

ČASOPIS  
ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN  
COOP

coop

5/2017  
ZDARMA

# RÁDCE





# coop



# Super cena

Vybíráme z akční nabídky



AKCE CSC č. 22/2017  
platnost od 8. 11.  
do 21. 11. 2017

## 12.90

**ZELENINOVÁ  
SMĚS DO POLEVKY**  
350 g

100 g • 3,69 Kč

**RANKO**



AKCE CSC č. 21/2017  
platnost od 25. 10.  
do 7. 11. 2017

## 10.90

**DOBRŮTKA  
ZAKYSANÁ SMETANA**  
*jahoda, čokoláda, brusinka, vaječný likér, stracciatella* 130 g

100 g • 8,38 Kč

DOBŘE  
JISTOTY  
**coop**

**Coop**  
PREMIUM



AKCE CSC č. 22/2017  
platnost od 8. 11.  
do 21. 11. 2017

## 19.90

**HYGIENICKÉ  
KAPESNÍKY**  
čtyřvrstvé, 10 bal.  
1 bal. • 1,99 Kč

**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,

podzim je krásný nejenom zlátnoucím listím a nostalgií smrákajících se dní, ale také sklenicemi plnými zavařeného ovoce, zeleniny nebo hub, které vyčuhují ze spíže. Venku to voní čerstvými jablky a hruškami. Hřejivé vzpomínky na prožitou letní dovolenou mizí v těchto dnech v deštném oparu a do Vánoc se zdá být ještě daleko. Tahle doba je skvělá pro čtení třeba právě našeho časopisu, který Vám pomůže rozsvítit nadcházející dny, kdy slunečníky měníme za deštníky či pršipláště. Nicméně i podzim má své kouzlo a výhody.

Neobtěžují nás vosy ani jiná havěť, a že se těch vos letos vyrojilo požehnaně! Kdo nedostal minimálně jedno žihadlo, ten neprožil léto naplno. S příchodem podzimu našťestí nadvláda veškeré této havěti končí. Dny se zkracují a už se brzy budeme hřát u kamen. A možná i přemýšlet o tom, že život je příliš krátký na to, abychom dělali zbytečné věci. Věnujme raději čas a zájem

sobě, svým blízkým a činnostem, které nám něco přinesou a někam nás v životě posunou.

Doufáme, že Vás neodradíme radami, jak správně připravit zahradu na zimu, o co se postarat, abychom neměli na jaře problémy. Nejsou to práce příliš populární, a pokud si s hráběmi a motyčkou zrovna netykáte, snažte se myslet na to, že ten kousek zeleně, který Vás po celou jarní a letní sezónu dobíjí energií, si trochu péče zaslouží. Navíc si přitom skvěle vyčistíte hlavu.

Na dalších stránkách se mimo jiné dozvíte, jak se má a co chystá skupina NO NAME a že svůj nejnovější hit natočila s Karlem Gottem. Hospodyňky určitě zaujme mnoho dalších užitečných rad. Pokud vás při čtení receptů přepadne hlad, dejte si něco dobrého na zub. Třeba sladkou kaši na nejrůznější způsoby.

*Dobrou chuť a krásné podzimní dny Vám přeje celá redakce!*



**[10, 13]**

ROZHOVOR:  
NO NAME



**[16–17]**

ELÉV V KUCHYNI:  
PŘÍLOHY



**[4–5]**

CESTOVNÍ  
POJIŠTĚNÍ



**[8–9]**

ZAHRAHA:  
PŘÍPRAVA NA ZIMU



**[24–25]**

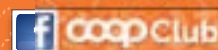
DÝŇĚ PRO KRÁSU  
I NA TALÍŘ

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.



CASOPIS 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 [SÍDLO]** ▶ Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1 **[KORESPONDENČNÍ ADRESA]** ▶ U Rajske 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



# CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ



**Každý si chce dovolenou užít do posledního detailu. Aby se vám klidně spalo a nemuseli jste se děsit žádné komplikace, je třeba si před odjezdem sjednat cestovní pojištění. Dokáže skutečně pokrýt všechny nepříjemnosti?**

Ani při cestování po zemích EU nelze spoléhat pouze na evropský průkaz zdravotního pojištění. V některých státech nemusí pojištění pokrýt veškeré náklady na nutnou péči nebo poskytnutá zdravotní péče nemusí být dostatečná. Budete mít nárok na péči ve stejném rozsahu a za stejných podmínek, jako byste byli pojištěni v daném státě. Zdravotní péči budete muset čerpat pouze v zařízeních financovaných

z veřejných zdrojů, na soukromá zdravotnická zařízení se toto pojištění nevztahuje.

V mnoha státech EU je navíc běžná i úhrada za poskytnutí zdravotní péče nemalou spoluúčastí pacienta. Z pojištění dále nehradí např. letecký transport apod. Proto se důrazně si doporučuje před odjezdem do zahraničí sjednat komerční připojištění. Myslet byste na něj měli i při svých tuzemských cestách. Nemáte-li uza-

vřené komerční připojištění, jistě při dovolené oceníte alespoň úrazové pojištění a asistenční služby mimo místo obvyklého pobytu.

## JE DOBRÉ VĚDĚT

Cestovní pojištění lze zřídit u běžné zdravotní pojišťovny či banky. Máte-li sjednané životní či jiné pojištění, vyplatí se poptat cestovní pojištění u jeho poskytovatele. Za využití více služeb nabízí slevy. Srov-



nání jednotlivých pojištění vám ukáže i mnoho internetových stránek, kde je možné pojištění rovnou sjednat a zaplatit. Díky tomu můžete ušetřit desítky procent z původní ceny a ještě spoustu času oproti čekání na pobočce.

Konečnou výši pojištění ovlivňuje to, zda se jedná o turistickou, či pracovní cestu, jaká připojištění budou součástí smlouvy, i to, pro jakou výši pojistných limitů se rozhodnete. Základem cestovního pojištění je krytí léčebných výloh. Sem spadá např. převoz do nemocnice, vyšetření u lékaře, ošetření zlomeniny nebo nezbytně nutný operativní zákrok. Odborníci doporučují stanovit minimální částku na léčebné výlohy ve výši 3 milionů korun. Samozřejmě záleží na tom, do jaké destinace se chystáte odcestovat a jaké je riziko zdravotních komplikací. Do balíčku cestovního pojištění dále doporučují přidat úrazové pojištění, které se sjednává pro případ trvalých následků a smrti následkem úrazu.

## ASISTENCE

Samozřejmostí u všech nabízených pojištění jsou tzv. asistenční služby. Jejich rozsah se však může lišit. Přednost by měly dostat ty, které jsou vám k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Jedná se o nonstop pomoc v českém jazyce, jejímž prostřednictvím za vás pojišťovna vybere vhodné zdravotnické zařízení, zkontaktuje vás s lékařem a zajistí nutné ošetření. Postará se také o tlumočnickou podporu, není-li toho pacient schopný sám. Stačí jen vytočit telefonní číslo uvedené na pojistné kartě.

Další nezbytnou součástí cestovního pojištění je pojištění odpověd-



ností za škodu. Hodí se v případě, kdy někomu způsobíte materiální nebo zdravotní újmu. Pojišťovna za vás uhradí ztrátu, zničení nebo poškození cizí věci, ušlý zisk, škodu na zdraví druhého člověka, dokonce i v případě jeho úmrtí. Pojistku oceníte, když např. srazíte na sjezdovce jiného lyžaře, polijete hotelový koberec červeným vínem nebo rozsednete spolucestujícím v letadle značkové brýle.

Obvyklou součástí balíčku cestovního pojištění je připojištění zavazadel, liší se pouze limitem (nejčastěji od 10 do 30 tisíc korun). Běžně se jedná o pojištění věcí osobní potřeby, některé pojišťovny do pojištěných zavazadel zahrnují také elektroniku (počítač, tablet, fotoaparát). Co je naopak z pojištění vyloučeno, to jsou peníze, letenky, šeky, šperky, starožitnosti aj. Pojistné krytí se v tomto případě u pojišťoven velice liší: některé pojišťovny požadují, aby měl klient elektroniku uschovanou v příručím zavazadle, jinde jsou z pojištění zavazadel vyloučeny věci sloužící k výkonu povolání.

## SPORTEM KE ZDRAVÍ

Jestliže se chystáte provozovat v cizině adrenalinové sporty, zimní sporty, nebo se dokonce účastníte organizované sportovní soutěže, je

nutné se na tuto aktivitu předem připojistit. V případě úrazu během těchto činností by totiž pojišťovna náklady neproplatila. Do rizikových sportů se řadí i aktivity, které jsou během dovolené velice běžné a za nebezpečné byste je nejspíš ani nepovažovali. Patří sem např. jachting, surfing, rekreační potápění, jízda

na koni či vodní lyžování.

Poslední částí pojistného balíčku je pojištění storna zájezdu. Díky němu můžete uhradit stornovací poplatky v případě, že nemůžete nastoupit na zaplacenou dovolenou. Obvykle se jedná o pojištění celé cestovní smlouvy, pokryje tedy náklady za všechny účastníky (manžel, manželka, děti). Pojištění je nutné sjednat spolu se zaplacením zájezdu nebo ještě před ním. Dodatečně to bohužel možné není. Pojišťovny stanovují také konkrétní výluky, na které se pojištění nevztahuje. Nejčastěji se jedná o těhotenství, nepřidělení dovolené zaměstnavatelem nebo o rizika spojená s terorismem.

## RADA NA ZÁVĚR

Než uzavřete konkrétní pojistku, přečtěte si dobře obchodní podmínky a všimněte si výluk z pojištění a připojištění. V případě pojištění odpovědnosti je nejčastěji vyloučena škoda způsobená na pronajatých či půjčených věcech a věcech, které jsou v užívání za úplat, např. na pronajatém vozidle. Zajímat by vás měla i případná spoluúčast. Některé pojišťovny nabízejí pojištění bez spoluúčasti, jinde se spoluúčast pohybuje v řádu tisíců korun na jednu pojistnou událost nebo je určena procentuálním podílem. Ne vždy tedy platí, že ta nejnižší nabídka je nakonec tou nejvýhodnější. -drei-



# VAŘILA MYŠIČKA KAŠIČKU

Dobu krupicových kaší má většina čtenářů spjatou s návštěvou školky a školní jídelny. Jakmile jsme odrostli bačkůrkám, dali jsme obvykle sbohem i tomuto sladkému pokrmu. Přitom kaše nemusí být nutně jenom „krupička“. Svě o tom ví vyznavači zdravé výživy i milovníci pestrých chutí.

Kaše je perfektní volbou pro snídaňové či svačtinové menu. Její příprava nezabere mnoho času, je vydatná, ale zbytečně nezatěžuje trávení. Navíc podle výběru jednotlivých surovin může představovat studnici zdraví pro celý nadcházející den. Cereální kaše bez přidaného cukru mohou být bohatým zdrojem vlákniny, bílkovin i omega-3 mastných kyselin v poměru k nízkému glykemickému indexu.

