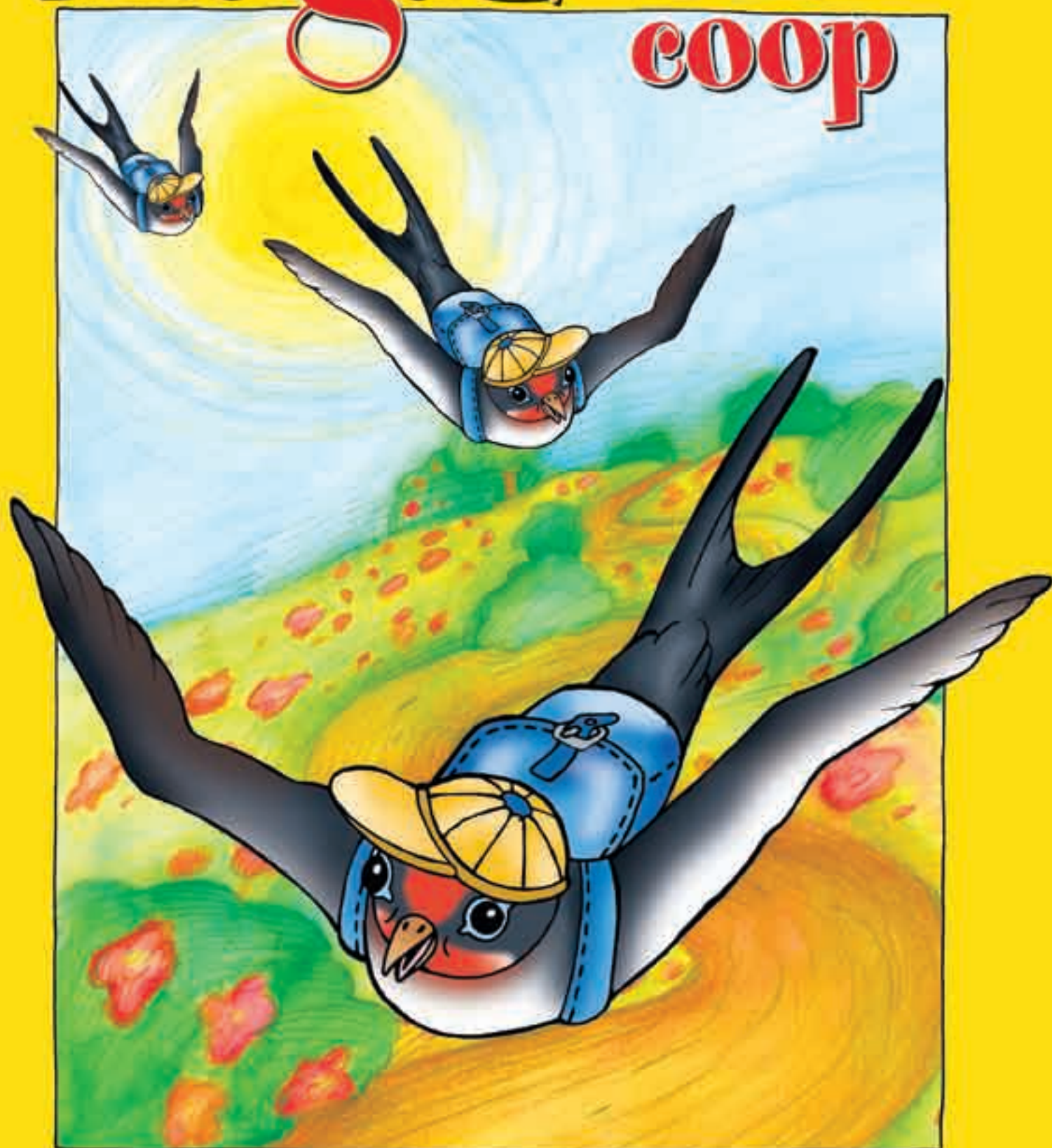


# magazín

## coop







Určitě ho potkáváte - černého kosa se žlutým zobáčkem, který sedí u vás před domem na jabloni, bříze či šedíku a vyzpěvuje ze všech sil, že jaro je konečně tady! A syrkorky kolem něj přeskakují z větvičky na větev a přívukují, že tedy bylo na čase. Kočička se protahuje na schodu před domem a vyhřívá si kožíšek a pesek každý den vítá svým štěkotem ráno dřív a dřív, protože sluníčko se tak probouzí a chodí stále později spát.

I když jsme si letos mohli opravdu dosyta užít zimních radovánek, čeho je moc, toho je příliš, a tak radostně vítáme tu změnu, kterou cítíme ve vzduchu. Teplé bundy vyměníme za svetry, vysoké boty za tenisky, čepice, šály, rukavice pošleme spát do komory.

Lyže vyměníme za kolo, klasické brusle za kolečkové, vytáhneme skateboard a kampak se zakutálel míč - hřiště honem honem láká k fotbalovému klání.

Že je jaro na cestě, jste určitě poznali i podle toho, že v prodejnách COOPu nachystali spoustu velikonočních dobrot. Však se dočkáte, určitě i letos bude u vás díky té nabídce nadílka bohatá. Pomůžete mamince barvit vajíčka a s tatínkem půjdete k potoku na proutky vrby, abyste si sami upletli pomlázku?

Hurá, zima je pryč a vy si můžete hrát venku s kamarády, jet se školou či rodiči někam na výlet nebo si na zahradě nebo doma před spaním čist třeba náš nový Magazínek COOP. Dozvíte se v něm mnoho zajímavých věcí a sami nám pak můžete napsat, co byste v něm chtěli najít příště.

