

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

3/2018
ZDARMA

RÁDCE



Každé
mistrovské
dílo chce
čas.



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

coop



Super cena

Vybíráme z akční nabídky



DentActiv



AKCE CSC č. 13/2018
platnost od 4. 7.
do 17. 7. 2018

11.90

**ZUBNÍ KARTÁČEK
+ KRYTKA**
měkký, střední, tvrdý

1 ks • 11,90 Kč

Coop
PREMIUM



AKCE CSC č. 13/2018
platnost od 4. 7.
do 17. 7. 2018

25.90

MOZZARELLA MINIS
125 g

100 g • 20,72 Kč

POTĚŠTE SE TÍM PRAVÝM ORIGINÁLEM



AKCE CSC č. 12/2018
platnost od 20. 6.
do 3. 7. 2018

19.90

PILSNER URQUELL
pivo světlý ležák
0,5 l

1 l • 39,80 Kč

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

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí v uvedených termínech nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

je nás v České republice víc než 10 a půl milionu. Děti, dospělí, senioři. Malí, velcí, tencí, kulatí. Originál vedle originálu. Někdo si pochutná na bůčku, někdo propadl zelenině. Jeden je sova a dlouho ponocuje, druhý vstává se sluníčkem jako skřivánek.

Ale většina z nás miluje léto. Samozřejmě, když se teploty vyhoupnou nad 35 °C a láskou rekordy, usychá tráva a vysychají studny, moc veselo nám také není. Ale dlouhé teplé dny nám dovolují věnovat se tolika činnostem, které zima neumožňuje! Jezdit na výlety, toulat se dlouhé hodiny přírodou pěšky nebo na kole, sjíždět řeku, koupat se v rybníku, stanovat, sedět večer u ohýnku a opékat si špekáčky, těšit se z úrody na zahrádce, sbírat houby a borůvky a pochutnávat si na čerstvé smaženici a borůvkových koláčích.

Škarohlídi jistě připomenou klíšťata, komáry, úpaly a úžehy, střevní potíže. No trochu bychom je v tomto směru poslouchat měli a před nebezpečným

hmyzem se chránit repelenty, necho-
dit v poledních hodinách na prudké
slunce, nepřehánět opalování a po-
užívat opalovací prostředky s vyšším
ochranným faktorem, dostatečně pít
především čistou vodu, jíst jen čerstvé
potraviny, vyhýbat se jidlům a tekuti-
nám, jejichž původ je nejasný.

Léto, to je čas dovolených. Hod-
ně Čechů míří k moři, především
do Chorvatska, Řecka, Španělska, Bul-
harska. Ale víte, že stoupá i počet těch,
kteří po letech znovu míří na Balt?
Do devadesátého roku nám byl dobrý,
když jsme měli velmi omezený výběr
moří. Pak jsme na něj zanevřeli. Teď
zas zjišťujeme, že tam může být krásná
dovolená.

Stále je také víc Čechů, kteří volí
domácí dovolenou, ať na chatě, chalupě,
nebo při poznávání krás naší vlasti.

Ať už léto strávíte jakkoli, hlavně
si ho užívejte plnými doušky, mějte
jen samé krásné zážitky, ať načerpáte
sílu na měsíce, kdy bude pošmurno,
chladno, dlouhá tma!

*Krásný start léta Vám přeje
Vaše redakce*



[14–15]

JAHODOVÉ
MÁMENÍ



[16–17]

GDPR



[6,9]

NEMÁTE DOMA
ZÁVISLÁKA?



[12–13]

SOUTĚŽTE V COOPU
O KUCHYNI



[26–27]

DEN OTCŮ

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.



ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

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]**

▶ Jan Valenčat **[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLŮ] ▶ U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník

[MARKETING COOP] ▶ Andrea Mouralová, 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]** ▶ 120 200 ks



DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

NÁKUP U OBSLUŽNÉHO PULTU

Nakupování uzenin, lahůdek a zákusků je především v letních měsících rizikovou záležitostí. Na co se soustředit v obchodě, abyste domů nepřinesli zkaženého zajíce v pytli?

INFORMACÍ NENÍ NIKDY DOST

Stejně jako označování balených potravin také prodej zboží v pultovém prodeji podléhá legislativní úpravě. V těsné blízkosti potraviny musí být uveden název a její legislativní zařazení dle komoditní vyhlášky, dále cena a přepočet na 100 g nebo 1 kg, u pečiva je nutné uvádět cenu za 1 ks. Zákonem je vyžadováno uvedení výrobce, a to nejenom názvem, ale celou adresou uvedenou v rejstříku. Prodejce musí uvést také údaje o množství hlavní složky potraviny, pokud tak stanoví zvláštní předpis, a za stejné podmínky také údaj o třídě jakosti. Typické je to např. u šunky, vajec či drůbeže. Je-li to nutné, nesmí chybět ani doplňkový povinný údaj, např. „se sladidly“, „baleno v ochranné atmosféře“.

V blízkosti místa nabízení potraviny musí být uvedeno datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti. Případné alergeny musí být označeny slovně nebo zkratkou, ovšem tak, aby jim zákazník rozuměl, nestačí pouhé značení číselným kódem. Na vyžádání spotřebitele je prodejce povinen sdělit nebo na viditelném místě čitelně zpřístupnit seznam složek (tzn. informace o složení výrobku) a procentuální vyjádření zdůrazněné složky (např. množství ořechů v sýru s ořechy). U sýrů musí poskytnout údaje o množství tuku v sušině a obsahu sušiny. Uvedeno musí být také doporučení pro skladování.

HYGIENA

Není třeba připomínat, že zejména v horkých měsících musí obchodníci dbát na dodržová-



3. díl

NÁKUPNÍ RÁDCE

ní všech hygienických předpisů. Neméně důležitý je proškolený a zdravotně způsobilý personál. Nebalené potraviny v rámci pultového prodeje je potřeba skladovat tak, aby na ně nesvítlo slunce, nepřicházely do přímého styku se zákazníky a byly uloženy podle pokynů výrobce či dodavatele, v případě uzenin do teploty 5 °C. Nakrájené nebalené masné výrobky musí být prodány do 24 hodin od nakrájení, přičemž datum nakrájení musí být zaznamenáno.





DVOJNÁSOBNÁ PÉČE DOMA

S nákupem sestávajícím z chlazených uzenin, lahůdek a cukrovinek pospíchejte z obchodu co nejrychleji do lednice. Nepodceňujte výhody chladicích tašek a boxů, díky nimž eliminujete zkázu potravin v průběhu cesty, a tím i případ-

né zdravotní komplikace. Nejná-
chylnější ke zkažení jsou tepelně
upravené výrobky (šunka, klobásy,
párky, sekaná) a měkké salámy, dále
výrobky s majonézou a šlehačkou.
V lednici je umístěte do druhé
příhrádky nad boxy pro zeleninu
a ovoce. Ke skladování totiž potře-
bují teplotu ideálně mezi 0 až 5 °C.

-drei -

Státní zemědělská a potravi-
nářská inspekce (SZPI) doporučuje
vyhnout se nákupu a konzumaci
potravin, které vykazují známky
nešetrného zacházení a nedodr-
žení hygienických podmínek. Těmi
je především změna barvy (např.
zešednutí nakrájených salámů), na-
kyslá chuť výrobku, změna ve vůni
(nakyslá mléčná vůně) či změna
konzistence (svraštělost, vodna-
tost, oschnutí na povrchu). Nákup
takového výrobku ihned reklamujte.
Není-li možné domluvit se na místě
s prodejcem, pak kontaktujte SZPI.

NA CO DÁVAT POZOR

Nebalené potraviny nekupujte u neprověřených prodejců. Obezřet-
nost se vyplatí zejména u stánkového prodeje nebo on-line nákupů,
kde nemůžete ovlivnit, jaké zboží skončí v nákupním košíku. V obchodě
si všimněte celkového vzhledu místa a obsluhy, hodně napoví čistota
nákupních vozíků, pokladen, ale především vzhled samotného pultového
prodeje a náčiní. Pokud se vám cokoliv nezamlouvá, raději do košíku na-
skládejte jen balené uzeniny a sýry. Při prodeji výrobků určených k přímé
konzumaci (cukrářské výrobky, lahůdky aj.) se zásadně používá podávací
náčiní, prodejce na výrobky nesahá holýma rukama. Použití jednorázo-
vých rukavic by mělo být naprostou samozřejmostí, stejně jako oddělené
nože pro krájení uzenin, paštik apod. Nakupujte zkrátka tam, kde ví, co je
dobré. COOP, všechno dobré.

INZERCE

ROZBAL TO NA CESTÁCH





BEZ PALMOVÉHO TUKU, BEZ LEPKU



25% OVOCE



VEGAN, BEZ PALMOVÉHO TUKU, BEZ LEPKU, BEZ PŘIDANÉHO CUKRU



ZDROJ VLÁKNINY, BEZ PALMOVÉHO TUKU



40% OVESNÝCH VLOČEK, BEZ PALMOVÉHO TUKU

NEMÁTE DOMA ZÁVISLÁKA?

Když se řekne závislost, většina lidí si představí zneužívání návykových látek, jako jsou drogy nebo cigarety. V dnešní uspěchané době však mohou mít zničující vliv na život dítěte i jiné závislosti. Patří k nim například nadměrné používání moderních informačních technologií, tedy mobilu, televize, počítače či tabletu. A sociální sítě, to je teprve průšvih! V jejich tenatech totiž není dítě vůbec bezpečno. Odborníci tvrdí, že do třinácti let nemají děti na sociálních sítích co dělat. Jenže jaká je skutečnost?

Děti dnes vstupují do prostředí sociálních sítí v osmi až devíti letech, desetileté děti jsou už jejich intenzivními uživateli. U internetu tráví některé i třikrát více času, než je běžné. Jako nebezpečná hranice se uvádí pět až šest hodin denně. Pro děti jsou aktivity spojené s informačními technologiemi lehce dostupné a velmi atraktivní. Umožňují jim odehnat nudu, zažít vzrušení, odreagovat se, zaplašit smutek. Když pak mají osobnostní či vrstevnické problémy nebo rodiče nevěnují dostatek pozornosti jejich výchově, není nic jednoduššího než si nepříjemné stavy kompenzovat něčím, co přináší iluzi spokojenosti, nebo dokonce štěstí. Vznikem technologických závislostí jsou ohroženi nejvíc školáci kolem desátého až dvanáctého roku. Předpoklady k tomu však vznikají mnohem dříve. I předškoláci dnes začínají s tablety a informačními technologiemi a pro školáky jsou počítače, mobily a tablety téměř samozřejmostí. Je proto důležité, jak jim rodiče zacházejí s těmito přístroji nastaví a jaký vzor pro dítě v této oblasti sami představují. Rodiče by měli být

hlavně důslední a jít příkladem. Pokud si maminka po příchodu domů pustí okamžitě počítač nebo si sedne s mobilem do obývacího pokoje a povídá si s kamarádkami, je jasné, že děti budou dělat totéž.

