

OAZA

ZIMA
2019

MAGAZÍN NC OAZA KLADNO

BUĎTE I V ZIMĚ FIT!

KVÍZ PRO KLADENÁKY

**SAMETOVÁ REVOLUCE
V KLADNĚ**



Vážení a milí zákazníci,

dlouhé a slunné letní dny se přehouply přes podzim plný barev a listů do období krátkých dnů, sychravého a chladného počasí, ale také zimních radovánek a letů za teplem. Především je tu však čas setkávání, možnosti potěšit své blízké, bilancování i předsevzetí.

Široká nabídka služeb a zboží NC OAZA Kladno doznává průběžných a přirozených změn dle současných trendů i vás, zákazníků a návštěvníků NC. OAZA tak na jednom místě nabízí vše, co právě potřebujete a čím můžete někoho potěšit či inspirovat. Třeba právě v čase vánočních svátků, které jsou neodmyslitelně spjaté s koncem roku. V nabídce NC tak nechybí vánoční stromky, dekorace a množství originálních, moderních i tradičních dárek nejen v podobě hraček, různého vybavení, milých drobností a voucherů. Než se ponoříte do nákupů na Vánoce, oslav závěru i příchodu roku a očekávání, podívejme se na to, co se v kladenské OAZE událo.

Začátek léta patřil již nedílné součásti dění v největší kladenské čtvrti Kročehlavy, a to v podobě mládežnického klání o Pohár kladenského Rytíře, pod záštitou kladenského hokejového klubu. Především přelom léta a podzimu byl v OAZE a jejím bezprostředním okolí plný dění, setkávání, úžasných výkonů a překvapení. Kladenští hokejoví Rytíři v moderních prostorách OAZY za velké přízně fanoušků a návštěvníků přivítali v baráži vybojovaný návrat do nejvyšší soutěže a start extraligové sezony po dlouhých 5 letech. Nechyběla autogramiáda hráčů A týmu, nové dresy, které představil majitel klubu a sportovní legenda Jaromír Jágr, dobročinná aukce dresů s výtěžkem pro malou Elišku či uvedení další osobnosti do zdejší Síň slávy kladenského hokeje. Nabíť podvečer si všichni přítomní náramně užili a popřáli Rytířům spoustu získaných bodů. Stejně tak si návštěvníci užili druhý zářijový víkend, kdy OAZA přivítala již druhé klání silných borců MČR Strongman. Siláci si odnesli nejen medaile, ale především potlesk a respekt diváků za skvělé výkony v mnoha disciplínách i překonání all time českého rekordu ve zdvihu „jednoručky“.

Pohodlný a klidný nákup návštěvníků je prioritou a proto interiér NC OAZA doznal řady větších i menších úprav a změn, které budou i nadále pokračovat a které návštěvu NC zpříjemní. Kladné reakce sklízí především revitalizace a nabídka food courtu, možnost posezení u skvělé kávy i rozšíření nabídky o samoobslužné zařízení MyCopy pro tisk, kopírování a skenování dokumentů. Své služby

pro celou rodinu nabízí kadeřnický salon Your Style i expert na odpočinek společnost ProSpánek. Zpět jsou také pravidelné nedělní burzy dětského oblečení, potřeb a hraček. Řadu dalších zajímavých akcí a novinek připravujeme. Jistě se brzy dozvíte víc.

Na stránkách aktuálního magazínu OAZA najdete několik tipů, jak zůstat v zimě fit, a nechybí pohled do kladenské historie ani zajímavý kvíz s řadou otázek, které se týkají minulosti i současnosti středočeského města nesoucího název Kladno.

Sledujte také náš web www.oazakladno.cz a především Facebook NC OAZA Kladno, kde najdete pravidelný přehled akcí a novinek.

Vaše Nákupní centrum OAZA Kladno

OBSAH

3

AKTUALITY

4

ZAŽILI JSME S VÁMI

6

SAMETOVÁ REVOLUCE V Kladně

11

KVÍZ – ZNÁTE Kladno?

12

TIPY PRO ZDRAVÍ

14

RECEPT – KACHNÍ PRSA

18

STRÁNKA PRO DĚTI

Časopis OAZA / zima 2019, časopis pro návštěvníky NC
Vydává: CPDP Shopping Mall Kladno, a.s.
Grafická úprava, redakční spolupráce a tisk:
INGLOBAL Communications s.r.o.
Náklad: 8 000 ks
Evidenční číslo: MK ČR E 22399

JIŽ BRZY PRO VÁS OTEVŘEME



Více za méně.. Každý den! To je oblíbená diskontní síť, která nabízí produkty pro celou rodinu a domácnost za nejnižší ceny. Na novou prodejnu PEPCO v NC OAZA se můžete těšit z kraje roku 2020.