Jaro a Velikonoce si tedy krásně užijte a už se můžete těšit na naše další předprázdninové číslo Magazínku COOP. Budeme se snažit, aby se vám moc líbilo.

*Vaše redakce*

## ZÁKAZNICKÝ MAGAZÍN MAGAZÍNEK COOP

Zvláštní vydání Zákaznického magazínu pro zákazníky prodejen českých a moravských spotřebních družstev

- **REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM:** MK ČR 8002
- **VYDÁVÁ:** COOP Centrum družstvo, Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1  
**ŘEDITEL:** Ing. Josef Holub  
**REDAKCE COOP:** Hana Svobodová, Jitka Wohrabová  
tel.: 221 733 006 (105), fax: 221 733 001  
e-mail: redakce@coop.cz, www.coop.cz
- **REDAKČNÍ ZPRACOVÁNÍ:** Ing. Jaroslava Mašková  
**ILUSTRACE:** Bc. Alena Červená, Alena Větrovská  
**GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA:** Stanislava Pelíšková  
**DELEX, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň**  
**ŘEDITEL:** Mgr. Roman Pešíř  
tel.: 378 218 112 (113), fax: 377 325 972
- **INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY:** Ing. J. Mašková  
e-mail: maskova@dolphin.cz, tel.: 602 436 066

## Krásné Velikonoce s našimi dárky

Stejně jako v minulém roce i letos jsme pro vás v Magazínku COOP připravili nové soutěže, křížovky, hádanky a hry. Ze zaslaných odpovědí odborná porota vybere ty nejlepší autory nebo vylosuje ty šťastné, kteří se budou moci těšit na krásné výhry.

### A kde jsou naše nové velikonoční soutěže?

- ▷ Nová fotosoutěž „O nejkrásnější květ“ str. 5
- ▷ Křížovka „Z říše rostlin“ str. 10-11
- ▷ Recepty želvičky Amálky: „Oslava narozenin“ str. 12

Na všechny vaše dopisy, nápady, reakce, odpovědi na jednotlivé soutěžní otázky i vámi vytvořená dílka se budeme těšit **do 30. dubna 2006** na adrese: **DELEX, Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň**. Nezapomeňte připojit vaše jméno, adresu a věk, abychom vám mohli zaslat případnou výhru.



## A tady už máme všechny vylosované z minulých soutěží:

• **Navrhni obojek pro svého pejska nebo kočičku** – Ze všech nádherných návrhů, které nám dorazily do redakce, naše odborná porota vybrala tyto výherce: **Michaela Ondráčková, J. Til a M. Wagner, Pavel Fiala, Viktor Kourek, Karolína Večerková, Dagmar Loderová, Daniela Kašubová, Marie Smetanová, Nela Lukášová, Pavlína Broklová, Michaela Ličková, Miroslav Kret, Adam Vondříčka, Denisa Pařilová, Daniel Bukovský, Martina Špaková, Šárka a Eliška Martínková, Lucie Petřeková, Anna Křištofová, Pavlína Havlíčková, Květoslava Petřeková a Iva Chaloupková**. Všichni obdrží originální obojek podle svého návrhu.

• **Hádáme a luštíme** – Tajenka naší minulé křížovky byla „Granátové jablko“ a ze všech správných odpovědí jsme vylosovali tyto šťastné: **Sára Rýparová (5 let), Vítek Obolecký (5 let), Erika Culková (13 let), Jakub Makovec (3 roky), Sára Hošková (7 let), Sabina Sedláková (10 let), Vítek Velhartický (6 let), Sindy Hochmanová (7 let), Dagmar Horáková (14 let) a K. Zapletalová (3,5 roku)**.

• **Poznáš země vánočních mužíčků?** – Správně jste poznali, že se jednalo o tyto státy: USA, Slovensko, Česká republika a Rusko. Výherci jsou: **Danuše Víšková (8 let), Lucka Patakyová, Petra Nováková (13 let), Dominika Komášková (12 let) a Lucie Schnaubeltová (10 let)**.

• **Skládačka pro šikovné prstíky** – Děkujeme vám všem za krásné skládačky stromečků. Tentokrát štěstí padlo na **Danielu a Michaelu Ličkovou (11 a 13 let)**, jejichž výtvořky naše odborná porota vyhodnotila jako nejzdařilejší.

*Všichni uvedení výherci se mohou těšit na krásné ceny.*

**POZOR! Elektronickou verzi našeho Magazínku COOP naleznete i na internetových stránkách [www.coop.cz/magazinek/](http://www.coop.cz/magazinek/)**



# VAŠE CHYTRÉ NÁPADY

## 1. Doplnovačka

Lenka Toušová (13 let)



## 2. Hledej jména ve větách:

Neříkej mi vano!

Je to krásný květ a list.

Ale šaty si brát budu!

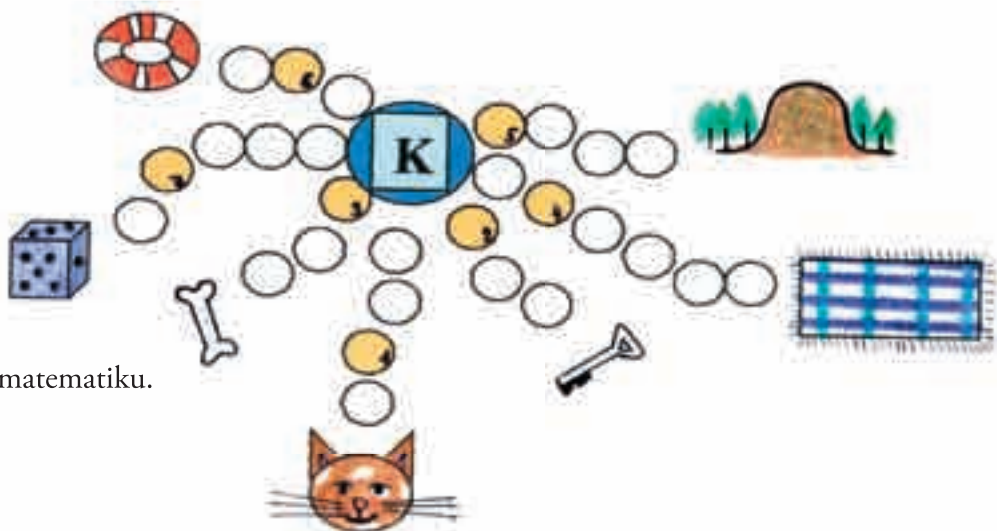
## Hledej zvířata ve větách:

Vůbec nechápu, proč nechápu matematiku.