Mladším dětem dokážeme snáze vštípit, že napřed si musí splnit své povinnosti a pak si

mohou jít hrát s mobilem nebo počítačem. U školáků přicházejících do puberty to už tak jednoduché není. Pokud nedostali dobré základy v podobě láskyplné, ale pevné výchovy s jasnými hranicemi a pravidly, mohou lehce sklouznout do nežádoucího, tedy závislostního chování. Psychologové upozorňují na fakt, že nejvíc rizikovým pro vznik vážnějších komplikací je věk mezi 12. a 19. rokem. Dříve se předpokládalo, že z hlediska pohlaví jsou na tom hůř kluci, protože častěji hrají počítačové hry. Tyto závislosti dnes ale hrozí stejnou měrou i dívkám. Ty „ujíždějí“ na aktivitách souvisejících s mezilidskou komunikací. To jsou hlavně sociální sítě či chatování.

KDY POŘÍDIT DÍTĚTI MOBIL ČI TABLET?

Podle výzkumu by zároveň se zahájením školní docházky dítěti pořídila mobil čtvrtina rodičů, pětina by pak počkala na druhý stupeň základní školy a devět procent uvedlo, že počká, až dítě dostane občanský průkaz. Věk mezi osmi a deseti lety uvádějí jako vhodný pro první mobil i odborníci.

Pokračování na str. 9



PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY



7 CELÝCH
PAPRIK

ŠIROKÉ
POUŽITÍ

PLNÝ
ZELENIN



VHODNÝ
PRO
VEGANY

BEZ
„ÉČEK“

BEZ
ALERGENŮ

*Zdroj: Mintel Group Ltd; Product innovation 06/ 2017.

BRUSCHETTA S AJVAREM

DOBRA PŘÍPRAVA
20
minut



ŠNECI Z HOVĚZÍ SVÍČKOVÉ

DOBRA PŘÍPRAVA
45
minut



LOSOSOVÉ RAŽNIČÍ

DOBRA PŘÍPRAVA
30
minut



PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY

BRUSCHETTA S AJVAREM

Jednoduchá, rychlá a výtečná svačinka či pohoštění, na kterém si pochutná opravdu každý.

INGREDIENCE:

8 plátků bagety, 30 ml olivového oleje, **200 g jemného Ajvaru Podravka**, **150 g krájených rajčat Podravka**, 1 chilli paprička, 140 g sterilované kukuřice, bazalka, 3 stroužky česneku, sůl, černý pepř mletý.

PŘÍPRAVA:

Plátky bagety opečeme z obou stran a pokapeme olivovým olejem. Ajvar smícháme s krájenými rajčaty, chilli papričkou a kukuřicí. Takto připravenou směs zeleniny rozdělíme na opečené plátky bagety a ozdobíme nakrájenou bazalkou a pažitkou.

SERVÍROVÁNÍ:

Bagetka bude skvěle chutnat i se samotným ajvarem.

RADA:

Opečenou bagetku můžete potřít také česnekem.



AJVAR

Ajvar Podravka je čistě zeleninová příloha z paprik a lilků původem ze slunného Chorvatska. Na jeho výrobu je použita výhradně zelenina nejvyšší kvality s garancí čerstvosti díky zpracování do 3 hodin od sběru. Tato superpotravina* od Podravky obsahuje pouze přírodní ingredience zpracované přírodní cestou tzn. neobsahuje konzervanty ani umělá barviva, je tedy vhodná pro vegetariány i vegany, má nízkou kalorickou hodnotu, neobsahuje alergeny a je bohatá na beta-karoten a vitamín C, 100 g Ajvaru Podravka obsahuje doporučenou denní dávku vitamínu C. Ajvar Podravka má pro lidský organismus stejné prospěšné vlastnosti jako čerstvá zelenina, proto může být použit jako její náhrada např. v zimním období. Ajvar má velmi mnohostranné použití, je nepostradatelný při grilování jako příloha k masům, klobásám či zelenině, ale také k pečeným a vařeným masům. Po přidání do zeleninových jídel, gulášů, omáček či polévek zvýrazní jejich zeleninovou chuť. Použít jej však můžete také k těstovinám, jako základ na pizzu nebo do zdravých lehkých pomazánek z čerstvého sýru či pomazánkového másla.



LOSOSOVÉ RAŽNIČÍ

Napíchejte kostky lososa a limetku na špejle a vychutnejte si úplně nové ražničí s vaším oblíbeným ajvarem.

INGREDIENCE: 1 kg filetu z lososa, **2 lžíce Podravka na ryby**, 50 ml olivového oleje, 2 limetky, 16 špejlí, čerstvé oregano, **jemný Ajvar Podravka**.

PŘÍPRAVA: Filety z lososa omyjeme a osušíme papírovým ubrouskem. Nakrájíme je na kostky cca 3 x 5 cm a dáme je do misky. Potřeme je směsí z koření Podravka na ryby a olivového oleje. Necháme cca 30 minut marinovat. Limetky si nakrájíme na tenké plátky. Vezmeme si 2 špejle a na ně napícheme kostku lososa tak, aby vzdálenost mezi špejlemi byla 1 - 1,5 cm. Potom napícheme plátek limetky, který můžeme přeložit napůl. Na špejle napichujeme střídavě lososa a limetku. Prvním a posledním kouskem na špejli by měl být losos. Takto připravené ražničí grilujeme z obou stran cca 2 minuty na dobře rozpáleném grilu nebo grilovací pánvi. Hotové ražničí dáme do uzavíratelné nádoby, posypeme oreganem, zakryjeme a necháme asi 2 minuty odstát.

SERVÍROVÁNÍ: Podávame s ajvarem a opečenými kousky chleba.

RADA: Špejle na ražničí namočte do vody a nechte odstát asi 1 hodinu, aby při grilování neshořely.

ŠNECI Z HOVĚZÍ SVÍČKOVÉ

Sýr, šunka a ajvar na pořádném kusu hovězího masa. Vychutnejte si tuto dokonalou kombinaci chutí!

INGREDIENCE: 1,2 kg hovězí svíčkové, **1 lžíce Natur Podravka přísady do jídel**, mletý černý pepř, **4 lžíce pikantního Ajvaru Podravka**, 100 g šunky nakrájené na tenké plátky, 150 g vyzrálého sýru, nakrájeného na tenké plátky, olej na smažení.

PŘÍPRAVA: Maso očistíme a papírovými ubrousky osušíme do sucha. Svíčkovou podélně nařízneme tak, aby nám po lehkém naklepání vznikl obdélník. Posypeme Natur Podravkou, opepříme a dobře vetřeme do masa. Celou plochu masa z horní strany potřeme ajvarem a poklademe plátky šunky a sýru. Pečlivě zarolujeme do rolády a dobře zpevníme kuchyňským provázkem. Aby se roláda dobře krájela, zapícheme do rolády každých 2,5 - 3 cm špejli. Odstraníme provázek a roládu nakrájíme mezi zapíchanými špejlemi na plátky. Připravené roládky poskládáme na rozpálený gril nebo na tukem potřenou grilovací pánev a grilujeme z obou stran do zlatova.

SERVÍROVÁNÍ: K plátkům šunky a sýru můžeme přidat také paprikovou klobásu nakrájenou na tenké plátky.

RADA: Místo hovězí svíčkové můžeme použít také rumpsteak nebo telecí plec.

Pokračování za str. 6

Dříve jej doporučují pouze v případech, kdy dítě prokazuje nadprůměrnou mentální a sociální vyspělost. Zároveň varují, že mobil v rukou nedostatečně vyzrálého dítěte může vést k vážným sociálním problémům. Záleží na soudnosti dítěte a jeho schopnostech vnímat sociální vazby s okolím. Chtějí-li mít rodiče jistotu, že jejich dítě plně pochopí pravidla používání mobilu, doporučuje se vyčkat na pozdější věk než se unáhlit. Rodiče s dětmi při pořizování prvního mobilu často vedou spory. Dohadují se, jaký pořídit typ telefonu, s jakými funkcemi a s jakým kreditem či paušálem. Zkušenosti z praxe napovídají, že lepší je pořídit jednoduchý telefon s omezeným voláním než řádově dražší smartphone s paušálem.

Jenže jak poznáte, že dítě je na mobilu či počítači závislé? Třeba podle toho, že když mu zakázete počítač, nepřiměřeně zuří, nebo že proto, aby mohlo k počítači, splní i nemožné a funguje na sto procent podle vašich představ. Závisláka poznáte i podle toho, že u počítače tráví každou možnou chvíli a vlastně nedělá nic jiného. Nejlépe, nespí a lže, že nehrál, i když vy lehce zjistíte, že opět seděl u počítače, aniž by dělal něco jiného.

REŽIM JE HODNĚ DŮLEŽITÝ

V dnešní době je prakticky nemožné zakázat dětem elektroniku. Můžete jim ale nastavit režim a dohodnout se s nimi, kdy a za jakých podmínek budou trávit čas s elektronikou v ruce. U menších dětí zhruba do šesti let by to měla být maximálně půlhodina denně, u dětí školou povinných maximálně hodina denně. První zabavení elektroniky, například kvůli známkám ve škole by nemělo přijít jako blesk z čistého nebe. Bylo by dobré předem se domluvit na podmínkách zabavení telefonu nebo tabletu. Děti se sice budou cítit ukřivděně, až na to skutečně dojde, ale budou vědět, do čeho jdou, a o to smířlivěji se poté k celé situaci postaví. Užívat mobil nebo tablet by školák mohl až v momentě, kdy splní

své povinnosti, například takové, že si uklidí pokojíček, naučí se do školy, do-dělá si úkoly, stráví nějaký čas s kamarády. Jen tak děti mohou postupem času pochopit, že mobil, tablet nebo počítač jsou pouze zpestřením dne a jakousi výjimkou, ne samozřejmostí, a už rozhodně ne náhražkou běžného života.

KONTROLA JE NUTNÁ

Důležité je umět rozpoznat, kdy jde ještě o zdroj zábavy a informací a kdy už o nepříjemnou zátěž. Hodně rodičů se tváří, že například s online životem svých dětí nemohou nic moc dělat. Jenže hranice mezi zábavou a závislostí je velmi křehká. Než tedy počítač, tablet nebo mobil přerostou potomkovi přes hlavu, nabídněte jim alternativu trávení volného času. Je také nutné soustavně děti upozorňovat na nebezpečí sociálních sítí, na to, že není dobré psát si s každým, posílat své fotografie neznámým lidem apod. Doma se to dá uhlídat, horší ale je, že si děti telefony a tablety berou s sebou do školy, na zájmové kroužky nebo odpoledne na hřiště. Není tak v silách rodičů

je neustále kontrolovat. I tady je ale pomoc lehce dostupná. Rodičovskou kontrolu může za vás provádět řada aplikací, lze ji najít v nastavení internetových prohlížečů nebo jako službu od poskytovatelů internetového připojení. Speciální aplikace tak mohou na děti dohlížet nonstop. Většina se jich zaměřuje na potlačení největších hrozeb telefonů a tabletů, což je internetový obsah, přehrávání nevhodných videí nebo spouštění závadných aplikací. Některé aplikace k tomuto základu přidávají další zajímavé funkce, například možnost blokovat určitá čísla, odchozí hovory a SMS na určitá telefonní čísla, možnost sledovat pohyb dítěte, nebo dokonce zjišťovat jeho aktivity a počítat čas, který dítě na svém dotekovém zařízení aktivně strávilo. To je pak i doplněno podrobným výpisem činností, jimž se během té doby věnovalo. Díky aplikacím rodičovské ochrany tak můžete veškerá rizika spojená s užíváním telefonů a tabletů vašeho potomka alespoň potlačit, i když zabránit jim na sto procent se asi nepodaří nikdy. I přesto, že se jedná o skvělou službu, což si však vaše dítě asi myslet nebude, nelze se na ni zcela spolehnout. -ol-

JEDNA ZÁSADNÍ RADA...

