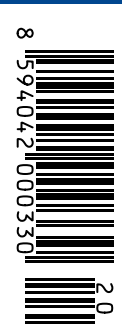
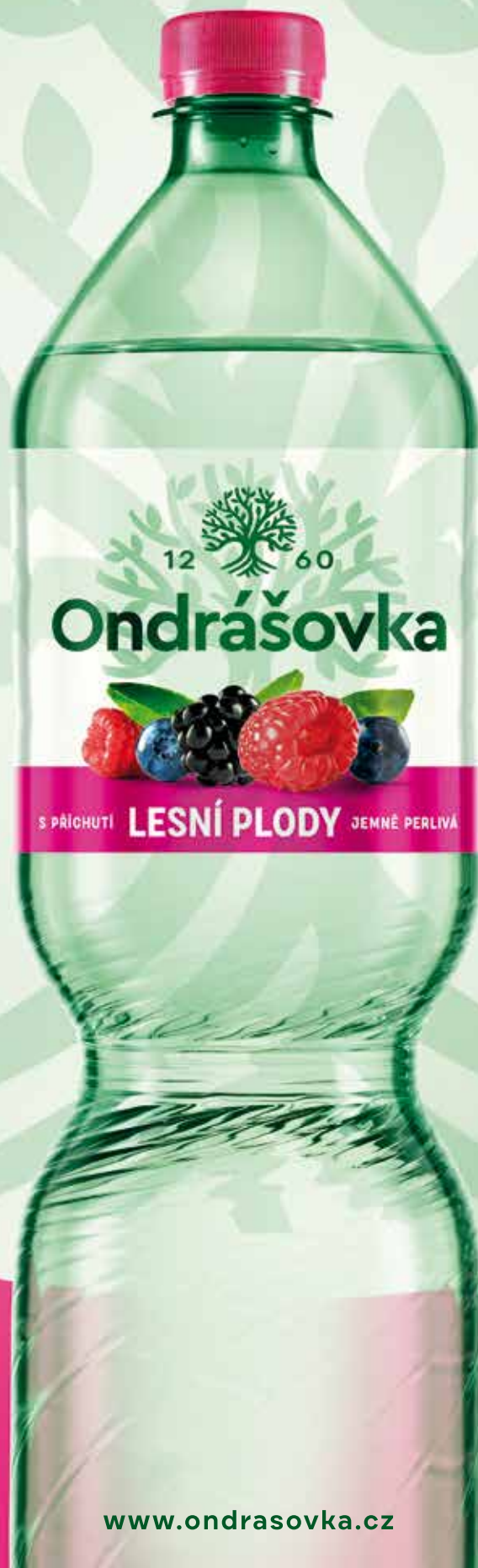


RÁDCE



MINERÁLNÍ VODA Z NÍZKÉHO JESENÍKU



1260
LETOPOČET



Pramen Ondrášovky
objeven šlechticem
Zdeslavem
ze Šternberka

chráníme
PRAMEN



Bioložalita okolí
pramene pomáhá
chránit čistotu naší
minerální vody

www.ondrasovka.cz

MILÍ PŘÁTELÉ,

letošní rok je plný překvapivých zvratů. Těšili jsme se na defini- tivní tečku za covidovou pandemií, na svobodné nadechnutí a návrat k normálu. Místo toho přišel šok daleko větší. Covid-19 je rázem téma, které neplní titulní stránky novin. Válka na Ukrajině je rozhodně velmi smutná a šokující. Většina čtenářů by jistě souhlasila s tím, že v jednadvacátém století věřila v mír, respekt, toleranci napříč společnostmi. Realita nás zastihla nepřipravené. Na druhé straně mi, jako autorce tohoto sloupku, dar daný do kolébky velí snažit se najít i v této šílené situaci něco dobrého. Na podporu Ukrajiny vystoupily světové organizace, velké firmy a společnosti, celebrity i zcela obyčejní lidé. Český národ se semkl a znovu dokázal, jaká

síla v něm vězí. Začaly vznikat chari- tativní sbírky, lidé nabízeli ubytování pro uprchlíky, společně jsme dokázali, že za Ukrajinou stojíme. Každé malé gesto, každá podpora, projev souá- ležitosti má v takové chvíli obrovskou cenu. Ani skupina COOP nemohla zů- stat pozadu. Díky Vám, našim věrným zákazníkům, jsme mohli nabídnout pomocnou ruku. Společně s kolegy z jiných států Evropy vyjádřil COOP svou podporu Ukrajině a pomáhá různými prostředky od ubytovacích kapacit až po humanitární pomoc. Nezbyvá než jen doufat, že v době otištění tohoto úvodníku už budeme na smutné datum vzpomínat pouze jako na historii.

*Poklidné jarní dny Vám přeje
Lucie Dreiseitlová
a redakce COOP Rádce*



10-11

ZE ZIMNÍCH DEPRESÍ
DO JARNÍ ÚNAVY



14-16

(S) NÁMI ŽIJE
KRÁSNO



4-5

VELIKONOČNÍ
HODY



6-7

COOP – SPOLEČNÍK
NA CESTÁCH



26-27

MÁŠ PSA?
POŘÍĎ SI K NĚMU AXI

Na **coopclub.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.



CASOPIS 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 [SÍDLŮ] U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 [GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník
[MARKETING COOP] Andrea Muralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz
[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] MK ČR E 8002 [NÁKLAD] 120 200 ks
[PERIODICITA] 6x ročně [ČÍSLO VYDÁNÍ] 2/2022 [DEN VYDÁNÍ] 30. března 2022

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

VELIKONOČNÍ HODY



Dnes si neumíme představit Velikonoce bez mazance, nádivky, pečeného beránka nebo jidášů. Jak se ale slavily tyto svátky jara před desítkami, ba i stovkami let? Pojďte s námi nakouknout pod pokličku dobrot, které se z našeho velikonočního jídelníčku už vytratily.



Po bujarém masopustním veselí, kdy si lidé užívali zabijačkové dobroty, smažené kobližky, boží milosti, radosti těla i ducha, přichází čtyřicet dní půstu, příprava na Velikonoce. V této době, kdy se zásoby tenčily a do nové úrody zbývaly ještě dlouhé týdny, se lidé museli uskromnit. Jedlo se kysané zelí, ať už čerstvé, nebo v mnoha tepelných úpravách. Připravovaly se kaše, a pokud zůstaly zbytky, hospodyně je zužitkovaly při pečení placek. Zkrátka žádné plýtvání jídlem! Polévky se až do Velikého pátku nemastily, stejně tak ani brambory. Někdy se podávaly s mlékem či smetanou.

Nechávaly se klíčit luštěniny i obiloviny. Třeba pučálka – naklíčený

a opražený hrách. Mohla se podávat se zelím, smaženou cibulkou nebo nasladko s medem. Praženému naklíčenému obilí se říkalo pražmo nebo pražma. Kočičí tanec sice zní jako název veselé pohádky pro děti, ale ve skutečnosti se jedná o další velikonoční jídlo, a totiž zapečenou čočku s kroupami. Je ovněná česnekem, majoránkou a poctivou dávkou sádla. Podobným jídlem je šumajstr, kde se čočka nahrazuje fazolemi.

Hospodyňky připravovaly také nejrůznější pečivo a buchty, ale v době půstu byly velmi chudé a tvrdé. Mnohé se tedy začaly podávat přelité mlékem a slazené medem, aby se vůbec daly jíst.

O Zeleném čtvrtku nesměla na stole chybět zelená polévka. Ta přímo vybízí k použití čerstvých bylinek. Chybět v ní nesmí medvědí česnek, šťovík, kopřivy, jarní cibulka, libeček, petrželka ani pažitka. Fantazii a chuťovým preferencím se meze nekladou.



Přidávat se může jíška i zápražka, pro zjemnění tučná smetana. V tento den se doporučovalo jíst špenát – když ne ten pravý, tak alespoň připravený z mladých kopřiv. Na Zelený čtvrtek se také konzumovaly jídáše s medem. Podle pověry z Polabí se potom člověku celý rok vyhýbaly nemoci, ale také hadi, štíři i včely!

Slavnostní závěr Velikonoc žádá velkolepou oslavu vzkříšení Páně. Na Bílou sobotu pomáhal v kuchyni i hospodář – na něm byla příprava velikonočního jehněte nebo kůzlete. Právě tato zvířata jsou považována za symbol čistoty, nevinnosti a mírnosti a mají znázornit nesmírnou oběť, kterou na kříži přinesl Beránek boží. Připravuje se slavnostní mozeček, vařený kořínek (plíčky, srdce, játra, hlava) s kyselou smetanovou omáčkou, koláče i mazanec. Na Boží hod se peklo maso, ke kterému hospodyně nachystala salát. Pokud ještě nebyl čerstvý hlávkový, pak alespoň odlehčený bramborový s vejci a pažitkou.

Z RECEPTŮ STARÝCH MISTRŮ

Magdalena Dobromila Rettigová doporučuje připravit na velikonoční stůl **mladé tučné kůzlátko**. Doporučuje nakrájet kůzlečí plecko na drobné ouhledné kousky, přidat pokrájené hrudí, posolit a dusit společně s máslem. Později přidat cibulku, zelenou petrželku a jednu kořenovou petrželku rozkrájenou na kolečka. Maso nesmí zčervenat. Štáva se rozředí trochou polévky a zapraží bílou jíškou. Na závěr se přidá půl kopy račích ocásků, lžice račího másla a trochu muškátu. Podobným způsobem připravuje ve své kuchařce i zadeček z beránka nebo kůzlete.

Velikonoční dort (A. a T. Versbachova, Domácí cukrářství) představuje recept na nepečený velikonoční dort. Do dortové formy pokropené vodou naklademe 1/8 kg malých, rumem navlhčených piškotů. Přelijeme je krémem z 10 dk g másla, 4 žloutků, 80 g strouhaných oloupaných mandlí, 160 g cukru, vanilky a sněhu vyšlehaného ze 4 bílků. Přes krém naklademe další vrstvu piškotů namočených do rumu a necháme uležet nejlépe přes noc v chladu. Před

podáváním dozdobíme smetanovou pěnou z 250 g šlehačky s vanilkovým cukrem. Navrch poklademe pocukrované ovoce nebo malá cukrová vajíčka. Výborně ho doplní domácí likér hriato. Vaří se z páleného cukru s hřebíčkem, skořicí a citronovou kůrou.



Fenykové obloučky.

www.jaktak.cz / Mirka K.

Za zkoušku určitě stojí i **kynuté obloučky s fenyklem**. Ke 400 g hladké mouky přidáme špetku soli, citronovou kůru, špetku muškátového květu, 60 g másla, 50 g přepuštěného másla. Rozkvedláme 170 ml smetany a 4 žloutky spolu s polovinou kostky droždí, přidáme 60 g cukru a necháme odpočinout na teple. Jakmile se zdvihne kvásek, zaděláme s moukou těsto a necháme vykvasit. Po vykynutí těsto vyválíme na tenký plát a krájíme asi 3 cm široké pruhy. Ty překládáme přes vymazanou formu na jelení hřbet, ne příliš blízko k sobě, aby se nepřilepily. Potřeme bílkem, zasypeme sekanými mandlemi a fenyklem. Necháme ještě 15 minut kynout a upečeme v troubě dozlatova. Ještě teplé posypeme cukrem.

