ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

5/2021

RÁDCE

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

PIVO Z NÁRODNÍHO PIVOVARU

BUDĚJOVICKÝ Budvar

ORIGINAL NEBO HOŘKÝ 33

ÚVODNÍK

MILÍ ČTENÁŘI,

můžeme si zare-citovat s Františkem Halasem:

Jak peníz tiše položený slepci
jsi tu, můj podzime,
jak peníz tiše položený slepci
jste tady, vy dny mé…

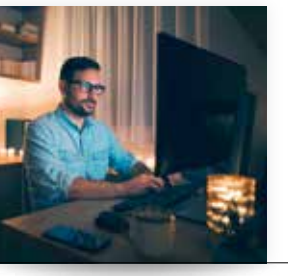
Ani jsme se nenadáli, léto uteklo jak voda. Moc slunečních dnů tentokrát neposkytlo. Teď už se příroda pomalu začíná ukládat k spánku. Jsou tací, kteří tuto dobu nenávidí, vztekají se nad ranními mlhami, plískanicemi a krátícím se dnem. Jiní spolu s Halasem vítají zklidnění přírody, radují se z procházek pod zlatými stromy. Zahradníci pilně sklízejí poslední úrodu, hrabou listí, přehazují kompost, připravují záhony, skleníky a pařeniště na zimu, obalují choulostivé keře, zabezpečují jezírka, naposled sekají trávu.

V letních měsících, ať bylo počasí jakékoli, jsme trávili nejvíc času venku, i když byla spousta koronavirových příkazů, zákazů a omezení, jezdili jsme na výlety, pobývali na dovolené. Teď zas víc tíhneme k domovu. A třeba spolu s dětmi připravíme nějakou zdravou sladkou dobrotu a k večerní pohodě v křesle uvaříme šálek bylinkového čaje.

Už jen týdny zbývají do konce roku. Věřme, že u nás zas nezačnou stoupat počty vážně nemocných covidem, nebudou se muset zpřísňovat protiepidemická opatření, děti budou moci chodit do školy, nezavřou se kina a divadla, sportoviště, neomezí se znovu počet nakupujících v našich prodejnách.

Pěkné dny prožité ve zdraví
nám všem přeje
Vaše redakce

[16–18]
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY
PŘI RECYKLOVÁNÍ



[22–23]
ŽIVOT PŘED
MONITOREM

[6–8]
NENÍ DÝNĚ
JAKO DÝNĚ

[10–11]
PRAVDA A LÁSKA
KÉŽ HÝBOU SVĚTEM

[28–29]
DOMÁCÍ BYLINNÉ
ČAJE A OLEJE

Na coop Club.cz najdete

www.facebook.com/coopclubcz
www.instagram.com/coopclub.cz

- aktuální letákové akce v prodejnách COOP
- kompletní databázi vlastních výrobků COOP
- 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

coop blízko k domovu

VYDAVATEL **[DELEX, s. r. o.]**▸ Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň, IČ: 00519049, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972
[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 **[SÍDLO]**▸ U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]**▸ Josef Plesník
[MARKETING COOP]▸ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz
[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM]▸ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]**▸ 120 200 ks
[PERIODICITA]▸ 6× ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]**▸ 5/2021 **[DEN VYDÁNÍ]**▸ 6. října 2021

DELEX REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA
COOP CENTRUM DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

DOMÁCÍ LÉKAŘ

NA CHŘIPKU PŘIPRAVIT!

Letošní léto jsme se moc neohřáli a mnohdy máme pocit, že si naše tělo vůbec neodpočinulo. Jak tedy čelit chladným měsícům, které jsou teprve před námi? Nabízíme několik tipů, díky nimž si na vás nachlazení ani chřipka nepřijdou.

Podzimní a zimní dny jsou pro tělo zatěžkávací zkouškou. Teploty rychle klesají, dny se krátí a spolu s tím jde dolů i náš elán. Nedejte virům a bakteriím šanci, ale vytvořte obranný štít, na který si netroufnou. Základem je nejenom vyvážená životospráva s dostatkem přirozeného pohybu, ale také odpočinek a spánek, dostatečné množství vitamínů a minerálů v jídelníčku a především vyrovnaná psychika. Někdy je těžké nestresovat se z maličkostí, ale co určitě udělat můžeme, je vybírat si společnost správně naladěných lidí, omezit sledování negativních zpráv a začít den úsměvem do zrcadla!

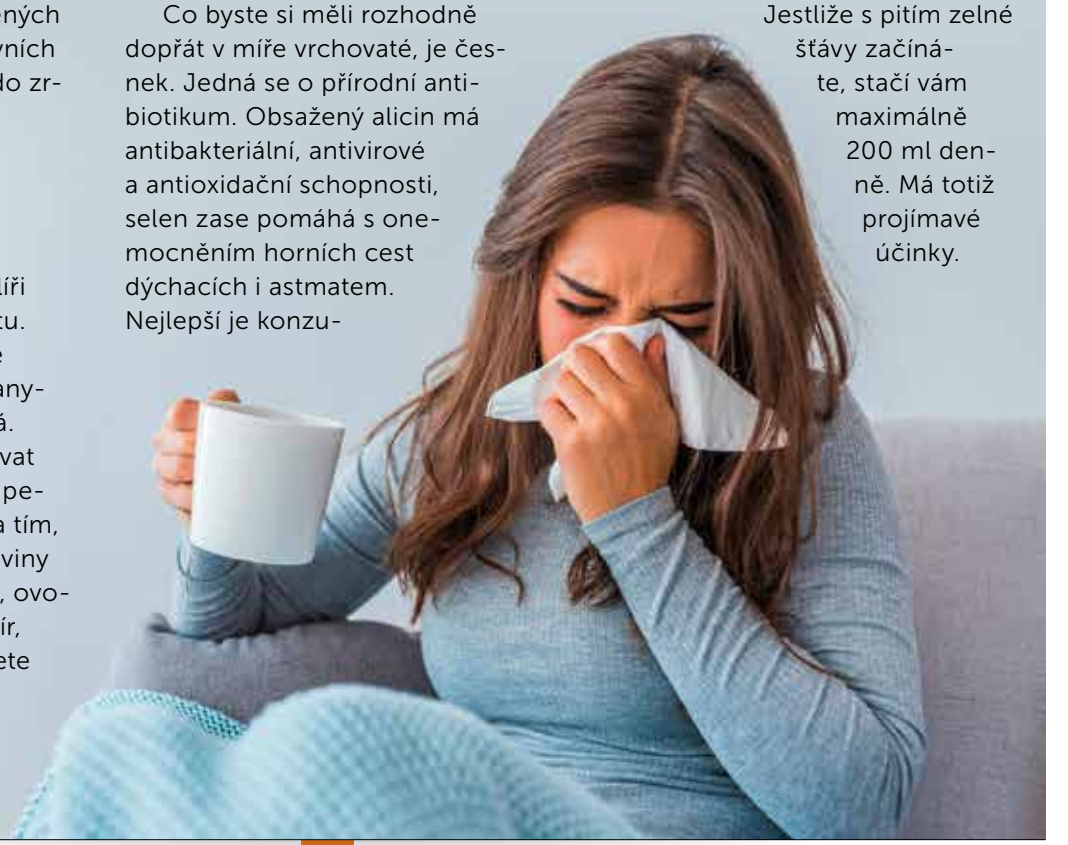
VYVÁŽENÁ ŽIVOTOSPRÁVA

Pevné zdraví začíná na talíři a pokračuje v zažívacím traktu. Poslední výzkumy ukazují, že střevní mikroflóra je pro obranyschopnost organismu klíčová. Dokonce prý dokáže ovlivňovat naše nálady. Proto se snažte pečovat i o tuto část těla. Třeba tím, že budete konzumovat potraviny bohaté na vlákninu (zelenina, ovoce, luštěniny), probiotika (kefír, kysané zelí, kombuča), vyhnete se průmyslově zpracovaným potravinám, přemíře cukru, bílé mouky, alkoholu i tabáku.

V chladných měsících je tělo potřeba zahřát. Zkusit to můžete podle ajurvédy, která rozděluje potraviny na zahřívací, ochlazující a neutrální. K zahřívacím patří polévky, drůbeží, hovězí a vepřové maso, vejce, skořice, zázvor, cibule, česnek, pórek, křen a další. Ochlazujícími potravinami jsou potom např. mléko, jogurt, káva, rafinovaný cukr, mouka, tropické ovoce, rajčata, olivy. Neznamená to však, že byste se jim museli v zimě nutně vyhnout, jen je lepší je poněkud omezit.

Co byste si měli rozhodně dopřát v míře vrchovaté, je česnek. Jedná se o přírodní antibiotikum. Obsažený alicin má antibakteriální, antivirové a antioxidační schopnosti, selen zase pomáhá s onemocněním horních cest dýchacích i astmatem. Nejlepší je konzumovat česnek čerstvý. Můžete jím potřít topinku, přichystat z něj pomazánku a dochutit jím nepřeberné množství jídel v čele s polévkami a saláty.

Vitamínovou bombu představuje kysané zelí a voda z něj, což ocenili už staří mořeplavci chránící se před kurdějemi. Připravit si můžete domácí, ale stejně dobře funguje i to koupené. Zelí a zelná šťáva pomáhají vyčistit trávicí systém a dle některých výzkumů mohou být dokonce prevencí proti rakovině jater a tlustého střeva. Jestliže s pitím zelné šťávy začínáte, stačí vám maximálně 200 ml denně. Má totiž projímavé účinky.



BYLINKY

Vybrat jen pár bylinek podporujících imunitu je nesmírně složitou disciplínou. Dá se říct, že každá bylina svým způsobem působí na obranyschopnost organismu, protože pomáhá té které části těla. Ať už jejím posílením, detoxikací, nebo třeba regenerací. Bylinky je vždy lepší užívat jako prevenci nebo při první známce tělesné nepohody. Vyvarujte se bylinek, které neznáte, a pokud trpíte alergií na potraviny nebo některé látky, konzultujte použití bylin se svým léka- řem.

Proti nachlazení by vám v domácí lékárničce neměla chybět echinacea. Používá se především ve formě tinktury, sirupů či kapek a nechybí ani v populární čínské medicíně, podle níž eliminuje chladný vítr z povrchu těla a zahřívá jang ledvin. Použít ji můžete preventivně a při prvních náznacích onemocnění prochladnutím. Tuto bylinku nelze užívat dlouhodobě a je také důležité dodržovat doporučené dávkování, jinak může docházet naopak k oslabení imunitního systému.