... při ochraně dětí před moderními informačními technologiemi ob stojí vždycky! Buďte s dětmi co nejvíce času a udržujte s nimi dobrý vztah. Děti musejí vědět, že když poruší dohodu a neplní si povinnosti, tablet, počítač či jiné alternativní technologie pro ně budou nějakou dobu tabu. Bude to pro rodiče ale znamenat najít společné aktivity, které děti zaujmou. Ono odložit potomky u televize, počítače nebo mobilu možná v danou chvíli uleví, dlouhodobě si tím ale můžete koledovat o pěkný malér.



LETNÍ BEZLEPKOVÉ MLSÁNÍ



Letní období je ve znamení dovolených, výletů, prázdnin, což pro celiaky není kvůli stravování jednoduché. Znamená to zjišťování si, zda se v dané lokalitě nacházejí restaurace, bufety nebo hotely, které jsou schopny zajistit bezlepková jídla.

Řada celiaků proto raději volí přípravu vlastního jídla na cestu. Pokud cestujete autem a máte zajištěno ubytování, ve kterém nemáte jistotu bezlepkového jídla, je ideální vzít si s sebou na dovolenou domácí pečárnu a předem přichystané bezlepkové směsi pro přípravu svého oblíbeného pečiva. Tak máte jistotu, že nebudete strádat hladu nebo riskovat kontaminací lepke. Vzít si s sebou můžete i pečivo zmrazené, počítejte však s tím, že domácí zmrazené pečivo vydrží cca 3 dny, což je na týdenní nebo delší dovolenou málo.

Když už se budete chtít na neověřeném místě najíst, nestačí se ptát, zda je uvedená nebalená potravina bez lepku, chtějte vědět složení. Stále ještě ne každý číšník či prodáváč ví, co to znamená bez lepku a že vám to způsobí zdravotní problémy.

Letní období je také ve znamení grilování, osvěžování se zmrzlínami

a koktejly. I při tomto skvělém mlsání je třeba vzít v úvahu, že marinády, koktejly a zmrzliny mohou obsahovat lepek. Základem je tedy čist složení na etiketách výrobků, neboť výrobci mají ze zákona povinnost uvádět na produktech alergeny, tedy i obiloviny obsahující lepek. Toto značení se týká jak balených, tak nebalených potravin i nápojů.

Pro celiaky nebo alergiky na lepek či pšenici je letní období skvělé díky velkému množství čerstvého ovoce a zeleniny, kterými lze obohatit jídelníček o potřebné vitamíny a minerály. Jde z nich vykouslit řadu pokrmů, při jejichž přípravě mouku nepotřebujeme.

Jak si jednoduše připravit lehký ovocný koktejl, zmrzlinu a tvarohové knedlíky s ovocem bezlepkově?

OVOCNÝ KOKTEJL

- 170 g jahod (borůvek, meruněk, banánů, mohou být i zmrazené)
- 500 ml polotučného mléka (rostlinného mléka nebo mléka bez laktózy)
- 50 ml 12% smetany (kdo nesmí mléko a výrobky z něj, použije rostlinnou smetanu, kdo



VLADĚNA HALATOVÁ

Lékaři jí diagnostikovali celiakii, což pro ni bylo odrazovým můstkem, aby začala hlouběji pronikat do tajů bezlepkového vaření. Aby nemusela pro sebe vařit pokrmy zvlášť, stravují se bezlepkově i její manžel a děti. Rodina jí poskytuje zpětnou vazbu pro vylepšování a zdokonalování jednotlivých pokrmů, aby byly k nerozeznání od těch s lepke.

Její recepty by vydaly na kuchařku, a ne na jednu. Paní Halatová vydala už kuchařky „Tradiční sladké pečení – bezlepkově“ a „Hlavní jídla, pečivo a speciality – bezlepkově“.

Vladěna Halatová je také lektorkou kurzů bezlepkového vaření a pečení. Své zkušenosti, rady a recepty publikuje na facebookové stránce www.facebook.com/vladenahalatova a na webu bezlepkove.com.



nesmí laktózu, použije smetanu bez laktózy) • 2 lžičky třtinového cukru

Všechny ingredience rozmixujeme v elektrickém mixéru a nalijeme do sklenic. Ovocný koktejl můžeme ozdobit kousky čokolády nebo rozmixovanými ořechy či mátou.

JAHO DOVÁ ZMRZLINA

• 10 středně velkých jahod (čerstvých nebo zmražených) • 6 lžic



12% smetany • 8 lžic mléka • 1 lžice třtinového cukru

Veškeré ingredience rozmixujeme na jemnou řídkou směs. Nalijeme ji do formiček na nanuky a vložíme do mrazničky.

TVAROHOVÉ KNEDLÍKY S OVOCEM

• 1 polotučný tvaroh v alobalu (250 g) • 1 celé vejce • 1 žloutek • 2 lžice másla • ½ hrnku bezlepkové samokypřící mouky • ½ hrnku bezlepkové směsi Jizerka • sůl • ovoce dle chuti

Na posypání: • bezlepková osmažená strouhanka • mák • tvaroh (dle chuti)

Na vále vypracujeme ze všech surovin vláčné těsto. Rozválíme ho a nakrájíme na čtverečky. Plníme je ovocem a v dlaních pomoučených



Jizerkou tvoříme knedlíky nebo šulánky. Vaříme je v horké osolené vodě, dokud nevyplavou na hladinu. Necháme je okapat a ještě na horké klademe plátek másla, aby se neslepily.

Další podrobnosti o bezlepkové dietě a recepty se dozvíte na

COOP CLUB.CZ

INZERCE

VYZKOUŠEJ LIPTON GREEN ICE TEA + MATCHA

NOVINKA



Lipton

CHCETE MÍT DOMA STYLOVOU KUCHYNI?

COCA-COLA A ORESI VAŠE PŘÁNÍ SPLNÍ

Módní trendy jsou zajímavým tématem v mnoha oblastech našich zájmů – v oblékání, cestování, sportování a samozřejmě také v bydlení. Světové přehlídky kuchyní se svou barvitostí vyrovnají módním přehlídkám mistrů nejzvučnějších jmen. Dnešní kuchyně jsou barevné, plné emocí, radosti a okouzlení. Příkladem může být nová kolekce Dolti Collection, kterou pro kuchyně Oresi připravil italský designér Andrea Capovilla.



Milujete vaření a přáli byste si oživit vzhled své kuchyně? Nebo si toužíte lépe zařídit a vybavit kuchyni nejen doma, ale třeba na chatě či chalupě? V tom případě vás jistě potěší soutěž, kterou si pro COOP připravila společnost Coca-Cola HBC spolu s kuchyněmi Oresi.

V období od 20. června do 31. července můžete v prodejnách COOP vyhrát hned dvě moderní kuchyně Oresi z řady Dolti nebo Dolti Collection, každou v hodnotě 100 000 Kč!

Součástí hlavní výhry jsou také veštvavěné spotřebiče a samozřejmě ještě i přeměření prostoru a finální montáž.

Týdně se navíc soutěží o spoustu dalších cen, jako jsou tyčové mixéry Beko nebo sady koření Kotányi.



Zajímá vás, jak se do soutěže zapojit?

Stačí si v daném období, tj. od 20. 6. do 31. 7. 2018, v kterékoliv prodejně COOP koupit alespoň jedno soutěžní balení sycených nápojů Coca-Cola HBC v láhvi **1,75 l PET** nebo **multibalení 4x 330 ml plech** a schovat si účtenku. Nákupem multibalení 4x 330 ml plech budou vaše soutěžní hlasy do losování zařazeny hned čtyřikrát. Máte tedy čtyřnásobně větší šanci na výhru!

S údaji z účtenky se pak snadno zaregistrujete buď přes web www.coopclub.cz/cocacola2018, nebo pomocí **SMS** na číslu **9007706**. Tvar SMS se liší dle zakoupeného typu soutěžního balení. Pro balení 4x 330 ml plech je tvar SMS: **PLECH**mezera**DDMMRRRR**mezera**HHMM**, pro balení 1,75 l PET **PET**mezera**DDMMRRRR**mezera**HHMM**.

Tak neváhejte a vyzkoušejte své štěstí. Držíme vám palce!





Vyhraj 2x kuchyň 
za 100.000 Kč nebo jednu z dalších 150 cen.
 Kup 1x soutěžní balení a zaregistruj se přes web nebo SMS.

Více informací na:

www.coopclub.cz/cocacola2018



**Nákupem multi balení 4 x 0,33 l plech
 máš 4x větší šanci na výhru.**

Partneři
 soutěže:



Soutěž probíhá v termínu 20. 6. až 31. 7. 2018.

JAHO DOVÉ MÁMENÍ

Čerstvě natrhané jahody – opojná sladká vůně, která se pojí s létem víc než cokoliv jiného. Znáte ve svém okolí vůbec někoho, kdo tohle červené ovoce nezbožňuje?



Jahody nejenom báječně chutnají, ale jsou tělu prospěšným pomocníkem uvnitř i zvenčí. Jsou ceněné pro vysokou dávku vitamínu C, obsahují širokou škálu vitamínů skupiny B, vitamín D, E a K, z minerálů mj. mangan, železo či vápník. Přitom šálek jahod (cca 150 g) obsahuje 49 kilokalorií a pouze 7 gramů cukru. Díky obsahu ellagických kyselin jsou jahody báječným pomocníkem pro snižování hladiny krevního cukru. Spolu s antioxidanty zpomalují trávení škrobů. Jahody obsahují také flavonoid kvercetin, který při dodržování zdravé životosprávy napomáhá hubnutí a snižuje riziko aterosklerózy. Znáte snad zdravější mlsání?

JAHO DY NEJEN NASLADKO

Jahody má většina z nás spojené se sladkými dezerty, džemy nebo zmrzlinovými poháry. Přitom využití tohoto ovoce je podstatně širší a neomezuje se ani jen na lahodné nápoje od mléčných koktejlů přes smoothie až po alkoholické či nealkoholické drinky. Mile vás překvapí v osvěžujících salá-

tech, a to dokonce i zeleninových. Už před lety se na českém stole objevilo podávání jahod přelitých redukcí z červeného vína a octa balzamico. Vyzkoušejte tuto zálibku na salát z čerstvých jahod, špenátových listů, avokáda a rukoly. Přidat můžete i trhané drůbeží maso upravené nejlépe metodou sous-vide, tj. pomalým vařením v páře.