Velikonoční krobeš je jedním z jídel, kterému se podařilo na velikonoční tabuli udržet dodnes v mnoha variantách. Jedná se o bramborové těsto, ze kterého se vytváří záviný nebo šátečky plněné různými slanými směsmi – ve staročeské podobě zelím, škvarky i slaninou. Moderní doba

používá k plnění také šunku a sýr, bramborové těsto pak klidně nahrazuje listovým.

A pro moderní hospodyňky ještě jedno moudro ze starých knih! Velikonoční týden znamená pro hospodyně plno práce spojené s jarním úklidem celého stavení. I když už hospodyňky nevyháněly klokočovým proutkem ze stavení blechy se slovy „Ven hosti bez kosti!“, přece jen si nemohly hrát s vařením. Proto ve velikonočním týdnu přicházely rolnické ženě velice vhod půst. Nemusí ani vařit tolik jako jindy a všechn čas věnuje poslednímu úklidu, připravě na svátky a může si také zaskočit do kostela.

-drei-

Další velikonoční tipy
najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE

GARDENICO

Jaro je tady!



NÁŠ SPOLEČNÍK NA CESTÁCH

Prvního dubna není jen populární šprýmařský apríl, kdy je dovoleno dělat si z kdekoho všelijaké žertíky. Je to také den milovaný všemi turisty. Začíná totiž turistická sezóna a po zimní přestávce se otevírají hrady, zámky i další památky v naší republice. Protože v dubnu bývá počasí dosti náladové, je to ten pravý čas, kdy se vypravit na expedici po českých památkách. Při cestách za poznáním nám budou nejdnou dělat společnost prodejny s logem COOP, které jsou rozseté po celé republice. Berme je tedy jako místo pro nákup proviantu a výchozí bod na cestě do minulosti. Vzhůru z COOPu na hrad!



obranu zemské hranice s Bavorskem, ochrany významného naleziště zlata i střežení důležité Zlaté stezky.

V současnosti je hrad vyhledáván nejen díky nádhernému výhledu, své bohaté historii i mnoha pověstem, ale také díky divadelním představením, která se zde konají. Ta nejbližší se odehrají už během dubna, kdy divadelní spolek Kašpar uvede hry Kráska z Leenane a Lebka z Connemary. Ten samý spolek pak v květnu ztvární slavnou Kytici Karla Jaromíra Erbena.

NEJ HRADU RABÍ

Hrad Rabí se pyšní titulem nejrozsáhlejší hradní zřícenina v ČR a jedna z největších a nejlépe opevněných zřícenin ve střední Evropě. Ovšem všichni si jej z hodin dějepisu pamatujeme jako místo, kde slavný husitský vojevůdce Jan Žižka přišel o své druhé oko.

Zatímco u Kašperku máme jasno ohledně jeho původu, počátky hradu Rabí jsou stále zahaleny tajemstvím a jen se spekuluje, že jej v polovině čtrnáctého století založili páni z Rýzemberka. S hradem je spojeno i jméno nejslavnějšího představitele rodu Rýzemberků Půty Švihovského, k němuž se během našeho putování určitě ještě dostaneme.

My se mezitím můžeme opájet rozlehlostí hradního komplexu a třeba se

Tentokrát budou naším společníkem prodejny patřící pod ZKD Sušice. Zavítáme proto do šumavského předhůří a probádáme zdejší slavné památky.

TROJHRADÍ A TŘI NEJ

Nemůžeme pochopitelně začít ničím jiným než slavným Šumavským trojhradím, tedy hrady Rabí, Kašperk a Velhartice, které spolu od roku 2011 úzce spolupracují a které tvoří jakýsi trojúhelník, v jehož středu se nachází město Sušice. Každý z těchto hradů se také pyšní nějakým nej.

KAŠPERSKÉ NEJ

Hrad Kašperk je nejvýše položeným královským hradem v Čechách. Leží ve výšce téměř 900 metrů nad mořem. Od prodejny COOP v Kašperských Horách je to k němu jen tříkilometrová procházka, ovšem musíte se připravit na to, že během 1,5 km zdoláte převýšení 209 metrů. Ale ten výhled stojí za to!

Letmý pohled do historie nám odhalí, že hrad nechal postavit český král Karel IV. I když už to dnes tak moc nevypadá, hrad se po něm i jmenuje. Kašperk je zkomoleninou původního Karlsberg. Hrad vznikl za účelem



i pokusit najít hrušeň, jejíž tříška prý zapříčinila oslepnutí Jana Žižky. Třeba si při důkladném zkoumání okolí uvědomíte, že tuto fotogenickou lokalitu znáte i z filmových pláten. Hrad se objevil ve filmech Marketa Lazarová, Božská Ema, v pohádkách O zapomnětlivém černokněžníkovi či Jabloňová panna. Často o něj projevuje zájem i zahraniční produkce a hrad se představil například ve snímku Bídníci z roku 2000.

A ještě jedno nej by se dalo s hradem Rabí spojit. Patří totiž k druhově nejpestřejším zimovištím netopýrů v pošumavské oblasti. Tito tajuplní tvorové ve velkém využívají systém hradních sklepů vytesaných ve skále. Odborníky bylo napočítáno 12 druhů netopýrů, kteří se na Rabí zabydleli.

NEJ VELHARTICKÉ

Hrad Velhartice se pyšní přízviskem jednoho z nejromantičtějších šumavských objektů. Hrad na přelomu 13. a 14. století založili páni z Budětic. K nejslavnějším představitelům tohoto rodu patřili Bušek starší a Bušek mladší z Velhartic. Oba byli oblíbenými komorníky Karla IV. Pokud vám je jméno Bušek z Velhartic povědomé, nepletete se. Mnozí z nás se ve škole učili Romanci o Karlu IV. od Jana Nerudy. Víme tedy, že „král Karel s Buškem

z Vilhartic teď zasedli si k dubovému stolu...“ a že pili a pili a pili. Mimochodem, u každého velhartického průvodce získáte plusové body, pokud na vyzvání odrecitujete alespoň část této básně. Když ji dáte celou, sklídíte ohromný potlesk. Věřte nám.

A když už jsme najeli na velhartickou literární notu, nemůžeme opomenout ještě jednoho velikána české literatury, ale i českého divadla a filmu, Jana Wericha. Od velhartického hradu vede příjemná a nenáročná procházka k Werichově chatě. Aby těch spisovatelů nebylo málo, dodáme ještě, že Jan Werich nechal svou chatu navrhnout podle chaloupky hlavních hrdinů knihy Jana Karafiáta Broučci.

KAM SE JEŠTĚ PODÍVAT?

Ze Sušicka se posuňte na Klatovsko. Od prodejny COOP v Janovicích nad Úhlavou, známých díky tzv. černým baronům, se vydejte po zelené turistické značce do mírného kopečka ke zřícenině hradu Klenová. Tato dvoukilometrová procházka není vůbec náročná a zvládne ji opravdu každý. Hrad a zámek Klenová slouží již od roku 1963 jako umělecká galerie. Výtvarná díla kráší interiér i exteriér hradu. Nic na tom nezměnilo ani to, že byl hrad v rámci restitucí navrácen své poslední majitelce, malířce Vilmě Vrbové-Kotrbové, protože ta jej ve své závěti odkázala v roce 1993 Galerii Klatovy-Klenová.

Milovníci filmových pohádek by nám neodpustili, kdybychom v hradním výčtu vynechali vodní hrad Švihov. Vždyť jej od dětství máme všichni neodmyslitelně spjatý s pohádkou Tři oříšky pro Popelku. Zakladatelem hradu je již výše zmíněný Půta Švihovský, nejvyšší sudí

Království českého a aktér řady pověstí. V nich to s ním nedopadne dobře a čert jej odnese do pekla. Švihov tak alespoň získal svá strašidla. Půta se tu zjevuje jako ohnivý pán, jeho nešťastná žena jako černá paní. Hrad Rabí a Švihov mezi sebou tak trochu soupeří, odkud vlastně čert Půtu odnesl. Podle jedné pověsti odstartovali ze Švihova – mají zde díru ve stropě Půtovy ložnice. Ale Půta prý projevila poslední přání proletět se nad hradem Rabí. Čert mu to přání chtěl vyplnit, ovšem nad hradem se lekl dělostřelecké salvy a milého Půtu upustil. Druhý start do pekla tedy proběhl z hradu Rabí.



My však necháme Půtu svému osudu a posuneme se do Domažlic na Chodský hrad. Ten byl postaven jako sídlo královských purkrabí, kteří spravovali záležitosti Chodů, svobodných sedláků střežících zdejší hranice. Kdo byl nejslavnějším Chodem? Ano, Jan Sladký Kozina. Cítíte-li se na zhruba sedmikilometrový výlet, vydejte se od Chodského hradu po červené turistické značce do Trhanova. V Domažlicích půjdete stylově Kozinovou ulicí, kde narazíte na prodejnu COOP TIP. Pořádně si ji prohlédněte, čeká ji rozsáhlá rekonstrukce a tipujeme, že v červnu už bude změněna k nepoznání. V obci Újezd je pro zájemce připravena Pamětní síň Jana Sladkého Koziny a o kousek dál v Hrádku můžete obdivovat jeho pomník, pískovcový monument z konce 19. století. Pak už vás čeká město Trhanov a místní zámek. Proč jej tady zmiňujeme? Přece proto, že tento zámek dal postavit Volf Maximilián Laminger alias Lomikar.

Dovolte nám na závěr naší cesty parafrázovat slavná Kozinova slova: „Lomikare, Lomikare, do roka a do dne hin sa ukáže, zda zvládneme navštívit všechna místa z toho článku.“



OŘECHY PRO ZDRAVÍ DLE VAŠEHO GUSTA

Známe to všichni. Večer nás honí mlsná, při práci v kanceláři bychom také rádi něco uzobávali, dlouhé cesty z bodu A do bodu B jsou pro mlsání jako stvořené.

Ale když ono zpravidla to mlsání není moc zdravé a způsobuje nutnost nakupovat stále větší a větší oblečení. Správně říkáme zpravidla, protože mlsat se dá i zdravě, pochopitelně ale i tak s mírou. Vyzkoušejte oříšky a semínka naší vlastní značky Dle Gusta.