Kyselý rakytník rozhodně není v boji proti nachlazení žádnou novinkou. Tyto sytě oranžové bobulky ukrývají komplex bioaktivních látek podporujících detoxikaci organismu. Konzumace sirupů, tinktur, čajů i pochoutek vyrobených z rakytníku je díky pestré škále vitamínů, minerálů, nenasycených mastných kyselin i antioxidantů skvělou cestou, jak posílit svoji obranyschopnost.

Stejně tak nádherné plody šípku dokážou s naším obranným štítem dělat zázraky. Sáhnout byste po nich měli jednak kvůli vysokým dávkám vitamínu C, jednak kvůli flavonoidům, karotenu, hořčíku i pektinu. Poslední jmenovaný napomáhá ke správnému trávení a ve střevech se, jak známo, skrývá klíč k pevnému zdraví! Šípky navíc nic nestojí, v září a říjnu je můžete sklízet ve volné přírodě. Pak už je stačí jen šetrně usušit, aby v nich zůstalo co nejvíce vitamínu C a dalších cenných látek.

Velmi oblíbená je také konzumace hub šiitake, reiši, cordyceps či hlívy. Některé seženete v běžných obchodech a lze z nich vařit, z jiných se vyrábí potravinové doplňky určené právě pro posílení imunity.

Méně známou bylinkou je astragalus neboli kozinec blanitý. Čínská medicína ho doporučuje proti stárnutí, na četné dětské nemoci i pro posílení imunity, především u mladší generace. Kořen této fialově kvetoucí rostlinky lze využít i v kuchyni k masu, zeleninovým směsím i luštěninám. Připravit z něj můžete domácí odvar, po němž se vám bude klidněji usínat. Pokud nemáte rostlinku po ruce, není problém ve zdravé výživě nebo lékárně koupit sušený kořen, tinkturu nebo kapsle.

Dalšími oblíbenci na podporu obranyschopnosti, které v bylinných lékárnách běžně zakoupíte, jsou dračí krev, rybí tuk, kolostrum či doplňky na bázi betaglukanů. O používání těchto prostředků se vždy poraďte se svým lékařem.

-drei-

NEBOJTE SE ZIMY

Otužování je jednou z cest, jak nebýt překvapen chladným počasím. Pokud si můžete dopřát oddech v sauně s následným ochlazením v bazénku či ledové sprše, rozhodně si ho užívejte ve vrchovaté míře. Otužovat se můžete i po každodenní hygieně ve sprše nebo vaně. Teplotu vody můžete ubírat postupně, aby šok nebyl tak velký. Začít můžete jen pár vteřinami, a pak postupně dobu prodlužovat.

I když každý chceme mít doma teplíčko, pokud chceme být skutečně fit, neměli bychom v interiéru přetápět. Doporučená teplota je v rozmezí 18–20 °C. Rozhodně pravidelně větrejte, abyste zajistili přísun čerstvého vzduchu. Pokud vás doma trápí suchý vzduch, zamyslete se nad pořízením chytrého zvlhčovače. Pomohou také čerstvé květiny, sušení prádla, odpařovače na topení či aromalampy.

INZERCE

KUCHYNĚ

NENÍ DÝNĚ JAKO DÝNĚ

Když se řekne dýně, nejspíš si vybavíte velkou oranžovou bakuli jako vystřiženou z americké verze pohádky o Popelce. Ve skutečnosti je však dýňový svět plný pestrých tvarů a barev.

Podzim co podzim si dýně získávají pevné místo nejen jako krásná dekorace před domem, ale zároveň jako chutná zelenina ve spíži. Díky lehce nasládlé chuti si ji zamilovaly i děti, které jinak nad zdravou výživou ohrnují nos. V kuchyni má dýně všestranné využití – můžeme jí nahradit brambory a podávat ji pečenou či rozmixovanou jako přílohu, uvařit z ní horkou polévku, netradiční kompot nebo upéct vláčný koláč.

Kromě toho, že lahodí mlsným jazýčkům, má léčivé a regenerující účinky. Podíl vody v dužině dosahuje až 90 %. Dále se pyšní vysokou dávkou vlákniny, je bohatá na vitamín A, betakaroten, lutein, hořčík, železo, draslík a selen, obsahuje kvalitní nenasycené mastné kyseliny a omlazující kyselinu nukleovou. Proto se hodí i pro využití v domácí kosmetice. Do jídelníčku ji zařaďte pro její schopnost zbavovat tělo škodlivin, posilovat imunitní i nervový systém. Dýňová semínka si pak nenechte ujít kvůli vysokému množství zinku, který hraje důležitou roli ve funkci a vývoji imunitních buněk a je důležitý pro tělesný růst a vývoj.

DÝŇOVÁ PĚTKA

Nejznámějším druhem dýně, který lze na pultech českých obchodů spatřit, je **hokkaidó**. Její plody jsou středně velké, slupka

pevná, ale při tepelné úpravě změkne. Hodí se do všech receptů a vaření ani pečení není časově náročné. Obsahuje velké množství semínek, hotovou studnici zdraví. Určitě je nevyhazujte, ale nechte usušit a využívejte jako zdravé zobání. Hokkaidó je oblíbená jednak pro svou dostupnost a nízkou cenu, jednak pro menší velikost, díky níž je hračka zpracovat ji během jediného oběda. Začátečníci by měli vyzkoušet jednoduchý dýňovo-mrkvový krém s kokosovým mlékem nebo si nachystat pečené hranolky. Plátky hokkaidó je možné i grilovat nebo přidávat do zeleninových směsí.

Máslová dýně je pomyslnou dvojkou. Ačkoliv je její slupka růžovo-šedé či žlutošedé barvy, po rozkrojení najdete jasně oranžovou dužinu. Před zpracováním je potřeba tuto dýni oloupat, protože slupka je tvrdá a nerozvařila by se. To je sice fyzicky náročnější, ale vynaložená námaha za chutný výsledek určitě stojí. Máslová dýně má méně semínek než hokkaidó, ukrytá jsou pouze ve spodní, širší části. Zbyde tedy více suroviny pro další zpracování. Dužina je velmi měkká, odtud se tedy vzal název celé dýně. Díky tomu ji můžete využívat do domácího pečiva, při přípravě moučníků, jako jsou koláče, cheesecaky, nebo na marmelády. Skvěle ochutí i těstoviny nebo rizoto, na než vytvoří krémovou omáčku. Pyré z máslové dýně má lahodnou, lehce oříškovou chuť. Pokud bojujete s přebytkem, zavařte pyré do zásoby.

Muškátová dýně představuje mezi jmenovanými pěkného velikána. Poznáte ji podle tmavě oranžové až hnědavé barvy a výrazného žebrování. Právě pro svou velikost a hmotnost dosahující i šesti kilogramů se hodí pro zavařování a větší hostiny, jimiž zvládnete pohostit i široké sousedství.

Pokud vám muškátová dýně vyroste na zahradě, vydlabejte z ní halloweenskou lucernu. Z dužiny pak vytvořte zavařeninu, horkou polévku, zavařte dýňové pyré a ze zbytku napečte ještě trochu bramboráčků. Pro kuchařky je vždycky ohromná výzva zpracovat tuto obří krásku celou.

Špagetová dýně nezískala své jméno náhodou. Její vnitřek se totiž při tepelné úpravě rozpadne na vlákna připomínající špagety. Oproti ostatním druhům dýně není tak sladká a chuťově výrazná. Hodí se pro zapékání s masovou i zeleninovou směsí, vynikající bude i v kombinaci s parmezánem či jiným chuťově výrazným sýrem. Abyste získali dlouhé nudličky, je potřeba dýni před vydlabáním tepelně upravit. Nejjednodušší způsob je pečení rozpůlené a semínek zbavené dýně v troubě – řezem dolů, aby dužina zbytečně nevysychala. U některých receptů se setkáte s úpravou v páře, nebo dokonce v tlakovém hrnci. Pečení na 180 °C trvá zhruba tři čtvrtě hodiny, podle velikosti dýně. Poté už stačí vidličkou jemně uvolnit dužinu a využít ji k dalším kulinářským kouzlům. Je měkká, proto s ní zacházejte opatrně, aby se vlákna nepotrhala. Upečenou dýni můžete využít jako zapékací misku.

Pokračování na str. 8

WRIGLEY'S Orbit®

POMÁHÁ DĚTEM

Z SOS DĚTSKÉ VESNIČKY

ZAZÁŘIT.

MARS ČESKÁ REPUBLIKA S.R.O.
VĚNUJE 500 000 KČ
Z PRODEJE ORBIT ŽVÝKAČEK
V OBDOBÍ 13. 9. - 5. 11. 2021
ORGANIZACI SOS DĚTSKÉ VESNIČKY.

Pokračování ze str. 7

Pokud budete mít štěstí, seženete v tuzemských obchodech také **dýni žaludovou**. Případně ji můžete zkusit vypěstovat na vlastní zahrádce. Její předností je jemná chuť po oříšcích a hlavně fakt, že ji můžete konzumovat syrovou, a to včetně slupky. Hodí se tedy do salátů, k marinování, ale i k další tepelné úpravě.

DÝŇOVÉ RIZOTO

• *400 g máslové dýně* • *1 lžíce olivového oleje* • *200 g rýže arborio*
• *1 středně velká žlutá cibule*
• *50 g strouhaného parmezánu*
• *1 l zeleninového vývaru*
• *50 ml suchého bílého vína*
• *12 plátků kvalitní slaniny*
• *1 hrst čerstvé petrželky*
• *vlašské ořechy na ozdobu*
• *máslo* • *sůl* • *pepř*

Troubu předehřejeme na 190 °C. Máslovou dýni omyjeme, rozpůlíme a zbavíme semínek. Dýni nakrájíme na plátky, potřeme olivovým olejem, lehce osolíme a podle chuti můžeme přidat oblíbené bylinky (koriandr, oregano, bazalka). Dýni pečeme zhruba 30 minut, dokud nebude dužina i slupka měkká. Na závěr přidáme plátky slaniny a drcené vlašské ořechy a vrátíme ještě na 10 minut do trouby.

Mezitím připravíme rizoto. Na oleji zpěníme cibulku a necháme zezlátnout, přidáme rýži, asi minutu opékáme, aby zesklovatěla. Poté zalijeme vínem a necháme odpařit alkohol. Osolíme a začneme po naběračkách přidávat vývar.

Jakmile se vývar odpaří, přidáme další. Takto za stálého míchání připravíme krémové rizoto, trvá to asi 15 minut. Pokud dojde zásoba vývaru, přilijeme horkou vodu. Jakmile je rýže uvařená na skus, odstavíme z ohně, přidáme oříšek másla a nastrouhaný parmezán. Vmícháme dýni, která se v rizotu téměř rozpadne a vytvoří omáčku. Dozdobíme čerstvým drceným pepřem, slaninou, ořechy a sekanou petrželkou. Ihned podáváme.