Dětem bude jistě chutnat osvěžující jahodová polévka nebo ovocná pizza s jahodami. Nezvyklá chuťová kombinace, kterou si však většina gurmánů rychle oblíbí, je spojení jahod a syru. Pro začátek můžete zvolit méně výrazný krémový sýr nebo sýry typu feta. Odvážnější sáhnou po sýru kozím, nebo dokonce s modrou plísní. Přidat můžete i čerstvé nebo sušené bylinky, např. tymián, mátu či bazalku. Celý chuťový experiment dovedou k dokonalosti ořechy v čele s těmi vlaškými.

Jestli vám už jahodová sklizeň přerůstá přes hlavu, připravte si

domácí džemy, chutney nebo šťávy a zavařte jahody do zásoby. Uchováte si tak jejich chuť a vůni mnohem lépe, než když je rozbředlé vytáhnete z mrazničky. V zimě budete s nostalgií v srdci vzpomínat na štiplavé sluneční paprsky.

VOŇAVÁ DOMÁCÍ KOSMETIKA

V horkém letním počasí nebo po náročné noci se vám jahody budou hodit jako ovoce první pomoci. Díky adstringentním vlastnostem jsou báječné při boji s nateklýma očima i unavenou pleť. Stačí je na půl hodiny nechat v mrazničce, poté nakrájet na tenké plátky a přiložit na oči nebo pleť. Tento voňavý obklad nechte působit čtvrt hodiny, poté obličej opláchněte studenou vodou.

Kosmetický průmysl si jahody cení díky alfa-hydroxylové kyselině, která pomáhá hydratovat pokožku, a navíc má exfoliační účinky. To znamená, že dokáže odstranit vrchní zrohovatělé vrstvy pokožky. Toho se využívá při peelinku i v pleťových maskách.

Antioxidanty v jahodách zase zabraňují stárnutí organismu. Fantazii se při míchání domácí masky rozhodně meze nekladou.

Rozmačkané jahody



můžete smíchat s bílým jogurtem, což je vynikající po slunečném dni nebo při potřebě hluboké hydratace pokožky. Potřebujete-li vybělit jizvičky po akné nebo snížit dopad slunečního záření, smíchejte jahody s čerstvě vymačkanou citrónovou šťávou. Pro zjemnění pleti se hodí maska z rozmačkaných jahod, vysokoprocenního kakaového prášku a medu. Z rozmačkaných jahod a medu můžete připravit také rychlý domácí peeling pro celé tělo. Avšak nezapomeňte, že jahody jsou silným alergenem. Nejprve tedy pouze na malé části těla vyzkoušejte, jak na ně vaše pokožka reaguje.

Díky vysokému obsahu kyseliny jablečné a také díky zrníčkům mohou jahody posloužit jako přírodní bělidlo zubů. Stačí jahodu rozmačkat a smíchat s trochou jedlé sody na jemnou kaši. Tu naneste kartáčkem na zuby a nechte pět minut působit. S použitím tohoto „bělidla“ to ovšem nepřehánějte. Soda i kyselina mohou poškozovat zubní sklovinu.



JAHODOVÉ MILLE-FEUILLE

- 250 g listového těsta • 75 g moučkového cukru • 1 lžička vanilkové esence nebo 1 vanilkový lusk
- 150 g krupicového cukru
- 100 g smetany ke šlehání • 4 vejce + 1 vejce na potřetí • 500 ml mléka
- 60 g polohrubé mouky
- 500 g čerstvých jahod

Listové těsto rozválíme a nakrájíme na obdélníky, potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme dozlatova. Vejce ušleháme spolu s moučkovým cukrem do pěny, poté zlehka přesejeme mouku a promícháme. Mléko spolu s vanilkou přivedeme k varu a horkou směsí přelijeme směs vajec, cukru a mouky, dobře promícháme a ihned vrátíme na teplo. Za stálého míchání vaříme, dokud pudink nezhoustne (asi 3–5 minut). Necháme vychladnout a na závěr vmícháme vyšlehanou šlehačku. Upečené obdélníky lis-

tového těsta potřeme pudinkovým krémem, přidáme čerstvé jahody a znovu zakryjeme těstem. Takto uděláme tři patra. Ihned podáváme.

ČOKOLÁDOVÁ ROLÁDA S JAHODAMI

- 5 vajec • 5 lžic vysokoprocenního kaka • 80 g krystalového cukru
- 100 ml smetany ke šlehání
- 150 g čerstvých jahod • hoblíčky z hořké čokolády

Oddělíme žloutky od bílků, z bílků vyšleháme tuhý sníh. Cukr a žloutky vyšleháme do pěny, přidáme kakao a dobře promícháme, na závěr jemně zapracujeme sníh z bílků. Hotové těsto rozprostřeme na pečicí papír vymazaný olejem. Pečeme na 175 °C asi 7 minut. Necháme lehce vychladnout a roládu jemně srolujeme. Mezitím vyšleháme šlehačku a jahody nakrájíme najemno. Plochu vychladlého těsta potřeme šlehačkou, posypeme jahodami a hoblíčky čokolády. Zarolujeme a dozdobíme jahodami a čokoládou dle chuti.

-drei-

Další jahodové recepty najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE

Inspirujte se

Jahodovou sezónou

Domácí jahodová zmrzlina
se slazeným kondenzovaným mlékem

Ingredience:

Počet kusů cca:	14 ks nanukových formiček
Smetana na šlehání	250 ml
Čerstvé jahody	150 g
Sladké kondenzované mléko	150 g
Pomocník pro přípravu Zmrzliny Vitana	1 sáček

Postup:

Obsah sáčku Pomocník pro přípravu zmrzliny Vitana smícháme se smetanou ke šlehání. Rozmixujeme jahody (lze čerstvé i mražené) se slazeným kondenzovaným mlékem 150 g. Do míxy jahod se slazeným mlékem přimícháme vyšlehanou šlehačkovou směs. Naplníme nanukové formičky a vložíme ihned do mrazáku. Získáme cca 500 g zmrzliny. Dozdobte čerstvými jahodami.

Jahodový pudink s chia semínky

Ingredience:

Počet kusů:	5 ks
Mandlové mléko neslazené	400 ml
Med	60 g
Cukr s mandlovou příchutí Vitana	1 sáček
Čerstvé jahody	150 g
Vanilkový cukr Vitana	1 sáček
Chia semínka	100 g

Postup:

Rozmixujeme jahody s polovinou medu a odstavíme. Do mandlového mléka zamícháme chia semínka, vanilkový cukr, med, cukr s mandlovou příchutí a necháme 5 minut nabobtnat. Před přípravou pudink zamícháme, podle potřeby zředíme mlékem. Plníme skleničky střídavě pudink a jahody. Necháme vychladnout asi 1 hodinu.






GDPR – čtyři písmena, která jsou v posledních týdnech strašákem napříč republikou. Skutečně je třeba obávat se dalšího zásahu úředního šimla, nebo si řadový občan žádné velké změny nevšimne?

Jedná se o nařízení Evropské unie o ochraně osobní údajů, které vešlo v platnost 25. května 2018, ale společnost se na něj připravuje už více než rok. Nařízení nahradí současnou právní úpravu ochrany osobních údajů, tj. směrnici 96/46 ES a zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů.

tební kartě. GDPR je rozšiřuje mj. o e-mailovou adresu, IP adresu a cookies. Dále se rozlišují citlivé údaje, jako je např. náboženské a politické vyznání, údaje o rasovém či etnickém původu, zdravotním stavu, sexuálním životě nebo genetické informace. S citlivými údaji musí být zacházeno v přísnějším režimu, než je tomu u osobních údajů. Ke zpracování těchto údajů musí být udělen tzv. výslovný souhlas.

ních údajů a předávání těchto dat třetí straně. Cílem tohoto nařízení je lépe chránit data občanů a umožnit jim kontrolu, jak se s jejich osobními údaji zachází. Zároveň je možné požádat o smazání či tzv. zapomenutí těchto údajů, jestliže např. neexistuje další důvod pro jejich zpracování nebo pokud byly osobní údaje získány protiprávně. Na bedrech zpracovatelů dat leží povinnost lépe ochránit sebraná data, a tím snížit riziko možného zneužití. Dále bude nutné dokládat využití



GENERAL DATA PROTECTION REGULATION



údajů a zpracovávat pouze takové údaje, jaké jsou pro daný účel nezbytné. Nařízení specifikuje definici zpracování, tím se rozumí jakákoliv operace nebo soubor operací s těmito údaji.

JAK TO V PRAXI BUDE VYPADAT ?

Jako zákazník musíte být srozuměný s každou operací, která se vašich osobních údajů dotýká. Ne/musíte dát druhé straně souhlas s tím, že vás např. bude oslovovat prostřednictvím marketingových kanálů (e-mail, telefon, SMS) nebo že vaše údaje poskytne třetí straně, jak se doposud často stávalo. Každý občan může podat stížnost u dozorového orgánu, pokud se domnívá, že zpracováním jeho osobních údajů bylo porušeno nařízení GDPR. V České republice je tímto orgánem

Úřad na ochranu osobních údajů (www.uoou.cz).

Novinkou je také to, že poskytovatelé věrnostních programů musí nově jmenovat pověřence pro ochranu osobních údajů (Data Protection Officer, zkratka DPO). Tato osoba by měla evidovat souhlasy včetně dat jejich poskytnutí, provádět vnitřní kontrolu a školit ostatní pracovníky.

VĚRNOSTNÍ PROGRAMY

GDPR se tedy dotýká také věrnostních programů, které zpracovávají osobní údaje zákazníků. Mnohé společnosti se rozhodly tyto programy ukončit, aby nemusely podstupovat řadu náročných a nákladných změn, jiné se rozhodly stávající systémy upravit, aby podmínkám nového nařízení plně vyhovovaly. Vět-

šina obchodníků musí své zákazníky znovu požádat o poskytnutí souhlasu se zpracováním osobních údajů. Nově totiž není možné mít kolonku ohledně poskytování osobních údajů předvyplněnou ve formuláři, stejně tak jako ukrývat ji v obchodních podmínkách. Nároky na poskytnutí souhlasu jsou zpřísněné, tento souhlas musí být jednoznačný, konkrétní, informovaný a svobodně daný. Poskytovatelé rozhodně nemohou jednat podle lidového přesvědčení, že mlčení znamená souhlas, jestliže klient na výzvu k poskytnutí nového souhlasu neodpoví.