MANDLE

Tato semena mandloně obecně neodmyslitelně patří na velikonoční mazanec či tradiční vánočku. Jsou hlavní surovinou pro výrobu marcipánu, přidávají se do paštik. Dopřát si je v omezené míře můžeme i samotné. Doporučuje se maximálně hrst denně. Chceme-li z nich získat maximum zdraví prospěšných látek, měli bychom preferovat mandle neoloupané, protože ve slupce se ukrývá nejvíce antioxidantů a dalších hodnotných látek. Pro jarní dietáře dobrá zpráva – mandle neobsahují skoro žádné cukry a v nich obsažené bílkoviny a vláknina zvyšují pocit sytosti. Při konzumaci doporučené denní dávky mandlí, tj. již zmíněné hrstičky, výrazně pomáhají při hubnutí. Navíc také snižují riziko infarktu i hladinu špatného cholesterolu, redukuje riziko



vzniku cévních chorob, napomáhají zpevnění zubů a kostí, blahodárně působí na mozkovou aktivitu i na nervový systém.

LÍSKOVÉ OŘECHY

Tyto plody lísky obecné obsahují kvalitní tuky, vitamíny řady B, vitamín E, draslík, hořčík, vápník, zinek, železo či měď. Byl by proto hřích používat je jen do moučnicků a vánočního pečiva, ale měli bychom je zolat i samotné. Neznamená to však, že během jednoho dne sníme hrst mandlí, hrst lískových ořechů a další hrsti ostatních oříšků.

Tradiční čínská medicína doporučuje lískové ořechy pro podporu slinivky a sleziny, při únavě, při nechutenství. Pomáhají v boji proti stařecké demenci, pozitivně působí na zdraví očí.

Pro lepší stravitelnost se doporučuje oříšky nasucho opražit nebo je na několik hodin namočit do vody.

O ořeších se obecně tvrdí, že jsou dobré na nervy, a ty lískové nejsou



žádnou výjimkou. Pozitivně ovlivňují nervovou soustavu, jsou doslova energetickou bombou pro mozek, zlepšují koncentraci i paměť. Blahodárně působí na kůži, oči, tepny, srdce. Příznivě působí i na naše vlasy, dodávají jim lesk, zabraňují nadměrnému vypadávání. Sportovci po oříšcích sáhnou v rámci



svalové regenerace po přílišné fyzické aktivitě.

KEŠU OŘECHY

Ve skutečnosti se nejedná o oříšky, ale o nažky ledvinovniku západního. Z jednoho stromu se údajně dá sklídit až 50 kg kešu „oříšků“ ročně. V době sklizně na stromě visí žlutooranžová až červená „kešu jablíčka“, tvarově spíše připomínající papriku. Jde o zdužnatělé části květů, pod nimiž teprve visí pravý plod, který ukrývá světlé semínko v tenké



světle hnědé slupce – náš starý známý kešu oříšek.

Kromě toho, že kešu mají opravdu lahodnou chuť, jsou také pravým balzámem pro naše zdraví. Zlepšují spánek, zpomalují stárnutí buněk, posilují nervový systém, podílejí se na svalové regeneraci. To vše díky vysokému obsahu hořčiku. Našemu tělu dodají také velkou porci bílkovin, zdravé tuky, vitamíny K, E i vitamíny skupiny B, draslík. Kešu tedy prospívají i našim kostem nebo zraku.

Jaký z předchozích řádků plyne závěr? Že nemusíte mít vůbec žádné výčitky svědomí, pokud si jeden den dáte hrst mandlí, druhý den hrstičku lískových ořechů a třetí den stejnou dávku kešu. Nebo si můžete udělat oříškovou směs přesně dle svého gusta.

INZERCE



*Vždy čerstvá
a intenzivní
chuť*

ZE ZIMNÍCH DEPRESÍ DO JARNÍ ÚNAVY

Za okny se začíná vyjasňovat, dny jsou delší, noci kratší, teploty vyšší a vzduch zlehka, ale opojně voní jarem. Sluneční paprsky protrhávají zachmuřenou oblohu a pozvolna nám dopřávají příliv tepla a vitamínu D. Pomalu, ale jistě přichází období, kdy se země probouzí ze zimního spánku a spolu s ní i my. Paradoxně však s sebou tento čas nese jistá úskalí a téměř na každého doléhá takzvaná jarní únava.

Naše tělo se vyrovnává s náhlým přílivem energie, který před zimními měsíci utlumilo ve snaze zpomalit a uchránit organismus před nástrahami chladu a chmur. Jak se s těmito pocity poprat a projít tímto přechodem s co možná nejmenší újmou na zdraví a psychice, a jít tak vstříc prosluněným a nabitým jarním dnům?

Projevy jarní únavy mohou být u každého jiné. Někdo zkrátka trpí nedostatkem energie, u jiných jsou to bolesti hlavy, svalů, kloubů, může se ovšem objevit i nechutenství či malátnost. Všechny tyto aspekty poté vedou k celkovému poklesu produktivity a efektivity. Často tak poté býváme podráždění, nesoustředění a nervózní.

Tato obecná vyčerpanost na počátku jara není ovšem žádnou novodobou rozmařilostí, nýbrž prostým, leč propracovaným biorytmickým chodem přírody. Naše tělo se jednoduše přizpůsobuje jejím procesům, což může být leckdy namáhavé a může to vést k fyzickému i psychickému útlumu. Za tuto vzájemnou symbiózu bychom však měli být rádi. Ač se to na první pohled nezdá a snížení výkonnosti je nám spíše na obtíž, v konečném důsledku nás naše tělo vlastně chrání. Přílišný příval energie by nás totiž motivoval k rychlému a důslednému záprahu našeho těla i naší mysli, což by mohlo vést k rychlému přetížení. Tato zdánlivě nežádoucí unavenost a zpomalenost nás nutí k určité harmonii a umožní nám nabít se postupně.

CO ROZHODNĚ NEDĚLAT?

V této chaotické a zrychlené době však mnozí z nás na nějaký předjarní relax a pozvolné probouzení nemají čas. Zkrátka najedeme na pracovní režim a v něm se vezeme. Návaly únavy se snažíme řešit kofeinem či cukrem. Jistě, je to možná rychlá vzpruha do žil, nicméně z dlouhodobého hlediska to není řešení. Určitě ničemu nevaří čerstvá káva po ránu, ale kopat do sebe jedno espresso za druhým ve snaze přežít den v určitém výkon-

nostním záprahu, to ničemu příliš neprospívá.

Když už si kávu během dne nemůžete odpustit, nezapomínejte také na pitný režim. Ke každé kávě alespoň sklenka čisté vody. Kofein totiž tělo dehydratuje a místo energie vám může přinést akorát tak bolesti hlavy či malátnost. A ještě lépe? Zkuste občas nahradit kávu kvalitním zeleným nebo černým čajem. Kofeinu obsahuje stejné, leckdy i větší množství, ovšem oproti kávě skýtá čaj také mnoho





antioxidantů a jeho účinky jsou sice v porovnání s kávou pozvolnější, ale déle vydrží.

V tomto období byste se také měli vyvarovat zvýšené konzumace sladkostí a příliš tučných jídel. Příliš zatěžují trávicí soustavu a při svém zpracovávání našemu tělu ještě více ubírají energii. Čokolády, sladké pečivo či chipsy sice mohou přinést jisté povzbuzení, jenže účinek je velmi krátkodobý a zbytečně přijímáte prázdné kalorie.

JAK SE TEDY BRÁNIT?

Jednoznačná a stoprocentní obrana proti jarní únavě asi neexistuje. Zkrátka si musíme touto dobou projít a nechat tělo, aby se s příznaky popralo samo. Nicméně rozhodně mu můžeme pomoci alespoň včasnou prevencí. Obecně se má za to, že aktivnější jedinci se s příchodem jara vyrovnávají lépe. Ani v zimě proto nezapomínejte na pravidelný pobyt v přírodě, ideálně na horách. Pobyt na čerstvém vzduchu roztahuje cévy a napomáhá správné činnosti oběhové soustavy a oxykličování mozku. Vyzkoušejte také otužová-

ní. Není třeba se hned potápět do ledové vody – zkuste po ránu studenou sprchu nebo vyjděte na pár vteřin bosí do sněhu. I když k tomu chladnější dny svádí, nepřehánějte to s alkoholem. Ten vás zbytečně utlumí a metabolismus zpomalí.

Nezapomínejte na pestrou a vyváženou stravu, abyste podpořili správnou funkci trávicího ústrojí. Zařaďte velké množství zeleniny a ovoce, dopřejte si sem tam kvalitní kousek ryby, luštěniny či ořechy. Máte problém s trávením či nadýmáním? Než sáhnete po probiotikách v tabletkách, vyzkoušejte nejprve ta přírodní. Do svého jídelníčku přidejte potraviny s živými kulturami, jako jsou například keřfíry, acidofilní mléko, zelí či jiné kvašené potraviny. Budete se divit, jak moc vašim střevům pravidelná konzumace těchto produktů prospěje.

Samozřejmostí je také pravidelný odpočinek, kvalitní spánek a občasná relaxace celého těla i mysli. Proto si alespoň jednou či dvakrát do měsíce dopřejte masáž, saunu, meditaci či cokoli jiného, co vás dokáže naprosto uvolnit a zbavit stresu. -špe-



NOVINKA

Nestlé KitKat CHUNKY



Slaný karamel POP CORN



Dej si pauzu, dej si KitKat



VZHŮRU DO HOR!

Česká krajina je velice rozmanitá. Nížiny jsou lemovány vrchovinami a horami, z nichž jsou ty hraniční poměrně vysoké. Pohyb v horách si můžeme užívat, ale měli bychom dodržovat určitá pravidla. Protože už je zima za námi, zaměříme se především na letní sezónu.

JAK
SE CHOVAT
V PŘÍRODĚ
2. DÍL

ZÁKLAD JSOU INFORMACE

Předtím než vyrazíme na pochod v neznámém terénu, měli bychom se vybavit co největším množstvím informací. Rozhodně bychom neměli riskovat a vydávat se na nebezpečná místa.

Dobrým pomocníkem je web či aplikace mapy.cz. Svou velmi užitečnou aplikaci má i horská služba. Ta navíc není závislá na internetu, pracuje s GPS. Dokáže odeslat nouzovou SMS s naší přesnou polohou. Pro jistotu se doporučuje nainstalovat si také aplikaci Záchranka.

Naši krajinu protkává nejhustší a nejdokonalejší síť turistických značek na světě.

Červené jsou dálkové trasy, hřebenovky a páteňní trasy (magistrály), zelené převážně lesní cesty a nástupové cesty na hřebeny, modré jsou důležité regionální trasy, vedoucí např. celým pohořím, a žluté nenáročné trasy s malým převýšením a spojky mezi trasami.

Na rozcestnicích pak jsou umístěny směrovky s kilometrovým označením vzdálenosti jednotlivých cílů. Všechny trasy rovněž najdeme na turistických mapách.

ODLIŠNOSTI V SOUSEDNÍCH HORÁCH

Na Slovensku jsou všude turistické značky stejné jako v našich horách, stejně tak na polské stra-

ně Krkonoš a Tater. Poláci navíc využívají černou značku, která značí krátké přístupové a spojovací trasy. Vzdálenosti jsou však v obou zemích uváděny v časových údajích.