OAZA FANDÍ RYTÍŘŮM

I letos bude NC OAZA partnerem vybraných utkání Rytířů Kladno. Přijďte kladenské podpořit v neděli 24. 11. 2019 proti HC DYNAMO PARDUBICE a v pátek 24. 1. 2020 proti HC Litvínov, budeme tam také.



ZÁKAZNICKÁ ANKETA

5 × 200 Kč PRO VÁS

Dejte nám vědět, co byste si v NC OAZA nejvíce přáli a pět z vás odměníme poukazem na 200 Kč.

Hlasujte na www.ozakladno.cz/anketa



NOVĚ JSME OTEVŘELI



Kvalitní spánek našich zákazníků chápeme v ProSpánku jako své poslání. Jsme si vědomi, že matrace, postele ani polštáře nevybíráte každý den, a že proto potřebujete na své rozhodnutí dostatek informací a času. Nově otevřenou prodejnu najdete naproti Bambuli. Otevřeno denně 9–20 hod.



Nově jsme pro vás otevřeli dámské, pánské a dětské kadeřnictví Your Style, které najdete hned vedle food courtu. Otevřeno denně 9–20 hod. PŘIJMEME KADEŘNICI NEBO KADEŘNÍKA. V případě zájmu volejte 774 047 836.



Samoobslužný automat pro tisk, kopírování a skenování najdete vedle vstupního karuselu v centrální části NC OAZA.

NEBÍČKO A PEKLÍČKO V OAZE

3. 12. 2019
16–18 hod.

- VÝROBA PŘÁNÍČEK A OZDOB
- DIVADÉLKO PRO DĚTI
- ČERTOVSKO ANDĚLSKÁ SHOW



Partneři
akce:



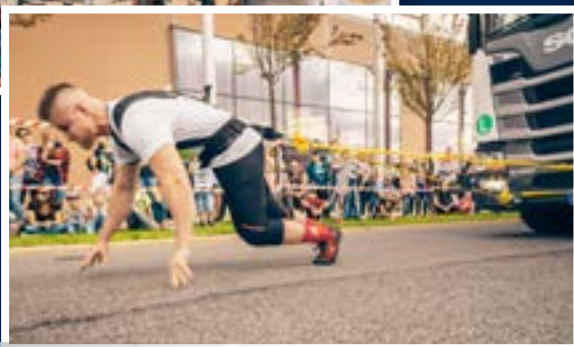
ZAŽILI JSME S VÁMI

OAZA MAGAZÍN

STRONGMAN



V sobotu 14. září proběhl před NC OAZA již druhý ročník mistrovství České republiky strongmanů do 105 kg tělesné váhy pod federací Strongman Czech U105 v organizaci Davida Fechtnera a jeho Dream Body Fitness. I letos přilákal závod zástupy diváků, kteří podporovali všech 8 borců střední váhy po celou dobu závodu, což závodníci vzhledem k náročnosti disciplín ocenili.



O POHÁR KLADENSKÉHO RYTÍŘE



Turnaj O pohár kladenského Rytíře přinesl v sobotu 8. června skvělé sportovní výkony, spoustu radosti i návštěvu kladenských hasičů a ukázkou používané techniky. Zástupce NC OAZA Kladno Lubor Stehlík zároveň předal do povolaných rukou plukovníka Tomáše Hradila z HZS Středočeského kraje ÚO Kladno šek na 50 000 korun. „U nás v Oaze sice našťastí nikdy nehořelo a doufám, že ani nebude, ale i tak kladenské hasiče dlouhodobě podporujeme. Potřebují to a zaslouží si to,“ prohlásil Lubor Stehlík. Právě turnaj ve „streethokeji“ byl ideální příležitostí, kdy tento šek předat. Lubor Stehlík dodal: „Jde o společnou akci s našimi partnery, na kterou jsme pyšní.“



SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ EXTRALIGY



RYTÍŘI KLADNO

Děkujeme
partnerům:

pet center

SPORTISIMO

Autíčkárna

SCAN quilt®

**KRÁLOVSTVÍ HRAČEK
BAMBULE**

AMOND

doctor optic

**EXPRES
CLEAN**
čistící oděvy

invia

**Dream
Body
Fitness**



kitos.

