3. leštička k zaleštění povrchu a volného okraje nehtu
4. výživný olej na nehty a nehtové kůžičky
5. krém nebo mléko na ruce
6. textilní rukavice

PÉČE ODBORNÍKA I NOČNÍCH ZÁBALŮ

Občas bychom měli svým nehtům dopřát trochu luxusu a nechat si je ošetřit odborníky. Ti buď naše vlastní nehty zkrášlí, nebo nabídnou nehty umělé. Délka a tvar nehtů záleží naprosto jen na osobních preferencích. Někdo má rád krátké nehty, jejichž výhodou je praktičnost. Tu většina z nás potřebuje. Navíc, kdo nemá doma myčku na nádobí, tak s rukama věčně ve škopku umělé nehty ani mít nemůže. Leckdo s nimi neukrojí ani chleba, natož aby umyl nádobí.

Jednou za týden je dobré dopřát rukám a nehtům pořádnou vrstvu hutného krému. Nemusí to být žádná předražená světová značka, dobře nám poslouží vlastní značky COOPu. Pak stačí nasadit bavlněné kosmetické rukavice a jít spát. Do ložnice se však raději vplíže, až když vaše drahá polovička bude spokojeně oddychovat. Zhlédne-li vás váš miláček v rukavicích s vrstvami krému, mohl by nabýt dojmu, že bydlí s mimozemšťanem. Nicméně výsledek bude pro vás ráno hodně příjemný. Probudíte se s ručičkami jak miminko.

Ať už se o své ruce staráte jakkoliv, věřte, že pravidelná péče se vyplácí. Ruce jsou vaší vizitkou a je jen na vás, jestli někomu podáte hebkou ruku s dokonalou manikúrou, nebo lopatu řemeslníka s ohryzanými nehty.

-ol-

ÚČASTNÍK SILNIČNÍHO PROVOZU TĚŽKÝ CHLEBA MÁ

Musím přiznat, že řidič nejsem. Pravda, před lety jsem chodila do autoškoly, udělala (napodruhé) zkoušky a obdržela řidičský průkaz, ale osud v podobě mého manžela mi nedovolil ho využít. Když jsem průkaz přebírala, řekl mi instruktor: „A teď jezdit, jezdit, jezdit.“ „No, já párkrát pojedu s mužem a pak začnu sama.“ „Jestli to uděláte, nikdy jezdit nebudete,“ on na to. „Vy ho znáte?“ špitla jsem. „Ne, ale většinou to tak dopadne,“ varoval mě instruktor. Dopadlo. Čerstvě nabyté znalosti mi byly k ničemu, protože manžel všechno znal jinak a lépe a také to ode mne vyžadoval. Nervózně jsem trhala řadicí pákou, až auto poskakovalo jak splašený zajíc. Když jsem místo jedničky dala zpátečku a nabourala auto za námi, navěky jsem to vzdala.

Ale s řidiči cítím. Sedím v tramvaji, která lehce klouže po kolejích k cíli a mjíj obrovité kolony aut posunujících se hlemýždím tempem z předměstí do centra a odpoledne v opačném směru. Sedím vedle manžela, opravdu

velmi zkušeného a pozorného řidiče, a dozvídám se, jak ta paní v astříce jede strašně pomalu, pán s kloboukem v oktávce dělá zbytečné rozestupy, další řidič není schopný ten nákladák před námi předjet. A co tu dělá traktor? Vše vyslovováno jadrnou řidičskou hantýrkou. „No, je lepší, když paní jede pomalu, než aby nabourala, ne?“ namítanu, ale se zlou se potážu. „Jo, ale kvůli ní může nabourat ten za ní! Ať na silnici neleze, když se bojí!“ A máte to.

Samostatnou kapitolu představuje parkování ve městě. Parkoviště beznadějně plná, chudák v autě krouží a krouží v ulicích stále vzdálenějších místu, kam se potřebuje dostat. Najde skulinu, zaparkuje, odejde, a když se vrátí – auto tam není! V lepším případě mu ho odtáhli, protože přehlédl zákaz parkování, a v tom horším už jeho auto míří za hranice nebo do nějaké stodoly na rozebrání.

K tomu ta spousta nařízení, omezení, zákazů, objížďek... Jó, řidič opravdu těžký chleba má!

-koř-

INZERCE

NOVINKA



Čerstvé suroviny,
jemná chuť a – nic víc!

Bez konzervantů



**OCHUTNEJTE
NOVÝ ČERSTVÝ SÝR PRÉSIDENT SVĚŽÍ**

- Roztíratelný čerstvý sýr z přírodních ingrediencí
- Čerstvá lahodná chuť a krémová konzistence
- Ve 4 různých příchutích

www.president.cz

coop DOPRAVA ve městě

VELKÁ
SBĚRATELSKÁ
AKCE



**ZA NÁKUP NAD 299 Kč
ZÍSKÁTE U POKLADNY
SÁČEK SE 4 MAGNETKAMI.**

Celá sbírka obsahuje:

28 DOPRAVNÍCH ZNAČEK
14 POSTAVIČEK
28 DOPRAVNÍCH PROSTŘEDKŮ

Za nákup vybraných výrobků označených
„ŽOLÍKEM“ získáte **sáček s magnetkami navíc.**



Kupte si originální magnetickou
obrázkovou knížku za cenu 69,90 Kč.
Sbírejte a umísťujte magnetky na
hrací plochu plánu a zkoušejte
nejrůznější dopravní situace.
Jste dopravním expertem, nebo
pirátem silnic?