## INSTANTNÍ DOBROTY

Dávnou minulostí je zdlouhavá příprava kašičky hladké jako smetana. Na pultech obchodů lze najít instantní kaše hotové raz dva. Základ tvoří nejednodušší mleté nebo drcené cereálie, které stačí zalít horkou tekutinou nebo jen krátce povařit. Výslednou chuť určuje směs cereálií i to, zda je zalijete horkou vodou, mlékem, nebo jeho alternativou. Nebráňte-li se experimentům, zkuste kokosové, mandlové či rýžové mléko, případně kaši uvařte v horké vodě a poté smíchejte s bílým jogurtem, tvarohem nebo keфіrem. Tím nejenom osvěžíte a odlehčíte její chuť, ale ještě výslednému pokrmu dodáte pořádnou dávku kvalitních bílkovin.

Nekupujete-li kaši ochucenou, můžete si každé ráno připravit vlastní dobrotu podle své fantazie. Se špaldovou kaší si skvěle rozu-

mi švestky se skořicí nebo banán s drcenými kakaovými boby. Pohančká kaše svou chuť výborně snoubí s hruškami nebo jablky, rýžová či kukuřičná kaše potřebují chuťově výraznější ingredience, jako jsou meruňky či lesní ovoce. Gladiátorskou sílu vám zajistí ječná kaše, kterou dochutíte sušené fíky, datle, švestky nebo hrušky.

## ČÍM KAŠI OCHUTIT

Chutím se samozřejmě meze nekladou. Přírodní sladké chuti docílíte přidáním čerstvého sezónního ovoce, případně kompotu nebo zavařeniny. V hotových směsích

najdete buď sušené, nebo lyofilizované ovoce. To druhé jmenované je hitem poslední doby. Jedná se o ovoce, které je sušeno hlubokým mrazem a za nízkého tlaku. Uchová si velmi podobný vzhled, vůni a především svou chuť, navíc není dále doslazované či sířené.

Alternativou k cukru, který se do zdravé kaše nehodí, může být rýžový, datlový či agávosý sirup, případně med od tuzemských včeliček. Pokud hledíte na linii, vyzkoušejte přisladit přírodním sladidlem stévií. Zapomenout byste neměli ani na zásobu oříšků a semínek. Stačí do misky přidat jedinou hrst. Vaše



nervová soustava bude mít rázem dostatek paliva na celý den. Místo čokoládových hoblinek pořídte domů zásobu drčených kakaových bobů nebo zkuste boby kávové, které vás v sychravém podzimním ránu spolehlivě nastartují. A protože chuť není jenom o sladkosti, nezapomínejte ani na koření. Skořice, badyán, anýz, kardamom, vanilka, citronová či pomerančová kůra – to a mnohem více může vaši kaši dodat chybějící šmrnc.

Pokud se rozhodnete sáhnout v regálu po již ochucené kaši, bedlivě sledujte množství cukru, soli i tuku. To by samozřejmě mělo být co nejnižší, na rozdíl od množství vlákniny. U té platí, že čím vyšší podíl, tím lepší. Vyhnout byste se měli také výrobkům s přidanými aromaty a barvivy.

## EXPERIMENTUJTE

Jestliže se nebráníte experimentům a zdravá výživa je vaší vášní, rozhodně byste měli vyzkoušet kvašené ovesné kaše. Nejde o nijak složitý proces. Například ovesné vločky stačí namočit, zakrýt a nechat alespoň deset hodin odležet při pokojové teplotě. Sacharidy obsažené v ovesných vločkách se začnou štěpit, takže výsledná kaše bude lépe chutnat, více vás zasytí a vláknina se postará o bezproblémové trávení.



## OVESNÁ KAŠE S HRUŠKOU A MEDEM

- 1 zralá hruška • 2 lžíce medu
- ½ lžičky skořice • lžička másla • šťáva z poloviny citronu • 4 lžíce jemných ovesných vloček • 5 lžic mléka • 4 lžíce bílého jogurtu • 2 lžičky chia semínek

Hrušku oloupeme, rozpůlíme a zbavíme jadřince. Na pánvi roze-hřejeme dvě lžíce medu a necháme lehce zahřát, přidáme máslo, směs zastríkne citronovou šťávou a do rozvaru přidáme hrušku, zasy-peme skořicí a podle chuti můžeme podlít rumem. Necháme zreduko-vat, dokud není hruška směsí lehce obalena. Ovesné vločky zalijeme horkým mlékem, promícháme a necháme odstát. Jakmile vločky nasáknou tekutinu, přidáme jogurt

a chia semínka. Promícháme a po-dáváme s karamelizovanou hruškou. Dle chuti můžeme přidat rozinky, mandle nebo drčené oříšky.

## RÝŽOVÁ KAŠE S KAKAEM A VIŠŇEMI

- 50 g rýže • 90 ml kokosového mléka • 1 lžíce medu • 1 lžíce kakaa
- špetka soli • špetka vanilky • lžička másla • čerstvé nebo kompotované višně

Rýži uvaříme na skus ve vodě, scedíme a propláchneme. V hrnci smícháme uvařenou rýži s mlé-kem, kakaem, medem, solí, vanil-kou a máslem. Vaříme na mírném plamenu asi 10–15 minut, dokud se rýže nespojí v kašovitou směs. Podáváme s čerstvými nebo kom-potovanými višněmi. -drei-



INZERCE

**HELLO**  
Ovocná  
přesnídávka  
NOVÉ PŘÍCHUTĚ  
s malinami, s višněmi,  
s pomeranči, s mrkví



JSEM  
PRAKTICKÁ  
NA CESTĚ

ZDRAVÁ SVAČINKA  
NA CESTĚ VŽDY PŘIPRAVENÁ



JSEM  
PLNÁ OVOCE  
A VITAMÍNŮ



JSEM  
IDEÁLNÍ  
DO ŠKOLY  
NA HŘIŠTĚ





# ULOŽTE ZAHRADU K ZIMNÍMU SPÁNKU

Sklidili jste poslední úrodu zeleniny a ovoce a krátící se dny už mnoho sluníčka neslibují? Sbohem, babí léto. Zbývá jen pár týdnů na to, abyste zahradu připravili na příchod plískanic a na to, že ji zalehne sněhová peřina.

## CO JE TŘEBA UDĚLAT?

Abyste vaše zahrada ve zdraví přežila nadcházející zimu, musíte provést její důkladné zazimování. To zahrnuje generální úklid zahrady, včetně zahradního nábytku a dalšího vybavení, podzimní údržbu trávníku, zazimování rostlin a ochranu dřevin. Pokud máte v zahradě bazén nebo jezírko či podobné dekorativní objekty, budete se muset postarat také o ně. V první řadě byste měli shrabat listí a dát ho na kompost. Pečlivě vyhrabanému trávníku prospěje, když ho ještě přejedete provzdušňovačem. Od věci není ani dosévání holých míst, což lze provádět až do pozdního podzimu. Zahradní nábytek schovejte do garáže nebo kůlny. Vlhké ani mrazivé počasí nedělá

dobře ani nábytku z odolnějších materiálů. Stejně tak, pokud to běžně neděláte, uklidte všechno nářadí. Vypusťte vodu, pečlivě vyčistěte techniku.

Ale hezky popořádku. Máme pro vás pár rad, na co byste neměli zapomenout, aby se vaše zahradní království probudilo na jaře opět v plné síle.

## OŠETŘETE ROSTLINY A DŘEVINY

Choulostivé rostliny je nejlepší přesunout do bezpečí ještě předtím, než se objeví první mrazíky, a to nejen ty, které pěstujete přímo na zahradě, ale třeba i muškáty z oken. Rostliny, které by venku rozhodně zimu nepřežily, přesadte do květi-

náčů a nechte je přezimovat třeba v koutě zimní zahrady. Trvalky, které necháváte na zahradě i přes zimu, zakryjte pilinami, slámou nebo podobným materiálem. Nezapomeňte prořezat a přihnojit okrasné rostliny, jako jsou například růže. Ne aby vás ale napadlo růže prořezávat nějak radikálně! To si nechte až na jaro. Na podzim se u nich provádí mulčování. Také užitkové rostliny, jako jsou jahody, potřebují svou výživu.

Tato část podzimní přípravy obecně patří mezi ty méně náročné. Většina dřevin totiž naštěstí překonává zimu naprosto bez problémů a naši pomoc zpravidla nepotřebuje. Některé choulostivější dřeviny však vyžadují odpovídající péči, zejména pokud se k nám chystá tuhá zima. Vzhledem k tomu, že krutost zimy nejde nikdy přesně odhadnout,





vyplatí se na konci sezóny rozprostřít na povrchu půdy kolem dřevin tzv. nastýlku, která je ochrání před nežádoucím promrznutím kořenů.

## NEZAPOMEŇTE NA ZÁHONY A TRÁVNÍK

Záhony stačí nahrubo zryt a můžete nanést i hnůj. Hroudy na záhonech můžete klidně nechat větší, mráz je rozdrobí, a navíc snadněji zničí semena plevelů a různé škůdce. Chlévskou mrvou ovšem nehnojte plochy, kam plánujete vysadit kořenovou zeleninu, třeba ředkvičky, mrkev, nebo cibuloviny, popř. kde plánujete pěstovat hlíznaté rostliny včetně květin. Ty hnůj nesnášejí! Když máte záhony připravené, můžete se vrhnout na trávník.

Nedopusťte, aby na něm zůstala vrstva listů. Ta by pod sněhem vytvořila neprodyšnou krustu, která je ideálním prostředím pro sněžnou plíseň.

Listů proto pravidelně vyhrabujte. Použít můžete hrábě nebo rotační sekačku se sběrným košem. Pokud ale máte větší zatrávněné plochy nebo hodně listnatých stromů, pořídte si zahradní vysavač listů. Ten vám nejen ulehčí práci, ale umí navíc zmenšit objem listů až o devadesát procent. A než uložíte sekačku do kůlny, nezapomeňte ještě naposledy trávník posekat. Před zimou nastavte výšku sečení o něco výše než obvykle, trávník tak bude lépe snášet holomrazy. Můžete také dosít poškozená místa.

## SKALKA A DŘEVINY

Pokud je skalka vaší chloubou, nenechte ji zapadat listím. Daří se v něm houbám a mikroorganismům, které by mohly rostliny zahubit. Nestíháte-li sbírat listů denně, můžete rostliny zaklopit košíčky z drátu, proutí nebo bambusu. I když nejlepší ochranou skalniček je sněhová pokrývka, ty stálezelené potřebují světlo i v zimě. Zkuše-

ni zahradníci proto radí přikrýt je tabulkou skla, podepřenou kamínky nebo tyčkami. Nezbytné je postarat se i o keře, aby je neponičil těžký mokrý sníh. U tují, cypřišů a dalších dřevin kuželovitého a sloupovitého tvaru stáhněte větve k sobě provázkem. U rozvětvených ovocných stromů raději podepřete vodorovně rostoucí větve stejně, jako to děláte při velké úrodě. Prohlédněte všechny stromy a odřežte větve uschlé a zasažené škůdci. Klasický prosvětlovací a zmlazovací prořez ponechte na

přelom února a března. Každým říznutím strom zraňuje a v mrazech mu čerstvé rány neprospejí. Větve nepalte, je to věčná škoda! S pomocí drtiče zahradního odpadu vám budou ještě hodně k užítku, ať už jako cenný mulč, nebo výhřevné palivo.