I Rakousko a Německo využívají značení vzdálenosti časovým údajem, tedy za jak dlouho do cíle dojdeme průměrnou chůzí při zohlednění náročnosti terénu. Ve Francii a Itálii je značení obdobné.

Vydáváme-li se na ledovec, přibalíme si mačky, cepín, lano a karabiny. Pokud jsme nikdy takovou náročnější túru neabsolvovali, na první výšlap se raději vydáme se zkušeným průvodcem. Ještě v Čechách si sjednáme pojištění, které pokrývá i tyto sportovní aktivity. Ostatně po-



jištění bychom si pro zahraniční pobyt v horách měli sjednat nejen na výpravu na ledovec.

POZOR NA BOUŘKU

Pravidla obecně radí opustit ve chvíli, kdy se bouřka blíží, vrchol kopce a schovat se do bezpečného úkrytu. To je ale často nereálné.

V tom případě je nejbezpečnějším řešením přečkat bouřku v podřepu s nohama a rukama u sebe. Držíme se alespoň dva metry od skalních převisů, stromů, zbavíme se kovových předmětů. Odizolujeme se od země batohem nebo složenou bundou. Na zem si rozhodně neleháme!



HORY SI ZASLOUŽÍ NAŠI ÚCTU

Samozřejmě parkujeme jen na vyhrazených parkovištích. Na turistických cestách a chodnicích se pohybujeme ohleduplně, dáme ostatním možnost nás předejít. Pokud jsou v horách cyklistické trasy, na kole neohrožujeme pěší turisty. Nechodíme mimo značené trasy. Nejen že se můžeme ztratit, spadnout do nějaké neviditelné jámy, zapadnout do bažiny, ale rušíme zvěř.

Už v dětství nás učili, že v lese se nekřičí. To v horách platí dvojnásob. Nepříjemné je to jak zvěři, tak i ostat-

ním turistům. Koneckonců si jedeme do hor odpočinout od každodenního ruchu místa, ve kterém bydlíme a pracujeme.

Nic není smutnějšího, než když v mechu horského lesa leží odpadky. Vůbec nejhorší jsou plasty, které se rozkládají nekonečně dlouho. Všechny obaly od jídla a pití, které jsme si přinesli, zas dáme do batohu a odneseme zpět nebo vyhodíme do košů na odpočinkových místech.

PŘÍPRAVY NA ÚSPĚŠNOU TÚRU

Horská túra vyžaduje pečlivé naplánování. V první řadě je třeba zjistit předpověď počasí. Určitě bychom měli zůstat v bezpečí, pokud jsou hlášeny bouřky, hustá mlha nebo silný vítr.

Podle předpovědi počasí volíme oblečení. Doporučuje se držet se takzvaného cibulového principu, při kterém na sebe vrstvíme oblečení s určitými funkcemi.

Základem spodní vrstvy je funkční termoprádlo, které odvádí tělesnou vlhkost od těla a tím ho drží v suchu.

Střední vrstva má funkci tepelné izolace. Obléci můžeme funkční mikinu či lehkou a prodyšnou sportovní vestu. Tuto vrstvu můžeme v případě teplého počasí vynechat.

Vrchní vrstva chrání před nepříznivými vlivy počasí, deštěm a větrem, případně sněhem. I v létě nás může někde na hřebenovce zastihnout sněhová vánice. Pokud je vlhko a očekáváme déšť, pak jsou nejlepší volbou membránové neboli takzvané hardshellové a softshellové bundy.

Kalhoty do hor volíme dostatečně pevné, odolné a pružné s velkými kapsami, do kterých se vejde vše potřebné. Z kalhot, jejichž spodní část lze odepnout, si rychle vytvoříme kraťasy.

Existují i voděodolné outdoorové kalhoty.

Horské stezky jsou náročné nejen na naši pozornost, ale stejně tak pro naše nohy. Naprostý základ je proto kvalitní voděodolná treková obuv. Nejlepší pro chůzi v horách jsou kotníkové boty, které zpevní kotník, a sníží tak možnost úrazu. Velikost by měla být větší než u normálních bot, aby při delší chůzi a chůzi z kopce boty netlačily na palcích u nohou. Doplníme je kvalitními outdoorovými ponožkami.

Namítáte, že v horkém létě je chůze v uzavřených trekových botách utrpení. Existují ale i trekové sandály s dobrou boční oporou a silným profilem.

V létě je nezbytná pokrývka hlavy, která chrání před sluncem, jež je v horách hodně intenzivní. Nezapomeňte proto na lehkou kšiltovku.

A samozřejmě se neobejdeme bez batohu, a to co nejlehčího. V každém případě by batoh měl mít vyztužená záda a polstrované ramenní popruhy. Praktické jsou také boční kapsy na láhev, vnější kapsa se zipem a poutka. Do batohu si sbalíme jídlo, dostatek tekutin, také sluneční brýle, krém s UV filtrem, mobilní telefon s nabitou baterií.

-koř-



(S) NÁMI ŽIJE KRÁSNO

Také jste například na základě kultovních seriálů Dallas či Dynastie nabyli dojmu, že členové rodiny, kteří spolu podnikají, se nenávidí, jdou si po krku a dělají si, co nejhoršího mohou? Přesvědčila vás jiná filmová veledíla, že ženy-podnikatelky jsou hydry, které zanedbávají rodinu, nemají čas na děti nebo je raději nemají vůbec, pracují 18 hodin denně a zbylou dobu na práci alespoň myslí?

Pak na vás jako balzám budou působit následující řádky. Povídáme si zde s obchodní ředitelkou významné české společnosti MP Krásno, členkou rodinného klanu Pilčíků, kterému tento podnik patří. Manažerkou, ale také manželkou, matkou, dcerou, sestrou a citlivou ženou, která vás přesvědčí, že u nich v rodině i ve firmě je opravdu krásně.

Pusťte se tedy s chutí do čtení rozhovoru s Pavlínou Křižanovskou.

Na Valašsku má zpracování masa mnohasetletou tradici. Jak dlouhou tradici má řeznictví ve vaší rodině?

Když se podíváme na náš rodokmen, který i marketingově komunikujeme, uvidíme, že se nám v něm podařilo dostat až na počátek 17. století. Zpočátku však byli Pilčíkové ševci, až v roce 1855 se Jiří Pilčík jako první v rodině vyučil řezníkem. Následují tři Aloisové, ten třetí je můj dědeček. No a po nich už je Karel Pilčík, můj otec. Ten je tedy představitelem už páté generace řezníků v naší rodině. Já a můj bratr Karel se hlásíme k šesté generaci, ač ani jeden nejsme řezníkem vyučený, ale oba už řadu let v oboru pracujeme. A jako malí jsme s masem byli v každodenním kontaktu.

Zatímco jinde se děti hádají o to, kdo bude muset vykonávat nepopulární domácí práce, my jsme se dohadovali, kdo bude muset vykonávat



fyzicky náročné točení klikou narážeky při výrobě klobás. Ty jsme s dědou dělali každý týden. Na základě této naší vzpomínky vznikla úspěšná řada výrobků dědy Pilčíka, již vyrábí bratr ve firmě Řeznictví H+H, kterou řídí. Pod dědovým jménem můžete vyzkoušet klobásy, špek, párky, paštiku a šunku.

Jak došlo k tomu, že se vaše rodina stala majitelem MP Krásno?

Ve Valašském Meziříčí jsme vlastně náplava, pocházíme z Chrámečného na Vizovicku a tam je jméno Pilčíků stále s řeznictvím spojováno. Otec pracoval v masokombinátě ve Zlíně. Na začátku devadesátých let se však

s několika společníky rozhodl privatizovat tehdejší masokombinát ve Valašském Meziříčí, a tak jsme se sem dostali. Ze začátku bylo spolujednatelů více. Postupně všichni odcházeli, a když odešel i ten poslední a otec zůstal sám, stali jsme se menšinovými vlastníky firmy i já a bratr. Otec je tedy hlavní majitel a my dva mu děláme takové křoví. On má rozhodující slovo, ale pochopitelně poslouchá i naše názory a připomínky.

Za ty roky jsme firmu docela změnili. Došlo k významným technologickým inovacím a i obchodně jsme udělali velký posun. Naše výrobky najdete na pultech obchodů v Česku, na Slovensku, v Maďarsku, v Polsku i v Anglii. Denně vyprodukuje 100 tun uzenářských výrobků.

Ovlivňuje společné podnikání rodinné vztahy?

Teď už jsme úplně v pohodě. (smích) V minulosti jsme měli trochu pestřejší předvánoční období, kdy vznikaly náročnější situace ohledně obchodní provize mezi otcem a manželem, který pro nás obchodně zajišťuje maďarský trh. Naštěstí tohle už máme za sebou, nehádáme se a máme klidné Vánoce. K neshodám moc nedochází ani mezi námi třemi, i když bratr je vlastně naši konkurencí.

Zmínila jste už i manžela. Kdo všechno z rodiny tu tedy pracuje?

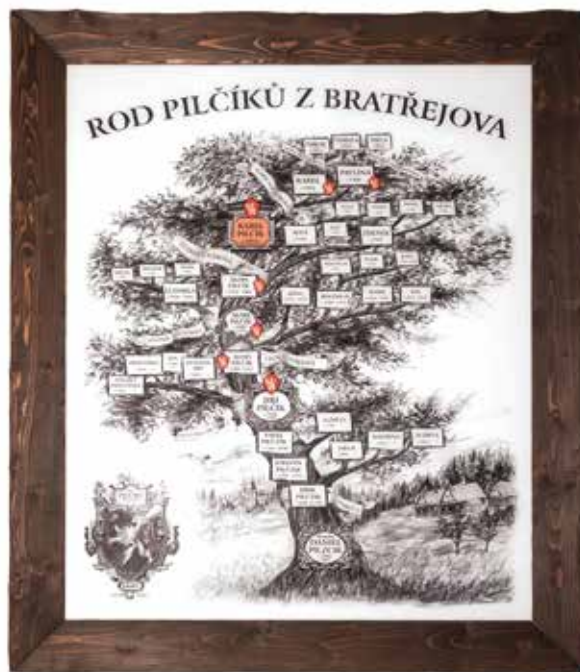


Otec je hlavní majitel firmy. Bratr a já jsme menšinovými vlastníky. Když jsem odcházela na mateřskou, nastoupila za mě na pozici obchodní manažerky pro Slovensko moje sestřenice. Manžel má na starosti Maďarsko a rozvozy na Slovensku. Strýc Zdeněk zajišťuje externí práce ohledně revizí. Bratranec Aleš jako externista provádí IT práce. No a maminka měla obchod s potravinami. Byla to výborná zpětná vazba, jak se naše produkty prodávají. Když však bratr začal provozovat Řeznictví H+H, honem rychle začala místo výrobků z Krásna prodávat ty jeho, protože syna přece musí podpořit. *(smích)*

Pracujete na pozici obchodní ředitelky. Jak se dá tato náročná práce skloubit s rodinným životem?