Přestože se nařízení snaží zajistit Evropanům maximální bezpečí, je nutné nezapomínat, že největší díl odpovědnosti stále držíme sami ve svých rukách. Chraňte svá osobní data a sděľujte je pouze prověřeným institucím a osobám, abyste zamezili zneužití údajů. *-drei-*

OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ ZÁKAZNÍKŮ COOP

Skupina COOP má několik věrnostních programů, které se na nástup nařízení GDPR s předstihem připravily. Například věrnostní systém COOP Dobrá karta nabízí členům možnost zpětvzetí souhlasu s poskytováním osobních údajů a zrušení členství v programu. Připraven je také nový formulář s podrobnými informacemi ohledně sběru a zpracování osobních údajů.



NEMOCNÉ LEDVINY ZPOČÁTKU NEBOLÍ

Jejich kolaps však mívá fatální následky. Ledviny plní v našem těle velmi důležitou funkci. Při jejich poškození se snižuje výkonnost tohoto orgánu a časem může dojít až k chronickému selhání ledvin. Na rozdíl od jiných potíží jsou příznaky postupného selhávání ledvin většinou skryté a jediným způsobem, jak je lze odhalit, je lékařské vyšetření krve a moči. Mnoho pacientů se tak dostává k lékaři až v době, kdy bývá často jediným řešením dialýza.

Funkcí ledvin je dostávat z těla odpadní látky vznikající během látkové výměny. V případě, že činnost ledvin dlouhodobě selhává, dostávají se tyto látky do našeho těla, dochází k jejich hromadění, a tím i ke zvyšování krevního tlaku, vzniká minerálová disbalance, mění se složení krve.

CHRONICKÉ SELHÁNÍ LEDVIN

Pokud ledviny nefungují dlouhodobě, mluvíme o chronickém onemocnění ledvin a následném selhání. To, na rozdíl od akutního, probíhá často nepozorovaně, protože ledviny nás „nebolí“ a svou funkci mohou postupně několik let ztrácet. O chronickém selhání mluvíme v případě, když ledviny plní svou funkci na přibližně 50 % a méně a ta se zhoršuje v čase. V rámci léčby pak pacient buď hned podstupuje transplantaci, nebo začíná s dialýzou. S pokrokem medicíny má na výběr několik typů dialýzy.

MOŽNOSTI LÉČBY

Pacienti si často na prvním místě vybaví klasickou hemodialýzu, která probíhá v nemocnicích nebo specializovaných střediscích, kam musí nemocný zhruba 3x týdně docházet. Zjednodušeně jde o strojové čištění krve od odpadních látek, při němž krev prochází skrze hemodialyzační

přístroj mimo tělo pacienta a ten je napojen přes trvalý žilní přístup, tzv. shunt. Každá výměna trvá přibližně 4 hodiny. Druhou možností je peritoneální dialýza, která se provádí v domácím prostředí. Funguje na principu výměny dialyzačního roztoku uvnitř těla pacienta v oblasti peritonea (pobřišnice), které pracuje jako přirozený

léčba probíhala co nejlépe, je potřeba se pouze naučit správně provádět výměnu roztoků. Není to žádná věda a po zácvičku zdravotní sestrou nebo klinickým koordinátorem je schopna zvládnout peritoneální dialýzu většina pacientů. Samozřejmostí je dodržování určitých pravidel, stejně jako u každé jiné terapie.



filtr. Roztok je dovnitř napouštěn pomocí tenké hadičky (katétr), která je pacientovi zavedena do břišní dutiny. Vývod katétru je skryt pod šaty a pacienta nijak neomezuje v pohybu a běžných aktivitách.

VOLNOST A KOMFORT

Peritoneální dialýza má velkou výhodu v tom, že pacient neztrácí čas dojížděním do nemocnice a zdoluhavým procesem hemodialýzy. Aby

I v rámci této domácí léčby má pacient možnost volby. Dialyzovat se může manuálně 1–4x v průběhu dne tak, že vypouští použitý dialyzační roztok (dialyzát) z břicha do vaku a místo něj napouští nový, čistý roztok. Výměna i s přípravou zabere zhruba půl hodiny. Druhou možností je automatizovaná dialýza, která probíhá ve spánku za pomoci přístroje.

Pacient se večer připojí

na přístroj a ráno se probouzí dialyzovaný.

Pacienti na peritoneální dialýze navštěvují lékaře zhruba 1x za 4 – 6 týdnů a mají minimální omezení. Jsou schopni pracovat, studovat, sportovat nebo odjet na dovolenou. Peritoneální dialýza je vhodná také pro děti i seniory nebo pro ty, pro něž by představoval transport na hemodialýzu velkou zátěž. Další informace o selhání ledvin a jeho léčbě jsou dostupné na stránkách www.domaci-dialyza.cz.

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



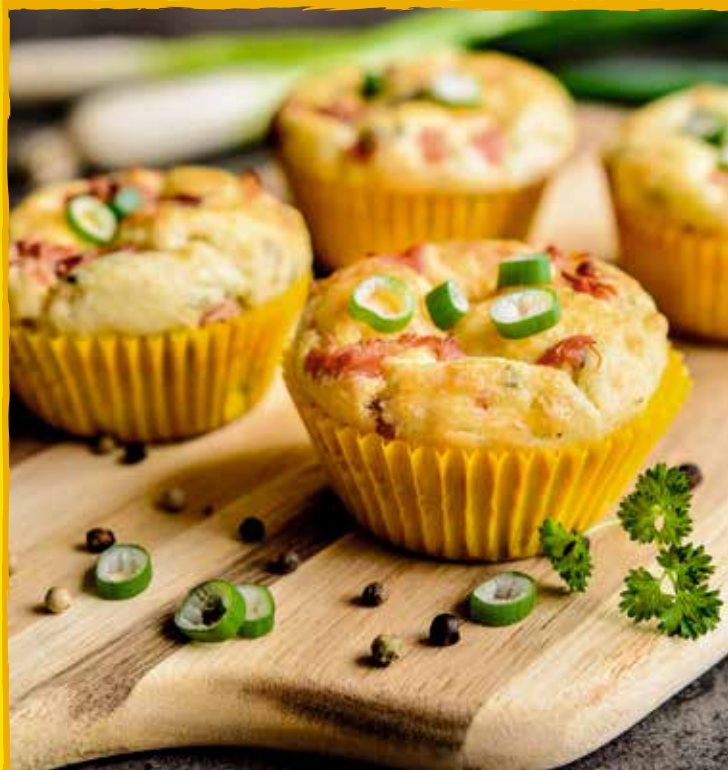
ŠUNKOVÉ PŘÍŠERKY



CHŘEST VE SLANINĚ



BRAMBOROVÉ MUFFINY SE SLANINOU



SÁDLOVÉ SUŠENKY S MARMELÁDOU



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



CHŘEST VE SLANINĚ

Suroviny pro 2 osoby:

- 6 plátků Krájené Staročeské slaniny Krásno
- 6 výhonků bílého chřestu
- párátka

Příprava:

Každý výhonek chřestu zabalte do plátku slaniny a tu připevněte párátkem. Pečte na mírně rozpáleném grilu, dokud chřest nezměkne.

TIP:

Chřest ve slanině je skvělý samotný i jako příloha ke grilovanému masu a klobásám.



ŠUNKOVÉ PŘÍŠERKY

Suroviny pro 2 osoby:

- Toastový chléb
- Oblíbená pomazánka
- Plátkový sýr
- Viktorie šunka nejvyšší kvality Krásno
- Plněné zelené olivy

Příprava:

Z toastového chleba vykrojte stejně velká kolečka a potřete je pomazánkou. Z plátkového sýra vykrojte zuby příšerky, šunku naaranžujte jako jazýček. Na přiklopený sendvič připevněte párátkem oči z plněných oliv.



OBSAH MASA
92%



SÁDLOVÉ SUŠENKY S MARMELÁDOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 150 g cukru moučka
- 150 g hladké mouky
- 120 g sádla
- oblíbená marmeláda

Příprava:

Na vál prosejte mouku, přidejte do ní prosátý moučkový cukr a sádlo o pokojové teplotě. Těsto zpracujte a uložte v mikrotentovém sáčku asi na dvě hodiny do lednice. Z těsta tvarujte kuličky, do kterých vyhlubte vařečkou důlek a naplňte ho marmeládou. Sušenky pečte v troubě při 150 °C asi 25 minut.



BRAMBOROVÉ MUFFINY SE SLANINOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 550 g brambor
- 225 g hladké mouky
- 130 g tvrdého sýra
- 1,25 dcl mléka
- 2 vejce
- 100 g anglické slaniny Krásno
- 0,8 dcl oleje
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- 1,5 lžičky soli
- mletý černý pepř
- tuk (na vymazání)
- hrubá mouka (na vysypání)

Příprava:

V míse smíchejte mouku s práškem do pečiva, solí a pepřem. Slaninu nakrájejte na drobné kostičky a přidejte k moučné směsi. Sýr nastrouhejte, hrstku si nechte stranou na posypání a zbytek přidejte k moučné směsi. Pak přilijte vejce rozšlehaná s mlékem a olejem. Nakonec přimíchejte syrové nastrouhané brambory. Připravenou směs rozdělte do vymazaných a vysypaných důlků v plechu na muffiny (nebo do větších papírových košíčků či silikonových formiček, které není třeba vymazávat) a vložte do trouby vyhřáté na 190 °C. Po 25 minutách posypte každý muffin trochou zbylého nastrouhaného sýra a dopečte je dozlatova ještě asi 15 minut.



MANDLOVÉ MLÉKO

Tzv. mléko se dá připravit z libovolných druhů ořechů. K nejpůvodnějším patří to mandlové. V jeho případě dokonce nejsme odkázáni jen na pulty obchodů, ale můžeme si jej sami vyrobit. Co byste o mandlovém „mléce“ měli vědět?

Mandle jsou zásobárnou vápníku, fosforu, hořčíku, draslíku, vitaminů A, D, E, vlákniny a řady dalších cenných látek. Pro spoustu lidí jsou celé mandle těžko stravitelné, a právě pro ně je vhodný mandlový nápoj, který si z nich mohou snadno připravit.

MANDLOVÉ „MLÉKO“ VLASTNÍ VÝROBY

Jednou možností, jak si nápoj připravit, je nechat mandle přes noc namočené ve vodě, následující den vodu vyměnit za čerstvou a vše důkladně rozmixovat. Hotový nápoj sceďte přes plátno, abyste odstranili kousky mandlí a zbyla vám jen čistá tekutina mléčné barvy. Někdo oloupané mandle nejprve rozmixuje a pak teprve zalije studenou vodou a nechá odstát několik hodin, než je scedí. Záleží tedy na vás, co vám více vyhovuje, důležitý je však proces louhování mandlí, kterým se v nich aktivují užitečné látky. Na rozdíl od kupovaných nápojů máte u domácího jistotu, že není nijakým způsobem přislašován, a není tedy snížena jeho prospěšnost.

POMÁHÁ ZE VNITŘ I VNĚ

Z rostlinných nápojů se ten mandlový nejvíce hodí do kávy místo běžného kravského mléka. Pomáhá při překyselení organismu a dobře jej snáší i lidé s oslabenou slinivkou, kterým celé mandle nevyhovují. Bez povšimnutí nezůstává ani nízká kalo-

rická hodnota mandlového nápoje, který se proto hodí jako náhražka kravského mléka při redukčních dietách. Při nich ostatně přijde vhod i další klad mandlového mléka – podpora trávení. K duhu přijde také každému, kdo potřebuje zklidnit nervy, snížit hladinu cholesterolu, optimalizovat hladinu cukru v krvi či vylepšit kardiovaskulární systém.