## ZAHRADNÍ JEZÍRKO, TECHNIKA I NÁBYTEK

Nezapomeňte ani na zahradní jezírko, tedy pokud ho máte. Je-li jen mělké a malé jezírko, je lepší ho vypustit. U větších a hlubších nejprve ořežte všechny viditelné části okrasných vodních rostlin, mohly by pod sněhem zahnívat. Tam, kde pod hladinou žijí ryby, instalujte v předstihu provzdušňovač. Na hladinu dejte kus polystyrenu, a až přijdou mrazy, hlídejte, aby hladina zcela nezamrzla. I spící ryby potřebují dýchat!

Nezapomeňte, že je potřeba vypustit vodu ze všech hadic, filtrací a čerpadel. Také vývody vodovodního potrubí, které vedou mimo dům, zavřete. Jen tak nebudete riskovat, že zamrznou. Hadice uklidte pod střechu na místo, kde nemrzne. Ve finále ošetřete a uskladněte zahrad-

ní nábytek. Nejprve zkontrolujte polstrování a zvažte, jestli postačí ho

vyprášit, nebo potřebuje vyprat. Nábytek nejprve pečlivě očistěte vlhkou houbou, dřevěný ošetřete olejem. Slunečníky a plátěná lehátka nechte důkladně vyschnout, aby textil nezplesnivěl. Nábytek uskladněte v suchých, ale nevytápěných prostorách. Ideální je kůlna, altán nebo garáž. V každém

případě nábytek zakryjte plachtou. Stejně tak si počínejte při skladování techniky. Vše umyjte, vytrěte a zbavte zbytků trávy i hlíny.

Pokud máte vše hotovo, nezapomeňte na pravidelné návštěvníky své zahrady. V létě vám pomáhali se škůdci a zpříjemňovali pobyt na zahradě svým zpěvem, teď je třeba ptáčkům jejich služby oplatit. Uvítají, když jim pořídíte krmítko, které umístíte na závětrné místo a hlavně mimo dosah koček. Že vás už teď z toho všeho bolí ruce? Potěšte se představou, jak krásně bude vaše zahrádka spát pod sněhovou peřinou a na jaře vás zase přivítá. -ol-



## PRAKTICKÉ RADY V KOSTCE

### ► TRÁVNÍK

Když začne mrznout, už na něj nevstupujte.

### ► DŘEVINY

Před příchodem zimy se nestříhají.

### ► SKALKA

Jako zimní ochranu nepoužívejte netkanou textilii.

### ► KVĚTINOVÉ ZÁHONY

Vhodné je obnovit vrstvu kůrového mulče, měl by mít tloušťku alespoň pět centimetrů.

### ► RŮŽE

V tomto období už je nepřihnojujte.

### ► JEZÍRKO

Konec podzimu je vhodnou dobou na rozdělení přestárých trsů pobřežních rostlin.

# PRO SKUPINU NO NAME JE HUDBA VŠÍM

No Name jsou školení muzikanti a o hudební kvalitě koncertů není třeba pochybovat. Je to kapela, která sází na jistotu a fanouškům dává přesně to, co chtějí. Ve svých kapelních jednadvaceti letech jsou ve formě. Jejich zatím poslední album vyšlo vloni a má název S láskou. Charakterizuje období členů kapely, kteří mají za sebou první vlnu dětí a jejichž další vlna přichází. „Všechno, co přichází, je možné ustát, ale pouze s láskou. Ideální je žít to, co zpíváte, a zpívat to, co žijete,“ vysvětluje kapelník Igor Timko, který se rozprávěl o novém albu, ale také například o tom, proč mají tak nezvyklý název, zda je baví stále koncertovat, čím to je, že mají trvale tak velký úspěch, a co je žene v muzice dál.

## Povězte, proč vlastně No Name?

To byla opravdu náhoda. V roce 1996 jsme se v Bratislavě přihlásili do soutěže a museli jsme se nějak jmenovat. Když jsme nepřišli na žádné jméno, řekli jsme si, že budeme beze jména, a název byl jasný – No Name. To už nám zůstalo. Nakonec máme i písničky, které vznikly zcela náhodně. A napadají nás melodie různě a na různých místech. Takhle třeba vznikla písnička Čím to je: Po jednom koncertě jsme s bráchou přišli na pokoj a říkali si: „Pane bože, pošli

nějaký megahit.“ A tak vzniklo Čím to je. Ty a tvoja sestra zase vzni-

kala tak, že jsme s bratrem seděli doma, ještě jsme bydleli s rodiči, a řekli si, že vytvoříme hitovku. Psali jsme si text: „Jediné čo na tebe si cením..., A teď jsme vymýšleli – prsa, oči, vlasy. A brácha řekl: „Tvoja sestra.“ Prostě strašný fór. Mára naběhla, že jsme se zbláznili, že děláme ve tři v noci bordel, že celý panelák už spí. Tak jsme jí řekli, že tvoříme hitovku (smích). Prostě, každá písnička má svůj rodokmen. Ale pravda je, že to zas není tak, že nás políbí nějaká múza a máme písničku.





# RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



**HADÍ  
SENDVIČ**



**GRILOVANÉ  
PÁRKY**



**TARTIFLETTE  
FRANCOUZSKÝ KOLÁČ**



**ZAPEČENÝ  
JELITOVÝ PREJT  
S POHANKOU**





# RECEPTY

## našich zákazníků



Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)

## GRILOVANÉ KRÁLOVSKÉ PÁRKY V ROHLÍKU

### Suroviny pro 2 osoby:

- 4 královské párky • hořčice nebo kečup
- 360 g hladké mouky • 260 ml mléka • 3 lžičce olivového oleje • 2 vejce • 2 zarovnané lžičky soli
- 1 lžičce cukru • 20 g droždí • žloutek na potřeni

### Příprava:

Z mléka si oddělte asi 50 ml a trochu je ohřejte. Vlažné mléko smíchejte s droždím a cukrem a nechte vzejít kvásek. Mouku prosejte a smíchejte se solí, přidejte do ní olej, zbytek mléka, vejce a kvásek. Vypracujte hladké těsto a dejte ho na hodinu kynout na teplé místo. Jakmile těsto vykne, začněte navlhčenými rukama tvarovat rohlíky. Rohlíky naskládejte na plech vyložený pečicím papírem, potřete je rozšlehaným žloutkem a nechte je ještě asi 20 minut kynout. Troubu předehřejte na 180 °C, vložte do ní rohlíky a pečte 12 minut. Hotové rohlíky nechte vychladnout, uřízněte jim špičky a pomocí vařečky do nich udělejte ve středu díru na párek. Do rohlíků vložte párky a dejte společně grilovat. Podávejte s hořčicí nebo s kečupem.



## HADÍ SENDVIČ S RYTÍŘSKOU ŠUNKOU

### Suroviny pro 2 osoby:

- Bageta nebo velký rohlík • Oblíbená pomazánka
- Plátkový sýr • Rytířská šunka • Salátová okurka
- Olivy • Hlávkový salát • Rajčata

### Příprava:

Bagetu podélně rozkrojíte, potřete pomazánkou a pokladte plátky sýra a šunky. Bagetu přiklopte a na hlavice udělejte oči z na tenko nakrájených oliv, z plátku šunky vytvořte jazyk. Salát omyjte, nechte okapat a společně s pokrájenými rajčaty z něj vytvořte hnízdečko pro hada.



OBSAH MASA  
**92%**

## ZAPEČENÝ JELITOVÝ PREJT S POHANKOU

### Suroviny pro 2 osoby:

- 500 g jelítkového prejtu s pohankou
- mletý černý pepř • majoránka • česnek podle chuti
- brambory • kysané zelí

### Příprava:

Prejt vyjměte z obalu, nakrájejte a vložte do pekáčku. Opeřete, přidejte majoránku a lisovaný česnek podle chuti. Podlijte a dejte péct do trouby na 180 °C. Když se prejt rozpeče, zamíchejte a pečte dozlatova. Podávejte s bramborami a kysaným zelím.



## TARTIFLETTE FRANCOUZSKÝ KOLÁČ SE STAROČESKOU SLANINOU

### Suroviny pro 2 osoby:

- 1 cibule • 1 oříšek másla • 1 sýr typu hermelín
- 1 kg brambor • 100 ml kysané smetany
- 150 g staročeské slaniny • sůl • pepř

### Příprava:

V pánvi rozehřejte máslo a osmahněte na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Pak přidejte nadrobno pokrájené brambory, osolte, opeřete a opékejte doměkka (nikoliv dozlatova). Troubu předehřejte na 200° C. Na dno zapékací formy dejte na kostičky pokrájenou slaninu, vrstvu nastrouhaného sýra, osmahnuté brambory a vše zalijte kysanou smetanou. Zapékejte 10-15 minut. Podávejte s listovým salátem a suchým bílým vínem.





### Kdybyste nezpíval, čím byste se chtěl živit?

Jsem vystudovaný herec, takže jsem v divadle v podstatě doma. V poslední době je to tak, že strašně moc lidí je hercem a zpěvákem dohromady. A pokud jde o dětství, měl jsem takové ty klučíci sny a plány. Chtěl jsem být lékařem, traktoristou nebo fotbalistou.

### Co pro vás znamená hudba, je to jenom zdroj obživy, nebo zábava?

Když někdo chce dělat něco naplno a ještě z toho i žít, musí prostě makat. Nemít problém koncertovat 28 dní v měsíci, nahrávat, jezdit za diváky apod. To jsme chtěli dělat od začátku, profesionálně jezdit po koncertech, po festivalech. A je nádherné, když žijete z něčeho, co vás baví. Když vám za to tleskají, a dokonce i zaplatí, je to paráda. Neexistuje recept na to, jak se stát úspěšnou kapelou. Každá kapela má osobitý vývoj. Prostě hrát a hrát pro každého.

### Je nějaká významná osoba, která vás v něčem velmi ovlivnila?

Určitě to byl Jožo Ráž, protože ten nás vzal na našem počátku na

turné. Potom je to náš producent Juraj Kupec, který s námi spolupracoval už od počátku, od první desky jako zvukař. A pak je určitě takových deset lidí, kteří by se našli, kteří jsou pro nás hrdiny, že se nebáli nám věřit a dát nám šanci. Všem jim moc děkujeme.

### Vystupovali jste na letošním plese obchodního řetězce COOP, jak to máte vy s nakupováním?

Já nenávidím nakupování a kdysi jsem velmi využíval svého otce, že v rámci svých nákupů nakupoval i pro mě. Ale to už je dávno. Samozřejmě že musím občas do nákupních center dojít, ale přiznávám, nebaví mě to.