Než se mi narodila dcera, tak mi ta práce nepřišla až tak náročná. Z neustálého koloběhu služebních cest doma i v zahraničí, nejrůznějších jednání a porad jsem však najednou vyskočila a přišel kontrast mateřské, kdy se vše zklidnilo a byla jsem jen s dcerou. Zpět do rozjetého vlaku jsem naskočila po téměř třech letech a rovnou přiznávám, že s tříletým dítětem to bylo velmi náročné. Pochopitelně jsem z titulu příslušnice klanu Pilčíků měla určité výhody, takže už před nějakými sedmi

lety jsem měla občas umožněný home office. Do práce jsem mohla přijíždět později, ale i tak jsme museli logisticky řešit péči o dceru, když jsem musela na vícedenní služební cesty.



Jak se do této pohody promítly lockdowny a domácí on-line výuka dětí?

Tak já už jsem byla na home office zvyklá. Doma toho dokonce udělám víc než v kanceláři. Tedy pokud jsem doma sama. Ale dcera měla on-line výuku jen jednu hodinu denně, učivo neměla zažité, dostatečně procvičené. Moc jsme to nezvládaly. Škola na dál-

ku prostě není ono. Na druhou stranu jsem ještě více rozšířila vztahy se všemi sousedy u nás na vesnici. Všichni jsme byli doma a dost nás to stmelilo. Vymýšleli jsme pro děti všemožné aktivity. Byla jsem překvapená, kolik dětí dnes třeba neumí válet sudy nebo přeskákat potok po kamenech. Že se ze mě stává svým způsobem „přírodní“ žena, jsem zjistila v okamžiku, když jsem z kopřiv začala dělat už i polévku. To jsem pochopila, že je nejvyšší čas jít do práce. *(smích)* Jinak jsem si tu pospolitost ohromně užila.

Protože však v práci máme pravidelné porady, brala jsem dceru s sebou. V dědově kanceláři a na dědově počítači probíhala její on-line výuka. Dědeček – majitel firmy – ochotně uvolnil milované vnučce svou kancelář, aby ji nerušil. Pak spolu chodili do výroby a dcera poznala úplně všechny stránky našeho podniku. Za tu dobu se s dědou stali nerozlučnými partáky. Dokonce už má i svůj plášť se jmenovkou a cítí se v něm ohromně důležitě.

Takže vyrůstá sedmá řeznická generace?

Uvidíme. Máme vlastně tři princezny. Moje Nela je nejstarší, bratr má dvě mladší holčičky. Nela vždy tvrdila, že ona rozhodně v masně dělat nebude. Ale kdoví. Je vysoce kreativní a hrozně ráda tvoří. Děda si jí tedy dobírá, že bude pracovat na marketingu. S tím souhlasí, dokonce na to upozornila i kolegu z marketingu, který se jí ptal, co bude jednou v Krásnu dělat. Ona mu s dětskou upřímností odpověděla, že přece jeho práci. *(smích)*

Vaše dcera bude možná jednou rozvíjet úžasný Krásnosvět. Jak došlo k jeho vytvoření?

Vytvořili jsme ho v roce 2016 jako snahu ukázat hravou stránku Valašska. Chtěli jsme, aby se v dnešní uspěchané době lidé zastavili a podívali se na svět s nadsázkou, hravě. Proto máme sad, v němž rostou salámovníky, klobásovníky, šunkovníky. Humorně ukazujeme

život na Valašsku. Impulzem trochu bylo i to, že tačkovi všude na jedná-
ních vždy říkali, že mu rostou klobásy
na stromě. A tak jsme si klobásovník
vytvořili. I tím jsme odlišni od konkuren-
cence.

A Kája s Amálkou?

Nejprve jsme měli pouze toho
kluka. Ze začátku jsme mu říkali jen
uličnick, ale postupně převzal jméno
majitele společnosti Karla Pilčíka. Ne,
že by byl tačka také takový uličník.
(smích) Cítili jsme ale, že Kájovi chybí
parťák. Vznikla tedy holčička. Tam to
se jménem bylo horší. Nakonec nám
pomohl pan Vlk, který dlouhá léta
pracoval v rožnovském muzeu. Pověděl
nám, že na Valašsku byla častá jména
Anička, Amálka, Anežka. U nás to vy-
hrála Amálka a mám ohromnou radost,
že i šunka Amálka vyhrává u zákazníků.
Je to náš top výrobek. Správně jsme
trefli barevnost střeva i tvar. Laik si to
možná neuvědomuje, ale i tvar rozho-
duje o koupi. Na Slovensku se více daří
šunkám hranatým, v Česku kulatým,
Maďaři chtějí obdélníkovou. A do toho
se objevila naše šunka Amálka s kytič-
kovým tvarem. Okamžitě se z ní stal
hit. Ani já domů nesmím koupit jinou.
(smích)

V rámci Krásnosvěta máte i mapu ohnišť a „krásnointů“.

I to podporuje naši filozofii hravosti
a posilování rodinných vztahů. Ohiště
jsou tipy od našich zákazníků, kde je
krásně, kde si můžete opéct náš špeká-
ček, kde něco uvidíte. Stejně tak



krásnointy jsou tipy na výlety po celé
republice. Na výlety přece nejčastěji
jezdíme s rodinou a ideálně také s něja-
kým z našich výrobků. (smích)

Daří se klobásovníkům i jinde než tady u vás?

Nedaří. Dříve jsme malé sazeničky
stromčeků s navěšenými klobásami
dávali obchodním partnerům jako
dárek k Vánocům. Co já vím, dařilo se
pouze jednou v Tatrách, protože majitel
jej zaléval perlivou vodou. Pak ale odjel
na delší dovolenou, kolegové péči
o klobásovník podcenili a stromek ne-
vydržel. Je to choulostivý strom, který
potřebuje specifické klima Valašska.

S vaší více než stoletou rodinnou řez- nickou tradicí souvisí i vaše řeznické muzeum.

To si otec vlastně nadělil k naro-
zeninám. Chtěli jsme ukázat rodinnou
historii, krásu i náročnost řeznického
řemesla. Doufáme, že tak přilákáme
i mladé lidi, aby se tomuto řemeslu
věnovali. V muzeu pořádáme pravidelné
workshopy, kde si každý může
vyzkoušet domácí zabijačku, vyrobí si
vlastní tlačenkou a jitrnice. Lidé pozna-
jí, že správné nachucení vůbec není
jednoduché. Při přípravě musí být chuť
intenzivnější, protože tepelnou úpravou
se jí část ztrácí.

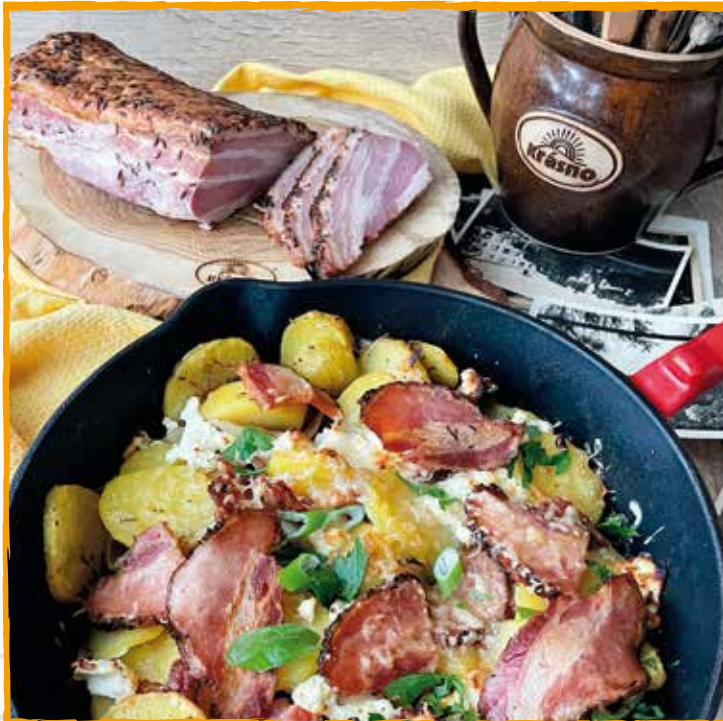
V muzeu máme průřez řeznický-
mi pomůckami a přístroji od počátku
20. století. Vše zrestaurované a plně
funkční. Něco je pochopitelně z našich
rodinných „zásob“, něco se sehnalo
různě na burzách. Návštěvníkům také
pouštíme video, v němž mapujeme
průběh zabijačky na Valašsku od po-
čátku 20. století až do časů MP Krásno.
A protože jsme hravá rodina, tak jsme
si v tom filmu také zahráli.

Pocítujete větší zodpovědnost za vaše produkty, když vlastně jdete s kůží na trh a zaštiťujete je svým rodovým jménem?

To rozhodně. Cítíme velikou zodpo-
vědnost za to, aby naše produkty byly
perfektní. Nechceme, aby jméno Pilčík
bylo pošpiněno. Stále trvám na tom,
aby „štábní kulturu“ zachovával celý
můj tým. Je to náročná práce, ale ne-
měnila bych. S mojí rodinou aplikujeme
naš slogan „Žijte krásně...“ s Krásnem.



BRAMBORY ZAPEČENÉ S TVAROHEM A PEČENÝM BOKEM



OPEČENÝ CHLEBA S AVOKÁDEM, PAŽIT. MÁSLEM A PEČENOU ŠUNKOU



ŠVESTKY S MANDLÍ VE SLANINĚ



VEPŘOVÁ PLEC PEČENÁ S FAZOLEMI A KLOBÁSOU



OPEČENÝ CHLEBA S AVOKÁDEM, PAŽIT. MÁSLEM A PEČENOU ŠUNKOU

Suroviny:

- 4 plátky bílého chleba • 1 avokádo
- 200 g pečené šunky Krásno

pažitkové máslo:

- 150 g másla • 2 hrsti čerstvé pažitky • 2 lžičky soli • bílý pepř

Příprava:

Připravte si pažitkové máslo. Pracujte s máslem, které jste hodinu předtím vyndali z lednice, aby změklo. Pažitku nasekejte nejmenno nebo rozmixujte ve výkonném mixéru. Promíchejte se změkklým máslem a ochuťte solí a pepřem.

Plátky chleba namažte pažitkovým máslem a naskládejte na pečící plech.

Nahoru na ně naskládejte plátky avokáda a plátky pečené šunky.

Dejte zapéct do trouby vyhřáté na 180 °C. Zapékejte tak dlouho, dokud nebude chleba křupavý, šunka lehce opečená. Máslo se rozpustí a dodá chlebu perfektní chuť.