NicKris

**Dream
Café**

SAMYČKA

**Rebuy
STARS
Casino**

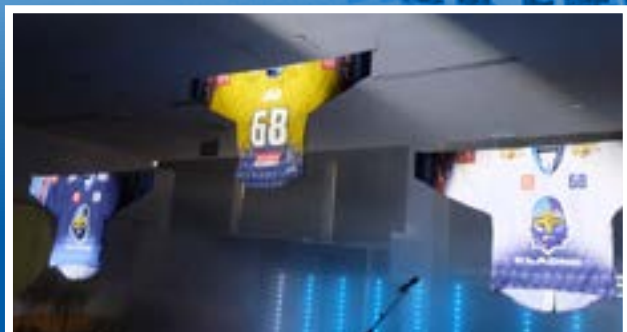
VINOFOL



Slavnostní zahájení, které proběhlo 25. srpna, zahrnovalo autogramiádu hráčů a fronty se stály jak na banány. :) Následně byl uveden do kladenské Síně Slávy pan Miroslav Rys, společně jsme vybrali pro Elišku 29 405 korun a ve velkém finále jsme si za účasti Jaromíra Jágra představili nové EXTRALIGOVÉ dresy.



Foto:
Rytíři Kladno,
Jan Murárik



Sobota 18. listopadu 1989

Kladenské Divadlo Jaroslava Průchy se zaplňuje diváky před premiérou operety Mamzelle Nitouche a atmosféra je poněkud nervózní. Pobledlý ředitel divadla Vlastimil Čaněk odchyťává ve foyer některé ze stranických funkcionářů a nenápadně je varuje, že večer nebude mít obvyklý průběh.

Většina lidí v sále však nemá o ničem neobvyklém tušení, a tak když herci vyjdou pár minut po třetím zvonění na jeviště v civilu, myslí si, že jde o nezvyklé nastudování divadelní klasiky. Z toho je záhy vyvedou Otakar Brousek a Jiří Wohanka, kteří v zastoupení celého souboru ztichlému auditoriu sdělují, že divadlo vstupuje do stávky. Premiéra se nekoná. Události předchozího dne na Národní třídě jednoduše nelze ignorovat. Do Kladna právě přeskočila jiskra procesu, pro nějž se v budoucnu vžije označení sametová revoluce.

DĚLNÍCI JSOU S VÁMI!

Jak probíhala sametová revoluce v Kladně

DIVADELNÍ ÚSTŘEDÍ

V roce 1989 bylo Kladno dělnickým městem. V těžkém průmyslu pracovala více než třetina jeho obyvatel a komunistická strana je považovala za jeden ze svých pilířů, „**ocelovou pěst**“ republiky. Zároveň sem ale rychle pronikaly informace z blízké Prahy, což se nejlépe projevilo právě v případě kladenského divadla. Jeho soubor se skládal téměř výhradně z herců, kteří na scénu dojížděli z Prahy, kde jim bylo z nejrůznějších důvodů znemožněno hrát. Když tak v sobotu 18. listopadu odpoledne padlo v Realistickém divadle rozhodnutí vyhlásit hereckou stávku, doputovalo prohlášení pražských herců do Kladna hned z první ruky. Soubor Divadla Jaroslava Průchy byl jedním z prvních mimo Prahu, který se do stávky zapojil, a to navzdory chystané premiéře.



Jednou z důležitých událostí kladenského Listopadu bylo vytvoření symbolického lidského řetězu v neděli 26. listopadu na podporu demonstrací na pražské Letné. Kladenský řetěz obkroužil celé centrum města. / foto: Jiří Hanke

V následujících dnech se divadlo stalo nejdůležitějším komunikačním centrem „kladenské sametové“. V jeho agitační místnosti vzniklo improvizované informační středisko, kde se shromažďovaly aktuální zprávy a kopírovala prohlášení, letáky (na „zrekvírovaném“ cyklostylu) i videokazety (divadlo mělo jako jedna z mála institucí moderní videotechniku). Všechny novinky směřovaly z divadla do výlohy divadelního předprodeje na hlavní třídě, vedle tehdejšího kina Oko. Divadlo se stalo tribunou společenské diskuse. Od neděle 18. listopadu se zde večer co večer konala debatní shromáždění – a když začal být prostor divadla malý, přesunula se před něj.