### Jste populární, máte hodně koncertů, co bychom vám ještě mohli popřát ke štěstí?

Od počátku si jdeme za svým cílem, chceme hrát muziku pro lidi, líbí se nám to. To, co jsme chtěli, se nám už splnilo. Hrát, být úspěšnou kapelou, ale chceme se rozvíjet dál. Sen jsme si splnili, teď už jde o to, aby ten sen byl co nejkrásnější a hlavně nejdelší. Abychom se z něho nezbudili. -ol-

## VIZITKA

Frontman skupiny Igor Timko oslavil počátkem září 39. narozeniny. A už s předstihem si k nim o prázdninách nadělil dárek v podobě duetu s Karlem Gottem. Autorem písně je Igor Timko a vznikla u příležitosti 90. výročí zahájení rozhlasového vysílání na Slovensku. Gottovi se prý líbila na první poslech a rozhodl se v ní účinkovat bezprostředně poté, kdy mu ji košická kapela nabídla.

## ČLENOVÉ KAPELY

**Igor Timko** – zpěv, **Roman Timko** – sólová kytara, vokály, **Dušan Timko** – kytara, **Viliam Gutray** – basová kytara, **Zoli Sallai** – klávesy, vokály, **Ivan Timko** – bicí, vokály.

No Name je šestičlenná slovenská pop-rocková skupina založená 26. srpna 1996 v Košicích. Toho dne zároveň zvítězila v místní soutěži kapel zvané Košický zlatý poklad '96. Zakládajícími členy byli Viliam Gutray a trojice bratrů Timkových – Igor, Roman a Ivan. Opravdový průlom přišel až v roce 2000 s albem Počkám si na zázrak, především díky písním Ty a tvoja sestra a Žily. Následovaly úspěšné desky Oslávme si život, Slová do tmy a Čím to je. Zajímavá je i deska V rovnováze, která se natáčela ve studiu Propast hudebníka Petra Jandy.



# ZÁKEŘNÉHO PNEUMOKOKA

## LZE ČASTO ZAMĚNIT ZA CHŘIPKU

Podceňovat sebemenší příznaky nemoci se nevyplácí, to je obecně známá věc. Nikdy totiž nevíme, co se i z obyčejného nachlazení může vyvinout. Většina z nás však nemoci přechází a nedopřeje tělu potřebný odpočinek, nebo nedbá na prevenci v podobě očkování či pravidelných návštěv u lékaře. Svě o tom ví pan Josef H. se svou partnerkou Zuzanou D. Z nevinné „jarní únavy“ se totiž stal doslova boj o život.

Všechno začalo 26. března roku 2016, kdy šestapadesátiletý pan Josef trávil se svou přítelkyní velikonoční svátky na venkově. Tou dobou už zhruba tři týdny přecházel nemoc, která svými symptomy připomínala klasickou chřipku. To, že je něco v nepořádku, dvojice zjistila při návratu z procházky. „Odjeli jsme na chatu a šli se odpoledne projít. Na zpáteční

cestě si partner stěžoval, že ho bolí hlava. Sousedka, která nás potkala, se úplně zděsila. Vypadal už velice špatně,” vzpomíná paní Zuzana. Během spánku se stav pana Josefa zkomplikoval. Když jej paní Zuzana kontrolovala, zdálo se jí, že je něco jinak – nereagoval na běžné podněty, nakonec ani na to, když s ním hodně třásla. Po nějaké chvíli se jí podařilo ho na okamžik přimět k nějaké reakci. Mluvil však z cesty a byl úplně mimo. Zuzana neváhala a zavolala záchrannou službu, která jejího přítele odvezla do nemocnice v Kolíně na ARO.



### STRACH A BOJ O HOLÝ ŽIVOT

„Druhý den jsem se dozvěděla, že přítel má těžký zánět mozkových blan a čeká se na rozbor, co onemocnění způsobilo,” vzpomíná Zuzana. Po dvou dnech byl Josef převezen do Ústřední vojenské nemocnice v Praze, kde už Zuzaně oznámili, že onemocnění způsobil nebezpečný pneumokok. Na ARO strávil Josef celkem sedmáct dní, z toho osm dní v bezvědomí. Lékaři nevěděli, zda se vůbec probere. „26. března odpoledne se mi uděla-

lo zle, rozbolela mě hlava a cítil jsem se hodně unavený. Později toho dne jsem si šel lehnout a ‚probudil‘ se až 8. května, kdy jsem poprvé začal vnímat okolí,” popisuje první fázi nemoci pan Josef. A že právě první dny byly velice vyčerpávající, potvrzuje i jeho partnerka: „Doktoři mě připravovali na nejhorší. Říkali, že když se ne-

probere do deseti dnů, bude to zlé. Chodila jsem za ním celou tu dobu do nemocnice a promlouvala k němu. Nakonec začal reagovat. Po probuzení měl nekoordinované pohyby a nic si nepamatoval – nevěděl, jak se jmenuje, kdy se narodil nebo jaký je den.”

### NOVÝ ZAČÁTEK

Závažné bakteriální onemocnění způsobené kokem *Streptococcus pneumoniae* postihuje děti i dospělé a vyvolává mnoho zdravotních komplikací od zápalu plic po zánět mozkových blan. Právě toto one-



mocnění bylo příčinou toho, že se Josef musel naučit doslova znovu žít. „Nebyl jsem schopen se pohnout, nemohl jsem dokonce ani sedět. K dispozici jsem měl fyzioterapeuta a ergoterapeutku, kteří mě v podstatě každý pohyb učili znovu. Všechno mě hrozně bolelo, ale snažil jsem se. Všichni mi zdůrazňovali, že nepůjdu domů, dokud se vše zase nenaučím. To byla motivace a lék na všechno,“ vypráví. Za obrovského přispění nejen lékařů, ale i partnerky se stav pana Josefa začal postupem času zlepšovat.

## NÁSLEDKY DO KONCE ŽIVOTA

Přestože se stav pana Josefa stále lepší a jeho přítelkyně ho vytrvale podporuje, ponese si následky nemoci do konce života. Fyzická omezení se bohužel pojí i s omezeními některých mozkových funkcí. „Strašně zapomínám, mnohdy udělám něco, co jsem ani udělat nechtěl, nebo pravý opak toho, co jsem udělat měl. Mám problémy s krátkodobou pamětí – vybavují se mi věci desítky let staré, ale na to, co se stalo před malou chvílí, si



nepamatuji. Nevzpomínám si ani na jména. Vlastně jsem zapomněl skoro všechno a postupně se ke všemu vrátím,“ konstatuje pan Josef. Bez problémů se neobejdou ani nejobtívnější aktivity jako čtení a psaní, při kterých se navíc velice brzy unaví. Josef se také musel vzdát mnoha svých koníčků, odevzdat řidičský průkaz a vše musí dělat za doprovodu druhé osoby.

## ŽIVOTNÍ ZKUŠENOST A RADA PRO OSTATNÍ

Říká se, že vlastní zkušenost je nenahraditelná. Pod toto rčení se nyní může pan Josef vlastnoručně podepsat. Ačkoliv vždy býval i ve

svém věku velmi pracovitý a nikdy na odpočinek moc nedal, byla to právě pneumokoková infekce, která ho donutila začít přemýšlet o životě jinak. „Postupem času jsem naprosto změnil žebříček životních hodnot. Nové situaci jsem chtěl a hlavně musel přizpůsobit celý svůj život. Celkově jsem zpomalil, a to nejen kvůli horším pohybovým schopnostem. Uvědomil jsem si, že mi nic neutěče, a naučil jsem se odpočívat.

Uvědomil jsem si také, že zdraví je důležitější než úspěchy v práci. Člověk si za peníze život ani zdraví nekoupí,“ říká. Spolu se svou partnerkou Zuzanou se pak nechal ihned po propuštění z nemocnice proti pneumokokovým infekcím očkovat. „Po tom, co jsem si prožil, každému očkování proti pneumokoku doporučuji. Těch 1500 Kč, které jsem za něj zaplatil, není sice málo, ale ve srovnání s tím vším, čím jsem si prošel, je to zanedbatelná částka, která se určitě vyplatí. Nejen kvůli mně samotnému, ale i kvůli mým blízkým, kteří žili dlouhou dobu v nejistotě, co se mnou vůbec bude. Vlastně dodnes se o mě musí do značné míry starat, kontrolovat, co dělám, a v mnoha věcech stále pomáhat,“ uzavírá Josef svůj příběh.

INZERCE



TAK CHUTNÁ ITÁLIE





# PŘÍLOHY

Někdo rád holky, jiný vdolky. A někdo je na brambory, jiný na rýži. K většině připravovaných jídel přikládáme na talíř i přílohy. Právě s nimi si omáčku, maso či zeleninu pořádně vychutnáme. Pokud ovšem nejsou nedovařené či převařené.



## VAŘENÍ BRAMBOR

Oškrábané nebo oloupané brambory nenecháváme dlouho ležet ve vodě, aby se neuvolnily cenné vitamíny a minerály. Větší hlízy překrájíme, dáme do hrnce a zalijeme vroucí osolenou vodou (nebo vložíme do vroucí vody), případně přidáme kmín. Poté, co voda znovu začne vřít, ještě chvíli zprudka vaříme, pak teplotu zmírníme a necháme probublávat dovařit. Po zhruba dvaceti minutách jeden kousek vyjmeme a ochutnáme, zda je dostatečně měkký.

K vaření neloupaných brambor vybíráme jen zdravé hlízy přibližně stejné velikosti. Při vaření postupujeme stejně. Výborné jsou vařené v páře, k času přípravy přidáme ale asi o 10–15 minut víc. Pokud je slupka

zdravá, sníme brambory i s ní.

Brambory můžeme vařit i v mikrovlnné troubě či v tlakovém hrnci. Uspoříme čas i energii.

## NOVÉ BRAMBORY

Jsou tak trochu samostatnou kapitolou. Rychle podléhají zkáze, proto je nenakupujeme do zásoby. Vybíráme pouze zdravé

hlízy. Slupka jde odstranit velice snadno ostrým nožičkem. Ještě lépe ji sloupneme, když brambory na cca 2 hodiny namočíme do studené vody. Vařit je samozřejmě můžeme i ve slupce. Zalijeme je menším množstvím vroucí vody a vaříme zhruba 15 minut.