Půjčila jsem si od mámy šálu.

Můj pes mi sežral okurku.

Martina Pecinová (10 let)



## 3. Hádanky:

Jiné nosí, sama chodit neumí. Co to je?

O co, když se podělíš, tak už nemáš?

Kdo je oblíbený, a přesto dostává kopance?

Ve kterém moři není ani kapka vody?

Ze které sklenice se nikdy nenapiješ?

Kdy se seče seno?

Kateřina Burešová (13 let)

Téměř každý den k nám přicházejí vaše originální křížovky, doplňovačky, rébusy nebo dopisy s různými vašimi příspěvky. Není bohužel možné zveřejnit je na našich stránkách všechny. Přesto jsme z nich tentokrát vybrali alespoň tři a jejich autoři od nás dostanou krásné ceny. Pokud tedy i vy máte v zásobě nějaké svoje nápady a baví vás vytvářet něco pro druhé, pošlejte nám svoje výtvary na adresu: **DELEX, Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň**. Budeme se na ně velmi těšit!

Řešení: 1. Klobouk; 2. Ivan, Květa, Aleš, puma, myš, žralok; 3. Bora, tajemství, míč, na mapě, z prázdné, nikdy - seče se tráva

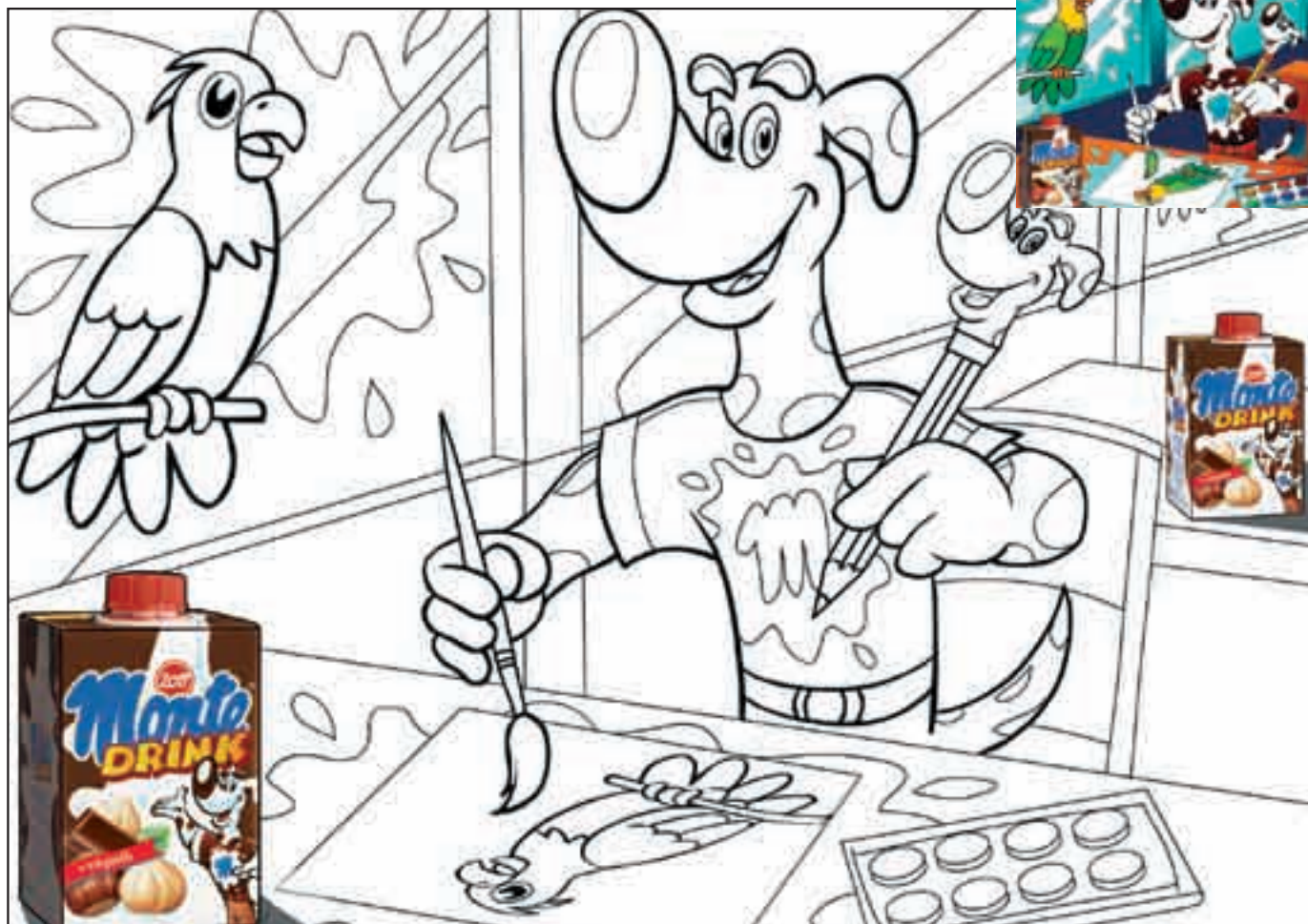


# Přichází nový Monte Drink



Dodavatel mléčných potěšení





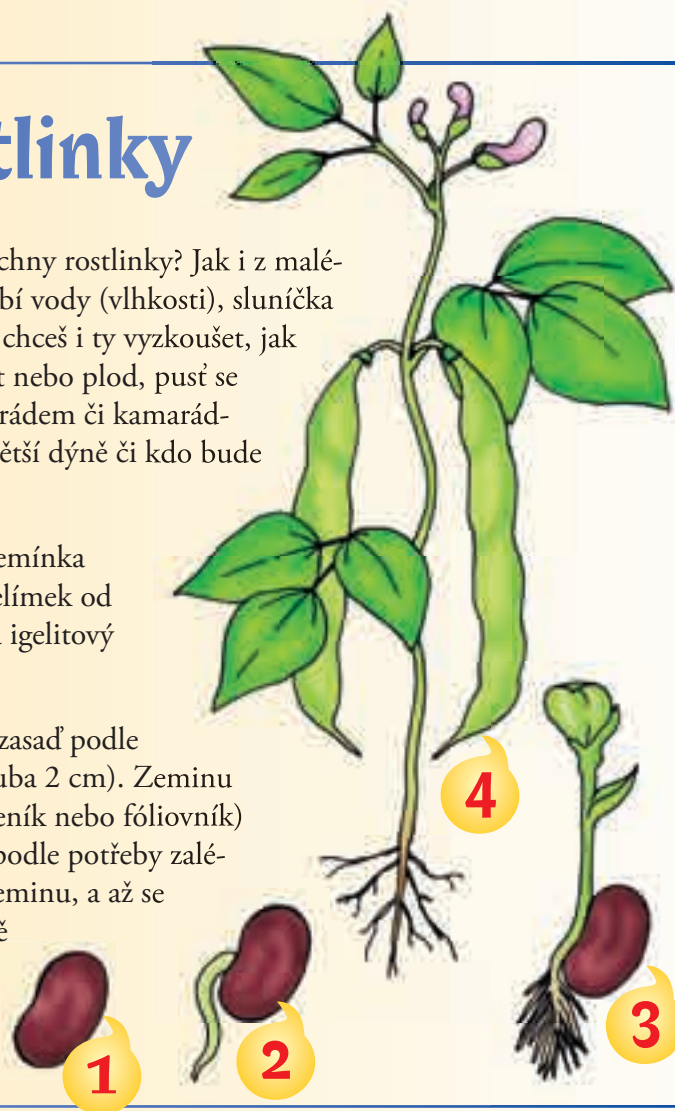


# Pěstujeme doma rostlinky

Už jste někdy pozorovali, jak vlastně rostou kytičky a všechny rostlinky? Jak i z malého semínka může vyrůst velká rostlina? Je k tomu zapotřebí vody (vlhkosti), sluníčka (světla a tepla), vzduchu a rovněž i tvój péče. Jestli si tedy chceš i ty vyzkoušet, jak se semínko mění přes klíčky a dospělou rostlinu až po květ nebo plod, pusť se s námi do toho. Anebo také můžeš soutěžit se svým kamarádem či kamarádkou, komu vyroste větší rostlina nebo se urodí například větší dýně či kdo bude mít krásnější květ slunečnice.