DÝŇOVÝ CHLEBÍČEK

• *1 ½ šálku dýňového pyré*
• *1 ¾ šálku polohrubé mouky*
• *2 vejce* • *¾ šálku krystalového cukru* • *½ šálku rostlinného oleje*
• *šťáva z poloviny pomeranče*
• *2 hrsti čokoládových hoblinek*
• *½ prášku do pečiva nebo 1 lžička jedlé sody* • *2 lžičky perníkového koření* • *špetka soli*

Troubu předehřejeme na 180 °C. V jedné míse smícháme polohrubou mouku, prášek do pečiva, sůl a perníkové koření. Ve druhé míse vyšleháme vejce s cukrem do pěny, přidáme pomerančovou šťávu, dýňové pyré, olej a vše dobře promísíme. Vzniklou směs vlijeme do suchých ingrediencí a mícháme tak dlouho, dokud nevznikne hladké těsto. Na závěr lehce zapracujeme čokoládové hoblinky, podle chuti můžeme přidat i ořechy nebo kandované ovoce. Pečeme ve formě na biskupský chlebíček zhruba 50 minut až hodinu.

DÝŇÁKY

• *½ kg dýňové dužiny*
• *200 g moučných brambor*
• *100 g hladké mouky* • *4 vejce*
• *3 stroužky česneku* • *1 lžíce provensálského koření* • *sůl* • *pepř*
• *olej na smažení*

Dýni a brambory nastrouháme na hrubém struhadle, z brambor vymačkáme přebytečnou vodu. Ke směsi dýně a brambor přidáme vejce, mouku, prolisovaný česnek, koření, sůl a pepř, dobře promícháme. Ihned smažíme tenké placičky – z každé strany asi 3 minuty dozlatova, aby byly dýňáky křupavé. Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem a dipem ze zakysané smetany.

-drei-

UCTĚNÍ PAMÁTKY ZESNULÝCH SVÍČKOU ZNAČKY DOMA

Ve svíčkách značky DOMA naleznete:

- Záruku nejvyšší kvality
- Dokonalé vyhoření celé náplně
- Příznivou cenu
- Široký sortiment

Výrobky značky DOMA dodává ryze česká společnost Kozák Svitavy s.r.o.

KOZAK

ZNÁTE Z TELEVIZE

www.tento.eu

Vítěz

COOP A FILM

PRAVDA A LÁSKA
KÉŽ HÝBOU SVĚTEM

Jak jinak mohl probíhat rozhovor s Tomášem Klusem nežli v pohádkovém duchu. Na jaře totiž natáčel pokračování oblíbené pohádky Tajemství staré bambitky. Poslední klapka už padla a COOP vás jako hlavní partner zve na prosincové promítání do českých kin! Zatím si spolu s námi užijte inspirativního krále Jakuba v jeho reálném světě.

Od natáčení Tajemství staré bambitky uplynulo neuvěřitelných 10 let. Co všechno se za tu dobu v příběhu událo?

Primární změnou je dítě – princezna Johanka. To si myslím, že dost pohnulo i náturou rodičů. Král Jakub už se odtroubovatěl, nemlsá marmeládičky. Ale třeba ochutnal pivo. To byla jedna ze složitých scén. Podle mě to nejhorší, co herec může dostat, je hrát opilého.

A ještě k tomu opilce v pohádce!

No! Ale takhle: on byl roztomilý, když jedl povidla, a umí být roztomilý, i když pije pivo. Takže to dopadlo dobře. A hlavně se posunul také souboj dobra se zlem. Zlo bylo na dlouhou dobu potlačeno, ale pokud je jen potlačeno, tak může prosáknout a najít si cestu na svět znova. Ale tentokrát si myslím, že na ně jak král Jakub, tak královna Anička byli daleko víc připraveni. Samozřejmě koučovaní mým tchánem, loupežníkem Karabou.

Trošku jsem se dvojky obával, protože pokračování je vždycky na považenou. Ale myslím, že se Evženovi Gogelovi s Ivem Macháčkem podařilo vyjít s dílem, který je možná ještě lepší. Protože je ještě blíž realitě, a to mám na pohádkách rád. Největší zbraň je tady ne stará bambitka, ale rodina. A to se mi na té zprávě moc líbí.

Je pravda, že v titulní písni se zpívá: pravda je zbraní, též láska k dětem, rodina, páni, kéž hýbe světem. Je to nejenom podle krále Jakuba, ale i podle vás opravdu motto, kterého se máme v dnešní době držet?

Stoprocentně. Pravda je rozhodně tou největší zbraní. Bohužel to není taková ta zbraň, která účinkuje ihned. Alespoň ne v tom globálním hledisku. Samozřejmě v nějakém mikroměřítku, třeba vztahu, je to ihned. Ale pokud se má projevit pravda v nějaké společnosti, tak ono to trvá.

Máte s králem Jakubem hodně společného?

Jo, já jsem Jakub. My jsme měli s Ivem *(režisér)* dvě sezení nad tou rolí a jejím vývojem. On mi nakreslil mapku vývoje té postavy, kde jsem začínal jako ňouma s těmi povidly a končil jsem jako „osvícený panovník". Jsem s Jakubem tak trochu jedno tělo. Nemůžu to prozradit, ale pohádka začíná věcí, kterou já bych udělal taky. Ovšem on se poučí, že to nejde, že to je hloupost.

Mluvil jste o princezně. Co ta vaše doma, neměla herecké ambice?

No, už je má. Ona je neměla, pak je měla, pak je přestala mít a teď už je zase má. Dokonce i byla na castingu, ale nakonec přišla Valentýnka Bečková. To je neuvěřitelný člověk! Opravdu Tomáš Holý v sukni. Je to totální profík. Uměla všechny texty líp než všichni ostatní herci. Uměla i naše texty – opravovala nás. Neuvěřitelné. Povídala si s vámi, řekne se „akce" a ona je úplně v roli. Už má za sebou asi šest filmů a před sebou určitě velkou budoucnost.

Začínalo se natáčet na jaře po období striktních covidových opatření. Bylo to příjemné osvěžení, moci změnit ovzduší? Kam jste se podíval?

Natáčení se o rok kvůli covidu zpozdilo. Měli jsme točit na Lemberku, kde se točila jednička. Ale čtrnáct dní před natáčením mi zavolal Ivo a říká, že má výbornou zprávu, že budeme točit v Mníšku a můžu jet na natáčení v papučích. Tak jsem se „zaradoval". Ale bylo to hezké, protože jsem si prošel náš zámek včetně míst, kam bych se jinak nedostal, a můžu tam teď machrovat před dětmi, že znám všechny komnaty a tajné chodby.

Skutečně je v Mníšku nějaká tajná chodba?

To nemůžu říct, to je tajné. *(smích)*

Prožívají vaše děti, že mají doma tatínka krále?

Myslím si, že to nemají tak, že by měli tatínka krále. Spíš mají radost, že prožívají daný příběh intenzivněji tím, že táta je tam! Stejné je to i doma nebo na koncertě, kde je spousta lidí, určitě ze mě nejsou nijak zvlášť „poprdění".

Jejich vztah k pohádkám je určitě jasný, ale jak to máte vy? Využiji toho, že je tady i vaše manželka. Čtete dětem?

Tamara: Striktně ano. Čteme jim oba, ale já uspávám častěji vzhledem k Tomášově pracovní vytíženosti. Čteme s láskou a myslím, že je to důležité. Naše děti mají knížky rády, protože je obklopují od samého narození. Vyloženě knížky uctíváme.

Máte nějakou top?

Tamara: My jsme se s Tomášem seznámili a zamilovali jsme se do sebe hlavně díky tomu, že máme stejný top.

Tomáš: Tak asi to nebylo hlavně kvůli tomu.

Tamara: Pro mě jenom kvůli tomu. *(smích)* A protože jsme seděli, bavili se a já jsem říkala, že strašně zbožňuju Pohádky Miloše Macourka. A Tomáš říkal, že to je jeho stěžejní knížka. Koukej, a takhle ji vytáhl ze svojí knihovny. A četli jsme si spolu.

Sborově: O holčičce s vyměňovací hlavou. O chlapečkovi, který se schoval do mixéru. O hrochovi, který se bál očkování. Makaróny na výletě...

Tomáš: To jsou skvělé věci!

Takže zatímco jinde se „balí" na sbírky motýlů...

Tamara: U nás na sbírky pohádek.

Tomáš: Na Macourka!

A děti? Ještě je baví tyhle klasické příběhy?

Tomáš: Josefína má třeba úplně nejradši takové ty pohádky pro neposlušné děti, což je strašidelné. Trendy se prostě mění.

Tamara: Ale co jsme rádi, že když je vezmeme do knihkupectví, tak si nevybírají takové ty komerční záležitosti o poníci, ale sáhnou po docela hezkých výtvarných věcech. Myslím si, že mají vkus.

Pojďme se ještě vrátit k Bambitce. Jaké jsou vaše vzpomínky na natáčení? Zkuste zavzpomínat všemi smysly!

Já jsem měl hodně zbystřené smysly, protože jsem se zařekl, že v průběhu natáčení nebudu kouřit. Takže jsem pak všechno vnímal hodně zostřeně, především pak kolegy, kteří kouřili. *(smích)* Ono točit pohádku je pohádka vždycky. Jednak je to tím, že se vyskytujete v těch kulisách a máte na sobě krásné kostýmy, ale i ten tým okolo, ten štáb je jinak naladěný. Naladěný k pohlazení, protože výsledným dílem chce opravdu pohladit. A jak to tak bývá a „ryba vždycky smrdí od hlavy", tak Ivo Macharáček je člověk, který vyzařuje takový klid, že to příjemně ovlivnilo celé natáčení.

Můj primární vjem z celého natáčení je, že člověk nemůže prožít hezčí vztah ke své práci než to, že se do ní každý den těší, že se těší na její výsledek a věří v něj. Ta práce byla na všech pilířích, na kterých stojí – od kostymérny přes kameru až po režii –, dělaná se stoprocentní láskou. Tam opravdu nebyl jediný konflikt, jediná špatná nálada. A doufám, že když aspoň dvacet procent toho pocitu, který je sdílený všemi lidmi, kteří se na natáčení podíleli, vypadne z plátna na začátku prosince na diváky, tak to bude bomba. I tím svým hlavním motivem – rodina a pravda jsou největší zbraní – to může k lidem promluvit.