Generální stávka 27. listopadu. Největší průvod směřoval před kladenské divadlo od hlavní bránice Poldi SONP Kladno. foto: Jiří Hanke

STUDENTSKÉ HNUTÍ

Vedle divadelníků se do dění brzy zapojili také středoškolští studenti – neaktivněji ti na kladenském gymnáziu. V úterý 21. listopadu se skupinka budoucích maturantů zformovala do studentského stávkového výboru, který se přihlásil k požadavkům pražských studentů a vznesl směr k vedení školy požadavek, aby se místo výuky debatovalo o aktuální situaci. Reakce vedení školy byla zpočátku přirozeně velmi opatrná – ostatně právě do škol byli hned v pondělí vysláni představitelé stranických struktur s instrukcemi, jak o „pražské studentské revoltě“ referovat „ideologicky správně“.

Příležitost pro otevřenou debatu každopádně studenti dostali. Ve středu 22. listopadu se na zimním stadionu odehrálo shromáždění zástupců středních škol, kterého se podle dobového tisku účastnily tisíce mladých lidí z celého okresu. Z tribuny tehdy zazněly nejrůznější názory, výrazněji každopádně rezonovala myšlenka, že **situaci nelze jednoduše přejít** a že by diskusní fóra měla pokračovat dál na půdě jednotlivých škol. To byl i příklad kladenského gymnázia, v jehož aule se od 23. listopadu konala pravidelná shromáždění a diskuse, na nichž se střídali herci, studenti, přímí účastníci zásahu na Národní třídě i zástupci průmyslových podniků.

KE GENERÁLNÍ STÁVCE

Právě kladenské průmyslové podniky byly pro celkové vyznění situace naprosto klíčové. Atmosféra v nich zprvu protikomunistickým snahám nijak nenahrávala. Když mezi horníky přijeli během prvních dní herci z kladenského divadla vysvětlit, co se stalo a proč vstoupili do stávky, tak je shromáždění **vypískalo a hrozilo jim vyhozením z okna**. To se ale postupně s přibýváním nových svědectví a informací měnilo a v závěru prvního týdne po zásahu na Národní už měli divadelníci dveře do důlních podniků otevřené.

Ani vývoj ve Spojených ocelárnách Poldi nešlo zastavit. Velmi rychle se zde dal dohromady zárodek budoucího Občanského fóra SONP Poldi Kladno, které později sehrálo významnou úlohu při formování polistopadových poměrů ve městě. Nejdůležitějším úkolem představitelů Občanského fóra byla organizace generální stávky v pondělí 27. listopadu.

Generální stávka nakonec byla pro vývoj událostí v Kladně zlomová. Definitivně totiž ukázala, že i dělnické město stojí o zásadní reformu režimu. Poldovka se sice po dobu stávky nemohla úplně zastavit (přerušení tzv. horkých provozů by přineslo nedozírné ekonomické škody), i tak se ale průvodem od hlavní bránice vydalo přes šest tisíc lidí. Shromáždění před Divadlem Jaroslava Průchy, které bylo cílem i dalších průvodů z celého města, čítalo tehdy podle odhadů mezi deseti až patnácti tisíci účastníků a vyslalo jasnou zprávu o tom, že **i dělníci podporují studentské požadavky**.



Návštěva Václava Havla v Kladně 21. prosince 1989. / foto: Jiří Hanke

NÁVŠTĚVA VÁCLAVA HAVLA

Po euforických čtrnácti dnech se těžiště dění přesunulo z ulic do jednacích sálů, kde se postupně domlouvalo nastavení pravidel (a personální obsazení) pro budoucí dobu. Pomyslným završením „**kladenské sametové**“ pak byla návštěva Václava Havla na hlavním kladenském náměstí 21. prosince 1989.

Havel se do Kladna přijel představit jako kandidát na prezidenta, což byla součást strategie Občanského fóra, jak volitelům v Národním shromáždění ukázat, že za Havlem stojí nejen inteligence, ale také dělníci. Během návštěvy praskalo náměstí i přilehlé ulice ve švech – uvádí se, že přítomno bylo přes dvacet tisíc lidí. Havel si Kladenské okamžitě získal tím, že oproti oficiálnímu plánu došel na radnici pěšky. Na závěr svého projevu pak obdržel od zástupce kladenských horníků štajgerskou hůl, používanou dříve ke stanovení hornické míry. Měla mu pomáhat v tom, aby měřil všem stejně.

Roman Hájek

Pro krále našich srdcí v Pet Center to nejlepší!