### Slovník bramborových příloh

- **Štuchané brambory** – uvařené oloupané brambory rozštuchané s máslem a pažitkou, petrželkou nebo s osmaženou cibulkou a kyselou smetanou
- **Smažené brambory** – hranolky nebo plátky brambor osmažené v tuku
- **Americké brambory** – obvykle brambory nakrájené na měsíčky pokapané olejem, obalené v koření a pečené v troubě na vymazaném plechu
- **Bramborová kaše** – doměkka uvařené brambory dohladka rozštuchané a vyšlehané s mlékem
- **Bramborové knedlíky** – knedlíky z těsta z brambor uvařených ve slupce, oloupaných, zpracovaných s vejcem a dětskou krupičkou nebo hrubou moukou
- **Chlupaté knedlíky** – kulaté knedlíky z těsta ze syrových strouhaných brambor
- **Bramborové noky** – noky z těsta z brambor uvařených ve slupce, oloupaných, nastrouhaných a zpracovaných s vejcem a hladkou moukou



- **Bramborové halušky** – malé nočky z těsta ze strouhaných syrových brambor, vejce a polohrubé nebo hladké mouky
- **Bramborové šišky** – cca 4cm válečky z těsta z brambor uvařených ve slupce, oloupaných, nastrouhaných, propracovaných s vejcem a polohrubou moukou
- **Bramborový salát** – směs ve slupce uvařených brambor, oloupaných a nakrájených na kostky nebo plátky, se zeleninou, vejci a majonézou nebo různou zálivkou

## TĚSTOVINY

Ty tam jsou časy, kdy se fličky a polévkové nudle válely, sušily a krájely doma. I když jsou vynikající, dnes dáváme přednost široké nabídce těstovin v obchodech. Vybere si každý.

Neměli bychom ale sahat po těch nejlevnějších, kvalita se vyplatí. Už jsme se naučili dávat přednost těstovinám z tvrdozrnné pšenice. Nerozvaňují se, mají vyšší výživovou hodnotu a nižší glykemický index, takže nás déle zasytí a tolik po nich nepřibíráme na váze. Vaječné těstoviny jsou zas lepší na nudle s mákem nebo „šunkofleky“.

A kdo by neznal těstoviny s kečupem! Jídlo snad všech studentů ubytovaných na kolejích. Aby ne, příprava je vskutku nenáročná a zvládne ji i úplný kuchařský začátečník. Stačí dodržovat jednoduché zásady.



Při vaření těstovin se vyplatí nešetřit vodou. To znamená minimálně 1 litr na 100 g těstovin. Vodu osolíme, uvedeme do varu, přisypeme těstoviny a opatrně vaříme. Každý kousek těstoviny by se měl ve vodě točit sám, rozhodně se nelepit k druhým.

Těstoviny připravujeme zásadně „al dente“, tedy na skus. Když je vyjmeme z vody, na cedníku ještě trochu změknu!

## RÝŽE

Připravit rýži není jen tak. Pro začátečníka nebo v časové tísní je

lepší sáhnout po varných sáčcích. Ale nemějte strach, brzy si poradíte i s klasickým balením rýžových zrn.

### Druhy rýže

- **Natural** – neloupaná světle hnědá rýže s vysokým obsahem vlákniny a vitamínů
- **Bílá (dlouhozrná)** – nejpoužívanější rýže, zbavená hnědé slupky a klíčků obsahujících tuk
- **Arborio** – kulatozrná rýže hodně vstřebávající vodu, po dovaření má krémovitou konzistenci, je vhodná pro přípravu italského rizota
- **Basmati** – dlouhozrná aromatická rýže vhodná pro přípravu převážně indické kuchyně
- **Parboiled** – předvařená loupáná a leštěná rýže natural, která je tepelně upravovaná speciálním způsobem, zrna rýže na povrchu ztvrdnou a po uvaření se již nelepi

## JAK VAŘIT RÝŽI

Do síta nasypeme 1 díl rýže a řádně propláchneme studenou vodou. Přidáme 2 díly vody a uvedeme do varu. Pro chuť a vůni vložíme půlky cibule s napíchaným hřebíčkem. Nemícháme, pouze nádobou potřeseeme. Rýže je hotová zhruba za dvacet minut. Výborně se dělá v troubě.

-koř-



## SMRTELNÁ CHOROBA NA 7 = RÝMIČKA

Já vím, že poslouchat, co si jiní povídají, se v tramvaji nemá, ale toto se nedalo neslyšet. Mladá paní hlasitě vykládala své kamarádce zážitek ze svého čerstvého manželství: „Jo, svatební cesta byla dobrá, počasí fajn, užívali jsme si. Vrátili jsme se ve čtvrtek. A v pátek ráno mě Honza dostal. Představ si, probudil se a začal naříkat:

„Nemůžu dýchat, mám určitě horečku, jistě jsem chytil na dovolené nějakou strašnou nemoc!“ Říkala jsem mu, aby tedy šel k doktoru, ale vůbec nebyl schopný se postavit na nohy.“

„Proboha, co jsi dělala?“ zeptala se účastně ta druhá. „No, zavolala jsem známému doktorovi. Už je v penzi, naši se s ním přátelí. Přijel hned, takový starý hodný pán, podívá se na Honzu a řekne, že je to rhinitis a že to způsobují rhinoviry, koronaviry a ještě nějaké další potvory. Honza se, to víš, vyděsil, já vlastně taky, že to je něco hrozného, když to ten doktor poznal na první pohled a má to takový divný název.“



To už jsem se začala v duchu pochechtávat, protože náhodou vím, co ten latinský výraz znamená. A mladá paní vzápětí vybuchla smíchem naplno: „Víš, co to je? Rýma! Obyčejná rýma! Ten doktor nám pak ještě udělal přednášku, že léčená rýma trvá týden, neléčená sedm dní, že tedy není třeba být v posteli, ale zásobit se kapesníky, dát si topinky s česnekem, silný kuřecí vývar. Pak na Honzu mrknul, že ho zaručeně uzdraví dřevorubecký čaj, což je směs citrónu, medu, slivovice a černého čaje. To už se Honzovi docela líbilo. Hele, ale hekal celý víkend. Doktor mi ještě na odchodu mezi dveřmi, aby to Honza neslyšel, řekl, že kdyby to nepřecházelo a začal nějak hodně kašlat, že by se skutečně musel léčit, ale tím že ho zatím strašit nemám.“

Jak to dopadlo, nevím, vystupovala jsem. Ale vzpomněla jsem si na tu příhodu, když jsme měli o prázdninách na chatě dvě vnučky a třiapůlletého vnoučka. Ráno se ten malý probudil, fňukal a ukazoval zoufale prstíčkem na svůj mininosík – tekla mu nudle. Utřela jsem mu ji. A naštěstí za chvíli při hře s holčičkami na tu pohromu zapomněl. Proboha, oni ti chlapi dělají z rýmy problém už od malička! -koř-

INZERCE

## PRO KOČKY TO NEJLEPŠÍ

TO JE  
Naturel82%  
MASAa výrobků živočišného  
původu V KOUSCÍCH

Bez přidaných aromat!



Naturel, chuť masa kterou si vaše kočka zamiluje.



PRO KOČKY TO NEJLEPŠÍ

www.prevital.cz



Každý  
nákup

= 1%

pro děti  
v nouzi



Z nákupu produktů značek  
Ariel, Bonux, Lenor, Jar,  
Pampers, Always, Gillette,  
Pantene, Head&Shoulders,  
Old Spice a Oral-B  
**věnujeme 1 % Českému  
červenému kříži na pomoc  
dětem, které to potřebují.**



coop

# BYLINKY, KTERÉ ZACHUTNAJÍ I PIVAŘŮM

V „nealko rodině“ značek Birell se objevil další přírůstek - Birell Botanicals. Přináší kombinaci mírně nasládlé, lehké chuti s jemnou hořkostí nealkoholického piva a osobitým aroma pečlivě vybraných bylin. Novinka zaujme nejen netradiční chutí, ale i unikátním procesem přípravy, který zahrnuje tradiční zrání a vaření piva a postupné přidávání ingrediencí.

„Birell Botanicals připravujeme tradičním pivovarnickým postupem za použití unikátních kvasinek BIRELL a nejněžších odrůd chmele, rostlin a ovocných šťáv. Celý proces zrání nechávají naši sládky plynout jeho přirozenou cestou, ingredience přidávají postupně během varného procesu. O nápoj pečují plných 19 dní. Výsledkem je specifická chuť, v níž pozvolna vynikají jednotlivé ingredience. Spotřebitelé tak čeká unikátní chuťový zážitek postupně se rozvíjející chutí,“ popisuje proces výroby degustátor Plzeňského Prazdroje Pavel Konáš.

## NA JAKÉ BYLINKY NARAZÍTE?

Birell Botanicals má dvě chuťové varianty: Bezový květ s tymiánem a citronem a Zelený čaj s jasmínem a bergamotem. „Složení nápojů jsme vyvíjeli několik měsíců. Zkoušeli jsme různé bylinky, různé poměry dávkování a také jsme testovali přidávání ingrediencí v různých fázích výrobního procesu,“ přibližuje manažerka značky Birell Veronika Hořáková a dodává, že Birell Botanicals je určen aktivním lidem, kterým záleží na zdravém životním stylu a kteří ocení kvalitní prémiové výrobky.

Birell Botanicals Bezový květ s tymiánem a citronem obsahuje přírodní esen-

ce a výtažky z květu bezu černého, v lidovém léčitelství oceňovaného pro svou účinnost při horečkách a zánětech. Tymián je známý jako silné a účinné antiseptikum při bolestech v krku a je vhodný také při střevních obtížích. Citron doplňuje tuto kombinaci bylin nejen chuťově, ale známy jsou i jeho účinky na imunitní systém a obranyschopnost, pomáhá při zažívání a zvyšuje výkonnost. Citron je bohatým zdrojem vitamínu C.

Birell Botanicals Zelený čaj s jasmínem a bergamotem obsahuje přírodní esence a výtažky zeleného čaje, který kromě jiného posiluje organismus a chrání ho před nachlazením. Květy jasmínu uvolňují napětí, neklid, úzkost. Bergamot chuťově doplňuje předchozí ingredience a celkově zklidňuje organismus a působí jako antidepresivum. Za zajímavost stojí zmínit, že bergamot je odrůda citroníku, má malé plody podobné pomeranči nebo limetce a pěstuje se především v Itálii. Jeho nezaměnitelná chuť se využívá zejména v různých druzích čajů.

Oproti jiným ochuceným nealkoholickým pivům, kolovým nápojům, džusům nebo limonádám je osvěžující novinka méně kalorická.

Obě novinky Birell Botanicals Bezový květ s tymiánem a citronem a Birell Botanicals Zelený čaj s jasmínem a bergamotem se prodávají v 400ml plechovce. K dostání jsou v běžné maloobchodní síti.





# CHUŤ, KTERÁ SE ROZVINE



**19 DNŮ** POSTUPNĚ  
PŘÍRODNĚHO ZRÁNÍ  
PŘÍRODNĚHO ZRÁNÍ





# PRACÍ PRÁŠEK, GEL, NEBO KAPSLI?

3. díl  
K PRANÍ  
PŘIPRAVIT!



Kdo by nechtěl mít prádlo vyprané opravdu dočista do čista, bílé zářivě bílé, barevné stejně barevné? Jak ale vybrat z obrovské nabídky pracích prostředků takový, který to zajistí? Zvláště v moderní době, kdy nevybíráme jen mezi různými značkami, ale také mezi různými konzistencemi? Je lepší prášek, nebo gel? Jaké přednosti má prací kapsle? Pojdte se spolu s námi podívat na zoubek moderním pracím prostředkům.