-drei-

ZDRAVÉ VAŘENÍ

NÁPOJE PLNÉ VITAMÍNŮ

Vitamíny jsou pro naše zdraví naprosto nezbytné. Podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů, jsou nenahraditelné k udržení některých tělesných funkcí a pro výstavbu nových tkání. Mají nezastupitelnou roli v prevenci řady nemocí, zpomalují stárnutí a jsou schopny posilovat imunitní reakce organismu. Bez nich zkrátka náš organismus strádá. Vitamíny obsahuje především ovoce a zelenina. „Copak jsem králík?“ brání se mnozí. Nedělají dobře!

SMOOTHIE, TO JE HIT!

V posledních letech jsme si oblíbili hustý nápoj, který je přímo nadupaný vitamíny a minerály. Je snadno stravitelný, velmi rychle dodá potřebnou energii a rozhodně se nám po něm nechce spát jako po kachně se zelím. Můžeme si ho dát k snídani, svačině, obědu i večeři, ale i po cvičení, běhu, tělesné námaze, na pochodu.

Smoothie vzniká smícháním a rozmixováním různých druhů ovoce či zeleniny s ovocnou či zeleninovou šťávou či jinou tekutinou (např. mléko nebo kefír, acidofilní mléko), přidat můžeme jogurt. Vegani mohou namísto kravského mléka použít některou z rostlinných variant.

Každé z ročních období přináší širokou škálu ovoce a zeleniny, takže můžeme mít pokaždé trošku jiný nápoj – v létě využijeme jahody, borůvky, maliny, ostružiny, na podzim jablka, hrušky, švestky, v zimě kromě jablek třeba banány, mango, pomeranč, grep či kiwi. Výborné smoothie připravíme ze zeleniny.

Přidat můžeme i ořechy všech druhů, semínka, zdravá sladidla (např. javorový, agávový, rýžový nebo jiný sirup), bylinky, ovesné a jiné vločky, sušené ovoce a další zdravé produkty, které jsou ve vzájemné chuťové harmonii.

Smoothie nemusí být jen studené, báječně chutná i teplé. Zkrátka můžeme všemožně experimentovat a nakonec si vyhrát i se

zdobením pohárů, do kterých nápoj nalijeme.

Tento zázračný nápoj připravujeme v mixéru. Samozřejmě čím je výkonnější, tím lépe. Speciální mixéry na smoothie dovedou hravě rozdrtit i oříšky nebo semínka, mražené ovoce či zeleninu, případně ledové kostky.

SMOOTHIE PRO DETOXIKACI

• *čerstvý ananas* • *banán* • *řapíkatý celer* • *zelené jablko* • *špenátové listy* • *citron* • *voda/led* • *super potraviny: kapusta a mladý ječmen*

SMOOTHIE PRO POSÍLENÍ IMUNITY

• *100% jablečný džus* • *banán* • *jablko* • *červená řepa* • *mrkev* • *maliny (mohou být mražené)* • *voda/led* • *superpotravina: chia semínka*

SMOOTHIE PRO DOBROU NÁLADU

• *mléko bez laktózy* • *banán* • *med* • *voda/led* • *superpotraviny: ořechy kešu, prášek z nepražených kakaových bobů*

VITAMÍNOVÉ NÁPOJE NA ZAHŘÁTÍ

V babím létě nás ještě hřejí sluneční paprsky, ale až nastoupí svoji vládu sychravý podzim a po něm zima, situace se změní. Potom rádi sáhneme po něčem na zahřátí. Nejlepší je, když zvolíme teplý nápoj, který zároveň obsahuje vitamíny na posílení imunity. To se v tomto období obzvlášť hodí.

HRUŠKOVÝ NÁPOJ S BRUSINKAMI

• *2 středně velké hrušky* • *2 lžíce sušených brusinek* • *špetka skořice* • *2 hřebíčky* • *0,5 l vroucí vody nebo horkého šípkového čaje* • *med* • *pro dospělé volitelně hruškovice nebo rum*

Hrušky pokrájíme, přidáme koření a přelijeme vroucí vodou nebo šípkovým čajem. Osladíme medem, dospělým můžeme přidat trochu alkoholu.

ŠÍPKOVÝ ČAJ

Tento nestárnoucí oblíbený nápoj je možné připravovat několika způsoby. Tradiční příprava čaje spočívá v tom, že dvě hrsti usušených šípků přelijeme dvěma litry vody a poté vaříme minimálně půl hodiny. V půlce doby varu již změklé šípky zlehka rozmačkáme a dál vaříme. Odvar následně scedíme přes hodně husté sítko.

Tím ovšem zužitkovatelnost šípků nekončí. Dají se totiž zalít dalším litrem vody a vařit dále. Další nálev je často ještě lahodnější. Tento čaj není nutné přislazovat, protože má skvělou chuť i aroma. Bohužel tento způsob přípravy vyžene z nápoje většinu vitamínů.

Při šetrném způsobu přípravy rozdrtíme cca dvacet gramů šípků a přes noc necháme louhovat v litru studené vody. Krátce před použitím nálev zahřejeme kousek pod bod varu. Následně přecedíme šípky přes husté síto a čaj ještě můžeme dochutit medem. Tento čaj sice nemá takovou barvu a aroma jako tradiční šípkový čaj, ale zůstane v něm většina vitamínů.

JABLKOVO–MANDARINKOVÝ NÁPOJ

• *1 středně velké červené jablko* • *1 mandarinka nebo malý pomeranč* • *0,5 l vroucí vody nebo horkého šípkového čaje* • *špetka skořice* • *med* • *pro dospělé volitelně slivovice nebo rum*

Kousky jablka i se slupkou a oloupané mandarinky nebo pomeranče vložíme do hrnku nebo silnostěnné sklenice, zalijeme vroucí vodou nebo čerstvě uvařeným šípkovým čajem. Přidáme koření a dospělým kapku alkoholu a osladíme nejlépe medem.

ZÁZVOROVÝ ČAJ

• *cca 2,5 cm čerstvého zázvoru* • *čerstvě vymačkaná citronová šťáva z půlky citronu* • *med* • *plátky citronu nebo limetky*

Zázvor oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Vložíme do středně velké čajové konvičky a zalijeme horkou vodou. Po 5 až 7 minutách přidáme šťávu z citronu a med. Vyjmeme zázvor a přidáme plátky citrusů. *-koř-*

HERA
PRO VÁNOCE
PLNÉ SPOLEČNÝCH
VZPOMÍNEK

BEZ KONZERVANTŮ
PEČENÍ JE RADOST, HERA JE PEČENÍ.
Více receptů najdete na našich sociálních sítích.

OCHUTNEJ NOVINKY JOJO

Spoj 2 příchutě a vznikne 3.

Rovnice, která ti zachutná

Jsme pro vás **dobře naloženi**

BEZ LEPKU

1933 VÁHALA

VÁHALA a spol. s r.o., náměstí Míru 97, 753 66 Hustopeče nad Bečvou, www.vahala.cz, VÁHALA a spol.

DÁVÁME CHUTI TVAR®

TV pohoda

Nejpřehlednější a nejaktuálnější televizní časopis

SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE

časopisu **COOP RÁDCE**

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ TV pohoda

- ✓ **ZDARMA 4x ročně SPECIÁL** plný křížovek a luštění
- ✓ **TV pohoda každé úterý až k vám domů**
- ✓ **Roční předplatné pouze 520 Kč**

Objednejte u nás a ušetříte 170 Kč

☎ **281 002 201** • **sekretariat@tv-pohoda.cz** • **www.tv-pohoda.cz/predplatne/**

ECO FRIENDLY

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI RECYKLOVÁNÍ

Třídíte odpad? A třídíte ho správně? Nejspíš se této otázce podivujete, ale pro jistotu si společně s námi pojďte připomenout, jaké odpady do barevných popelnic rozhodně nepatří.

VÍC UŽ ZRECYKLOVAT NEJDE

Zdánlivou chybou, které se dopouštíme, je snaha opakovaně recyklovat papír. Typicky se jedná například o proložky a obaly vajíček, ruličky od toaletního papíru nebo kuchyňských utěrek, papírové kapesníky, stojánky na take-away pití z rychlého občerstvení. Proč však odstavec začíná slovíčkem „zdánlivou"? V poslední době totiž v reakci na vyšší recyklační cíle Evropská unie doporučuje obaly od vajec i ruličky od toaletního papíru dávat do modrého kontejneru. Kvalita recyklátu se sice nezvýší, ale ve stávajícím množství údajně není na škodu.

Do modrého kontejneru určitě nepatří papírové obaly znečištěné od jídla – typicky krabice od pizzy, obaly od uzenin a sýrů. Třídit se nedá ani papír mokrý, ani některé specifické druhy papíru, např. lesklé obálky z časopisů nebo fotografie. Pokud se chystáte vyhodit knihy, měly by být zbavené hřbetu a pevné vazby – s nimi zamiřte do směsného odpadu. Stejné je to i s voskovaným, křídovým či termopapírem. Poslední jmenovanou položku zastupují účtenky. Papír, na který se účtenky tisknou, je potažený chemickou látkou (obvykle bisfenol), která znemožňuje proces recyklace. Také použité dětské plenky musí směřovat do směsného odpadu.

PAPÍR, NEBO PLAST?

Velmi často jsou kamenem úrazu nápojové kartony. Míříte s nimi ke kontejneru na směsný odpad, nebo je považujete za papírové, či plastové obaly? Samozřejmě je nutné sledovat ikony přímo na konkrétním výrobku. Většinou na nich objevíte zkratku C/PAP. Co to znamená? Že se jedná o specifický, kombinovaný obal složený z více materiálů, tzv. kompozit. Zkratka C značí anglické slovo composite, za lomítkem se pak dozvídáme, který je převa-

žující materiál (v C/PAP převažuje papír, v C/PE převažuje plast). A podle tohoto převažujícího materiálu se určuje, zda obal zamíří do modré nebo žluté popelnice. Tyto obaly ale musí být prázdné, nejlépe i vypláchnuté od původního obsahu.

Problematické jsou i různé pytlíčky od koření, obaly od pudinků

a sypkých směsí, kapsičky od krmení pro domácí mazlíčky, a dokonce i prázdná platička od léčiv. Často se jedná o výše zmíněné kompozitní obaly, u nichž je složité oddělit jednotlivé materiály. Proto se doporučuje vyhodit je do směsného odpadu. Nenechte se opít zdánlivě ekologicky vyhlížejícími jednorázovými kelímky na kávu a termoobaly na zmrzlinu. Aby byly nepropustné, je vnitřní část potažená polyetylenem, kvůli němuž není možná jejich další recyklace.

Čeho se naopak nemusíte bát, to je recyklace dopisních obálek s fóliovým okénkem i papírů spojených kancelářskými sponkami. Během dalšího zpracování vytříděného papíru si s takovým detailem snadno poradí. Zato při vyhazování bublinkových obálek je třeba oddělit plastovou část od té papírové.