**Co budeš potřebovat?** Zeminu nebo substrát, semínka (slunečnice, fazole, hrách, čočku apod.), květináč (nebo kelímek od jogurtu) s miskou, dřevěnou tyčku, konvičku na kropení a igelitový sáček

**Jak na to?** Květináč naplň zeminou a semínka do ní zasaď podle návodu (obvykle asi dvě nebo tři semínka do hloubky zhruba 2 cm). Zeminu zalij, celý květináč zabal do igelitu (udělej takový malý skleník nebo fóliovník) a postav na světlo (ne však na přímé sluníčko). Další dny podle potřeby zalévej vodou, aby zemina nevyschla. Pozorně přitom sleduj zeminu, a až se objeví malé rostlinky, sáček sundej. Nadále zalévej a hlavně pozoruj, jak se tvoje rostlinka vyvíjí. Až bude trochu větší, píchni k ní dřevěnou tyčku (aby se mohla opřít) a později přesad do většího květináku či ven na zahradu.



Vybarvi a najdi 5 rozdílů





# Příběhy vlaštovek

## Barborky a Kryšťůfka







### A jak budou pokračovat příhody Kryštofa s Barborkou?

To můžete rozhodnout vy samy, milé děti. Máte na výběr dvě možnosti:

nebo

**1.** Kryštof s Barborkou a ostatními zvířátky kočku zaženou a tato událost dobře dopadne. Další příběh se pak odehrává kolem malých vlaštovek, které se začínají učit létat.

**2.** Kočka stačí dříve, než ji zvířátka zaženou, pochroumat Kryštofovi křídlo. On tak musí do ptačí nemocnice a zažívá tam další dobrodružství.

Napište nám, jaké pokračování příběhu dvou vlaštovek byste si přály v příštím čísle Magazínku COOP najít. Na vaše dopisy se budeme těšit **do 30. dubna 2006** na adrese: **DELEX, Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.**



## NOVÁ FOTOSOUTĚŽ O NEJKRÁSNĚJŠÍ KVĚT

Květiny mohou být různé – od barev a tvarů až po vůně. My bychom od vás tentokráte chtěli, abyste nám zaslali fotografii jakýchkoliv květů, jež jste kdy udělali a připadají vám nějakých způsobem krásné. Pošlete nám ji a připojte k ní komentář, co je vlastně zač a proč je pro vás tak zajímavá a neobvyklá. Z došlých fotografií naše odborná porota vybere ty opravdu nejkrásnější a jejich autoři budou odměněni krásnými cenami. Vaše příspěvky do fotosoutěže budeme očekávat **do 30. dubna 2006** na adrese: **DELEX, Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.** Nezapomeňte připojit svoje jméno, zpáteční adresu a věk.