## PRACÍ PRÁŠKY

Starší hospodyňky možná pamatují na Tix, Titan a Merkur, se kterými praly, jakmile se v našich domácnostech objevily automatické pračky. Dnes na nás z regálů obchodů vykukují nejrůznější druhy prášků na praní. Drtivá většina z nás po nich sáhne, i když už má další možnost volby pracího prostředku. Stále platí, že jsou určeny především na praní v pračce, a nikoli na ruční přepírání.

Prací prášky obsahují 20 % tenzidů (látek, které „obklopí“ nečistotu a oddělí ji od povrchu tkaniny), v případě prášků

na bílé prádlo jsou jejich součástí také bělidlo a posilovače bělení. Prášky existují ve variantě pro bílé a barevné prádlo, případně jsou univerzální.

Výhodou prášku je, že si dobře poradí i s hodně špinavým prádlem, zdárně se přizpůsobí nízkým i vysokým teplotám. Je nutné ho dávkovat nejen podle toho, jak moc špinavé prádlo pereme, ale také je nezbytné brát do úvahy tvrdost vody. Nesype se obvykle přímo do bubnu pračky, ale do výsuvného dávkovače v horní části pračky. Některé krabice s prášky obsahují i kulatý plastový dávkovač, který se po naplnění může vložit mezi prádlo. Stává se ale, že se prášek, zvláště při přeplněné pračce, rozpustí nedokonale a na prádle zůstanou bílé skvrny. To se ovšem může stát, i když prá-

šek nasypeme do klasické přihrádky, pokud je pračka tak plná, že se nemůže prádlo v bubnu pořádně otáčet a neprolije se při rotaci dostatečně vodou.

### Hlavní složky pracích prášků:

- **sodium sulfáte** (síran sodný) – plnidlo
- **sodium carbonate** (prací soda) – změkčovač
- **sodium carbonate peroxide** (perkarbonát sodný) – kyslíkové bělidlo
- **alkyl-benzensulfonany nebo alkylsulfáty** – tenzidy
- **zeolit** – změkčovač

## PRACÍ GELY

Statistické průzkumy udávají, že gely používá pouze 12 % domácností. A to je podle odborníků škoda, protože jsou ideální pro citlivější materiály (kromě vlny a hedvábí!).

Jsou složeny z 30 % tenzidů a většího množství neiontových enzymů, které chrání vlákna tkaniny. Existují rovněž ve variantě pro bílé a barevné prádlo.

Proti klasickým práškům mají tu výhodu, že se dobře rozpouštějí ve vodě, proto uspějí i tam, kde z kohoutku teče voda tvrdá. Nejsou ale bohužel tak účinné





jako prášky. Doporučují se proto spíše pro praní mírně nebo běžně zašpiněného prádla. A to i při nižších teplotách – ostatně na vysoké teploty se nedoporučují. Protože se

s vodou dobře spojují, nezanechávají na prádle žádné bílé skvrny.

Když však má znečištěné oblečení, které chceme vyprat, na sobě nějakou odolnou skvrnu, je dobré přímo na ni nanést samotný gel a před práním nechat působit. Zázraky u skvrn od ovoce nebo trávy ovšem nečekejte,

spokojeni ale naopak můžete být s mírou úspěšnosti odstraňování skvrn od potravin.

Gely se nalévají v doporučeném množství do dávkovací nádoby, která je součástí balení a vkládá se k prádlu přímo do bubny. Výhodou je jistě i větší koncentrace prostředku, takže na stejný počet dávek prádla vystačí menší množství. Láhev s gelem tedy nezabere tolik místa jako krabice s práškem XXL.

## PRACÍ KAPSLE

Kapsle jsou na trhu s pracími prostředky pro mnohé z nás stále novinkou.

Výhodou bezesporu je, že prací prostředek nemusíme odměřovat, a vyvarujeme se tak jeho rozsypání či rozlití.

Každá kapsle se skládá ze tří na první pohled patrných složek, které čistí, odstraňují skvrny a rozjasňují barvy. Každá složka má svoje speciální složení. Dohromady se doplňují. Obal kapsle je jemný, tenký a rozpustný i při nižších teplotách praní. Na běžně zašpiněné prádlo postačí jedna kapsle, pro více zašpiněné dvě. Stejně jako u pracího prášku a gelu existuje varianta pro bílé a barevné prádlo.

Pro dobrou účinnost však také musíme dodržovat důležité pravidlo, které zaručí, že se kapsle úplně rozpustí. Pamatujte si, že je nezbytné ji do pračky umístit jako prv-

ni, ještě před naplněním prádlem, a to na zadní stěnu bubny v její dolní části.

Další doporučení zní – uchovávat kapsle v suchém a chladném prostředí, pevně uzavřené. Jinak se mohou slepit. Pokud k tomu dojde, neoddělujte je, použijte raději dvě kapsle na jedno praní a pak na konci pracího cyklu opakujte máchání.

Možná vás to překvapí, ale stejně jako u potravin se i u pracích prostředků vyplatí sledovat datum spotřeby. S jejich stářím rovněž klesá účinnost.

## VÍTE, ŽE?

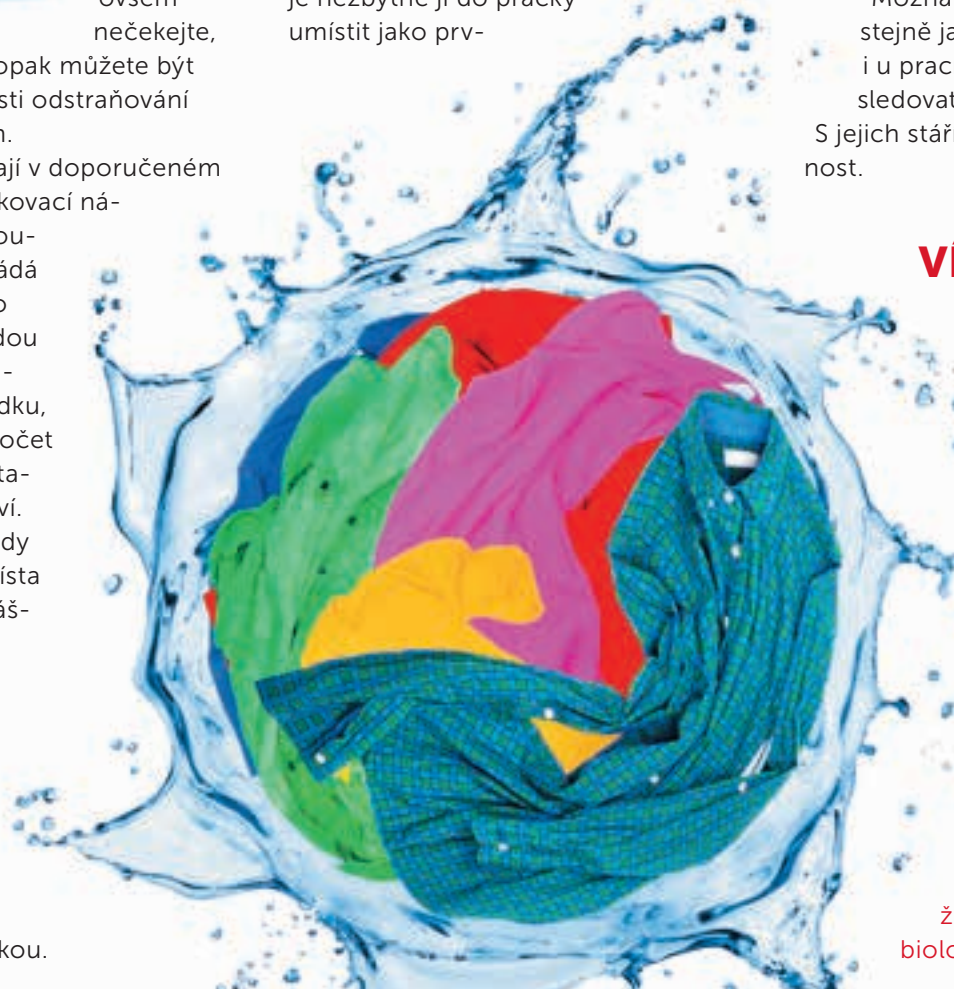
Tenzidy jsou povrchově aktivní látky, které snižují nebo odstraňují povrchové napětí kapalin.

Dochází k porušení nečistot a ty se odplaví.

Enzymy rozpouštějí nečistoty bílkovinného původu. Účinné jsou pouze

při teplotách do 60 °C. Po-

cházejí z rostlin nebo živočichů, mají tedy biologický původ. -koř-



# DÝNĚ

## PRO KRÁSU I NA TALÍŘ



Pod tvrdou a mnohdy nevzhlednou slupkou skrývá jemnou neodolatelnou chuť, kterou si musí zamilovat snad každý. Byla by škoda dýni odsoudit pouze k tomu, aby se osvětlená zubila ze zahrad pár říjnových a listopadových dní v roce. Čarovat totiž může i v kuchyni.

### KRÁSNÁ DEKORACE

Oranžové šilenství vrcholí každoročně s příchodem Halloweenu. Dýně pestrých tvarů a vůní můžete vyskládat do záhonů jen tak, případně je dozdobit mašlemi z přírodních materiálů. Menší druhy se hodí spolu s dalšími tykvemi či kdoulemi na dekoraci jídelního stolu. Chcete-li být originální, namísto vyřezávání tradičních ob-

ličejů ozdobte svou dýni slaměnkami a dalšími přírodninami. Dýni není třeba vydlabávat, stačí do ní udělat šídlem nebo ostrou jehlicí díry, do kterých naaranžujete sušené květy, větvičky s šípky nebo přírodniny napíchané na špejlích.

Aby vyřezávaná dekorace z dýni vydržela co nejdéle jako nová, doporučují ji odborníci po vyřezání postříkat desinfekčním prostředkem proti plísním. Hotový výrobek skladujte na chladném

místě, nevystavujte ho dešti ani příliš ostrému slunci. Dýně by mohla shnit nebo se naopak příliš rychle vysušit. Na internetu lze dohledat spoustu návodů včetně videí, díky nimž bude váš výtvar dokonalejší. Základem úspěchu je výběr správné dýně. Měla by být co nejčerstvější s dlouhým stonkem, za který se bude během řezání dobře držet. Rovný spodek dýně zaručí, že se dekorace nebude viklat, případně ho můžete lehce seříznout.

### JAK VYŘEZÁVAT

K vyřezávání si připravte ostré delší nože o různé tloušťce a nůž s pilkovou čepelí, díky které můžete snáze vyřezat větší části dýně. Pokud vás dekorování zaujalo, investujte do speciálního carvingového náčiní.

Dýňové „víko“ se stopkou seřízněte pod mírným úhlem. Pokud jej seříznete rovně, po seschnutí může propadnout dovnitř. K vydlabání dužiny použijte lžici na zmrzlinu, případně větší servírovací lžici.