DO SMĚSNÉHO JE TO ŠKODA

V posledních letech prudce vzrůstá domácí příprava kávy a spolu s ní i spotřeba kávových kapslí. Pokud sledujete ikony na obalu těchto kapslí, jistě jste si už všimli, že jsou vyrobené z hliníku. Rozhodně tedy nepatří do směsného odpadu nebo plastu, ale měli byste s nimi zacházet jako s kovovým odpadem. Dalším způsobem, jak je ekologicky zpracovat, je využít možnost vrátit použité kapsle jejich výrobci, což někteří distributoři kávy nabízejí.

Recyklace kovů je nejspíš posledním žhavým trendem, který se pomalu zabydluje v českých domácnostech. Bohužel ještě není tak masově rozšířená, jako je tomu u ostatních komodit. Přitom výroba hliníku je energeticky i ekologicky náročná, a proto je následná recyklace žádoucí. Typicky se týká kancelářských svorek a sponek, alobalu, potravinových konzerv, plechovek od nápojů, kovových víček od zavařovacích sklenic, zátek, hliníkových obalů od čokolád a cukrovinek i hliníkových víček od jogurtů. Pokud nemáte poblíž šedý kontejner na kovové odpady, můžete je jednou za čas odvézt přímo do sběrného dvora.

Trojúhelník složený z plných šipek, zkratka GL a číselné označení

70, 71 nebo 72 radí spotřebitelům, že takovýto odpad patří do popelnice na sklo. Skleněné obaly mohou být nevymyté, a dokonce i s víčkem. Do kontejneru na sklo nepatří zrcadla, porcelán, autosklo ani drátěné sklo. Také žárovky nepatří do zeleného kontejneru, a leckdy dokonce ani do elektroodpadu. Záleží totiž na konkrétním výrobku, nejjednodušší cestou je vrátit nefunkční zdroje jejich prodejci. Zálohované vratné sklo raději vracejte do obchodu. V dnešní době už většinou není potřeba třídit sklo na bílé a barevné, bílé kontejnery pomalu mizí z ulic.

Pokračování na str. 18

Pokračování ze str. 17

ANI PLAST NEPOJME VŠECHNO

U plastových obalů zkontrolujte, zda všechny části jsou skutečně vyrobené z plastu. Například silikonová nebo kovová pumpička od mýdel patří do směsného odpadu. Drobné znečištění plastových odpadků není na škodu, neměly by však být mastné nebo se zbytky obsahu. Pokud využíváte dovoz jídel domů, jistě se vám hromadí polystyrenové krabičky. Ty ovšem mají ve žlutém kontejneru své místo, na rozdíl od stavebního polysterenu. Ten by měl být likvidován jako stavební odpad.

Při snaze o co nejpečlivější recyklaci často do žluté popelnice chybně vyhazujeme použité zubní kartáčky a obaly od zubní pasty, houbičky na nádobí, PVC, linoleum, bakelitové obaly, a dokonce i pneumatiky. Nepatří sem ani obaly od chemikálií, kuchyňských ani motorových olejů atp.

Závěrem si ještě dovolíme menší zamyšlení. Mnohdy vyhazujeme věci, které lze ještě upotřebit. Především skleněné obaly mohou v domácnosti posloužit pro uskladnění potravin i jejich přenášení. Také z nich lze vyrobit originální dekorace do interiéru i exteriéru. V rámci konceptu zero waste (nulový odpad) se zamyslete nad tím, jestli některé plastové obaly či sáčky nemohou získat druhý život . -*drei*-

MODERNÍ DOBA ŽÁDÁ SVÉ

Vyhazování elektroodpadu nepatří mezi každodenní činnosti, proto řada z nás při výměně a následné ekologické likvidaci spotřebiče znejistí. Červený kontejner na elektroodpad je určený pro drobný odpad, jako jsou baterie, telefony, fény, kulmy, holicí strojky, elektrické hračky i drobné počítačové vybavení. Rozhodně sem nepatří televizní a počítačové obrazovky, lednice, žárovky nebo větší domácí spotřebiče, např. pračky. Ty je možné bezplatně dát do sběrného dvora v místě trvalého bydliště nebo odevzdat u prodejce, kde jste si zakoupili nový spotřebič.

HOT DOG S VALAŠSKOU KLOBÁSOU

CHLÉB BEZ HNĚTENÍ

SOUS VIDE KOLENO NA GRILU S MED. HOŘČICÍ A ZEL. SALÁTEM

KUŘECÍ KOUSKY VE SLANINĚ S KUKUŘICÍ

RECEPTY
našich zákazníků

krásno

Další recepty naleznete na www.krasno.cz

CHLÉB BEZ HNĚTENÍ

Suroviny:

• 3 hrnky hladké mouky • 1,5 hrnku vody
• půl lžičky sušeného droždí • lžičku a půl soli
• může být čerstvě drcený kmín, nebo trochu chlebového koření
na hotový chléb: Pomazánka ze sádla se škvarky s příchutí pečeného masa

Příprava:

Smíchejte všechny sypké suroviny, přidejte vodu a promíchejte. Přikryjte potravinářskou folií a nechejte 12 hodin kynout.

Těsto vyndejte z mísy na pomoučenou desku a přeložte několikrát strany přes sebe. Posypejte moukou a nechejte půl hodiny odpočívat. Poté vytvarujte bochník a nechejte ještě hodinu kynout. Troubu rozehřejte na 200 °C. Dejte do ní rozpálit taky hrnec vhodný to trouby. Bochník přendejte do rozpáleného hrnce a dejte péct přikrytý poklicí na 30 minut, poté poklici sundejte a pečte ještě dalších 20 až 30 minut. Chleba musí být pěkně hnědý.

Vyndejte z trouby a nechejte na mřížce vychladnout.

HOT DOG S VALAŠSKOU KLOBÁSOU

Suroviny:

• 4 Valašské klobásy • 4 – 5 velkých cibulí (přibližně 500 g)
• sůl a pepř • 20 g sádla • voda podle potřeby
• 100 g majonézy • 4 lžíce kremžské hořčice
• 4 hot dog housky • salát a rajčata podle chuti

Příprava:

Nejprve si připravte karamelizovanou cibuli. Cibuli oloupejte a nakrájejte na kolečka nebo měsíčky. V hrnci si rozehřejte sádlo a dejte na něj opékat cibuli. Zvolte střední teplotu, opékejte dozlatova, pak do světle hnědé barvy. Ochuťte solí a pepřem. Podle potřeby můžete přidat trochu vody.
Takto připravenou cibuli můžete skladovat několik týdnů v lednici, můžete ji tedy připravit do zásoby.
Majonézu promíchejte s hořčicí.
Housky na hot dog prokrojte a opečte lehce na grilu. Klobásy opečte na grilu, pěkně dokřupava.

Prokrojenou housku namažte majonézou, vložte část karamelizované cibule a klobásu. Podle chuti můžete přidat různé saláty a plátky rajčat.

KUŘECÍ KOUSKY VE SLANINĚ S KUKUŘICÍ

Suroviny:

• 4 ks kuřecích prsou • 200 g Staročeské slaniny
• sůl • pepř • 2 kukuřice
• 200 g cherry rajčat
• 2 dcl vody

Příprava:

Kuřecí prsa můžete nakrájet na menší porce. Osolte, opepřete. Každý kousek zabalte do natenko nakrájené Staročeské slaniny. Naskládejte do pekáče nebo litinového hrnce.

Kukuřici nakrájejte na kolečka silná asi 5 cm. Naskládejte kolem kuřecího masa.

Do pekáče přidejte cherry rajčata. Lehce osolte a opepřete. Zalijte 2 dcl vody.

Pečte přiklopené poklicí, v troubě vyhřáté na 200 °C, 45 minut.
Sundejte poklici, zvyšte teplotu na 230 °C a dopečte ještě křupavou kůrku – asi 5 až 10 minut. Hlídejte, ať se pečený bok nespálí.

SOUS VIDE KOLENO NA GRILU S MED. HOŘČICÍ A ZEL. SALÁTEM

Suroviny:

• 1 balení Vepřového kolena sous vide
• 1 malá hlávka bílého zelí • 1 jarní cibulka
• 1 hrnek najemno nasekaného čerstvého kopru
• 400 g bílého jogurtu • sůl a pepř • bílý vinný ocet
• špetka cukru • medová hořčice

Příprava:

Bílé zelí nasekejte najemno. Dejte do velké mísy a přidejte najemno nasekaný kopr a najemno nakrájenou jarní cibulku. Přidejte jogurt. Ochuťte solí, pepřem, špetkou cukru a octem. Promíchejte, ochutnejte a ještě podle potřeby dochuťte.

Ideální je, když salát necháte odležet do druhého dne v lednici.

Koleno nakrájejte na plátky nebo grilujte vcelku a na plátky nakrájejte až potom. Pokud máte gril s pánví, použijte ji. Vepřové koleno sous vide je totiž velice šťavnaté a je škoda o šťávu přijít.

Podávejte koleno se salátem a medovou hořčicí.

FEJETON

ROZHOVOR DVOJ- A TROJROZMĚRNÝ

Také se mi dlouho nelíbilo, že si lidé místo setkávání volají a posílají zprávy, tráví hodiny na sociálních sítích. Syn pracuje v IT oblasti, a tak je samozřejmě všem novým informačním technologiím velmi nakloněný. Vysvětloval mi, že to je prostě vývoj a ten nezastavíme. Ale kam ten vývoj jde, namítala jsem marně.

Samozřejmě, že když se jim narodil syn, nastalo četné fotografování, natáčení videí s miminkem, tvořila se elektronická dokumentace jeho růstu a pokroků. V té době jsem za nimi často jezdila a užívala si procházek s kočárkem, tedy blízkých kontaktů s rostoucím roztomilým chlapečkem a postupného pozorování světa jeho očima. Protože jsme od sebe vzdáleni skoro 100 km, přiznám se, že jsem v mezičase mezi návštěvami ty fotografie a videa vítala.

Druhý syn bydlí v našem městě, takže jeho dvě dcery jsem vídala a povídaly jsme si z očí do očí častěji. Ale byla jsem také ráda, že si mezitím zavoláme mobilem, a vítala jsem elektronické fotografie z jejich aktivit a dovolených. Zlobilo mě však, že děvčata na sociálních sítích tráví spoustu času.