# Toulky po českých krajích -

Málokterý kraj se může pochlubit takovým množstvím přírodních krás, kulturních památek a pamětihodností jako Královéhradecký kraj. Na nádhernou okolní přírodu můžete pohlížet z míst dalekých rozhledů, jako jsou například **Hlavatice**, **Kozákov**, **Mužský**, **Kopanina**, okouzlí vás však i rozmanitá údolí jako třeba **Podrosecké** či **Plakánek**, **údolí Jizery**. Překrásné jsou tu rovněž rybníky jako **Věžický**, **Bílý**, **Černý** či **Jinonické rybníky**, ale i potoky **Libuňka** a **Žehrovka**.

Na území regionu se nachází především hřebeny Krkonoš s nejvyšší horou České republiky - **Sněžkou** (1602 m) a s pramenem evropského veletoku **Labe**. Kromě krásné přírody tu najdeme rovněž řadu památek lidové architektury jako například v **Pasekách nad Jizerou**, stejně jako několik historicky a urbanisticky zajímavých měst v podhůří, jako jsou **Vrchlabí**, **Jilemnice**, **Hostinné** a další.

Na území Krkonoš přijíždějí každoročně k zimní i letní rekreaci statisíce návštěvníků z nejrůznějších zemí. V zimě nabízí tyto hory nejlepší možnosti lyžování v Čechách. Známa jsou především lyžařská střediska **Špindlerův Mlýn** nebo **Pec pod Sněžkou**, ale je zde k dispozici také řada dalších **zimních areálů**. Četné sjezdovky, z nichž některé jsou delší než dva km, bývají často osvětlené a skýtají proto i krásné zážitky při večerním lyžování, na některých z nich se při závodech setkáme se světovými sjezdaři či skokany.

Na nejvyšší české hoře Sněžce se jednak nachází **kaple sv. Vavřínce** z druhé poloviny 17. století a jednak tu byla umístěna nejvýše položená pošta v Čechách, kde můžete poštovní razítko získat i dnes. Na Sněžku vede z Pece pod Sněžkou sedačková lanovka.

V mělké proláclině mezi Sněžkou, Hraničním hřbetem a Studniční horou se ve výšce kolem 1400 metrů rozkládá **Úpské rašeliniště**, kde pramení Úpa a Bílé Labe. Díky drsnému místnímu klimatu se tu uchovala řada druhů flóry a fauny z doby ledové, např. **všivec sudetský** (*Pedicularis sudetica*), **slavík modráček tundrový** (*Luscinia svecica*), či **šídlo horské** (*Aeschna coerulea*).

Symbolický **pramen Labe** v nadmořské výšce 1386 m je opatřen betonovou skruží, skutečný pramen leží o něco výš. Na kamenné zídce v blízkosti pramene je umístěno 26 barevných znaků měst, jimiž Labe protéká.

Turisté také rádi vyhledávají místní vodopády. **Labský vodopád** je 45 m vysoký, má peřejnatý charakter, dalších 200 m spadá voda stěnou Labské rokle do Labského dolu. Na dno Labského dolu se také řítí v několika stupních skalnatým srázem stočtyřicetimetrový **Pančavský vodopád**, který je nejvyšší v České republice.

**Obří důl**, mohutné horské údolí mezi Pecí pod Sněžkou a úpatím Sněžky, je přírodní rezervace s cennou flórou. Úpský ledovec, který toto údolí kdysi v době ledové pomáhal modelovat, dosáhl délky až 4 km, sahal do výše 810 m a měl tloušťku až 100 m. Na samé česko-polské hranici se nacházejí **Sněžné jámy**. Pod 200 m vysokými, svislými žulovými stěnami leží na jejich dně ledovcová jezírka.

V podhůří Krkonoš se rozkládá **Trutnov**, bývalé věnné město českých královen, založené ve 13. stol. Čeká tam na vás např. vycházka po naučné stezce o bitvě u Trutnova za prusko-rakouské války roku 1866, prohlídka expozic Muzea Podkrkonoší a městské galerie, čtvercové náměstí s řadou barokních a renesančních domů s podloubím a podobně.





# - Královéhradecký kraj

Turistický region **východní Čechy** se v posledním období stává stále více zajímavější a atraktivnější pro návštěvníky z tuzemska i ze zahraničí. Vyniká velkou rozmanitostí. Polabí na jihu nabízí nekonečné pláně s příznivým teplým klimatem. Na severu při polské hranici se tato oblast pyšní **Orlickými horami** a masivem **Kralického Sněžníku**, třetí nejvyšší horou v Česku po Sněžce a Pradědu. Právě tady bydlí Kačenka, za kterou jezdí alespoň dvakrát ročně Krakonoš, populární vládce Krkonoš. **Adršpašské** a **Teplické skály** a **Broumovské stěny** jsou rájem horolezců.

Na celém území pro množství architektonických památek není málem kam stoupnout. Největším městem v regionu je **Hradec Králové**, kdysi majetek českých královen. Vedle středověkých památek jej proslavila i urbanisticky hodnotná výstavba ze začátku 20. století.