Před řezáním tváře si na dýni nakreslete vodící čáry. Tvář můžete také vytisknout na papír a poté ji obkreslit přímo na dýni. Jestliže se při vyřezávání ulomí např. některý z vydlabávaných zubů, nevzdávejte se, můžete ho připevnit zpět





pomocí párátku nebo kousku drátu. Hotovou lucernu zbývá pouze rozsvítit. K tomu bohatě postačí čajové svíčky, raději je ale nejprve umístěte do skleněné nádoby.

*TIP redakce: semínka nevyhazujte, očistěte je, povařte krátce ve vodě a poté osolené opražte na olivovém oleji, dokud nezžhnědou. Dobrou chuť!*

## UŽITEČNÁ V KOSMETICE

Dýni můžete používat také pro krásnou pleť. Díky vysokému obsahu vody pokožku hydratuje, zlepšuje její elasticitu. Pro masku můžete použít dýňové pyré smíchané s medem, jogurtem, vaječným žloutkem či bílkem. Nebo stačí přiložit plátky dýně na unavenou a vysušenou pokožku – mají podobné účinky jako plátky okurky. Odvar z drcených semínek a dýňové slupky se doporučuje používat jako kondicionér po každém umytí vlasů. Hřívá po něm bude lesklá a hebká.

## KRÁSNÁ I NA TALÍŘI

Dýně by měla hrát nezastupitelnou roli v jídelníčku díky vysokému množství vitamínů a minerálů i díky nízké kalorické hodnotě. Zmínit musíme především vysoké množství draslíku, který mj. snižuje krevní tlak. Pravidelná konzumace dýně dodává tělu betakaroten, který se v těle promění na vitamín A. Ten je znám svým protirakovinným účinkem, bojuje proti stárnutí organismu a dokáže pomáhat při léčbě astmatu i srdečních potížích. Pravidelná konzumace dýně zlepšuje činnost kardiovaskulárního systému, detoxikuje organismus, pomáhá při dně i revmatismu. Dýňová semínka jsou pak studnicí plnou zinku a železa.



Může se zdát, že dýně nabízí pouze omezené možnosti zpracování a fádní chuť. Opak je pravdou. Každý druh je něčím specifický a byla by škoda nedat mu při kulinařských orgiích prostor.

Dýně Hokkaidó je v současnosti zřejmě tou nejoblíbenější. Na pultech obchodů je k dispozici po většinu roku a její kuchyňské využití je pestré. Kuchaři si ji oblíbili zřejmě i proto, že je jednou z mála, kterou není potřeba před tepelnou úpravou loupat. Asi nejznámějším způsobem zpracování je hustá krémová polévka, která zahřeje a zasytí v sychravých dnech. Pečená dýně Hokkaidó výborně nahradí brambory, vařenou ji můžeme přidat do bramborové kaše. Ozvláštňují italské rizoto, a rozumí si dokonce i s těstovinami. Stačí ochutit solí, pepřem, česnekem a čerstvými bylinkami, jako je např. tymián, a vynikající a levný pokrm je na světě.

Jak už název napovídá, máslová dýně vás překvapí svou jemnou strukturou. Popularitu si získala díky rychlé tepelné úpravě. Použití ji můžete do polévek, ale mnohem více ji oceníte v zavařeninách, dezertech nebo jako zjemnění bramborové kaše. Pyré z máslové dýně se také perfektně hodí na pečení, kde je možné s ním nahradit máslo.

Špagetová dýně získala své jméno podle jemných vlásků, na které se po uvaření či upečení rozpadá. Stačí ji rozpůlit a vydlabat semínka. Lehce potřená olejem se peče v troubě doměčka, pak z ní lze vidličkou naškrábat dietní špagety. Použití je můžete jako originální přílohu nebo jako zdravou zavářku do polévky.

Dýně Goliáš se nechlubí tak tučnou dužinou jako její výše zmínění kolegové. Ocení ji především milovníci dýňových semínek. Ovšem ani ona není pro další kuchyňské využití nevhodná, byť díky svým obřím rozměrům láká spíše k dekoracím účelům. Připravíte z ní výborný kompot nebo např. smažené placky ve stylu bramboráků. Pro skladování se nehodí kvůli vysokému obsahu vody.

Muškatová dýně zaujme v první řadě světlou barvou kůry a naopak sytě oranžovou dužinou. Obsahuje velmi málo semínek a má nasládlou chuť, která ji předurčuje k samostatnému použití. Stačí ji pouze lehce orestovat nebo ogrilovat a podávat jako přílohu. Hodí se také pro dezerty nebo k zapékání s masem a zeleninou.



## DÝŇOVÁ POLÉVKA

- 1 malá dýně Hokkaidó
- 2 cm čerstvého zázvoru • 2 mrkve
- 1 batát • 2 lžíce kokosového mléka
- sůl • pepř • 1 lžíce koření garam masala • 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 litr zeleninového vývaru nebo vody

Dýni omyjeme, rozpůlíme a vydlabeme. Nakrájíme ji na větší kostky, stejně tak oškrabanou mrkev a batát. Na másle necháme rozvonět koření garam masala asi jednu minutu, aby se nepřipálilo. Zeleninu zprudka opečeme na rozpáleném másle s kořením a zalijeme horkou vodou nebo zeleninovým vývarem. Vaříme doměčka, poté rozmixujeme tyčovým mixérem, přidáme strouhaný zázvor, ochutíme solí, pepřem a zjemníme kokosovým mlékem. Podáváme ozdobené praženými dýňovými semínky a zastríknuté fíkovým balzamikem.

-drei-

Další dýňové speciality najdete na

COOP CLUB.CZ

# KAPESNÉ ANO, ČI NE?

Tato otázka je předmětem bouřlivých diskusí. Někteří rodiče řeknou: „Vždyť dostane na všechno, co potřebuje, tak proč dítěti dávat ještě pravidelnou částku?“

## PROČ ANO?

O penězích dítě doma slyší odmala. Neustále je svědkem toho, že rodiče řeší finance, proto je třeba ho do světa peněz zasvětit co nejdříve a co nejzodpovědněji.

Podle psychologů by se dětem kapesné dávat mělo. Poskytuje jim totiž možnost prvotního vstupu do světa dospělých a určitou dávku nezávislosti. Poprvé musí udělat rozhodnutí, co si koupit, uvědomit si, že nemůže mít vše.

Navíc se u nich už v útlém věku díky kapesnému podporuje orientace ve světě peněz. Dítě se musí naučit, že když částku, kterou dostává, hned utratí za bonbony, tak že až do dalšího „výplatního termínu“ už nic nedostane.

## KOLIK?

Výše kapesného závisí na věku školáka a finančních možnostech rodiny. Nedoporučuje se však, i když má rodina hodně peněz,

dávat dítěti jako kapesné příliš vysokou částku.

Žákům prvního stupně, kteří většinou kapesné utratí za limonády a sladkosti, a peněz tedy mnoho nepotřebují, je lépe dávat kapesné každý týden. Mělo by to být 10 až 20 Kč na týden. Kolem devátého roku věku je už záhodno zvýšit týdenní částku na 50 Kč.

S přibývajícím věkem je lepší přejít na měsíční intervaly, tak jak je to s výplatou obvyklé v reál-







ném životě. Děti na druhém stupni základní školy už mohou dostávat kapesné cca 300 Kč a středoškoláci již ve výši 500 Kč za měsíc.

## NEMUSÍŠ HNED VŠECHNO UTRATIT!

Kapesné patří dítěti, takže je na něm, za co je utratí. Ale rodiče své děti dobře připraví pro život, když je naučí si z kapesného na něco smysluplného dlouhodobě šetřit. Když například touží po drahé stavebnici lega nebo po tabletu, domluvíme se, že si na něj připlatí „ze svého“. U větších dětí je rozumné se dohodnout, že si z kapesného budou určitou částkou platit například mobil nebo tramvajenku. Tím se totiž učí hradit si své výdaje a postupně je to vede k zodpovědnosti za sebe sama.

Malé děti si obvykle své peníze střeďají do kasičky, později jim můžeme založit dětské a v budoucnu i studentské konto.

Dětská konta na českém trhu nabízí vybrané banky, jejich vedení je bez poplatku a mají zpravidla mini-

mální vklad od 100 Kč. Mají k dispozici debetní platební kartu (většinou od osmi let věku) a internetbanking k pasivnímu náhledu. Tento produkt je vhodný proto, aby se dítě naučilo zacházet s platební kartou a účty všeobecně. Odborníci doporučují na konto nastavit týdenní limit pro výběry.

Na dětské konto navazuje konto pro studenty, dostupné od 15 let. To už by mělo potomkovi zároveň sloužit i pro první vlastní příjmy z brigád či přivýdělků. Nabídka studentských kont je na trhu zhruba dvojnásobná než dětských, vedení je také zdarma a kromě karty a internetbankingu banky nabízejí většinou i kontokorenty. Potomkovi bychom měli vysvětlit, co to jsou úroky, poplatky za bankovní služby a podobně.

Rodiče by v žádném případě neměli vyplácením či nevyplácením kapesného trestat dítě třeba za to, že přineslo poznámku nebo si neuklidilo pokoj. Pokud se rozhodnete dávat dítěti kapesné, vyplácejte je pravidelně bez ohledu na to, jak

se dítě učí nebo zda má pořádek v pokoji.

## KOŠÍK ZA 10, LUXOVÁNÍ ZA 20?

Stejně živá diskuse jako o kapesném se mezi rodiči i odborníky vede okolo možnosti platit dětem za domácí práce nebo za školní výsledky.

Jenže mamince přece také neplatíme za to, že nám vaří, pere, nakupuje. Stejně tak tatínkovi neplatíme za to, že poseká trávu na zahradě. Dítě by mělo od malička chápat rodinné vztahy a vazby s tím, že v rodině je normální, když jeden pro druhého nebo pro všechny něco udělá, a že také děti mají povinnosti úměrné svému věku.

Tím jim vlastně ulehčíme i postoj k práci v dospělosti. Děti by měly pochopit, že práce se neudělá sama. Kdo se tohle v dětském věku nenaučí, není často v dospělosti schopen dostat svým povinnostem například v práci nebo ani v rodině, kterou založí. A to může být problém.

-koř-

# TABULKOVÉ MIMINKO?

8.



**Než se miminko vyklube na svět, značná část maminek studuje odbornou literaturu a tráví dlouhé hodiny na internetu ve snaze zjistit, co je v nadcházejících týdnech a měsících čeká. Spousta rad a informací může být v lecčem nápomocná, zároveň se v nich ale skrývá velká psychická zátěž pro rodiče. Tu ještě zesilují okolní maminky a babičky, které se předhánějí v tom, co jejich „Pepíček“ už umí. Nenechte se semlít!**

Velmi záleží na tom, jak se k celé záležitosti staví pediatr. Zatímco jeden maminku ujišťuje, že miminko nemá kam spěchat a každý člověk je unikátní individuum, další může svéhlavě vyžadovat, aby se dítě v určité vývojové fázi vešlo do hodnot daných tabulkami. Netrapte se tedy tím, když na sebe dává první zoubek čekat až k desátému měsíci, když váš drobeček místo lezení pouze válí sudy a ideální váze se kvůli pár dekagramům ne a ne přiblížit.