Pak nás ochromil covid. Jedna vnučka těsně před uzavřením nemocnic zůstala s vážným zraněním v nemocnici. Se svou bolestí na těle i na duši (byť obklopená laskavými zdravotníky a vynikající péčí) zůstala záhy sama, protože návštěvy byly striktně zakázané. Jak jsem byla šťastná, že jí mohu díky našim mobilům alespoň posílat povzbuzující zprávy a hezké fotografie zvířátek a kytiček! Ale jaké štěstí jsem cítila, když ji z nemocnice propustili, koronavirová opatření povolila a mohla jsem ji sevřít v náručí a povědět jí z očí do očí, jak jsem ráda a jak ji mám ráda!

Do loňského letního rozvolnění jsme si také se synovou rodinou jen volali, povídali si po Skypu. Zaplať bůh za tu možnost. Po loňských prázdninách, kdy jsme se přece jen trochu užili, začal vnouček chodit do první třídy. Každé ráno pelášil do školy, kam se těšil, ale brzy mu ji zavřeli kvůli znovu se rozšiřující pandemii. Stejně jako děvčata v našem městě se učil přes obrazovku, tedy dvojrozměrně. Což o to, učili se opravdu poctivě a známky tomu odpovídaly, ale ten trojrozměrný kontakt s ostatními dětmi, jak víme, nic nemohlo nahradit.

Ale my jsme opět byli rádi za to, že si můžeme volat a povídat alespoň po Skypu.

Takže: Nic nenahradí setkání, trojrozměrný rozhovor z očí do očí. Ale když je ta možnost vyloučená, zaplať bůh i za dvojrozměrný rozhovor. Jen si držme palce, abychom zas při něm nemuseli zůstávat.

-kož-

INZERCE

ŽIVOTNÍ STYL

ŽIVOT PŘED MONITOREM

Poslední měsíce velkou část populace uvrhly před obrazovky počítačů, tabletů i telefonů. Mnoho profesí přesedlalo na tzv. home office, kde bez vymožeností moderní techniky není možné fungovat. Bohužel se covidová uzávěra dotkla i nejmladší generace, která se ze školních lavic přesunula do on-line prostoru. Pojďte se s námi podívat, jak minimalizovat rizika tohoto života v elektronickém světě.

Bolesti hlavy, zad, krční páteře, zápěstí, problémy s viděním, soustředěním, spánkové obtíže. Je to jen krátký výčet problémů, s nimiž se řada z nás potýká v důsledku dlouhodobého trávení času u počítače a moderní techniky. Sedavý způsob zaměstnání našemu zdraví nesvědčí, to je holý fakt. Co se dá dělat, když okolnosti nic jiného neumožňují?

Zajímavé a zároveň znepokojující jsou výsledky mezinárodní studie o alkoholu a jiných drogách ESPAD z roku 2019. Dotazník mimo jiné obsahuje otázky týkající se sociálních sítí a trávení volného času, konzumace energetických drinků, elektronických cigaret atp. V České republice se této studie zúčastnilo bezmála 3 000 respondentů z řad mládeže. Výsledky byly veřejnosti prezentovány na konci roku 2020 a v České republice není složité dohledat tiskovou zprávu v českém jazyce i mezinárodní zprávu v angličtině.

Z ní vyplývá, že konzumace alkoholu, užívání nelegálních drog i návykových látek ze strany mládeže má snižující se tendenci. Zpráva jistě pozitivní. Proč tomu tak je? Podle odborníků je jedním z důvodů fakt, že dnešní mladí lidé se neschází naživo, ale v on-line prostoru. A ruku v ruce s tím se na světlo světa dostávají jiní strašáci a potenciální závislosti. Ze studie lze vyčíst, že 21,9 % studentů (převážně chlapců) hraje digitální hry 7 dní v týdnu. Vysoký podíl studentů uvádí aktivní trávení času na sociálních sítích – celkem 74,2 % studentů tráví čas denně na YouTube nebo sociálních sítích a pouze 1,5 % dotázaných netrávilo v posledních 7 dnech ani jeden den na sociálních sítích. Otázkou zůstává, jak by byl dotazník zodpovězen během covidové uzávěry a domácí výuky.

Říkáte si, kolik času strávené-ho u počítače, mobilního telefonu nebo televize je ještě v normě? Nejrůznější zahraniční studie hovoří už o dvou hodinách strávených u počítače jako o rizikové době. Přitom dnešní děti u těchto přístrojů stráví více než čtyři hodiny! Je především na rodičích, aby se snažili dětem ukázat, že volný čas je možné strávit kvalitně i off-line. Mnohdy je to těžké, ale jděte svým potomkům příkladem. Pokud člověk neoplývá silnou vůlí, může pomoci chytrá technologie. Třeba tím, že si nainstalujete program, který po určité době odpojí vaše zařízení od internetu. Někdy stačí odinstalovat aplikace sociálních sítí nebo elektronické komunikace, protože tím eliminujete pípání nových upozornění či zpráv. Je pak snazší nechat

telefon bez povšimnutí. Za zmínku jistě stojí i pomoc odborníka, který vám se závislostí na technologiích pomůže. Tato závislost má už i svůj název – netolismus, tedy závislost na tzv. virtuálních drogách.

Kromě zdravotních potíží je přemíra času stráveného u moderních technologií také sociálním problémem. Život on-line narušuje partnerské vazby, lidé ztrácí schopnost „živé komunikace", špatně navazují nové vztahy a přátelství. Nedokážou se plně soustředit a působí roztěkaně. U dětí se narušuje koncentrace, což je problematické při učení. Časté jsou změny nálad a podrážděnost.

CO MŮŽEME UDĚLAT PRO SVÉ ZDRAVÍ

Primární je omezit dobu strávenou u počítačů, mobilních telefonů i tabletů na dobu nezbytně nutnou. Pokud je práce na počítači vaším každodenním chlebem, snažte se soustředit na zadané povinnosti a neprokrastinujte prohlížením webu ani sociálních sítí. Může vám pomoci odpojení od internetu nebo zablokování konkrétních stránek. K posledně jmenovanému kroku se ostatně uchyluje značná část firem.

Jestliže pracujete na home office, je ohromný problém oddělit od sebe čas věnovaný pracovním povinnostem a čas volný. Stanovte si pevný režim, kdy se budete věnovat čistě práci, a tuto dobu dodržujte.

Zároveň si dopřejte luxus odpočinku, kdy vypnete telefon a přestanete sledovat pracovní e-mail. K oddělení pracovního a soukromého režimu může pomoci zásadní změna činností. Po práci si jděte zaběhat či zacvičit, vyrazte na nákup nebo vyvenčete domácího mazlíčka. Tělo si lépe uvědomí, že pro dnešek už „máte padla".

-drei-

SPRÁVNÉ SEZENÍ

Kvalitní židle a stůl ve správné výšce jsou při práci s počítačem nezbytností. Židle by měla být výškově nastavitelná, aby ji bylo možné upravit přímo pro potřeby konkrétního člověka. Dopřejte si komfort s opěrkami pro ruce a zvolte židli s kvalitní oporou zad i krku. Stůl musí být stabilní, také nastavitelný do správné výšky, abyste se k němu nemuseli krčit nebo naopak nebylo potřeba držet ruce příliš zvednuté. Horní část monitoru umístěte do úrovně očí, abyste se mohli narovnat. To může být problematické u notebooků, u nichž při práci zbytečně namáháme krční páteř skláněním hlavy. Vyřešit to může např. externí klávesnice nebo speciální podložka, jíž počítač alespoň částečně nadzvedneme.

Pokud u počítače trávíme dlouhé hodiny, je třeba dělat pravidelné přestávky na protažení nebo krátkou chůzi. Někdy můžete místo židle vyzkoušet velký gymnastický míč, na kterém se jistě nedokážete hrbit. Případně můžete počítač umístit výš a alespoň chvíli místo sezení stát.

Pro zdravé oči je důležité správné osvětlení pracovní plochy. Během dne je často třeba upravovat jas a kontrast, případně měnit zdroje světla. Vyplatí se také investovat do svítidla, u něhož lze intenzitu a barvu nastavit podle potřeby. Monitor byste měli mít umístěný kolmo k oknu, nikdy ne zády či čelem. Proti modrému světlu pomohou speciální brýle. Filtrem je možné vybavit dioptrické brýle, a pokud je nepoužíváte, snadno zakoupíte „blue control" brýle bez dioptrií. Tyto brýle byste měli využívat při práci nejen na počítači, ale také na tabletu či mobilu i při sledování televize. Oči budou méně unavené a podrážděné.

Pokud vás při práci na počítači bolí zápěstí, lokty či paže, vyzkoušejte speciální ergonomické podložky, díky nimž se ruce nebudou tolik namáhat. Omezíte tím také riziko vzniku syndromu karpálního tunelu. Neváhejte investovat do nejrůznějších pomůcek, jde o vaše zdraví!

PODPOŘTE SVOU IMUNITU S JUPÍ

KYSELINA LISTOVÁ*
PRO PSYCHICKOU POHODU

VITAMÍN B12*
PRO PODPORU IMUNITNÍHO SYSTÉMU

VITAMÍN B3*
PRO SNÍŽENÍ ÚNAVY

+ VITAMÍNY A ZINEK

BEZ KONZERVANTŮ, ZAHUŠŤOVADEL A UMĚLÝCH SLADIDEL

PODZIMNÍ PLÍSKANICE? DOPŘEJTE SVÉ RODINĚ NĚCO NAVÍC A OBOHAŤTE PITNÝ REŽIM SIRUPEM PLNÝM VITAMÍNŮ!

*FUNKČNÍ VITAMÍNY

- Vitamín B12 pro podporu imunitního systému
- Vitamín B3 pro snížení únavy
- Kyselina listová pro psychickou pohodu
- Zinek pro normální funkci imunitních buněk

A NEZAPOMEŇTE SI TRHNOUT :)

- Příroda nám není lhostejná, proto na všech sirupech Jupí najdete odtrhávací proužek pro oddělení sleeve (etikety) od lahve
- Prázdná lahvinka? Odtrhněte etiketu - rozlučte se - vyhoďte obě části do žlutého kontejneru - a buďte EKO hrdinou.

INSPIROVÁNO BYLINKAMI

- Aronie, neboli černý jeřáb, je známá pro obsah velkého množství vitamínů a už Kelty byla považována za posvátný strom
- Brusinka působí proti všemožným zánětům a podporuje srdce
- Echinacea je známá jako přírodní antibiotikum a stimuluje imunitní systém

kinder

OCHUTNEJ OPLATKU PLNOU KOUZEL

CHCETE UVAŘIT NĚCO OPRAVDU DOBRÉHO? ZKUSTE TO S NOVOU RAMOU!