Nedaleko rovněž výstavného **Náchoda** se nachází **Ratibořický zámek**, **Staré bělidlo** a **Ludrův mlýn**, místa, která proslavila Božena Němcová ve svém díle Babička. Návštěvníci z celého světa jezdí obdivovat **Třebechovický betlém** - unikátní velkolepé dřevěné dílo z 19. století, které spolu s dalšími lidovými betlémy můžeme vidět v Muzeu betlémů v Třebechovicích pod Orebem.

Také **Kuks** je pro turisty velkým magnetem. Najdete tu barokní zámek, bývalé proslulé lázně a barokní špitál s kostelem Nejsvětější Trojice. V nedalekém bukovém lese se rozkládá tzv. Betlém, jedinečný doklad mistrovství M. B. Brauna. Tvoří ho skupina reliéfů kombinovaných s volnou plastikou, vytesaných do skalních stěn, a podivuhodné sochy, zhotovené ze skalních bloků.

**Jičín** je nejznámějším českým pohádkovým městem. Mnoho pohádkových postav vymyslel Václav Čtvertek, který do Jičína a okolí umístil mimo jiné působiště loupežníka Rumcajse, Radek Pilař jim dal podobu.

Pozoruhodný renesanční zámek **Častolovice** pochází z doby kolem roku 1600, ale upravovaný byl ještě začátkem 20. století. Velmi cenná je tu výzdoba sálů, nástěnné malby, místnosti jsou vybavené nábytkem ze 16. až 19. století. U zámku je také krásný anglický park.

**Hrádek u Nechanic** je zámek rodu Harrachů z první poloviny 19. století, postavený na Lubenském vrchu v romantické anglické gotice. Interiéry jsou doplněné výjimečnými sbírkami, rozlehlou knihovnou, zámek obklopuje anglický park s oborou.

Město **Chlumec nad Cidlinou**: Odtud pochází známé rčení „Dopadli jak sedláci u Chlumce“, protože tu bylo císařskými vojsky v roce 1775 rozdrveno velké selské povstání. Místo je však proslaveno i zdaleka viditelným barokním zámek Karlova Koruna, postaveném podle návrhu G. Santiniho se vzácnou sbírkou českého barokního umění.

Z původního gotického hradu **Opočno** se zachovala gotická bašta, která je obestavěná velkým renesančním zámekem s arkádami. Rozsáhlý park v údolí Zlatého potoka přechází v oboru se vzácnými dřevinami.

Původně gotický hrad **Pecka** byl přestavěn a rozšířen na přelomu 16. a 17. století Kryštofem Harantem z Polžic. Zajímavé je i podhradí, kde jsou dochovaná původní roubená stavení.

S jarem také znovu ožije zájem malých i velkých návštěvníků nejznámější i nejslavnější česká zoologická zahrada ve **Dvoře Králové**. V současné době dosahuje výjimečných světových úspěchů v chovu nosorožců, žiraf, zeber, buvolů a řady druhů antilop. Jako jediná nabízí tato naše zároveň nejkrásnější

zoo od května až do konce září „Africké safari“, v němž návštěvníci projíždějí ve speciálně upravených safaribusech mezi volně vypuštěnými zvířaty – kopytníky a ptáky.







Pokud doplníš jejich správné názvy do příslušných políček, v tajence ti vyjde název jedné z nich. Jedná se o jedovatou (v České republice chráněnou) rostlinu rostoucí v lesích, křovinách a na horských loukách. Jelikož její bílé květy nádherně voní, používá se například při výrobě mýdel a voňavek.

Nezapomeňte napsat svoje jméno, zpáteční adresu a věk.  
Výlosovaní výherci od nás obdrží krásné ceny.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15.

**Z říše rostlin**

## Z říše rostlin



# RADY OD ŠIKULKY

## Kytička z bonbónů ke Dni matek

**Co potřebuješ?** bonbóny, různobarevný hedvábný papír, tenký drátek

**Jak na to?** Bonbóny jednotlivě zabal do barevného hedvábného papíru a jejich stočené konce omotej drátkem. Kytičku vytvoříš tak, že doprostřed umístíš obalený větší kulatý bonbón a kolem něj dáš několik obalených menších oválných bonbónů. Jako lísteček ti poslouží roh zeleného hedvábného papíru, kterým navíc omotáš i drátek a vytvoříš kytičce krásný stonk.



## Velikonoční skořápkové hlavičky

**Co potřebuješ?** Skořápky od vajíček, tvrdý papír, barvičky popř. kousky látky a vlnek, trochu zeminy, semínka řeřichy

**Jak na to?** Skořápku od vajíčka opatrně omyj, nech oschnout. Potom ji přilep na podstavec z tvrdého papíru, aby dobře stála. Domaluj nebo dolep oči, nos a pusku. Nakonec skořápku naplň opatrně zeminou a povrch hustě posyp semínky řeřichy. Postav hlavičky na světlo, pravidelně je zalévej a do několika málo dnů se objeví malé řeřichy.







# Recepty želvičky Amálky

Od začátku vydávání Magazínku COOP jste se na těchto stránkách mohli setkávat s panem Kuřátkem, který vám přinášel mnoho zajímavých receptů na vaření. V letoším roce ho v jeho profesi vystřídá želvička Amálka, jež bude vaší novou průvodkyní v oblasti kuchtění a všemožných návodů na vaření. A kdože je želvička Amálka? Na úvod nám dovoluťe vám ji trochu představit: Amálka je zkušená kuchařka, která má ve svém želvičkovském rodném listě napsaný rok narození 1874 a je jí tudíž neuvěřitelných 132 let! Za svůj dlouhý život vychovala mnoho dětí a naučila se vařit leckteré dobroty. A jelikož jedno její „malé“ želvátko bude mít zanedlouho narozeniny (teprve třicáté osmé), rozhodla se pro něj připravit narozeninou oslavu. Z vašich receptů proto vybrala následující čtyři:

## Zmrzlinový pohár Kašpárek

(Jarek Večeřa, 7 let)

### Co potřebujeme?

Zmrzlinu, zmrzlinový kornoutek, hořické trubičky, lentilky, šlehačku ve spreji, barevnou rýži



**Jak na to?** Na miskou vyklopíme a na sebe dáme dva kopečky zmrzliny (tělo a hlava Kašpárka) a na horní kopeček posadíme kornoutek (jako čepičku). Kolem Kašpárka nastříkáme šlehačku a posypeme ji barevnou rýží. Na oči použijeme lentilky a místo nosu zapíchne hořickou trubičku.