BRAMBORY ZAPEČENÉ S TVAROHEM A PEČENÝM BOKEM

Suroviny:

- 1 kg brambor • sůl • 1 velká cibule • 1 velká lžice sádla
- 200 g pečeného boku Krásno • 250 g polotučného tvarohu
- jarní cibulka • 100 g tvrdého sýra – gouda, maasdam nebo podobné sýry • 1 lžička kmínu • zelená petrželová nať

Příprava:

Brambory uvařte ve slupce, v hodně osolené vodě. Nechejte vychladnout, oloupejte a nakrájejte na plátky. Cibuli oloupejte, nakrájejte na měsíčky. Pečený bok nakrájejte na plátky a každý plátek ještě překrojte napůl. Připravte si pánvičku. Ideální je litinová, kterou pak můžete celou dát do trouby. Pokud takovou nemáte, použijte obyčejnou pánvičku a brambory potom zapékejte v pekáči nebo zapékací misce. Na pánvičku dejte opékat cibuli, na lžici sádla. Po pěti minutách přidejte plátky pečeného boku a opékejte tak dlouho, až cibule změkne, může začít zlátnout a bok začne být křupavý. V této chvíli přidejte brambory a ochuťte kmínem. Můžete přidat i oblíbený koření, ale není to nutné. Bok dodá jídlu perfektní chuť. Opékejte dalších pět minut.

Opékejte dalších pět minut. Vmíchejte tvaroh, do kterého jste předtím vmíchali lžičku soli a nastrouhaný sýr. Dejte zapéct do trouby vyhřáté na 200 °C. Pečte 15 až 20 minut. Podávejte posypané nasekanou zelenou petrželkou a jarní cibulkou.



VEPŘOVÁ PLEC PEČENÁ S FAZOLEM A KLOBÁSOU

Suroviny:

- 1 kg vepřové plece vcelku • 2 větší červené cibule
- 5 stroužků česneku • 1 plechovka červených fazolí v nálevu
- 1 plechovka bílých fazolí v nálevu • 4 Valašské klobásy
- 3 lžice olivového oleje • 2 lžice sladké uzené papriky
- 1 lžička mletého černého pepře • 2 lžičky soli
- 4 bobkové listy • 700 g rajčatové passaty • sádlo

Příprava:

Maso nechejte vcelku a ostrým nožem do něj shora nakrájejte zářezy do tvaru mřížky. Smíchejte olivový olej, papriku, pepř a sůl a tuto pastu vetřete ze všech stran do masa. Zahřejte hrnc, rozpusťte v něm 2 lžice sádla a maso na něm ze všech stran opečte. Vyndejte maso stranou a do hrnce dejte cibuli nakrájenou na měsíčky, rozmáčkнутé stroužky česneku, klobásu nakrájenou na kolečka. Společně opékejte, dokud cibule nezačne tmavnout. Zalijte rajčatovou passatou, promíchejte a nahoru položte opečený kus masa. Kolem rozházejte bobkové listy. Přiklopte pekáčem a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C, hodinu a půl. Poté přidejte scezené fazole z plechovky, lehce promíchejte. Vraťte do trouby a pečte další půl hodiny až hodinu. Záleží na tom, jak vysoký kus masa máte. Sundejte poklici a ještě pár minut dopečte masu křupavou kůrku.



ŠVESTKY S MANDLÍ VE SLANINĚ

Suroviny:

- 30 sušených švestek • 30 loupaných mandlí
- 30 plátků pikantní slaniny • Krásno • slivovice • párátka

Příprava:

Sušené švestky dejte do misky a zalijte vroucí vodou. Nechejte hodinu odstát, vodu sceďte a osušte švestky. Do každé švestky vtačte jednu mandli.

Opět dejte švestky do misky, jednu vedle druhé a zalijte slivovicí. Nechejte minimálně 24 hodin, klidně ale i 48 hodin v lednici marinovat.

Švestky vyndejte ze slivovice, nechejte na papírové utěrce okapat a každou švestku obalte v plátku slaniny a spíchněte párátkem. Naskládejte na plech vyložený pečícím papírem. Vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte, dokud nebude slanina křupavá, zlatavá. Bude to trvat přibližně 10 až 15 minut.

Podávejte teplé.



Jarní únava, nebo lenost?

Moje maminka říkávala: „Vejmluva (rozuměj výmluva), dar boží!“ Používala tato slova v případě, když jsem jako dítě školou povinné například barvitě vysvětlovala, proč jsem domů přišla o dvě hodiny později, špinavá a bez čepice (což spolu vždy úzce souviselo, cestou bylo tolik zajímavých věcí).

Proč na to vzpomínám? Protože jsou i jiné, dlouhodobější možnosti, jak se na něco vymluvit. Mnoho příležitostí k výmluvám skýtá jarní únava. Nechce se ti uklízet? Přece nebudeš přemáhat jarní únavu. Nechce se ti na sobotní pochod s rodinou? Ta jarní únava mi to nedovolí. Upřímně, často je to lenost.

Jarní únava ale skutečně existuje, v nějaké síle ji každoročně zažívají více než tři čtvrtiny populace. Ženy častěji než muži. Nad tím by se měli odborníci zamyslet. Právě zima je pro náš organi-

smus zátěží, protože našemu tělu chybí vitamíny, pohyb, sluneční paprsky a síla po boji s virózy, v posledních dvou letech s atakem covidu.

A to ještě existuje podzimní únava, za kterou může rychle se zkracující den, stále delší noci a tím pádem nadprodukce hormonu melatoninu. Doba pro deprese jak dělaná.

Jak proti nim bojovat? Lékaři doporučují změnu stravy: nahradit těžká jídla odlehčenými, třeba místo svíčkové s knedlíkem zařadit maso dušené na zelenině s rýží, dávat si co nejvíce ovoce, zeleniny, ryb, zakysaných mléčných výrobků, čerstvých šťáv i čisté vody. Doplnovat si vitamíny B, C a D (toho posledního je v našich zeměpisných šířkách nedostatek i v létě). Zabere i dostatečný spánek, pohyb, zvláště na čerstvém vzduchu.

Máme se také vyhýbat stresu. No, to je zvláštní rada v době, kdy se kromě války s covidem rozhořela válka skutečná, kterou jsme si v 21. století vůbec nedokázali představit. -koř-



INZERCE

**Pečení je radost,
Hera je
pečení.**

HERA

Více receptů najdete na našich sociálních sítích.
www.pecenijeradost.cz

Instagram.com/pecenijeradost Facebook.com/Pečení je radost

**CHCETE UVAŘIT NĚCO OPRAVDU
DOBRÉHO? ZKUSTE TO
S NOVOU RAMOU!
100% SLOŽENÍ Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ**

Rama. Každé jídlo s ní chutná lépe.

Sledujte nás i na Instagram.com/ramacz
a nebo na Facebook.com/RamaCZ

OMEGA

Máslová příchut'



NOVINKA

**VOŇAVÉ
SMAŽENÍ,
FRITOVÁNÍ
A PEČENÍ**

200 g



Tradiční 100% tuk na smažení OMEGA
nově s máslovou příchutí.

✓ NEPŘEPALUJE SE
✓ NEPRSKÁ

V nabídce také:



Orkla
Food Ingredients
Česko

GARANCE JIHOČESKÉ KVALITY

MÚÚÚ
Kousek Jižních Čech



www.muuupisek.cz

SPECIÁL JARO 2022

- **68** stránek pohodového čtení a zábavy pro volný čas
- **70** skvělých receptů, rad a tipů
- **111** křížovek, luštění a čtení



**Právě
v prodeji**

RATAR

OCHUTNEJ MIMOŘÁDNĚ HOŘKÉ OSVĚŽENÍ!




POŘÁDNÁ DÁVKA CHMELE

RAŽNÁ 10 30 JEDNOTEK HOŘKOSTI

RATAR 50 JEDNOTEK HOŘKOSTI

RYZE HOŘKÁ 12 36 JEDNOTEK HOŘKOSTI

 ALKOHOL ZA VOLANT NEPATŘÍ
www.napivosrozumem.cz



POHODA. JEZ.

Křupeto



www.vestzlin.cz

Jsme pro vás dobře naloženi

BEZ LEPKU



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ DOPRAVNÍ PŘEDPISY PRO CYKLISTY

Jízda na kole sice nevyžaduje řidičský průkaz, ale cyklista je i tak považován za řidiče bezmotorového vozidla a zároveň účastníka silničního provozu. Jako takový by měl být seznámený se zákonem o silničním provozu. Víte, jaké jsou vaše povinnosti?



Stejně jako ostatní účastníci silničního provozu jsou cyklisté povinni chovat se ohleduplně a ukázněně, aby neohrožovali zdraví, život ani majetek ostatních osob ani své vlastní. Cyklisté jsou povinni přizpůsobit jízdu povětrnostním podmínkám, stavu komunikace, svým schopnostem i zdravotnímu stavu. Zákon myslí také na děti i osoby se sníženou schopností pohybu či orientace, na které je třeba brát zvláštní ohled.

CYKLOSTEZKA

Pokud je pro cyklisty zřízen nebo vyhrazen jízdní pruh či stezka, mají povinnost je využívat. Navíc v daném místě a směru, které určují buď dopravní značky, nebo vodorovné značení přímo na stezce. Chodník smí využívat pouze cyklisté ve věku do 10 let, jinak je určen výhradně chodcům. Děti mladší 10 let

mohou zároveň využívat silnici pouze v doprovodu dospělé osoby. Samy mohou s opatrností využívat k jízdě chodník nebo pěší zónu.

Obecně platí pravidlo, že cyklisté jezdí po silnici vpravo, co nejbliže pravé krajnici. Tu mohou využít, pokud neohrozí chodce. Jestliže je cyklistů více, pohybují se pouze v řadě za sebou. Častým nešvarem českých silnic méně bývá jízda dvojic. Při pohybu na stezce pro cyklisty a chodce je třeba využít pruh určený pro cyklisty a nesmí přitom být ohroženi chodci jdoucí po této stezce. Pokud je cyklista starší 10 let, může po chodníku kolo s opatrností vést, aby neohrožoval chodce. Stejně pravidlo platí také pro pohyb po pěší zóně.

Pokud se po silnici pohybují vozidla pomalu nebo stojí, má cyklista jedoucí stejným směrem možnost tato vozidla

předjet nebo objet z pravé strany po pravém okraji silnice nebo po krajnici. Přitom musí dbát zvýšené opatrnosti. Tato možnost neplatí, pokud vozidlo odbočuje vpravo.

CYKLISTO, SESEDNI Z KOLA!

Tato značka nám říká, že musíme v daném úseku kolo pouze vést. Typicky se umísťuje na místa, která mohou být pro cyklisty nebezpečná – tedy úzká, nepřehledná, se špatným povrchem, hustým provozem, nebo naopak místa, kde by cyklista mohl někoho ohrozit, většinou chodce. Spousta jezdců tuto značku považuje za informační, z kola nesestoupí, maximálně zvolní tempo. V takovém případě ale riskují nemalou pokutu. Jedná se totiž o přešůpek, neboť značka je příkazová.