100% SLOŽENÍ Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ

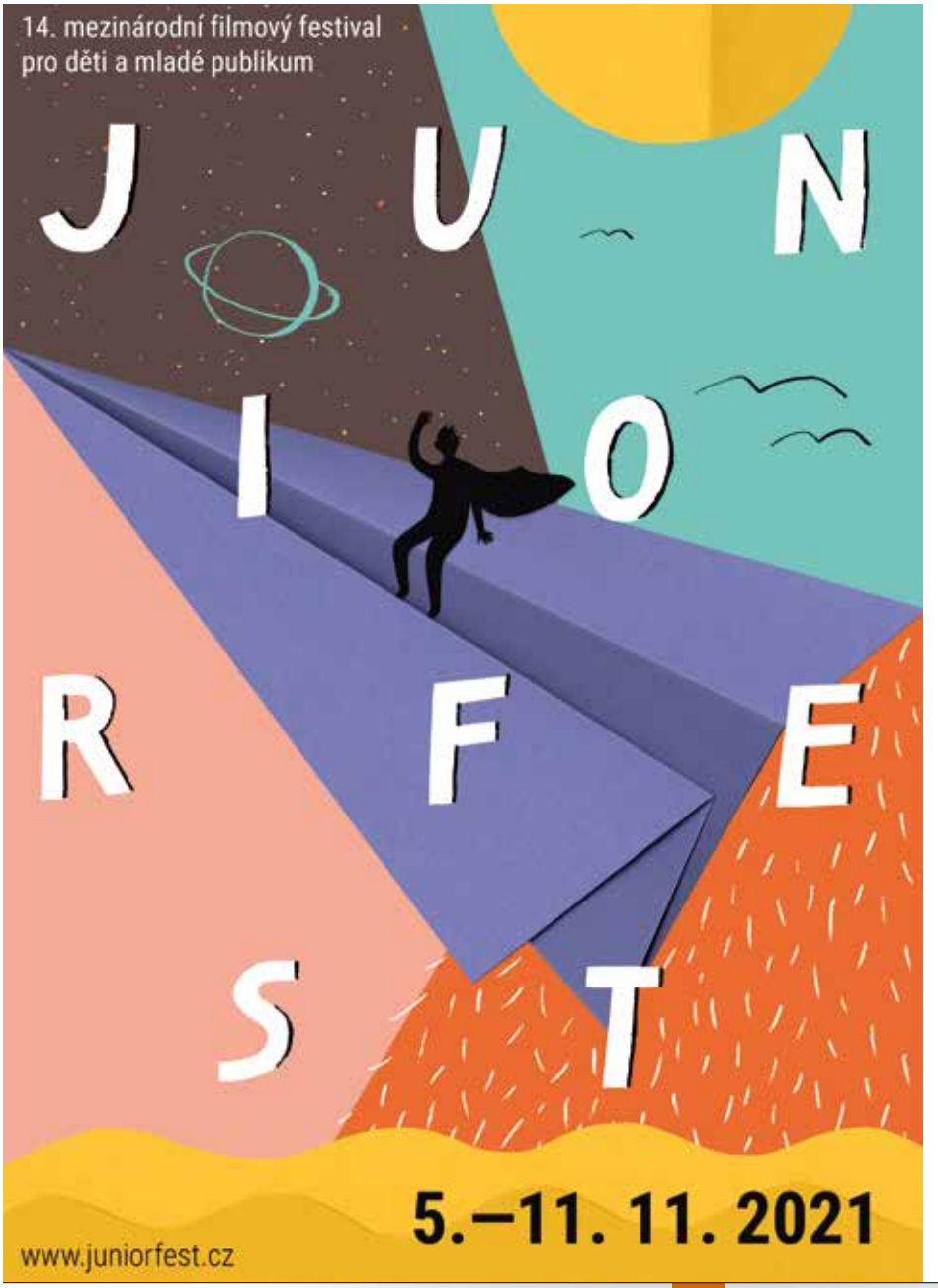
Rama. Každé jídlo s ní chutná lépe.

FILMOVÝ FESTIVAL

ČTRNÁCTÝ JUNIORFEST KLEPE NA DVEŘE

Na začátku listopadu proběhne 14. ročník MFF Juniorfest, který se zaměřuje na filmovou tvorbu pro děti a mládež. Jeho diváci se do kinosálů pěti měst Plzeňského kraje vrátí po dvou letech – loňský ročník totiž musel vzhledem k pandemii proběhnout on-line. Díky velkému úspěchu minulých ročníků chystají letos organizátoři hybridní variantu: týden fyzicky v kinech, k tomu deset dní on-line.

Hlavní část festivalu se uskuteční od 5. do 11. listopadu 2021. Za festivalové centrum platí Domažlice, ale promítá se i v Plzni, Přešticích, Horšovském Týně a Dobřanech. Juniorfest každoročně navštěvují tisíce malých i velkých diváků, kteří chtějí na velkém plátně vidět nové i starší snímky. Festival není jen o filmech, je také o hostech a doprovodném programu. Nejvyšší festivalové ocenění Zlatá rafička letos převezmou Petr Nárožný a Ivana Chýlková, které diváci mohou znát z řady oblíbených filmů. Předání cen proběhne tradičně v erbovním sále státního hradu a zámku Horšovský Týn. Novinkou letošního festivalu bude vydání publikace o filmovém režisérovi a rodákovi z Dobřan Otovi Kovalovi, který během normalizace natočil řadu filmů pro děti a mládež.



Festival má tři soutěžní sekce. V kategorii filmů pro děti (5–11 let) bude uvedena hravá adaptace oblíbené dánské klasiky Svět podle Bustera, dojemný rodinný film Spaceboy o plnění zdánlivě nemožného nebo nejnovější film Petra Oukropce Mazel a tajemství lesa. Pro mládež (12–16 let) je připravené třeba nizozemské drama Remy a Juliyat, které moderním způsobem adaptuje Shakespearovu klasiku a zasazuje ji do laskavé vánoční atmosféry. Z animované tvorby se můžeme těšit na kanadský film Felix a poklad Morgäa nebo český titul Myši patří do nebe. Ještě před oficiální premiérou proběhne na Juniorfestu předpremiéra očekávané novinky Juraje Jakubiska Perinbaba a dva světy nebo prezentace očekávaného pokračování Tajemství staré bambitky.

Určitě sledujte www.juniorfest.cz nebo facebookové stránky MFF Juniorfest, kde se dozvíte nejaktuálnější informace o připravovaných filmech a doprovodných akcích.

Dneska kartou Mastercard®, zítra v COOPu o 100 Kč levněji.

Platte od 4. do 31. 10. 2021 své nákupy v min. hodnotě 500 Kč platební kartou Mastercard® a získejte slevu 100 Kč na další nákup v kamenných prodejnách či na e-shopu COOP.

www.100duvodu.cz

mastercard

* Benefit je možné využít pouze při opakované platbě kartou Mastercard v minimální hodnotě nákupu 101 Kč. Benefit je zákazníkům k dispozici do vyčerpání zásob.

BYLINKÁRIUM

DOMÁCÍ BYLINNÉ ČAJE A OLEJE

Podzim nás zahnal dovnitř. Zima nás tam ještě přidrží. A jako nepříjemný bonus na nás útočí nejrůznější respirační onemocnění. Nastal čas, kdy v teple domova oceníme šálek čaje z nasušených ovocných plodů a bylinek, ať jen tak pro zahřátí a osvěžení, či jako pomoc při rýmě a kašli nebo jiných potížích. Vyplatí se mít je připravené do zásoby.

Směsi z usušených bylinek musí být skutečně řádně suché. Uložíme je v dobře uzavřených látkových či papírových sáčcích, ve sklenicích nebo plechovkách na místě s dobrou ventilací a stálou teplotou. Dbáme, aby se k nim nedostaly prach ani vlhkost. Vydrží jednu sezónu.

PŘÍPRAVA ČAJŮ

Do 2,5 dl šálku dáme 1 čajovou lžičku směsi, necháme 10 až 15 minut louhovat v horké vodě pod pokličkou. Můžeme osladit, nejlépe medem. Čaj na zažívání ovšem raději nesladíme. Nálev popíjíme teplý. Jaké čaje si můžete zkusit doma připravit? Širokou škálu nápadů najdete na protější straně.

BYLINNÉ OLEJE

Nakládání do oleje je osvědčený způsob, jak uchovat bylinky na zimu. Bylinkový olej se používá ve studené i teplé kuchyni, dochutíme jím zeleninové a těstovinové saláty, můžeme jím marinovat maso nebo sýr, přidat ho ke konci smažení či dušení k masu pro zvýraznění chuti.

Pro přípravu ochuceného oleje pro studenou kuchyni nakládáme čerstvé nebo sušené bylinky do kvalitního slunečnicového oleje nebo zastudena lisovaného olivového oleje, výborný je však i olej dýňový nebo lněný. Pro výrobu bylinkového oleje pro teplou kuchyni se hodí běžný kvalitní olej, nejlépe slunečnicový.

Používají se nejrůznější bylinky, jako bazalka, oregano, šalvěj, estragon, koriandr, majoránka, rozmarýn, saturejka, tymián, kopr, kerblík, petrželka, nebo jejich různé kombinace. Můžeme přidat také česnek, cibuli, jalovec, citron, celý pepř, chilli papričky a další koření podle chuti.

Nejprve dokonale vymyjeme a vysušíme lahve. Na macerování jsou praktičtější lahve se širším hrdlem. Do nich vložíme buď opláchnuté a osušené čerstvé bylinky, nebo snítky bylin sušených. Pokud chceme, aby olej lépe přijal bylinné aroma, rozsekáme celou nať i s květy čerstvých bylinek nerezovým nebo keramickým nožem, suché rostlinky rozemneme. Bylinky zalijeme olejem až po hrdlo lahve. Lahve pevně uzavřeme a uložíme na světlé a teplé místo, ale ne na slunce! Bylinky v oleji necháme louhovat zhruba čtyři týdny. Pravidelně protřepáváme. Nakonec olej scedíme, přelijeme do uzavíratelných sklenic a uložíme v ledničce.

Rychlejší je příprava zahříváním. Do oleje přidáme bylinky, prohřejeme a necháme den až týden louhovat. Poté scedíme a přelijeme do sklenic.

Bylinkový olej můžeme věnovat jako dárek. V tom případě ho slijeme do lahve s úzkým hrdlem a patentním uzávěrem a nakonec do lahve vložíme snítku bylinky.

LISTOVÝ SALÁT S BAZALKOVÝM OLEJEM

• *1 listový salát* • *2 rajčata* • *1 okurka* • *100 g balkánského sýra nebo fety* • *3 lžíce bazalkového oleje* • *vinný ocet podle chuti*

Salát natrháme na kousky, rajčata a okurky nakrájíme na plátky, sýr na kostky. Vložíme do mísy, pokapeme olejem a octem a promícháme. Necháme hodinu vychladit.