Každé miminko je jedinečné, což platí už od doby jeho početí. Ovlivňuje ho prenatální vývoj, zdraví matky a její životní styl, genetické dispozice i prostředí, v jakém následně vyrůstá. Ve zkratce se dá říct, že je lepší spolehnout se na vlastní instinkt, než úzkostlivě sledovat internetové diskuse a porovnávat své miminko s ostatními. Vyhnete se zbytečnému stresu, který se přenáší i na dítě. Načtené informace je potřeba posuzovat s odstupem a brát je pouze jako orientační.

Je samozřejmě dobré být obeznámený s psychomotorickým vývojem dítěte, hlavní slovo ovšem klidně můžete přenechat dětskému lékaři. Jestliže o jeho názoru

pochybujete, kontaktujte dětského fyzioterapeuta nebo jiného odborníka, nespolehejte pouze na slova laiků. U novorozenců pediatři hodnotí základní reflexy, které s přibývajícím věkem mizí nebo se proměňují. Jedná se např. o sací reflex, hledací reflex či úchopový reflex na horních

i dolních končetinách. Pro rodiče je jistě zajímavý chůzový reflex, díky němuž dítě při styku s podložkou napodobuje chůzi. To vše můžete vyzkoušet sami v teple domova. Dále lékaři provádí vyšetření hrubé a jemné motoriky, všimají si držení těla, spontánní hybnosti a případných asymetrií.

## POMÁHAT BEZ POMOCI

Zatímco některé miminko se poprvé přetočí ze zad na břicho už v porodnici, jinému to bude ještě několik týdnů, možná i měsíců trvat. Lékaři doporučují bdělé miminko co nejčastěji polohovat na břicho, aby si na tuto pozici zvyklo. Místo data, kdy se vaše robátko začne otáčet, si více







všimněte toho, jak jeho tělo funguje. Zda používá stejně obě končetiny, zda se otáčí rovnoměrně na obě strany, nebo některou z nich preferuje. Motivovat ho můžete oblíbenou hračkou a svou přítomností, která ho uklidní.

V současné době se rází heslo, že dítěti nejvíce pomůžete tehdy, pokud mu s vývojem nijak pomáhat nebudete. Předčasné posazování, umisťování dětí do chodítek a hopsadel, a dokonce i tolik obvyklé vodění dítěte za ruce, když už dokáže samo stát, se v současnosti nedoporučuje. Všechny pohybové vzorce by děti měly objevit samy, aby nedošlo k porušení pohybového aparátu.

Urychlování přirozeného vývoje totiž může způsobit spoustu zdravotních obtíží od bolesti zad a hlavy nebo špatného vývoje páteře až třeba po křivé nohy nebo ploché chodidlo. Nemusíte si dělat těžkou hlavu z toho, když vaše dítě těsně před dosažením roku teprve začíná sebejistě lézt po čtyřech a do chůze se mu zatím nechce. Lezení po čtyřech je považováno za velmi zdravé pro vývoj zádočných a břišních svalů, zlepšuje koordinaci končetin. Chce-

te-li svému drobečkovi přece jen s pohybem pomoci, porozhlédněte se po cvičeních pro batolata nebo navštivte dětského fyzioterapeuta. Díky hře budete malého lenocha motivovat k tomu, aby posílil správné svaly a zrychlil tím svůj vývoj.

## PŘIPRAVIT, POZOR, TEĎ

Jakmile robátko začne projevovat touhu objevovat svět kolem sebe, připravte mu ideální podmínky, zajistěte dostatek podnětů i prostoru, aby mohlo zkoušet, co mu jeho tělo dovolí. Nezamykejte skříňky, do nichž se malý objevitel snaží vloupat, ale odstraňte z nich předměty, jimiž by si mohl ublížit. Nebraňte mu v přitahování se ke stolu, jen na něj pár měsíců nedávejte ubrus. A především buďte v dosahu, abyste mohli svého dobrodruha včas zachránit, dostane-li se do úzkých.

V současné době jsou v interiérech velmi oblíbené hladké podlahy – laminátové či vinylové, lino, parkety. Dítě se po nich sice lépe plazí, ale hůře se mu učí lezení. Pomoci může protiskuzová hrací podložka

nebo podlahové puzzle. Někdy dítě v pohybu omezuje i špatně zvolené oblečení. Moderní outfity mnohdy maminky nakupují bez ohledu na to, zda nejsou příliš těsných střihů nebo z příliš pevných materiálů.

Dítě se nové dovednosti učí ve skocích. Někdy se vám může zdát, že po úspěšných pokusech novou znalost dokonce zapomnělo. A zatímco v jednom týdnu vesele ukazovalo „paci, paci“ skoro na povel, v dalších dnech z něj tuto hru nevytáhnete. Je to tím, že momentálně soustředí svou pozornost na něco jiného, a netřeba kvůli tomu panikařit. Záhy se k osvojenému opět vrátí a ještě vás překvapí tím, co nového se naučilo.

## DLOUHÝ, ŠIROKÝ NEBO TAK AKORÁT

Pravidelné prohlídky u dětského lékaře zkoumají také změnu délky kojence, případně výšku u starších dětí, a jeho váhu. Právě v prvním roce života jsou přírůstky co do centimetrů i kilogramů nejvyšší. Během prvních dvanácti měsíců dítě vyrostne průměrně o 25 až 30 centimetrů a svou porodní váhu znásobí až třikrát.

Obojí se srovnává s tzv. percentilovými grafy, které jsou odlišné pro dívky a chlapce. I zde je ale na místě přihlídnout ke konkrétnímu dítěti. Rodiče, jejichž výška se blíží ke dvěma metrům, budou mít s velkou pravděpodobností větší miminko, než pokud by oba patřili spíše k nižší části populace. Pokud dělá rodičům starosti příliš vysokými nárůstky na váze, rozhodně by neměli sahat k žádným drastickým opatřením a dietám. Kojenecký věk je obdobím bouřlivého růstu a dítě bude s přibývajícím aktivitou na váze ubývat. Řeší-li rodiče opačný problém, tedy pomalý nárůst váhy, pediatr doporučí další kroky – častější kojení, zařazení speciální umělé výživy nebo po 4. či 6. měsíci nemléčné příkrmy. V prvních týdnech života vašeho miminka se to všechno může zdát jako velká věda, ale mateřská intuice a dohled dětského lékaře vedou obvykle na správnou cestu. -drei-

LUŠTÍME OCENY

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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Antropologie, autonomie, basa, ctižádost, cukr, Čechoslovák, česnek, expanze, háv, horolezectví, chemik, chovatel, chraplavá, chutlgán, improvizace, inspirace, intervence, kanon, kapitola, kluk, knot, kondenzátor, konfekce, kopa, Lea, lhář, mič, obaleč, ocelárna, opálená, ořech, ovce, plná, pokojská, posluchárna, rekreat, roucho, Rusko, ředkvička, řeznictví, sem, senát, svíčková, televizor, tlumočnice, týn, vchod, výběžek, výstava, vzbouřenec, záducha, zátka, životospřáva.

POMŮČKA: TZA, OZZ, TIGA, BALI, POE, O-O	KÓD LETIŠTĚ OUAZAZATE	ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA	SVLAŽENÁ	OSTROV MALÝCH SUND	MODLA	INDONÉŠSKÝ „TŘI“	OTÁZKA PŘI SÁZCE	SVAZEK OBILÍ	SETNOUTI		OHRAZENÍ	UMĚLECKÝ SLOH	KOST (ANATOM.)	VÝKON FOTBALISTY	PROJEV NADŠENÍ	2. DÍL TAJENKY				
SVÉRAZNOST										MUŽSKÉ JMÉNO										
3. DÍL TAJENKY										PATŘÍČÍ SEVERSK. ZVÍŘETL SPZ RIMAV. SOBOTY										
ODBORNÍK V ZOOLOGII						NEVOLNÍK						POTOM PRACOVNÍ NAČINÍ								
PRACNĚ TVOŘIT (EXPR.)		SKLADIŠTĚ OBILÍ (MN.Č.) 1. DÍL TAJENKY					STŘELNÁ ZBRAŇ						CHEM. ZN. CHROMU VAVŘÍN							
AMERICKÝ ROMANTIC. BÁŠNÍK				OSOBNÍ ZÁJMENO	DÍTĚ BEZ RODIČŮ						OKOLO									
URČITÁ ČÁSTKA PENĚZ											NĚMECKÝ „DĚDEČEK“							VĚDY O SPRÁVNÉM MYŠLENÍ	NEZNAMÝ TVŮRCE	
OTCOVÉ MANŽELŮ											SOUČASNÝ RUSKÝ PREZIDENT	PROMOČNÍ SÍŇ POZDRAV								
OSLÍ HLAS			EVROPAN DOPRAVNÍ PROSTŘED.			HUBIČKA	SETINA HEKTARU	KROKOVÁ DCERA		OCHRÁNČE ČAS										
KÓD LETIŠTĚ BELIZE CITY				PROTIKLAD JANÁČKOVY INICIÁLY					BAREVNÝ JEV NA OBLOZE					ASISKÁ DESK. HRA POLICIE ČES. REPUBLIKY						
VYSPĚLOST SPZ MOSTU									MUŽSKÉ JMÉNO ZNAČKA ABVOLITU				ČÍSEL. KÓD BANK. KARTY SLOVENSKY „JESTLIŽE“							
POCHUTINA ZE SLEDĚ							4. DÍL TAJENKY													
ZÁZNAM ŠACHOVÉ ROŠÁDY				SPZ KARVINÉ			JMÉNO TENISTY LENDLA					KRYMSKÝ POLO-OSTROV								

Správné znění tajenek pošlete do 30. listopadu 2017 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 **MP Krásno, a. s.** Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Chutě“ a „všech dalek ESSA“. **Výherci jsou: Pavla Hejzlarová, Hutisko – Solanec; Zuzana Studničková, Brno; Helena Ročňáková, Hlinsko v Čechách; Miloslav Posel, Český Krumlov; Zdenka Šebková, Jevíčko; František Čermák, Kájov; Monika Bačová, Králův Dvůr; Eva Cafourková, Hlánská Třebaň; Věra Sichrovská, Zvoleněves; Věra Holová, Jihlava.**



# NOWACO



## Z moře přímo na Váš stůl



Také jste si mysleli, že rybí filé je prostě rybí filé a mezi jednotlivými produkty od různých výrobců v podstatě není žádný rozdíl? V tom případě **musíte ochutnat NOWACO Filé z Aljašky**. Z chladných a křišťálově čistých vod Aljašky vám přinášíme filé **vynikající kvality**.

Maso mořských ryb je oblíbenou lahůdkou, která má navíc pozitivní vliv na naše zdraví.

Mnozí z nás si na přípravu ryby netroufají, ale obavy jsou zbytečné! Příprava ryb a rybích specialit je až překvapivě jednoduchá a velmi rychlá. Více na [www.nowaco.cz](http://www.nowaco.cz)



[www.nowaco.cz](http://www.nowaco.cz)