Snad každá žena také zná pozitivní účinky mandlí na kvalitu vlasů, nehtů, zubů, na pružnost a mladistvý vzhled pokožky. Právě proto se v regálech obchodů objevuje řada kosmetických přípravků obsahujících mandlový olej nebo mléko. V kosmetice se cení schopnost mandlí hydratovat pokožku, zpomalovat proces jejího stárnutí, redukovat kožní onemocnění a hojit mírná poranění.

MANDLE A MED

Zkombinujete-li doma vyrobený mandlový nápoj s několika kávovými lžičkami medu, získáte zdravím nadupaný koktejl, který navíc i skvěle chutná. Jedinci trpící nespavostí by si sklenku medového mandlového

NENÍ MLÉKO



JAKO MLÉKO

nápoje měli dopřát půl hodiny před spaním. Jejich spánek bude kvalitnější, v těle totiž dojde k vypnutí orexinu, který organismus udržuje v bdělém stavu.

Ráno vám naopak koktejl dodá energii a zlepší vaši koncentraci. K tomu mandle s medem zvládnou ještě bojovat se streptokoky či kvasinkami. Nic nezkazíte, budete-li popíjet mandlový nápoj s medem i při rýmě a kašli.

Ať už si dopřejete sklenku medového mandlového mléka z jakéhokoliv důvodu, současně zapůsobí jako elixír mládí, který zpomalí proces stárnutí pokožky. A to přece stojí za to!

Co dalšího tvrdí odborníci o mandlovém mléce, se dozvíte na

COOP CLUB.CZ



BRADAVICE

JSOU JEN PRO ČARODĚJNICE

Bez bradavice by každá ježibaba přišla o svou image. Nám obyčejným smrtelníkům ale překážejí, vadí nám, některé nás ohrožují a všech se koukáme rychle zbavit.

NENÍ BRADAVICE JAKO BRADAVICE

Tyto nevábne kožní útvary se vyskytují jednotlivě, ve shlucích, některé mohou být velmi bolestivé, jiné velmi nebezpečné.

V první skupině jsou zařazeny výrůstky, které způsobuje lidský papilomavir (HPV) typu 1, 2 a 3. Nejčastěji se vyskytují bradavice pravé. Postiženy bývají děti a mladí lidé do 20–30 let. Jde o vyvýšený, lehce našedlý a na pohmat tvrdý puchýřek, který se postupně zvětšuje. Je na povrchu drsný a ve finálním stadiu vypadá jako květák. Vyskytuje se nejčastěji na ruce (na dlaních a pod nehty), ale i na loktech a kolenech. Ve většině případů do 2 let sám zmizí.

Naopak pod kůží na ploškách nohou se u dospělých mužů i žen objevují takzvané plantární bradavice, poddruh bradavic pravých. Výrůstek je zprvu drobný s hladkým povrchem, postupně rohovatí a tvoří se kolem

něj prstenec podobný mozolu. Jak na něm našlapujeme, zanořuje se do hloubky zrohovatělé kůže a vyvíjí se v bolestivý trnový výrůstek, který velice omezuje chůzi. Vyskytnout se může i na ruce. Je také bohužel velmi odolný vůči léčbě a rád se opakuje.

Bradavice pravé a plantární jsou velmi nakažlivé, často se rozvíjejí při oslabení imunitního systému našeho organismu. Půdu pro výskyt jim připraví i poranění, ekzémy a vodou či potem rozmáčená kůže,



kudy se virus dostane do podkoží a vyvolá zmnožení jeho buněk. Inkubační doba je hodně dlouhá, pohybuje se řádově v týdnech a měsících. Tyto bradavice se přenášejí z člověka na člověka. „Chytit“ je můžeme na koupalištích, ve veřejných sprchách, společných šatnách. K přenosu po těle postiženého dochází škrábáním.

Děti a mládež často trpí také plochými nebo prohloubenými bradavicemi, které způsobují viry ze skupiny virů neštovic.

Jde o světle růžové až zažloutlé puchýřky s hladkým povrchem, vyskytující se ve větším množství nejčastěji na hlavě, krku, kotnících či zápěstích. Po těle si je může postižený roznést rovněž škrábáním.

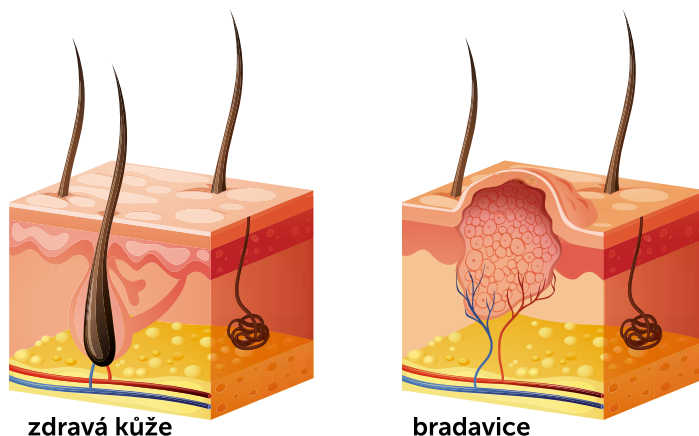
Nitkové (střapcovité) bradavice se vyskytují u dospělých na místech s jemnou kůží, to znamená na krku, obličeji, v oblasti rtů a očních víček. Mají úzký protáhlý tvar a vystupují nad

úroveň kůže. Často dochází k jejich stržení a následnému krvácení. Tím se bohužel snadno a rychle šíří i do dalších oblastí těla.

Po padesátém roku věku se na kůži vynořují černohnědé stařecké bradavice o velikosti čočky až fazole. Nezpůsobují je viry a nejsou přenosné, je to jen neškodný, byť nepříjemný a nehezský projev stárnutí.

Zato na genitální bradavice je nutné rychle reagovat. Vyskytují se hlavně v oblasti genitálií a análního otvoru. Nejprve to jsou malé růžové útvary, které postupem času splývají do větších shluků. Jejich původci jsou také HPV, avšak odlišné, mnohdy velmi zákeřné typy, které se od virů pravých nebo plantárních bradavic odlišují. Genitální bradavice se za určitých podmínek mohou přetvořit do nádorových ložisek. Přenášejí se zásadně pohlavním stykem, proto

by měl nemocný, který má lékařsky potvrzenou jejich diagnózu, svého sexuálního partnera bezpodmínečně



zdravá kůže

bradavice

informovat. V České republice patří k nejčastějším pohlavně přenosným chorobám.

PREVENCE BRADAVIC

Všeobecně platí, že bradavice nemají snadnou možnost nás

zasáhnout, pokud posilujeme svůj imunitní systém. Dostatek vitamínů a minerálů nám přitom

pomůže odolávat i dalším nemocem. Pro udržení aktivního imunitního systému můžeme využít i širokou nabídku osvědčených potravinových doplňků.

Určitě je vhodné používat speciální sandály nebo pantofle ve veřejných sprchách, koupalištích, bazénech, šatnách a saunách. Všechny boty bychom měli pravidelně

desinfikovat. Genitálním bradavicím lze vzdorovat rozumným sexuálním životem.

Samozřejmě pokud bradavici na svém těle objevíme, neměli bychom rozhodně veřejná koupaliště a bazény navštěvovat, abychom virus dále nešířili.

-koř-

VÁLKA S BRADAVICEMI

► Naše prababičky v boji s bradavicemi (těmi pravými a plantárními) nedaly dopustit na vlaštovičník. Není složité ho najít – roste na stinných vlhkých místech v křovinách, na zahradách, rumišťích. Údajně stačí bradavici několik dní až týdnů potírat oranžovou šťávou, která se objeví na místě řezu, a ona prostě odpadne. Ale pozor, vlaštovičník je jedovatý, musíme být při jeho aplikaci opatrní!

► Lidové léčitelství na bradavice doporučuje také česnek. Oloupáme silnější stroužek, rozkrojíme, rozkrojenou stranou přiložíme na bradavici a přelepíme. Můžeme nechat působit několik



hodin, třeba i přes noc. Pokud se poté bradavice neodloupne, po několika dnech opakujeme.

► Další postupy využívají exotického ovoce. Doporučuje se vymačkat šťávu z čerstvého ananasu a tou bradavici potírat. Jiný způsob využívá banánovou slupku. Bradavici potřeme citrónovou šťávou, poté na ni přiložíme kousek banánové slupky, zalepíme a necháme působit přes noc. Za týden by měla bradavice změkknout, takže přestane bolet. Po dalším týdnu už bude scvrklá a asi za měsíc zcela zmizí.

► Také v lékárnách najdeme řadu přípravků na odstraňování bradavic. Obsahují kyselinu salicylovou a mléčnou. Pomohou odstranit vrchní zrohovatělou vrstvu bradavice

a naleptají ji. A znovu je potřeba zdůraznit, že tyto postupy platí jen pro pravé a plantární bradavice!

► Ploché nebo prohloubené bradavice se dají bezbolestně

odstranit zvláštní ostrou lžičkou, když je předtím na postižená místa nanesen krém obsahující narkotické prostředky, místo je zakryto obvazem a krém se nechá hodinu působit.

► Pokud se však samoléčba nedaří, pak je třeba navštívit lékaře.

Ten může volit z řady postupů od chirurgických zákroků po laser, kryoterapii (zmrazení) tekutým dusíkem nebo leptání. Léčba bývá někdy zdoluhavá a občas se bradavice objeví znovu. Důležité je však v léčbě vytrvat. Rozhodně bradavice nevymačkávejte, nevykousávejte, nevyřezávejte!



AŽ TO BUDE, TAK TO BUDE

NOVÝ MISTRŮV LEŽÁK OD KOZLA PŘEDSTAVUJE SLÁDEK VOJTĚCH HOMOLKA

V květnu se na pulty i pípy dostává nový ležák z produkce velkopopovického pivovaru. Nejedná se ale o další variantu s jinou stupňovitostí ze standardní řady Kozla, ale o zcela nový ležák, na kterém si Popovičtí dali obzvlášť záležet. Proč zrovna světlý ležák, v čem je jiný a jak sládci došli k jeho konečné chuti? Na to jsme se zeptali velkopopovického sládka Vojty Homolky.

Proč přichází Kozel s novým ležákem?

Kozel je mezi českými pivaři dlouhodobě oblíbený. Oceňují nejen jeho jemnou chuť, ale také výbornou

pitelnost a stabilní kvalitu. Na druhé straně vidíme, jak se český pivní trh stále proměňuje. Kromě popularity nových pivních stylů pokračuje trend rostoucí





oblíby ležáků. Na to Kozel reaguje – uvařili jsme úplně nový ležák. Neznamená to ale, že rezignujeme na to, co mají pivaři na Kozlovi rádi. Naopak, stavíme na těchto základech a jeho charakter ještě více posilujeme.