ANI MALÉ PIVO

Jízdou pod vlivem alkoholu a dalších omamných látek ohrožujete sebe i ostatní účastníky silničního provozu. Buďte ohleduplní a myslete v první řadě na bezpečnost. Pokud jste držiteli řidičského oprávnění, nevyhne se vám případný postih jako při řízení motorového vozidla!

MODERNÍ NEŠVAR

Technologické vymoženosti umožňují využívat za jízdy na kole telefon, poslouchat hudbu i sledovat navigaci. Tím, že se plně nevěnujete řízení kola, zvyšujete riziko případné kolize. Neomezujte své smysly tím, že budete za jízdy psát SMS nebo telefonovat. Sluchátka v uších jsou velmi nebezpečná nejenom za městského provozu. Zákon myslí dokonce i na takové věci, jako je nutnost držet se za jízdy řídítek a mít nohy na pedálech. Za jízdy není možné držet se jiného vozidla ani vést ruční vozík, psa či jiné zvíře. *-drei-*

PŘEDNOST NA PŘECHODU?

V tom, zda přejezd pro cyklisty funguje stejně jako přechod pro chodce, nemá spousta lidí jasno. Kvůli tomu dochází k nebezpečným, někdy až život ohrožujícím situacím. Cyklista je v silničním provozu jednoznačně tím zranitelnějším, a proto by se dle toho měl chovat. Před vjezdem na přejezd pro cyklisty se musí přesvědčit, zda může vozovku bezpečně přejet. Nesmí přitom omezit ani ohrozit přijíždějící vozidla. Na přejezdu pro cyklisty se jezdí vpravo. Pokud se chystáte překonat cestu po přechodu pro chodce, je doporučeno z kola sesednout a po přechodu jej převést. Jak název napovídá, přechod pro chodce je určen chodcům!

ZÁKONNÁ VÝBAVA

Důležité je nejenom vidět, ale také být viděn. Snažte se proto kolo, doplňky i oblečení vybavit reflexními prvky. Povinnou výbavou jsou odrazky vzadu i vpředu, odrazky na výpletu kol a pedálech, přední i zadní světlo (při sniže-

né viditelnosti). Samozřejmě musí být kolo vybaveno přední a zadní brzdou. Pro zvýšení bezpečnosti a komfortu se doporučuje pořídit na kolo také zvonek, blatníky a kryt řetězu. Konce řídítek musí být bez ostrých hran a bezpečně zaslepené gumovými rukojetmi. Samotný cyklista by měl používat přilbu, do 18 let je její použití dokonce vyžadováno zákonem.



JAK SE VYZNAT VE ZNAČKÁCH?

1. Stezka pro chodce a cyklisty a konec této stezky

Cesta je vyhrazena chodcům, cyklistům, lyžařům a bruslařům na kolečkových bruslích. Smí se tu jezdit také na koloběžce. Stezka není oddělená, je tedy nutné dbát zvýšené opatrnosti na chodce.

2. Oddělená stezka pro chodce a cyklisty a konec této stezky

Stejná značka jako předchází, ale s tím rozdílem, že část pro chodce a část pro ostatní je oddělena čarou nebo jinak barevným povrchem. Chodci by neměli vstupovat do částí pro cyklisty a naopak. Ovšem z vlastní zkušenosti jistě dobře víte, že mnoho chodců toto pravidlo nedodrжуje, proto i zde dbejte zvýšené opatrnosti.



SKUPINA COOP OTEVÍRÁ AUTOMATICKÝ OBCHOD BUDOUCNOSTI

Zavírací doba se díky novému konceptu, s nímž přichází síť družstevních prodejen COOP, stává minulostí. Ve Strakonících se otevírá první obchod, který se obejde bez stálé přítomnosti personálu a bude v něm možno nakupovat v režimu 24/7.

Podle vedení firmy se podobného obchodu dočkají zákazníci brzo i na dalším místě v jižních Čechách, a to v Českém Krumlově. COOP se při tvorbě nového konceptu inspiroval sesterskými řetězci ve Skandinávii, kde podobné obchody fungují již několik let. Podle Lukáše Němčíka, ředitele pro rozvoj a marketing, řešení přináší zcela novou dimenzi komfortu pro zákazníky.

„Slovo samoobsluha získává s námi nový obsah. Koncept automatického obchodu se maximálně přizpůsobuje potřebám zákazníků, pro které končí nutnost plánovat si podle otevírací doby obchodů své nákupy,“ komentuje plánované otevření obchodu pan Němčík. Na základě zkušeností se

bude koncept rozšiřovat i do dalších míst. Největší úspěch se očekává právě v menších a středních městech, kde je dostatek zákazníků a zároveň řada z nich se už nespokojí s obchody se standardní otevírací dobou.

Zákazníci budou moci v obchodě nakupovat, pokud mají bankovní identitu a stáhnou si k tomu speciální aplikaci. Každý zákazník tak bude jasně identifikován a dvojitý vstup do prodejny nikoho bez této identifikace nepustí. Prostor obchodu bude navíc hlídán kamerovým systémem.

Mimo standardní otevírací dobu bude k dispozici celý obchod, uzavřené budou jen pulty s lahůdkami či uzeninami. Automatické obchody však budou mít rozšířenou nabídku baleného

zboží. Samotná platba za zboží bude fungovat na principu samoobslužných pokladen, kterými jsou již dnes větší obchody sítě COOP běžně vybaveny. Zákazník bude moci s nákupem opustit prodejnu po ověření platby. Dodavatelem technologického řešení je společnost Knowinstore.

Kromě zvýšení pohodlí zákazníků si COOP od zavádění automatických prodejen slibuje také vyšší tržby a zároveň snížení mzdových nákladů. Náklady na proměnu jedné prodejny v obchod budoucnosti se podle Lukáše Němčíka pohybují kolem jednoho miliónu korun.

„Zákazníci a jejich potřeby se mění. Je načase, aby se nemuseli přizpůsobovat obchodům, ale aby se obchody přizpůsobily jim,“ uzavírá pan Němčík.





Potravinářská firma SLÁMA má pevné základy vybudované na rodinné řemeslné tradici. Pan Emil Sláma, řezník z Bíteše si v roce 1912 s manželkou Marií otevřeli řeznictví.

Milan Sláma, syn Josefa Slámy si v roce 1991 zřídil živnost a v roce 1994 nechal vystavět moderní potravinářskou výrobu ve Velké Bíteši.

Dnes je firma SLÁMA z Velké Bíteše moderní, rodinnou potravinářskou společností, která staví svoji další budoucnost na tradici, lásce k řemeslu a prosperitě.

NOVINKY



FRANKFURTSKÁ
POLÉVKA
S UZENINOU
650 G



ČESNEKOVÁ
POLÉVKA
650 G

...již více než 100 let tvoříme chuť výrobků.
Milan Sláma



Hoštická hnojiva už znáte. Nyní přichází
Hoštické substráty

RIO
mare

Paté



MÁŠ PSA?

TAK SI K NĚMU POŘIĎ AXI

Pořídít si psa je jedna věc. Pořádně jej vycvičit je věc druhá. Ovšem správně jej krmit, aby prospíval, dožil se dlouhého věku a byl veselý a spokojený, to je věc třetí a velice důležitá. Pes není popelnice, abychom mu do misky cpali veškeré zbytky od oběda.

Svému čtyřnohému kamarádovi můžete dopřát kvalitní granule nebo třeba masovou konzervu smíchanou například s rýží. Vždy byste měli dbát na vyváženost stravy a obsah všech potřebných minerálů a vitamínů.



mení z masové konzervy vyšla pořádně draho. Výhodou granulí je jejich snadná skladovatelnost, dlouhá trvanlivost, rychlá příprava a pochopitelně také vyváženost, co se týče veškerých živin. Určitou nevýhodou může být jejich horší stravitelnost



oproti masu, ale pejskové si s tím zpravidla brzy poradí. Chvilku může také trvat, než najdete granule, které budou psovi opravdu chutnat. No a lidská smečka si pochopitelně musí zvyknout na charakteristické a nepříliš vábné aroma psích granulí.

KRMENÍ CHCE ŘÁD

Při krmení byste měli dodržovat určité zásady. Na prvním místě je pravidelnost. Krmení podávejte vždy ve stejnou denní dobu. Dále používejte krmivo jen z těch nejkvalitnějších surovin. Nepřehánějte to s pamlsky, vyvarujte se jídla, které je pro psy škodlivé. Při krmení zohledňujte i věk, fyzickou kondici a rasu zvířete.

ČÍM KRMIT?

Nejběžnějším druhem krmiva jsou granule. Ušetří vám spousty času, který nemusíte strávit vyvářováním pro čtyřnohého miláčka. Granule preferujte zvláště u velkých plemen, pro něž by vás příprava kr-



Oproti tomu masové konzervy vypadají už na první pohled velmi lákavě a krásně masově voní. Psi se po nich mohou utlouct. U kvalitních masových konzerv máte opět zaručeno optimální složení veškerých živin. Jak už bylo naznačeno, nevýhodou konzerv je vyšší pořizovací cena.



Konzervy jsou proto vhodné pro menší pejsky, kteří nejsou takoví jedlíci jako např. bernardýn.

Pokud chcete svého psa opravdu rozmazlovat, připravujte mu domácí stravu. Kromě časové náročnosti tím na sebe berete i velkou odpovědnost za zajištění vyváženosti pokrmů. Měli byste proto jednak dodržovat poměr 2/3 masa na 1/3 příkrmu, jednak suroviny často obměňovat, abyste zaručili přísun potřebných minerálů a vitamínů.

I PSI RÁDI MLSAJÍ

Také naše pejsky čas od času honí mlsná. Psi pamlsky slouží nejen k uspokojení této potřeby, ale zároveň i jako odměna za dobře zvládnutý aport či jiný výkon. Mnohé pamlsky také spojují příjemné s užitečným: jsou jakousi hračkou,

která zvíře zabaví na dlouhou dobu, nebo slouží k čištění chrupu.

SLEDUJTE SLOŽENÍ

Jako již mnozí z nás studují obaly lidských pokrmů a sledují složení

výrobků, měli bychom toto dělat i při výběru krmení pro čtyřnohé miláčky. Nenechte se zlákat podezřelými levnými značkami. Ty pravděpodobně nebudou z příliš kvalitních surovin. Důvěřujte osvědčeným značkám. Třeba právě naší vlastní značce Axi. My v COOPu si totiž hlídáme, abychom svým zákazníkům nabízeli kvalitní výrobky.

Jen takové se mohou zařadit pod naše značky.



INZERCE

BYLINNÁ KOSMETIKA S TRADICÍ 30 LET

HERBAVERA®



www.herbavera.cz

CESTOVÁNÍ

Děti odrostly, mají vlastní životy, a i když je a vnučata rádi vidíme, pokud je potřeba, pomůžeme, proč si nezačít plnit sny, na které jsme dřív neměli čas? K těm snům patří i cestování.