## Borůvková bomba

(Martínek Najman, 5 let)

**Co potřebujeme?** ½ l mléka, ¼ l borůvek, borůvkovou zmrzlinu, cukr, tekutou čokoládu

**Jak na to?** Do mixéru dáme mléko a borůvky. Rozmixujeme a podle chuti osladíme. Do pohárů vložíme zmrzlinu, zalijeme koktejlem a přestříkáme čokoládou.

## Mozzarellové jednohubky

(Ondřej Tomášek, 3,5 roku)

**Co potřebujeme?** 2 celozrnné rohlíky, 100 g mozzarely, máslo, malá cherry rajčátka, čerstvou bazalku

**Jak na to?** Rohlíky nakrájíme na kolečka, ta pomazeme máslem a poklademe plátky mozzarely. Cherry rajčátko a lístek bazalky poté připevníme pomocí párátko.

## Čokoládové bonbónky

(Eliška Holmanová, 11 let)

### Co potřebujeme?

1 balíček listového těsta, tabulku velké čokolády, tuk na potřetí

**Jak na to?** Z listového těsta vyválíme placku, kterou si rozdělíme na obdélníčky, do nichž pevně zabalíme kousek čokolády. Bonbónky dáme na plech, potřeme tukem a pečeme dozlatova.



Příště bychom vám chtěli představit recepty na jídla, která máte rádi k snídani. Pošlete nám proto svoje tipy na ukuchtění jakékoliv (nejlépe zdravé) snídaně a želvička Amálka z nich vybere ty nejzajímavější. Vybraní kuchtíci od nás pak dostanou jako obvykle krásné ceny. Vaše recepty čekáme **do 30. dubna 2006** na adrese: **DELEX, Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň**. Nezapomeňte připsat také svoje jméno, adresu a věk.





# POZNEJ LIDSKÉ TĚLO - ZÁHADNÉ ZOUBKY

*Při jídle se neobejdeme bez zubů – potravu jimi ukusujeme, drtíme a žvýkáme. V souvislosti s našimi zuby se dnes zaměříme na dvě velmi zajímavé otázky:*

**P**roč máme zuby moudrosti? Zuby moudrosti nemají s moudrostí nic společného a nemají dnes žádnou důležitou funkci. Ale u našich předků tomu tak nebylo. Jedli syrovou stravu, kterou bylo třeba řádně rozkousat. Maso bylo často tvrdé, rostliny obsahovaly hlínu a písek a ovoce se jedlo ještě tvrdé a nezralé. Další zuby byly proto nutné. Jak se lidé vyvíjeli, zvětšoval se jim mozek a vystoupala čelist našich předků se pomalu posouvala dozadu a dovnitř, čímž se zkracovala a zmenšovala. To je také důvod, proč se dnes někdy musí zuby moudrosti vytrhnout, jelikož na ně není v čelisti dostatek místa.



**P**roč někteří lidé skřípou ve spaní zuby? Skoro každý pátý člověk ve spaní skřípe, prudce zatíná nebo cvaká svými zuby. Říká se tomu bruxismus. Někdo dokonce skřípe zuby, i když je vzhůru – když se soustředí, je nervózní či rozzlobený. Výzkumy ukazují, že skřípání zubů mají na svědomí emoce. Nicméně, někteří lidé skřípou zuby proto, že jejich čelist nebo zuby nejsou správně rostlé a jim se při skřípání zubů uleví od bolesti či nepříjemného pocitu.

## Zajímavosti:

- Člověk neandrtálský pravděpodobně používal párátko. Máme důkazy drážek v zubech, které by mohly být od párátek.
- Starověcí Řekové věřili, že na bolest zubů je nejlepší sníst myš.
- Předpokládá se, že za deset až dvacet let bude objevena vakcína proti zubnímu kazu.

*Texty byly použity z publikace „Lidské tělo podivuhodné a záhadné 2“ z nakladatelství Ivo Železný.*

- ✓ S pravidelným čištěním mléčných zoubků dítěte se má začít již kolem druhého roku.
- ✓ Zoubky by se měly čistit třikrát denně tři minuty. Rozhodující však není délka a četnost čištění, ale hlavně technika.
- ✓ Zubní kartáček měníme každé tři měsíce, ale také po každé prodělané chřipce či nachlazení.
- ✓ Dětské zubní pasty mají speciální složení, aby nedráždily sliznici, dále pak příjemnou chuť a snížený obsah fluoridů – děti by proto neměly používat pastu rodičů.
- ✓ Pravidelné čištění a preventivní kontroly dvakrát za rok u zubního lékaře je to nejlepší řešení pro zářivě bílé a zdravé zoubky.