V čem je nový ležák tak výjimečný?

Kozel Mistrův ležák je pořád český světlý ležák vařený ze tří základních surovin - vody, sladu a chmele. Jako každé naše pivo má i náš nový ležák maximální péči. Kozlí charakter se v našem novém pivu rozhodně nezapře. Ba naopak, je ještě výraznější. Což pro konzumenta znamená i bohatší chuťový zážitek. Okamžik, kdy se všechny chutě krásně propojí, to chce svůj čas. Ale také trpělivost a samozřejmě pravidelné ochutnávání. Výsledkem je plná sladová chuť s karamelovými tóny.

To zní trochu jako pohádka. Skutečně je výroba Mistrova ležáku takový kumšt?

Pivovarství je také řemeslo. Každý skutečný řemeslník ví, že čas a trpělivost růže přináší. Věci, pokud mají mít tu správnou kvalitu, nejde uspěchat. U Mistrova ležáku ještě více necháme vyniknout sladový charakter Kozla. Jde o to, že u ležáku čekáte, že bude chuťově plný, ale zároveň si nechcete dát pouze jedno a dost. Chuť na další pivo, tzv. pitelnost, je pro nás také důležitým měřítkem. Obě tyto vlastnosti se musí krásně propojit.

Bude k dostání v lahvi i čepovaný?

Mistrův ležák budeme stáčet do lahví i do sudů. Lahev dostala zcela novou etiketu a také nový design přepravky. Chceme tuto novinku ještě více odlišit od stávajícího portfolio. Design odkazuje na řemeslnost a propracovanost, název Mistrův ležák odkazuje k řemeslu a k roli sládků. Na pípě bude označený novou plaketou a v okamžiku uvedení na trh bude v obchodech i hospodách více vidět.

KDYŽ SLAVÍ TÁTOVÉ

Muži často brblají, že ženy mají svých svátků plno a oni téměř žádný. Pravda je, že Mezinárodní den žen a Den matek mají svou tradici a v kalendářích vyčleněné místo. Nicméně ani muži nejsou opomíjeni. Existuje Den otců, a dokonce i Den mužů.

Den otců připadá na třetí neděli v červnu a má svoji dlouhou historii. Na nápad oslavit svého tátu přišla v roce 1910 Američanka Sonora Smart Doddová, která tímto činem chtěla vzdát hold svému ovdovělému otci, který pečoval o ni a další čtyři sourozence. Popularita této tradice začala vzkvétat a v roce 1966 prezident Lyndon Johnson stvrdil oficiálně na třetí červnovou neděli Den otců. Postupně se svátek rozšířil do desítek zemí světa. I když u nás není tento svátek příliš zaveden,

proč si na tatínky nevzpomenout? Letošní Den otců připadá na sobotu 17. června.

Den otců je svátek oslavující otcovství, vztah otce k dítěti a roli otců ve společnosti. V mnoha zemích včetně naší republiky se slaví už zmiňovanou třetí nedělí v červnu. V některých státech se ale tradičně váže ke svátku sv. Josefa, tedy k 19. březnu. Je tomu tak například v latinskoamerických zemích, Portugalsku, Španělsku či Itálii.

Ačkoli ve světě se Den otců slaví už přes sto let, u nás stále není uznán jako oficiální svátek a je na okraji zájmu. Tím, že nemá stanovené konkrétní datum, ale jedná se o svátek pohyblivý, je třeba si ohlídat, abychom ho nepropásli!

Není bez zajímavosti, že u našich sousedů v Německu se otcové oslavují hned dvakrát. První událostí je takzvaný „Vatertag“, který připadá na svátek Nanebevstoupení Páně. Ten se slaví 40 dní od Ve-

likonoc a je státním svátkem. Další slávu si němečtí otcové užívají v den zvaný „Männertag“. V dalších evropských zemích se svátek slaví v nejrozličnější dny. V Rakousku či Belgii druhou nedělí v červnu, v Polsku 23. června. Naopak v Norsku nebo ve Švédsku se slaví až v listopadu.

DĚTI POTŘEBUJÍ MUŽSKÝ VZOR

Zmíněný svátek je příležitostí, jak tatínkům vyjádřit uznání i city. Vždyť mají v rodině nezastupitelnou roli. Jejich přístup k výchově, pozornost i životní nadsled jsou nenahraditelné a dodávají výchově dítěte ideální rovnováhu. Tátové jsou méně úzkostliví a zároveň akčnější, což děti milují, přivádí je k různým sportům a dokonale doplňují ženskou intuici. Nikoli tátova pevná ruka, ale jeho pozornost, náklonnost, přístup



k životu a úhel pohledu jsou důležité, a hlavně v pubertě, kdy zejména u chlapců začíná vztah s otcem nabývat na větší důležitosti než vztah s matkou. Podle psychologů je to logické. V tomto věku se dítě definitivně osvobozuje z matčiny náruče a hledá vlastní cestu. U syna to znamená, že potřebuje zejména mužský vzor chování. Maminka byla sice do té doby nejhodnější a nejlepší ženská na světě, ale něžné pohlázení, skvělá bábovka ke snídani a čisté ponožky už zdaleka nestačí. V hledání vlastní mužské cesty životem bude na přechodnou dobu daleko lepším průvodcem táta. Ten s ním může zajít na fotbal, pokecat o autech a o ženských, probrat chod zeměkoule.

TÁTOVÉ SI ZASLOUŽÍ OSLAVU

Zeptá-li se vás někdo, proč se slaví Den matek, pravděpodobně vysypete z rukávu trumfy jako: je to poděkování za péči, lásku a výchovu, protože si to maminka za celoroční fušku s dětmi přece zaslouží a máme jí být za co vděční. Jenže na zplození a výchovu jsou zapotřebí dva, a tak je spravedlivé, že se i tatínkové – i když se zpožděním a neoficiálně – dočkali svého ocenění v podobě svátku! Tátové hrají v našich životech velkou a důležitou

roli. Každý ví sám nejlíp, co právě pro něj otec znamená, co ho naučil, co mu předal do života, čeho si na něm váží, proč jej obdivuje. Stačí i malé přáníčko ke Dni otců jako velké poděkování za to, že na světě vlastně jsme.

Jak udělat tátům radost, závisí na tom, jaký je náš otec typ. Toho rodinného určitě potěší odpoledne strávené s dětmi, oslava v rodinném kruhu nebo společný výlet do přírody. Vlk samotář spíš ocení odpočinek na rybách či na kole, kde načerpá novou energii. Nehledě na to, že někomu udělá radost věcný dárek, jinému vstupenka na koncert či jiný zážitek. Rodinný výlet nadchne všechny rodinné a aktivní typy tatínků. Pokud ten váš miluje překvapení, můžete vymyslet zajímavou destinaci nebo domluvit účast otcova kamaráda z dětství. Šlápnout vedle nemůžete třeba exkurzí do pivovaru či výletem do zoo. Sportovci ocení náročnější výlet nebo jízdu na kole. Možností je mnoho a fantazii se meze nekladou.

PÁR TIPŮ NA DÁREK

Mezi nejpopulárnější dárky patří lahvinka dobrého pití, všechny gurmány potěší i večeře. Pokud se vám nechce vařit, darujte svému otci poukázku na jeho oblíbené jídlo do té jeho restaurace. Naopak, jestli dává

přednost domácí hostině, můžete tatínkovi uspořádat třeba grilovačku, na kterou nikdy nezapomene. Určitě ho mile překvapíte, když pozvete i jeho přátele.

Vybrat kulturní dárek je ideální způsob, jak se mu přesně trefit do vkusu. Darujte mu třeba CD jeho oblíbené skupiny, lístky do kina, do divadla nebo na koncert kapely, kterou rád poslouchá.

Buřt-kytka je pravděpodobně jediná květina, kterou můžete otce obdarovat. Pokud váš tatínek není příliš na maso, můžete mu nechat uvázat kytici třeba z čokolád a dalších sladkostí nebo z doutníků.

Úspěch sklízí i nakládaný hermelín a vůbec všechno jídlo s láskou připravené. Chlapské chutě jsou většinou trochu výraznější, kořeněnější a štiplavější, ale není výjimkou, že jim padnete do noty i zajímavě zpracovanou zeleninou nebo těstovinami. Na klasice v podobě chlebičků s krabí pomazánkou nebo jednohubek se salámem není nic špatného, ale co zkusit trochu méně tradiční kombinace a chutě? Příprava každého druhu zabere jen pár minut a táty určitě pestrost potěší.

Ale vůbec první, co byste ve sváteční den měli udělat, je obejmout své velké, veselé, podmračené nebo fousaté táty a dát jim pusu. -ol-

MINI CAPRESE

- 20 kuliček *mini mozzarely*
- 20 *cherry rajčat* • 20 *lístků bazalky*

Na párátko napíchněte kuličku mozzarely, lístek bazalky a jedno rajče. Kdo má rád, může nakonec jednohubky na talíři pokapat trochou octa balzamico.



HERMELÍNOVÉ CHUŤOVKY S BRUSINKAMI A CHILLI

- 5 *plátků tmavého toastového chleba* • 120 g *hermelínu* • 3 *lžíce zavařených brusinek* • 1 *malá chilli paprička* • 3 *lžíce smetany* • 2 *hrsti rukoly*

Každý plátek chleba rozdělte na 4 stejné čtverce a dejte je nasucho opékat na pánev nebo do trouby. Do vyšší nádoby dejte brusinky, smetanu a chilli papričku a pomocí ponorného mixéru vytvořte hladkou pastu. Každý opečený čtvere-

ček potřete směsí, přidejte pár lístků rukoly, kousek hermelínu a vše upevněte párátkem.

CHUŤOVKY S PARMEZÁNEM A RAJČATY

- 2 *menší bagety nebo rohlíky*
- 3 *lžičky zeleného pesta* • 5 *sušených rajčat* • 10 *černých oliv*
- 50 g *parmezánu*

Pečivo nakrájejte na plátky a nasucho je opečte na pánvi nebo v troubě. Každý plátek potřete trochou pesta, přidejte sušená rajčata nasekaná nadrobno, půlku olivy a několik hoblin parmezánu.

PRACÍ SPECIALISTÉ

Správně roztrdit, správně nastavit teplotu a dobu praní, potom vybrat správný prostředek. Tenhle speciálně na bílé, tamten zase na tmavé, jeden na krajkové prádlo, něco jiného na bavlnu a ještě jeden na sportovní kalhoty. Proč vlastně? Nejde všechno hodit jen tak do bubnu pračky, k tomu přidat jeden prášek a dále se nestarat?