POZNÁVEJME KRÁSY VLASTI

Možná jste si také někdy řekli - ten Ještěd je tak krásný, a já ho ještě neviděl/a. Tak rád/a bych se podíval/a na poutní kostel na Zelené hoře u Žďáru nad Sázavou, na šumavské Černé jezero...

Proč se tam nerozjet? U nás je přece tolik nádherných lokalit. Pokud nechcete jet automobilem, protože je to únavné, nebo ho nemáte, na spoustu zajímavých míst vás dopraví vlak nebo autobus. Existují speciální autobusové zájezdy po krásách naší republiky, na které mají senioři nad šedesát let slevu. Mnohá města seniorům na takové zájezdy připlácí ze svých rozpočtů.

Báječný je například program Dostupná Šumava, který pro seniory nad 65 let a osoby se sníženou mobilitou nabízí šumavský národní park. Jsou to velmi oblíbené celodenní autobusové zájezdy s průvodcem. Nastupuje se v Sušici nebo ve Vimperku a zastavuje se na těch nejzajímavějších místech národního parku.

VENKU ČEKÁ SVĚT

Dnešní senioři v drtivé většině v mládí nemohli cestovat, kam by chtěli. Pravda, teď jsou zas oblasti, kam není možné z bezpečnostních důvodů odjet, ale zbývá jich mnoho, kam se vydat můžeme.

Pro seniory je výběr dovolené celkem snadný, protože nejsou

vázáni pevným termínem dovolené. Senioři, kteří chtějí využít mimosezónních nabídek, případně last minute zájezdů, se mohou rozhodnout a odjet skutečně ze dne na den. Tím dosáhnou samozřejmě na ty nejnižší ceny.

V seniorském věku se však musíme držet určitých pravidel. V první řadě je nezbytné vzít do úvahy svůj zdravotní stav. Není od věci se poradit se svým lékařem, zda jsou pro nás určité cestovatelské plány vhodné.

Jedním z předpokladů pro prožití dokonalé dovolené je už výběr zájezdu. Nejprve se musíme rozhodnout, zda využijeme služeb cestovky, nebo budeme cestovat na vlastní



pěst. Obě varianty mají své výhody i nevýhody. Pokud si koupíme zájezd od cestovní kanceláře, máme jistotu, že se o nás delegát nebo průvodce postará, odpadají starosti se zajišťováním transferů, výletů a dalších služeb. Nevýhodou je samozřejmě vyšší cena a někdy i náročnost programu, který nemusí starším lidem vyhovovat.

Rozdíl je také mezi pobytovými a poznávacími zájezdy. Jen ti, kteří si jsou jisti, že to skutečně zvládnou, mohou absolvovat poznávací zájezdy, při kterých putují autobusem několik dní od místa k místu, přejíždějí dlouhé úseky často v noci a nemají čas na odpočinek. Turistům ve vyšším věku se nedoporučují ani zájezdy, při nichž se kombinuje moře a hory.

Individuální turistika nám dává možnost svobody, ale můžeme mít, pokud necestujeme často, problémy na letištích, při transferech a hledání svého ubytování.

NEJEN KAM, ALE I JAK

Jaký způsob cestování vybrat? Letecká doprava je pro starší lidi cestující do vzdálenějších krajín vždy přijatelnější nežli dlouhé hodiny strávené v autobusu. Přes moře a oceán se od nás jinak než letadlem nedostaneme. Nicméně i cestování letadlem skrývá svá úskalí. S věkem se zhoršuje krevní oběh a dlouhé sezení může přivodit zdravotní problémy.

Musíme počítat i s tím, že cestování do vzdálených destinací nám může způsobit riziko tzv. cestovní trombózy – žilní trombózy dolních končetin. V hlubokých žilách dolních končetin se začne srážet krev a vznikne mštek, v jehož okolí se vytvoří zánět. Žilní trombóza se rozhodně nesmí podceňovat, protože může přivodit



i plicní embolii. Její příznaky se mohou vyskytnout dokonce i po dvou týdnech od ukončení cesty. Netýká se to jen dlouhých cest letadlem, ale i dlouhých cest autem nebo autobusem.

Proti vzniku trombózy můžeme celkem dobře bojovat, pokud si před cestou vezmeme lék na ředění krve (po konzultaci s lékařem), oblečeme si kompresní lýtkové punčochy, budeme pravidelně provádět cviky (dávat nohy nahoru a dolů, otáčet je v kotnících, střídavě se stavět na špičky a na paty), nebudeme nohy křížit, budeme cestovat ve volném oblečení a přijímat dostatečné množství tekutin, především vody.



JAK SI NEZKAZIT DOVOLENOU

Většina turistů ze seniorské skupiny nemíří nikam daleko od nás, ale do okolních a ne tak vzdálených zemí. Myslíte, že tam na nás žádné nebezpečí

čí nečeká? Ve volné přírodě se bohužel vyskytují stejní miniaturní nepřátelé jako v naší zeleni, například klíšťata. V Řecku zas mohou mít toulaví psi vzteklinu. V některých zemích hrozí

nemoc špinavých rukou, tedy

žloutenka typu A. Poměrně často si ji můžeme přivést ze Španělska a Kanárských ostrovů, ale i z Chorvatska. Zvažme proto, zda bychom se před cestou neměli nechat očkovat. Očkovat se lze i proti břišnímu tyfu. Ona i taková salmonela dá zabrat – pijme proto balenou vodu, nechme si zajít chuť na neznámé nebalené potraviny ve stáncích na ulici nebo na tržičkách.

A když míříte opravdu daleko za hranice všedních dní, například do zemí rovníkové Afriky nebo Jižní Ameriky, určitě kromě předešlých zásad nezapomeňte na očkování proti žluté zimnici, případně dalším tropickým chorobám. -koř-



NEZAPOMEŇTE S SEBOU

- Dobře zásobenou cestovní lékárníčku, repelenty, případně tablety na filtraci vody.
- Dostatečnou zásobu pravidelně užívaných léků, léky na chřipku a nachlazení, proti průjmům.
- Seznam užívaných léků s předepsanou dávkou.
- Speciální potvrzení pro větší zásobu tekutých léků.
- Kvalitní cestovní pojištění.
- Co nejvíc informací o cestě, zvycích, stravě a podobně.

LUŠTÍME O CENY

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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Apatyka, autoškola, báje, cíl, cizina, cukrovka, cvičitel, dentista, diapozitiv, dorost, dřevo, erár, gramoměnič, havárie, hlodavec, chaos, chřest, jásoť, kanec, kantorka, kapitola, kiosk, klec, klenot, krvinka, kvádr, květ, msta, nach, napínáček, násilí, návyk, Nelahozeves, Němka, Noe, norna, novostavba, obchvat, ořech, ostych, policista, prach, revize, revolucionář, samospráva, senátor, severovýchod, slavík, slepice, stan, středisko, talent, technika, teplo, tchán, traktor, trest, vápno, vochle, vyhnutí, žába, žralok.

POMŮČKA: ETEN, EJP, SLAVE, VU, KUMYS	JIŽNÍ OVOCE	OBNA- ŽENOST	505 (ŘÍMSKY)	ČÁST OBRAZU	OPATŘIT ODĚVEM	ODPLATA	ETYLEN	BUDOVA	SARMAT	Die Gusta	RYCHLÝ POHYB	ČÁST RUKY	NÁZEV NOSOVKY	PŘEDLOŽKA	NÁPADNÍ	NÁPLŇ DO TISKÁREN
MANŽELKA PERSEA										DRAHOKAM						
3. DÍL TAJENKY										MONAČKÉ KNÍŽECTVÍ TOHLE						
ZNAČKA AMPÉR- HODINY			ODBOURNÍK NA ČÍSLA VOJENSKÝ POZDRAV										BOD V JUDU DCERA HERODIADY			
ČÁST OBLÍČEJE				DOMÁCKY NATAN SILNÁ TRÁVA				ZÁPISNÍK						ZNAČKA TELLURU TEP (-S)		
BÝVALÁ ZNAČKA POČÍTAČŮ										Die Gusta Chutě celého světa na vašem stole	LICHO- KOPYTNÍK S POHYBL. RYPÁKEM					
LISTOVÁ ZELENINA											Die Gusta	ZNAČKA LUTECIA ČESKÝ BÁSNÍK			SOUBOR DEVĚTI HRÁČŮ	ŽIVOČICH (KNIŽNĚ)
Die Gusta	KLAVÍR	UNIVERZITA KARLOVA (ZKR.) ZŘETEL			NÁPOJ Z KVAŠENÉHO KOBYLÍHO MLÉKA							DŘEVĚNÁ STAVBA ANGLICKY „OTROK“				
ŘÍČKA						ŠŤÁVA Z OVOCE	LISTNATÝ STROM	Die Gusta	POPĚVEK	BIBLICKÝ SILÁK DOMÁCKY IVA						
INICIÁLY BÝV. HOKEJ. HLINKY		JAPONSKÝ SPORT INIC. BÁSN. PRATTA						VONNÁ KVĚTINA PODĚKO- VÁNÍ						BÁSNICKÝ ZÁPOR TISKAŘSKÝ STROJ		
AVŠAK				OBYVATEL MOLDÁVIE CELNÍ KÓD VANUATU									OKRAJ LETECKÝ ODDÍL (ZKR.)			
1. DÍL TAJENKY										2. DÍL TAJENKY						
ODPUŠTĚNÍ TRESTŮ ZA HRÁČKY										ČÁSTICE V PLYNU						

Správné znění tajenek posílejte do 18. května 2022 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. **Hraje se o 20 dvojic knih vydavatele Delex, s. r. o., v celkové hodnotě 5 000 Kč.**

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Moravec kvalitní ponožky“ a „ponožky pro každou příležitost“. Výherci jsou: **I. Turzová**, Kladno • **S. Kerbr**, České Budějovice • **K. Tureček**, Ostravice • **R. Krejčí**, Moravské Budějovice • **B. Hájková**, Hrotovice u Obory • **J. Zeman**, Malšice • **H. Drugdová**, Nýřany • **E. Kleiblová**, Palonín • **I. Hanák**, Kynšperk nad Ohří • **S. Juránková**, Zábřeh

TROUFNEŠ SI
OCHUTNAT?

ROG IPA



RADEGAST
ROG

Výzva plná
hojnosti

50
JEDNOTEK
HOŘKOSTI

Session
IPA



ŽIVOT JE HOŘKÝ. BOHUDÍK!



ALKOHOL ZA VOLANT NEPATŘÍ
www.napivosrozumem.cz

NOWACO^o

PRO PESTRÝ SVĚT

BEZ CHEMICKÝCH PŘÍRAD
ZMRAZENO NA MOŘI
BEZ PŘIDANÉ VODY
100 % MASA