GRILOVANÝ HERMELÍN S BYLINKOVOU BAGETOU

• *4 hermelíny* • *4 lžíce oreganového nebo jiného bylinkového oleje* • *2 stroužky česneku rozetřené se solí* • *1 lžička červené papriky* • *4 čtverce alobalu 20x20 cm* • *bageta*

Hermelín potřeme olejem, česnekem se solí a trochou červené papriky, vložíme do alobalu a pečlivě uzavřeme. Dáme na cca 10 minut na gril.

Bagetu nakrájíme na plátky a též potřeme bylinkovým olejem. Vložíme na gril těsně před podáváním hermelínu, aby byla křupavá.

KOTLETY V BYLINKOVÉM OLEJI

• *4 kotlety bez kosti* • *2 stroužky česneku rozetřené* • *plátky citronu* • *šalvějový nebo rozmarýnový olej* • *sůl* • *pepř*

Plátky kotlet vložíme do uzavíratelné misky, potřeme česnekem, bylinným olejem a poklademe plátky citronu. Necháme přes noc v ledničce. Druhý den sejmeme plátky citronu a kotlety ogrilujeme. Nakonec osolíme a opepříme.

-koř-

BYLINNÉ ČAJE

Vitamínový čaj na posílení imunity

• 2 lžíce rozdrceného plodu šípku • 2 lžíce jablečných křížal • 1 lžíce květů černého bezu • 1 lžíce dobromysli (oregana) • 1 lžíce meduňky

Čaj na zahřátí

• 2 lžíce sušeného zázvoru (nebo můžeme při přípravě čaje přidat do hrnku kousek čerstvého) • 2 lžíce plodu rakytníku řešetlákového • 1 lžíce mateřídoušky • 1 lžíce meduňky lékařské

Směs pro dobrou náladu

• 1 lžíce rozdrceného plodu šípku • 1 lžíce jahodníku obecného • 1 lžíce květů bezu černého • 1 lžíce květů měsíčku lékařského

Směs pro dobrý spánek

• 2 lžíce meduňky lékařské • 1 lžíce mateřídoušky • 1 lžíce heřmánku • 1 lžíce listů maliníku • 1 lžíce kořene kozlíku lékařského

Čaj na problémy s trávením

• 1 lžíce květů slézu lesního (říká se mu také slíz, chlebíček) • 1 lžíce listů brusnice borůvky • 1 lžíce listů maliníku obecného • 1 lžíce listů máty peprné • 2 lžíce listů ostružiníku lesního

Jarní očistná směs

• 1 lžíce sušeného kořenu smetanky lékařské • 1 lžíce listů jitrocele kopinatého • 1 lžíce květů sedmikrásky chudobky • 1 lžíce listů kopřivy

LUŠTÍME O CENY

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

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Absint, alka, architektura, ateista, baletka, basista, bolest, brigádník, celost, citoslovce, demokrat, demonstrace, dojetí, dolík, drozd, druh, elektrotechnik, encyklopedie, evakuace, havelok, heslo, hlodavec, host, chemik, kalorie, kaše, kořist, kukr, literatura, nebe, nikl, obrazotvornost, osmina, parcela, pečeně, poledník, prestiž, průjezd, rekonstrukce, semestr, socha, soumrak, starověk, stavitel, strouha, svornost, šle, tenor, usedlost, užovka, veselohra, vidle.

FS IMPORT-EXPORT

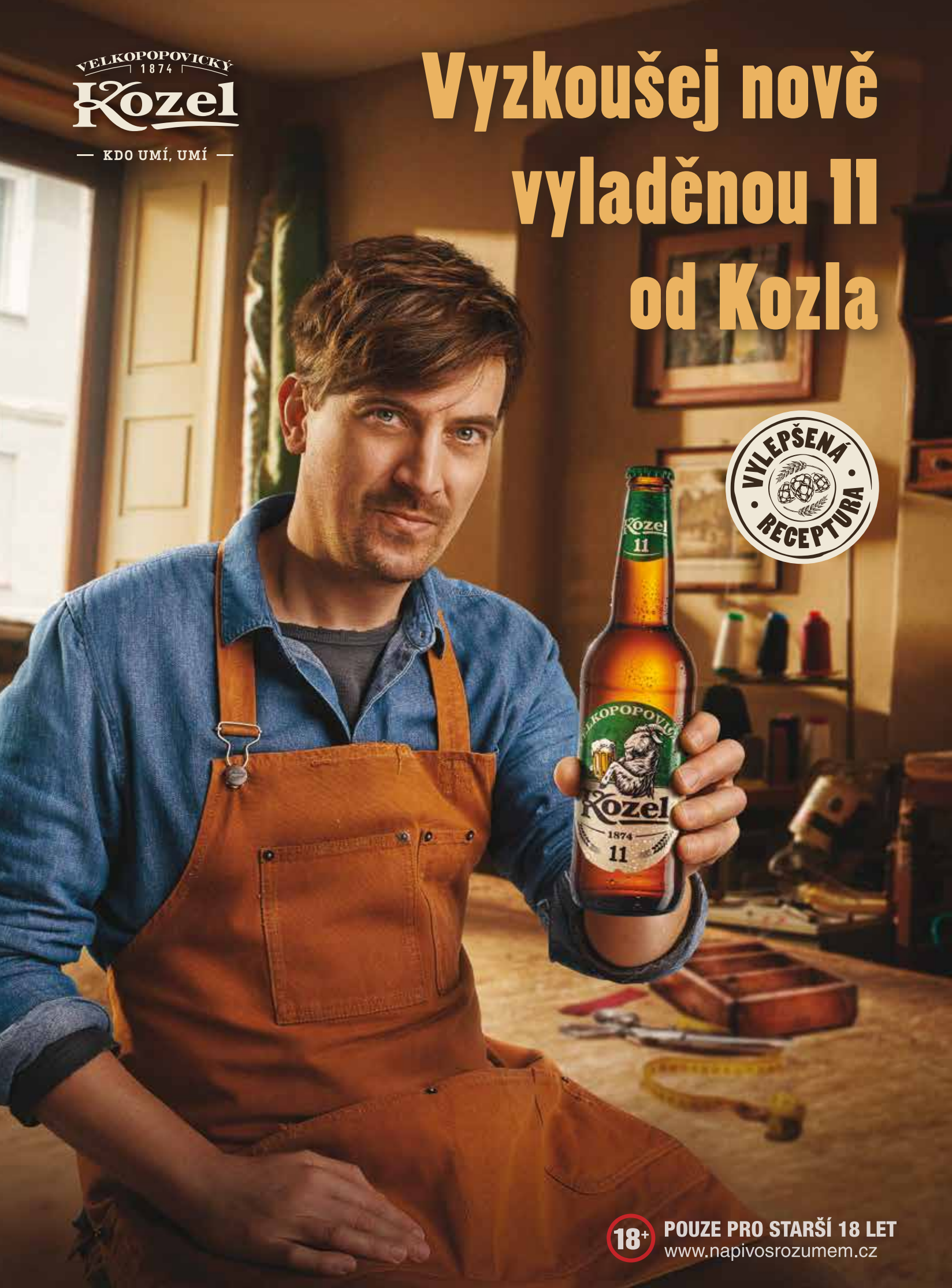
RYCHLÉ A SILNÉ OSVĚŽENÍ

POMŮCKA: YONAT, SOAK, TANARO	SLOVENSKY „MĚSTO"	PŮVODCE DÍLA	SPZ RYCHNOV NAD KNĚŽNOU	AUTORSKÝ ARCH (ZKR.)	ŠPEK	TYHLE		ŠKRABKA U PLUHU	ANGLICKY „NAMOČIT"	TELEVIZE (ZKR.)	UŽITKOVÁ ROSTLINA	OCASY	OPATŘOVATI VOSKEM		OHRAZENÝ LESNÍ POZEMEK	HRÁT NA PIKANOU
BLÁTO							PEVNINA V MOŘI / DOMÁCKY PARSIVAL							PRIMÁT		
2. DÍL TAJENKY														ZNAČKA BISMUTU / PŘÍTOK ŘEKY PÁDU		
DESETINY TISÍCE				ÚTOK / KOZÁCKÝ NÁČELNÍK						NÁZEV SOVĚTSKÉ KOSMICKÉ LODI						
TOHLE			LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA / SMĚNEČNÝ RUČITEL							HLAVNÍ MĚSTO TURECKA						
KYPŘITI PŮDU											IZRAELSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO					
	OMAKAT	VANUTÍ / BARVITI NA BÍLO										ZN. VOLT-AMPÉRU / HESLA			POŘÍDITI OPIS	DRUH METRICKÉ STOPY
BÝVALÝ PREZIDENT USA											NEMOCNÝ / ŘEMÍNEK					
1. DÍL TAJENKY					PŘEDSTAVENÝ KLÁŠTERA	6 (ŘÍMSKY)	ČÁST MOLEKULY	BICYKL		ZÁPLAVA / MÉ						
ZNAČKA HLINÍKU			JMÉNO DJOKOVIČE / ŠKUB V OBLIČEJI						MATKA / HRANICE					SPORTOVNÍ KLUB (ZKR.) / DUO		
ÚSPĚŠNÁ PÍSEŇ				HLOUPOST / SPZ KOLÍNA									REMÍZA V ŠACHU / 1500 (ŘÍMSKY)			
NADE-ZDÍVKA NAD ŘÍMSOU						**3. DÍL TAJENKY**										
ZVUK HODIN						CENTRUM MYŠLENÍ						VOJENSKÝ NÁCVIK				

FS IMPORT-EXPORT

Správné znění tajenek posílejte **do 15. listopadu 2021** na adresu **Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 5, 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 FS Import-Export.**

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Amoretta" a „Cherrissimo". Výherci jsou: **I. Mazancová**, Nižbor • **K. Tureček**, Ostravice • **M. Bačová**, Králův Dvůr • **J. Havránek**, Paskov • **B. Netušilová**, Nové Strašecí • **H. Pátková**, Chotěboř • **D. Riedlová**, Stachy • **T. Fröml**, Bechyně • **L. Prokopová**, Moravský Krumlov • **M. Chrudina**, Uničov.


VELKOPOPOVICKÝ
1874
Kozel
— KDO UMÍ, UMÍ —
Vyzkoušej nově
vyladěnou 11
od Kozla
VYLEPŠENÁ RECEPTURA
Kozel
11
Kozel
1874
11
18+
POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

NOWACO

BEZ CHEMICKÝCH PŘÍSAD

ZMRAZENO NA MOŘI

BEZ PŘIDANÉ VODY

100 % MASA

PRO PESTRÝ SVĚT

8 594042 000330 17