Sběratelská akce probíhá ve vybraných a plakátem označených prodejnách COOP do 31. května 2016
nebo do vyčerpání zásob magnetek. Více informací v akčních letáčích, na prodejnách a na stránkách

[WWW.COOPCLUB.CZ](http://www.COOPCLUB.CZ)

coop

1. 4. - 31. 5. 2016

LUŠTÍME O CENY

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



V Ý Z N A M S P O R T U G A L Š T I N A
S C H É M A U T O Š K O L A L P Č V S E T
O L U R O P T I M I S T A M O L P I D C
L A A K Č I L O T S M C H S Ú S O Á G E Ú
E S Z V S E C A M I T I G E L V D N L O
T T E C I N T O V A R D Z U V Ě Í Á A Z
A R C D E S K A N E T O Ž E C K E L O K
D O P R O S T Ř E D N I C T V Í N A S U
A N T A R K T I D A T I Z N E T N I Č M
L O R T S A K A K Í L A N A Č I R E M A
K M U E Í L D E R A T I Z A C E N R H V
A I D V Š I Í O O Ó K K Í N L E Z U O K
Z E I M E C H A K N I S U R B C É V A Y A

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Američan, Antarktida, astronomie, automatizace, autoškola, brusinka, ceník, cesta, céva, člověk, deratizace, deska, diplomat, dratev, Ezau, hrnec, chemie, intenzita, kalich, kanál, kastrol, koalice, kolekce, kouzelník, kvestor, lachtan, leden, legitimace, maces, marast, naplavenina, nóta, optimista, portugalština, prostřednictví, radon, sezona, schéma, signál, slavistika, spolužití, stolička, SÚS, trpaslík, Trudi, účta, učenec, USA, vpád, vši, význam, zakladatel, zdravotnice, zkumavka.

POMŮCKA: KLO, PAR, TASTE, NALOT	VZDÁLIT SE JÍZDOU	DŘEVĚNÁ KRABICE	AVŠAK	HLE (NÁŘEC.)	MALÝ IGOR	OTEC	ROVNĚŽ	<i>Alibona</i>	ODEJMOUT	DOMÁCKÝ PARSIVAL	SARMAT	SLITINA ŽELEZA A UHLÍKU	RUSKÝ VELETOK	SLOVENSKÝ "VEN"	KLADNÁ ELEKTRODA	KRUTÝ ČLOVĚK
OPATŘITÍ OBALEM								PÁLENÍM VTISKÁVAT								
ČLEN DELEGACE								1. DÍL TAJENKY SLOVENSKÝ "VE"								
2. DÍL TAJENKY				ZAHAJOVAT SLOVENSKÝ "STÁTEK"									SEVEŘAN IMITOVATI TETŘEVA			
NÁZEV NOSOVKY			ŠRAMOCENÍ SOKOLSKÝ SJEZD							VLÁKNO			RUSKÝ SOUHLAS 4. DÍL TAJENKY			
NĚMECKÝ "TLAČÍTKO"											VELKÝ NOS (EXPR.)					
<i>Alibona</i>	NEÚPLNÁ OBRNA	NÁLEV DO OKUREK OSCHNOUT NA POVRCHU									HIMALÁJSKÁ HORSKÁ SKUPINA				UBRÁNIT SE	RYTBA
BÁSNÍK (KNIŽ.)					PRASE						POLNÍ ROSTLINA	BŮH LÁSKY ČÁST ZÁVODU				
PRACOVNÍ SCHŮZE						POTOMSTVO	NOČNÍ PTÁK	<i>Alibona</i>	MANSTVÍ	POSTUPY ROZKLÁDAT SE						
SPZ ROKYCANY			SUŠENKA DRUH PEPŘE					NEMLUVITI PRAVDU LITINOVÝ PLÁT						OTEC (KNIŽ.) SLŮVKO POCHOPENÍ		
EPOCHA				ČÁST PÁTERE SLOVENSKÝ "JESTLIŽE"									JANINSKÝ PAŠA OSOBNÍ ZÁJMENO			
3. DÍL TAJENKY											NEVĚREC					
ÚTOK					POLSKÝ "NÁLET"						BOLÍVIJSKÁ FLÉTNÁ					

Správné znění tajenek posílejte do 31. května 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 Alibona, a. s. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „S výrobky od české“ a „firmy ESSA“. Výherci jsou: **Libuše Kaninská**, Hostinné; **Eva Urbanová**, Volyně; **Ludmila Řepová**, Toužim; **Alena Lepková**, Letovice; **Zdenka Machalová**, Kvasice; **Filip Čeněk**, Mladá Vožice; **Lucie Bednářová**, Střítež; **Růžena Šárová**, Písek; **Vladislava Hodovalová**, Čelákovice; **Jan Weber**, Pardubice.