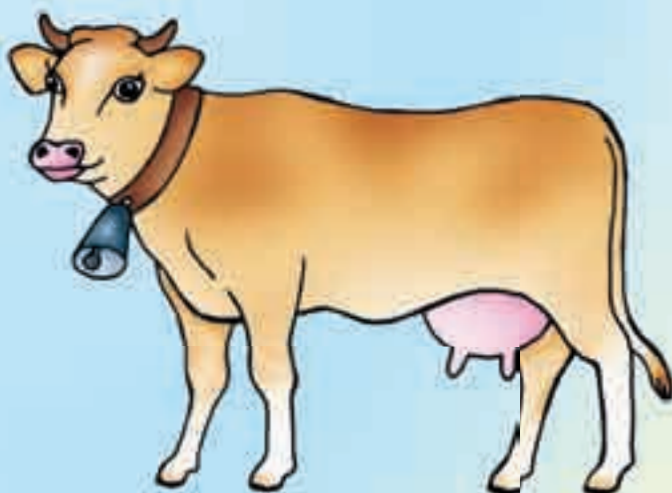
**DentActiv**

VYZKOUŠEJ I TY ZUBNÍ PASTU A ZUBNÍ KARTÁČEK **JUNIOR**



# Jak se vyrábí Kunínek?

**1** Z čerstvého kvalitního mléka, které nadojily krávy, se vyrobí lahodná smetana a jemný tvaroh.



**2** Tato lahodná smetana a jemný krémovitý tvaroh se ve velkém hrnci zamíchají s cukrem a přidá se podle toho, kterou příchut' právě připravujeme, vanilka nebo kakao.



**3** Zamíchaná hmota se zahřeje, našlehá a následně se plní do kelímků podle příchuti.



**4** Hotový výrobek se vychladí a potom nezbyvá než popřát dobrou chuť k vydatné svačině.



**Hledej s Kunínkem**



**Co dnes pejsek posvačil?**



Mlékárna Kunín a.s.  
742 53 Kunín 291  
[www.mlekarna-kunin.cz](http://www.mlekarna-kunin.cz)





# Zoologické a botanické zahrady v Čechách

*Zoologické zahrady existují již přes tři tisíce let.  
Dnes je můžeme spolu s akvárii, přírodními parky  
a botanickými zahradami nalézt na mnoha místech.*

*Náš nový seriál vám představí ty,  
které se nacházejí v Čechách, a jeho  
první díl proto začneme v zoologické  
a botanické zahradě našeho hlavního města.*



## Zoologická zahrada hl. m. Prahy



|                                 |                                                                                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rozloha zahrady:</b>         | 58 ha                                                                                                                              |
| <b>Návštěvnost v roce 2005:</b> | 1 200 000                                                                                                                          |
| <b>Otevírací doba:</b>          | denně po celý rok<br>(březen 9-17 h, duben,<br>květen, září a říjen 9-18 h,<br>červen až srpen 9-19 h,<br>listopad až únor 9-16 h) |
| <b>Aktuální informace:</b>      | <a href="http://www.zoopraha.cz">www.zoopraha.cz</a>                                                                               |

Areál leží v krásné trojské kotlině, kde spodní rovinatá a vlhčí část je od horní suché části oddělena mohutnou skalní stěnou. Pokud nechcete šlapat do kopce, necháte se vyvézt sedačkovou lanovkou popřípadě můžete využít místní vláček. V areálu pražské zoo najdete jak louky, skály a vodní plochy, tak dětská hřiště, restaurace, informační stánky a spousty míst k občerstvení, hrám a nákupu suvenýrů. K nejzajímavějším expozicím patří pavilon kočkovitých šelem, velká voliéra pro dravé ptáky, Africký dům s velkým výběhem pro žirafy a další africké kopytníky, výběh medvědů ledních, Afrika z blízka, pavilon goril a nejnovější pavilon Indonéska džungle či ostrov lemurů, kde se mísí prostor návštěvníků s výběhem lemurů.

## Botanická zahrada hl. m. Prahy



|                                 |                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rozloha:</b>                 | 52 ha                                                                                                                                                          |
| <b>Návštěvnost v roce 2005:</b> | 300 000                                                                                                                                                        |
| <b>Otevírací doba:</b>          | skleník Fata Morgana úterý až neděle<br>Venkovní expozice denně (březen 9-17 h, duben 9-18 h, květen<br>až září 9-19 h, říjen 9-17 h, listopad až únor 9-16 h) |
| <b>Aktuální informace:</b>      | <a href="http://www.botanicka.cz">www.botanicka.cz</a>                                                                                                         |

Úvodní parková expozice zahrady leží v Nádvorní ulici mezi správní budovou a Vinicí sv. Kláry. V těsném sousedství najdeme působivou Japonskou zahradu a zahrady Turecka a Středomoří, propojené sbírkou vřesovištních rostlin. K zahradě patří také přírodní park s naučnou stezkou, archeopark a dětské hřiště v podobě keltského oppida v březovém hájku. Obrovskou pozornost přitahuje pak především skleník Fata Morgana, zpřístupněný veřejnosti v roce 2004. Díky použitým unikátním technologiím se Praha zařadila k několika málo městům světa, která mají tropický skleník s chlazenou expozicí. Kromě polopouště a nížinného tropického deštného pralesa se v jedné jeho části můžete seznámit s životem vysokých tropických hor.





# Sbírej víčka od Papánek a VYHRAJ!

Nasbírej co největší  
množství víček z krémů Papánek  
a pošli nám je na adresu:

**COOP Centrum - marketing,  
Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1.**

Obálku opatři značkou Papánek  
a připiš také číslo, kolik víček se  
v obálce skrývá. Nezapomeň také  
uvést své jméno  
a adresu!

koupit pouze v prodejnách coop



Soutěž probíhá od 6. března do 12. května 2006.  
Každé pondělí vybereme z došlých obálek  
za uplynulý týden 3 největší jedlíky Papánek  
a odměníme je krásnou skládkou puzzle.

**Každý týden můžeš vyhrát!**