Adventní kalendář Huhubamboo

pamlsky pro psy a kočky
75 % masa
260 g



Kabát Huhubamboo

chrání pejska před větrem
a deštěm
různé barvy a velikosti



Kanape Huhubamboo

z odolného pratelného materiálu
různé barvy a velikosti



Huhubamboo Teeth

tyčky na čištění zubů
vhodné jako doplněk
dentální hygieny
nebo pamlsky
75 g



Huhubamboo plyšové kuře

hračka s pískátkem v podobě
pečeného kuřete
šetrná k psím zoubkům
různé velikosti



Informace o aktuálních
cenách dostanete
na prodejně.

VÁNOČNÍ SOUTĚŽ JE OPĚT TADY!



Přijďte si pro svou vinotéku!



**2. cena – brýlová
skla ZDARMA**

**3. cena – poukaz
v hodnotě 500 Kč
na sluneční brýle**

**NOVÁ OČNÍ OPTIKA
v Nákupním
centru**

OAZA Kladno

DR. OPTIK s. r. o.

Arménská 3277 • tel. 605 322 124

Sledujte doctoroptic.cz nebo oazakladno.cz.

doctor  optic



Akce platí do 31. 12. 2019 ve všech prodejnách DR. OPTIK. Pravidla soutěže najdete na našich webových stránkách.



SEKT MAJESTIC

Moravský sekt
VINO FOL

PRODUCT OF SOUTH MORAVIA REGION

0,75 l
199 Kč

0,375 l
119 Kč

0,2 l
69 Kč



Vinotéka VINO FOL

NC OAZA KLADNO

WWW.VINO FOL.CZ

JAK DOBŘE ZNÁTE HISTORII KLADNA?

Středočeské město Kladno má bohatou historii a spoustu zajímavých míst, významných osobností i sportovních úspěchů. Jste znalí kladenské historie, nebo si zkusíte správné odpovědi na otázky v našem kvízu tipnout? Za každou správnou odpověď máte jeden bod.

Nápovědu můžete hledat ve starších číslech magazínu OAZA (ke stažení na www.oazakladno.cz/magazin) nebo na www.mestokladno.cz.

1. První písemná zmínka o Kladně pochází ze století:

- a) 10.
- b) 12.
- c) 14.

2. Která z uvedených významných osobností pracovala v kladenských hutích?

- a) Kilián Ignác Dientzenhofer
- b) Jaroslav Seifert
- c) Bohumil Hrabal

3. Jednou z dominant města Kladna jsou:

- a) pěší zóny
- b) věžáky, věžové domy
- c) soustavy rybníků

4. Kolik Kladeňáků žije na sídlišti Kročehlavy, sousedícím s NC OAZA?

- a) více než 25 000
- b) méně než 10 000
- c) 13 856

5. Při budování sídliště Nové Kročehlavy se uplatnil i nový fenomén, celomontovaný panelový dům ze zpěněné strusky, který nesl označení:

- a) E13
- b) F28
- c) G57

6. Před kolika lety vznikl kladenský Podprůhon?

- a) 250 let
- b) 200 let
- c) 175 let

7. Jak se Podprůhonu také říká?

- a) Čtvrť umělců
- b) Kladenský Betlém
- c) Halda

8. Ve které části Kladna najdete největší kladenské sídliště?

- a) Podprůhon
- b) Rozdělov
- c) Kročehlavy

9. Víte, ve kterém roce byl založen kladenský hokejový klub?

- a) 1918
- b) 1924
- c) 1930

10. Kteří tři známí hokejisté tvořili takzvanou kladenskou „Blue line“?

- a) Kopecký-Froněk-Volf
- b) Kaberle-Pospíšil-Novák
- c) Vejvoda-Patera-Procházka

11. Ve kterém roce získali kladenští hokejisté zatím poslední titul v nejvyšší hokejové soutěži?

- a) 1977/1978
- b) 1979/1980
- c) 2013/2014

12. Víte, ve kterém roce bylo otevřeno Nákupní centrum OAZA?

- a) 2005
- b) 2008
- c) 2011



VYHODNOCENÍ

(správné odpovědi najdete na konci stránky)

1–3 body

Možná jste se do Kladna nedávno přistěhovali, možná nejste odsud anebo vás historie vůbec nezajímá. V každém případě máte ještě velký prostor se o Kladnu a jeho historii něco nového dozvědět.

4–6 bodů

Je vidět, že znalost města a jeho historie máte na čem založit, ale vždy se můžete dozvědět víc. Prostudujte starší čísla magazínu OAZA na www.oazakladno.cz, kde se dozvíte spoustu zajímavého.