Samozřejmě, že to jde, dosáhneme jakž takž čistého a voňavého prádla, ovšem má to svá úskalí. A nechat drahé polovičky chodit v narůžovělých, od červené ponožky obarvených tričkách nebo z oblíbených krajkových kalhotek vytvořit vytahané krajkové bolerko, to nejspíš není zrovna žádoucí. Praní je trochu věda, ale možná budme vlastně rádi. Moderní doba a vývoj technologií přináší nové látky a materiály, móda se neustále chlubí něčím novým. My už se proto nemusíme omezovat jen na bavlněná trika či kousavé svetry, na které naše babičky nastrouhaly mýdlo s jelenem a přemáchly je na valše. Každému svému oblíbenému kousku můžeme dopřát zvláštní péči, aby si zachoval co nejdéle svou vizáž. Ale jak se v tom tedy orientovat? Pojdme si to ujasnit.

BAREVNÉ PRÁDLO – BAREVNÉ PROSTŘEDKY

Prvním a zásadním krokem je třídění prádla. Pro někoho horor a ztráta času, bohužel však naprostá nezbytnost. Pokud si chcete tuto činnost usnadnit, nebo ji dokonce úplně odstranit, není nic jednoduššího než

zavést ve vaší domácnosti oddělené koše či přihrádky, do kterých poté rodinní příslušníci rovnou při sundávání oděvy sami rozdělí. Pro zjednodušení koše raději popište nebo barevně rozlište. Jakmile se naplní, máte z části vyhráno.

Jakýmsi základním rozdělením jak při třídění, tak i při samotném praní je bílé, černé a barevné prádlo. Toho je dobré se držet i při výběru pracích prostředků a mít od každého zástupce jednu krabici či lahev. Pokud byste například prali barevné či černé oblečení v prostředku určeném na oblečení bílé, dosáhli byste postupem času akorát vyblednutých barev, jelikož tyto prostředky obsahují látky určené k bělení. Naopak při používání prášku nebo gelu, který má sloužit na prádlo barevné, získají vaše bílé oděvy zapraný nebo zažloutlý vzhled.



DALŠÍ SPECIALISTÉ

Záludným problémem se může zdát praní krajky a jemného prádla. To řeší především ženy, které si nechtějí zničit své drahé spodní prádlo nebo šaty. V tomto případě je ideální ruční praní při nízké teplotě (maximálně 30 °C) se speciálním prostředkem na jemné prádlo, který obsahuje látky obnovující vlákna. Prádlo je dobré na pár minut namočit do vlažné vody s rozpuštěným prostředkem a poté jemně třít mezi



prsty. Pokud nemáte po ruce speciální gel, je možné sáhnout také po již zmiňovaném mýdlu s jelenem či neagresivním dětském šamponu, ovšem pouze výjimečně, po čase by při takovém praní mohla vlákna blednout a ztrácet pružnost. Pokud se ovšem na praní v ruce zrovna necítíte, pořídte si pytlík do pračky, do kterého krajkové oblečení před praním vložíte. Krajka je v něm chráněna před kovovým bubnem a ostatním oblečením. Zvolte program na jemné praní, přidejte gel na jemné prádlo a teplotu nastavte opět na 30 °C.



Ten samý prostředek použijete také na bavlněné svetry a jiné pletené oděvy. Díky tomuto jemnému čištění zachováte dlouho jejich pružnost a zabráníte vytahávání či žmolkování vláken.

A pak jsou tu třeba hadříky na sport

a funkční oblečení. Nebo záclony. Máme si opravdu na všechno pořizovat další a další prostředky, které nejsou z nejlevnějších a zabírají spousty místa?

Při rozhodování použijte zdravý selský rozum. Pokud vyrazíte jednou za kvartál na lehkou běžeckou trasu, určitě se bez prostředku na sportovní oblečení obejdete. Jste-li však nadšenými atlety, kulturisty či tanečníky, kteří denně propotí i tři trička, asi byste měli svému oblečení dopřát trochu péče, aby vám na sport dlouho vydrželo a nelinul se z něj odér zaschlého potu.

Každý extrém škodí. To byste pak mohli mít i prací prostředek na ponožky, kapesníky, čepice. -špe-

FEJETON

MDŽ, DEN MATEK A DEN OTCŮ

Co den v kalendáři, to nějaký mezinárodní či světový den. Některé jsou velmi přínosné a chvályhodné, jako Mezinárodní den boje proti vzácným chorobám, Světový den vody, Mezinárodní den Země, Mezinárodní den přátelství. Je dobré si alespoň připomenout, co bychom měli chránit pořád.

Jiné vyhrazené dny v kalendáři jsou trochu k pousmání, jako Mezinárodní den spodního prádla, Ručníkový den, Den suchého zipu.

Pak jsou tu tři dny, z nichž jeden jsme ve velkém slavili před lety a znovu se k němu nesměle vracíme – to je Mezinárodní den žen. Slaví se jako připomínka demonstrace newyorských dělnic z 8. března 1908 proti těžkým pracovním a životním podmínkám.

Druhý svátek, Den matek, jsme oficiálně ctili ještě před MDŽ, v komunistické éře pak tak nějak pokradmu pořád a po roce 1989 jsme mu zas vrátili, co mu patří. Kořeny prý má například v starořecké a starořímské oslavě mateřství a myšlenka mezinárodních a pravidelných oslav tohoto svátku vznikla roku 1907 na počest Anny Reeves Jarvisové, která

bojovala za práva matek. Poprvé byl veřejně slaven o rok později. Takže jak MDŽ, tak Den matek si letos připomínají své 110. narozeniny.

A čerstvě se nám vyloupil i Den otců. Oslavování táty zavedla Američanka Sonora Smart Doddová, která tímto činem chtěla vzdát hold svému ovdovělému otci Williamu Smartovi. Ten pečoval o ni a další čtyři sourozence. První oslavování otců zaznamenal americký stát Washington 19. června 1910. V ten den měl otec Doddové narozeniny. Popularita této tradice začala vzkvétat a v roce 1966 prezident Lyndon Johnson stvrdil oficiálně na třetí červnovou neděli Den otců.

Den matek je pro maminky, babičky. MDŽ zaslouženě slaví i ženy, které děti nemají. Ale co bezdětní muži? Kdo ví, třeba taky dostanou svůj den – ostatně v Německu ho mají. Takzvaný „Vatertag“ (Den otců) připadá na svátek Nanebevstoupení Páně, který se slaví čtyřicátý den od Velikonoc a je státním svátkem.

Další slávu si němečtí muži užívají v den zvaný jako „Männertag“ (tedy Den mužů). Třeba se za nějaký čas objeví i u nás v kalendáři.

Každopádně – ať slavíte nebo neslavíte MDŽ, Den matek nebo i Den otců, jestli to jen trochu jde, buďte hlavně spolu rádi, a to pořád! -koř-



LUŠTÍME O CENY

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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Agronom, alibi, archa, archiv, Asijec, aspik, auly, bočník, buržoazie, centrum, čenich, dechovka, dekret, dílovedoucí, dlaň, důchodce, esence, gravitace, horolezectví, hrabě, hroch, hyacint, chobot, chrup, chuligán, jihovýchod, kopule, krach, kryptogram, lachtan, lektor, licence, lichva, lkát, Nelahozeves, obrna, okno, operátor, opice, panel, pilník, podvědomí, pohodlí, povlak, síra, síto, slabost, sosna, spoluautor, statistika, střelec, temperance, trakař, Varga, velkoobchod, vláda, volí, žehlička.

COOP ... OD ROKU 1847

(doplnění najdete v tajenkách osmisměrky a křížovky)

POMŮCKA: SERAK, KORA, DE, ANAS, ČEK	HRAČ NA TRUBKU	MNIŠKÝ ŘÁD	STRÁNKY OSOBNOSTI	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	ZHOTOVENÝ KOVÁNÍM KOVU	coop	DVOUKOLÁK	RADIO- LOKÁTOR (ZKR.)	MOHAME- DŮV DRUH	POŽÍVAT POKRM	coop	KŮRA (ZAST.)	SVOBODNÝ STATEK	ZMARITI	PLODY STROMŮ	DOMÁCKY TOMÁŠ
TŘESKNUTÍ						KONČINA ČÁST OBLIČEJE					PLÁŠŤ DO DEŠTĚ					
1. TAJENKA											TĚŽKÝ KOV SPZ TŘEBÍČE					
SPZ UHERSKÉ HRADIŠTĚ				PRIMITIVNÍ PLAVIDLO NÁČRT				HVĚZDÁŘ								
VZOREC OXIDU BORNATÉHO			AMER. KOŠ- MICKÝ ÚŘAD CITOSLOVCE ZASYČENÍ					4. TAJENKA								
ZAHRADNÍ BEŠIDKA											coop	OPTICKÁ SOUSTAVA	CENNÝ PAPÍR KALABA			
2. TAJENKA											PRIMÁTI				UČINIT CELISTVÝM	LEPIDLO
coop	SVÍTIDLO	SEVERSKÁ RADA (ZKR.) POVEL PSOVI			TLAČÍTKO KLÁVESNICE POČÍTAČE						PLOSKONO- SÁ OPICE ČESKÝ PÍSNÍČKÁŘ					
KVANTOVÝ ZESILOVAČ						VČELÍ SPOLE- ČENSTVÍ	ČINNOST	DRB	coop	STŘELIVO AKROBATIC- KÝ PRVEK						
INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY			HROMADENÍ LEDU DOKOLA						RUSKÉ VESNICE					EVROPSKÝ POHÁŘ (ZKR.) KLEKÁNÍ		
LAHODNÝ NÁPOJ				PODSTAVEC CELNÍ KÓD NĚMECKA					HLAS VRÁNY SPZ PÍSKU			AVŠAK MOŽNÁ (BÁSN.)				
3. TAJENKA																
SPORTOVEC						EPICKÉ BÁSNICTVÍ						SETBA				

Správné znění tajenek pošlete do 23. července 2018 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 COOP. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Snadno připravit“ a „plnohodnotnou snídani, oběd i večeři“. Výherci jsou: **M. Mrkllovská**, Králíky • **M. Roubalová**, Klatovy • **A. Vidra**, Zábřeh • **K. Dlouhá**, Lišov • **J. Votýpková**, Tábor • **M. Vaňková**, Náklo • **J. Ticha**, Bukovany • **A. Fišerová**, Podbořany • **K. Kreibichová**, Praha 9 – Letňany • **M. Sekyrová**, Klatovy



POCTIVÁ SMETANOVÁ SVAČINKA MÉNĚ CUKRU!



- z českého mléka
- nižší obsah cukru
- bez umělých barviv

**Pomáháte zachránit domovy
pro ohrožená zvířátka.**

Více na www.krajankazoo.cz

Najdete nás také na
#krajankazoo



a



YouTube



ZOO PRAHA

0,10 Kč

Z TOHOTO KELÍMKU
POSÍLÁME NA PODPORU
SBÍRKY POMÁHÁME JIM PŘEŽÍT

NACOOPNI LÉTO S NOVÝM SKÚTREM



4x

PIAGGIO

skútr
Piaggio
Liberty



200x

kšiltovka Pepsi

Kup dva libovolné výrobky



a hraj o skútr nebo kšiltovku

Soutěž probíhá v termínu od **2. 7.** do **31. 8. 2018.**

Více informací na www.pepsileto.cz