CO JE NOVÉHO NA NAŠEM INTERNETU?

ZMĚNY, KTERÉ VÁS POTĚŠÍ

Na jaře měníme šatník, jíme zdravěji (nebo se o to přinejmenším snažíme), nastavujeme tvář hřejícímu slunci, více sportujeme či alespoň chodíme na delší procházky a objevujeme v sobě zase po dlouhé zimě lásku k vaření. Jak by ne, není přece problém sehnat či vypěstovat různé saláty, nechat si naklíčit semínka, nakoupit v COOPu potřebné suroviny a pustit se doma do kuchtění.

Prostě jaro je pro většinu z nás dobou největších změn v roce, a proto ani my na COOP Clubu – tedy na našich stránkách www.coopclub.cz – nespíme. Recepty, které pro vás připravujeme, jsou rozmanité, zdravé (no, někdy taky zhřešíme), a hlavně plné našeho elánu a teplého počasí. Články zase nabitě tipy a radami, jak si koupit nové kolo či koloběžku, kam vyrazit na výlety, co připravit na zahrádce či jak pročistit své tělo.

VLASTNÍ ZNAČKY COOP NYNÍ I NA INTERNETU

Největší novinkou, kterou teď u nás na webu naleznete, je kompletní seznam všech privátních

výrobků COOP – od těch klasických (řada Klasik) přes standardní (COOP Quality Standard) až po prémiové (COOP Premium). Speciální kategorií vlastních značek jsou pak výrobky s logem COOP Dobré jistoty, které vám přináší jistotu nejlepší kvality. Ta je ověřována testováním každé šarže, jež je kdy pro COOP vyrobena.

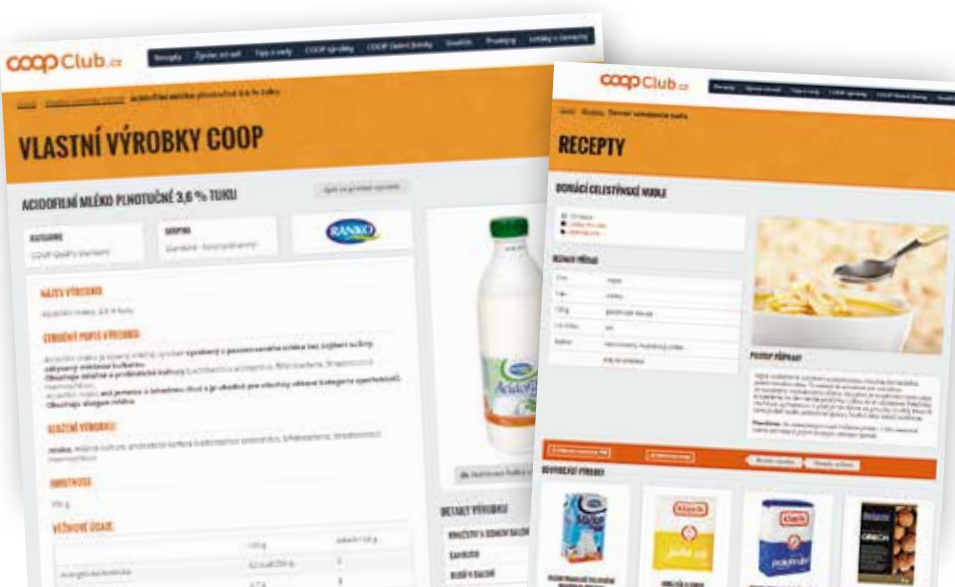
RECEPTY HLEDEJTE U NÁS

Ke všem výrobkům také postupně doplňujeme recepty, podle kterých z nich můžete připravit různé pochoutky. Chceme vám totiž ušetřit tápání, co uvařit dobrého, a naopak s každým receptem vám poradit, jaké výrobky pro přípravu potřebujete a seženete ve své prodejně COOP.



JSTE UŽ NAŠÍM FANOUŠKEM?

Stejně tak neleníme ani na facebookové stránce COOP Clubu www.facebook.com/coopclubcz, kde vám každodenně přinášíme zajímavé recepty, články či aktuální informace. Na Facebooku máte možnost vyjádřit svou spokojenost či nespokojenost s jednotlivými prodejny (naštěstí spokojené příspěvky převažují), popřípadě se nás na cokoli zeptat. Naše stránka má téměř 1500 fanoušků, s nimiž komunikujeme. Nebojte se tedy rozšířit jejich řady.





Opravdová smetanová zmrzlina v čokoládě

Pegas Premium
Almond

Pegas Premium
Pistachio

Pegas Premium
Caramel



Pegas Premium
3Choco

Ochutnejte další **NOVINKY Prima 2016!**

Mrož
Meruňky

Pegas
Pikao

Pegas Dark
Chocomilk

Mrož Jogurt
s malinovým
toppingem

Kus ledu

coop