7–12 bodů

Jste kovanými Kladeňáky, které jen tak nějaká ta otázka z historie města nepřekvapí. Je fajn vědět o místě, kde žijete či pracujete, něco víc.

Budte i v zimě fit!

Zima je obdobím lyžování, bruslení a koulování, ale také mrazu, chladu a sychravého počasí. Hodí se mít po ruce nějaký ten životabudič, pomocníka na rýmu, kašel či nachlazení. Vyzkoušejte několik zajímavých tipů nejen našich babiček.

Rakytníkový sirup

Malé oranžové plody jsou známé hojivými, léčebnými i preventivními účinky, které celkově prospívají lidskému zdraví. Rakytník mimo jiné podporuje imunitní systém, reguluje krevní oběh a zvyšuje odolnost vůči infekcím i stresu. Ideální je mít kapku rakytníkového sirupu vždy po ruce.

Budeme potřebovat:

500 g opláchnutých rakytníkových plodů
500 g třtinového cukru

Příprava:

Plody rakytníku rozmixujeme a přes sítko pečlivě propasírujeme. Do získané šťávy přidáme cukr a mícháme do rozpuštění. V zájmu zachování maximálního množství prospěšných látek zásadně nevaříme, můžeme však na mírném plameni ohřát na cca 75 stupňů. Takto připravený sirup nalijeme do lahví ošetřených horkou vodou. Uchováme v chladu a temnu.



Šípkový čaj za studena

Známé menší červené plody bohaté na vitamin C mají jemnou ovocnou vůni. Ne nadarmo se mu říká nejzdravější plod podzimu. Aby měl šípkový čaj plnou vůni i chuť a co největší účinek, je vhodné využít celé plody a přípravu takzvaně za studena, tedy bez převaření. Zachováme tak maximální množství vitaminů a prospěšných látek. Šípkový čaj má utišující účinky, používá se i při nemocech nervového systému a zvyšuje odolnost organismu i proti mnoha dalším nemocem.

Budeme potřebovat:

hrst čerstvých či sušených šípků
cca 0,25 l studené vody
med, citron podle chuti

Příprava:

Hrst čerstvých či sušených šípků dobře rozmačkáme, zalijeme hrnkem studené vody a necháme od večera do rána louhovat. Dále stačí jen ohřát na pro vás přijatelnou teplotu, scedit a vychutnat si harmonické spojení jemné vůně a chuti. Můžeme přidat kapku medu a citronu.



Voňavý zázvorový čaj

Zázvor známe jako nažloutlý, okrový až načervenalý oddenek rostliny zvané zázvor lékařský či pravý. Charakteristický je svou výraznou, lehce štiplavou ovocnou chutí a pozitivním vlivem na průběh viróz, nachlazení či zánětů díky množství vitaminů a minerálních látek. Velmi oblíbené je pít zázvor ve formě čaje, který nejen zahřeje, ale také potěší svou chutí i vůní. Nedoporučuje se ho ale pít příliš často.

Příprava:

Čerstvý zázvor oloupeme a nejmenno nastrouháme či nakrájíme na tenké plátky. Vložíme do hrnku, zalijeme horkou, ne však vroucí vodou (uchováme tak množství příznivých látek) a chvíli louhujeme. Podle chuti přidáme med, případně citronovou šťávu. Přidat můžeme špetku hřebíčku či skořice i lístek máty.

Budeme potřebovat:

1 lžice čerstvého strouhaného zázvoru /
několik tenkých plátků zázvoru
1 lžice medu
0,5 l vody
citronová šťáva, skořice, hřebíček či
mátový lístek podle chuti

„Víte, že...“

... citron ochlazuje, proto je vhodný především pro osvěžení během teplých letních dnů? Toto žlutavé ovoce je díky vitaminu C rozhodně skvělou prevencí i během chladného období roku, ale již ne tak ideálním pomocníkem při teplotách během nachlazení nebo při chřipce. Vhodné je citron kombinovat s tzv. zahřívacím kořením v podobě skořice, kurkumy, zázvoru či hřebíčku, které stimulují krevní oběh a mají tak skvělý zahřívací efekt.



Kurkumový čaj

Kurkuma je koření žluté barvy, připravované z rozemletých sušených oddenků rostliny zvané kurkumovník. Je skvělým přírodním pomocníkem proti zánětům a bolesti kloubů a pravidelné užívání kurkumového čaje výrazně tlumí i projevy pylové alergie.

Budeme potřebovat:

2–3 lžičky sušené kurkumy
80 ml kvalitního medu
citron, zázvor či čerstvě mletý
černý pepř podle chuti

Příprava:

Smícháme kurkumu s medem a vytvoříme pastu, kterou můžeme uchovat ve sklenici pro budoucí použití. Na jeden šálek využijeme jednu vrchovatou lžičku připravené kurkumové pasty, kterou přelijeme horkou, ne však vroucí vodou a mícháme do plného rozpuštění. Přidat můžeme kapku citronové šťávy, špetku černého pepře či plátek zázvoru.

Nohy v teple po celou zimu...

Když je zima od nohou, necítí se člověk zrovna komfortně, byť právě studené nohy jsou nám dány od přírody. Chladné končetiny především v zimním období jsou přirozenou strategií těla pro úsporu tepla, kdy přednost dostanou velké krevní cévy. A jak tedy na nohy v teple? Základem jsou ponožky z vhodného materiálu, ideálně vlněné, jsou totiž prodyšné a savé. Ponožky je možné i vrstvit. Důležitý je pohyb, který podporuje správný krevní oběh. Když pohyb, tak v kvalitní prodyšné a voděodolné obuvi. Horký čaj či vývar též udělají své. Vyhněte se však kofeinu. Dobrou volbou je i pozvolné ohřátí ve sprše či vaně. OAZA přeje pevné zdraví, domácí pohodu a nohy v teple během celého roku.



Mast z rýmovníku

Pokožková rostlina s tuhými aromatickými listy má skvělé účinky při nachlazení, rýmě i mnoha různých neduzích od bolesti krku po astma.

Budeme potřebovat:

20–30 středních lístků
200 g vepřového sádla nebo kokosového tuku

Příprava:

Tuk rozehřejeme a přidáme čerstvě natrhané lístky rýmovníku. Při stálé teplotě necháme asi dvě hodiny louhovat. Občas promícháme. Po odstavení necháme vychladnout a uložíme na 24 hodin do lednice. Druhý den znovu rozehřejeme a postup zopakujeme. Necháme chladnout a ještě vlažnou tekutinu přecedíme, masť nalijeme do skleniček a uložíme v chladu. Využijeme při nachlazení, masáži chodidel či jako balzám na drobné ranky a vysušenou kůži.



KONFITOVANÁ KACHNÍ PRSÍČKA, ČERVENÉ ZELÍ A DOMÁCÍ LOKŠE

Na 4 porce budete potřebovat:

- 4 kachní prsa • 1 kg vepřového sádla • 1 kg brambor
- 0,5 kg hladké mouky • 2 žloutky • 0,5 kg červeného zelí
- 200 g kompotovaných švestek • 1 dcl červeného vína
- strouhanka • sůl • pepř • cukr • kmín

Postup přípravy:

KONFITOVANÁ KACHNA

Vysušená kachní prsa osolíme, opepříme a posypeme kmínem z obou stran. Vložíme do pekáče a přelijeme sádlem, které si předem rozpustíme. Kachní prsíčka musí být celá ponořena v sádle. Troubu si předehřejeme na 80 °C a pomalu pečeme 12 hodin. Z výpeku si uděláme šťávu, kterou lehce zaprášíme moukou. Dochutíme solí, pepřem a kmínem.

DOMÁCÍ LOKŠE

Brambory uvaříme téměř do měkka a necháme vychladnout. Nastrouhané brambory smícháme se všemi ingrediencemi a vypracujeme těsto. Rozválíme a vytvoříme placky, které na sádle nebo na sucho pečeme dozlatova.

KROUHANÉ ČERVENÉ ZELÍ SE ŠVESTKAMI

Nakrouhané červené zelí vložíme do hrnce a na mírném ohni necháme pozvolna vařit. Přidáme hrst strouhanky a cukr a zastříkneme kapkou červeného vína. Zelí pozvolna dusíme. Nakonec přidáme nakrájené švestky a dusíme společně se zelím do úplného změknutí. Dochutíme solí a pepřem.

Přejeme dobrou chuť!



Restaurace Letná
KLADNO

www.restauraceletna.cz



NicKris

ZIMNÍ KOLEKCE

PRO DĚTI I DOSPĚLÉ





CASINO
OAZA
24/7

CASINO NENÍ SPROSTÉ SLOVO CASINO JE ZÁBAVA*

*chytrá zábava není pro hlupáky

rebuystars.cz #chytrecasino



KOLO ŠTĚSTÍ O TISÍCE KORUN! CHYTRÝ PODZIM NA Kladně!

V dresu kladenských hokejistů nebo
volejbalistů ti výhru zdvojnásobíme.

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost.
Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

**Objednejte se
k lékaři na čas
a nečekejte**



Huťská 211, Kladno, ☎ 312 619 111

v naší péči / euc.cz

EUC KLINIKA



SCAN *quilt*®



www.scanquilt.cz

NOVĚ možnost vyzvednutí e-shop objednávky na prodejně

Než stihne sníh roztát, můžete si pohrát!

VÁNOČNÍ SUDOKU

Doplň chybějící obrázky tak, aby v každém čtverci byly čtyři různé, ale aby nebyly ani ve stejném sloupci pod sebou, ani v řádku vedle sebe.

Snadné:

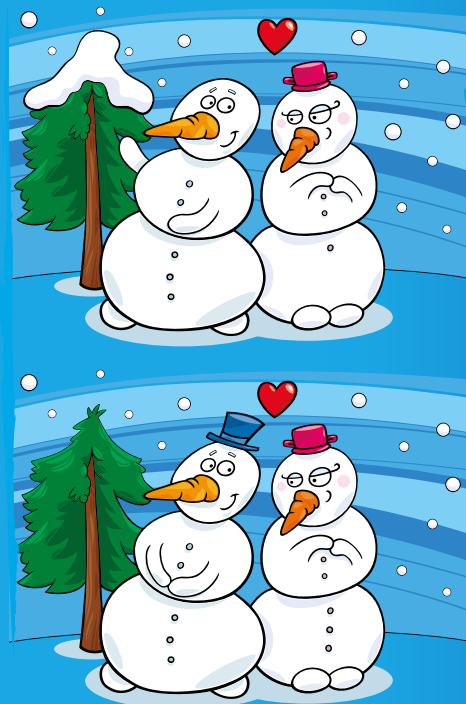


Těžší:



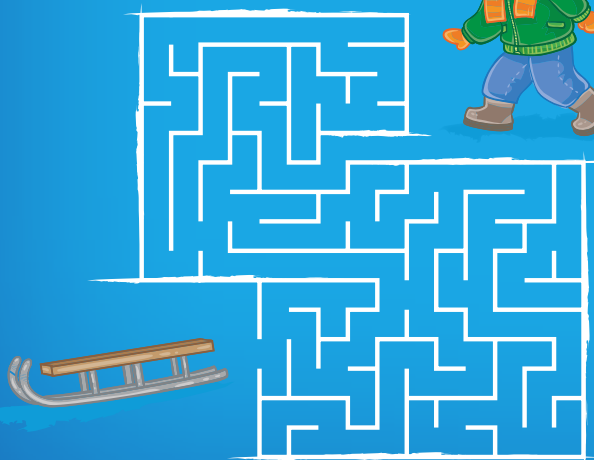
NAJDI PĚT ROZDÍLŮ

Obrázky zamilovaných sněhuláků se liší v pěti detailech. Najdeš je všechny?



ZIMNÍ BLUDIŠTĚ

Pomoz Pepíkovi najít cestu k sáčkům



ODPOVÍŠ SPRÁVNĚ?

Trochu zimního a vánočního hádání

KOHO DĚTI V ZIMĚ STAVÍ?

CO NOSÍ JEŽÍŠEK?

KDO JE HODNÝ A MÁ KŘÍDLA?

CO SE PEČE NA VÁNOCE?

KDO MÁ ROHY A STRAŠÍ DĚTI?

CO VĚŠÍME NA VÁNOČNÍ STROMEČEK?

NA ČEM SE DĚTI V ZIMĚ KLOUŽOU?

CO V ZIMĚ PADÁ A STUDÍ?



**CHODÍ, ŠTĚKÁ, UMÍ SI SEDNOUT,
HÝBAT HLAVOU A VRTĚT OCASEM**



**Haf!
Haf!**



HAFÍCI

**INTERAKTIVNÍ HAFÍCI
REAGUJÍ NA 13 POVELŮ
JSOU TVÍ NOVÍ KAMARÁDI**

Maxík
husky



Lumpík
retriever



Bobinka
knírač





**KOBERCE
TREND®**

**kusovky
vinyl
pvc**



***Chcete
si zvelebit
dům či byt?***

PŘIJĎTE DO NAŠÍ
PRODEJNY
KOBERCE TREND...

**...a vyberte si z velkého množství metrážových a kusových
koberců, vinylu, PVC a běhounů.**