



Miroslava Dočekalová
Květiny a dárkové zboží
Biřická 136
266 01, Beroun-centrum
IČO: 05577209

+420 601 140 830
kvetiny.mirka@gmail.com



EGYPTSKÁ PLOŠINA	ZDÁN-LIVÉ	KAN-TORKA (SLANG.)	ZKRATKA PRO SILICON	SPZ TEPLIC	DRUH PAPOUŠKA	ANATOL (DOMÁCKÝ)	ZNAČKA HEKTARU	NEJ-VYŠŠÍ KARTA	TUK OVČÍ VLNY	PROJEV
NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU		PRESTAT INFARKT MYOKARDU (ZKR.)					ANGL. POMOC			
Tajenka č. 1							ISLAND. SÍDLO CHILSKÁ REKA			
ČESKÝ VÝROBCE NEALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ				NORSKÝ STÁTNÍK A SPI-SOVATEL			OSOBNÍ ZAJMÉNO ZASTAVARNA			
INIC. HEREČKY KAČÍRKOVÉ		MĚSTO U JIHLAVY	DOKONALOST		OBCHODNÍ AKADEMIE			ZN. OSMIA BRADAVICE		
MAN-ŽELKY (KNIŽ.)					JEDNA Z MĚKÝCH STUPNIC					
	ZKRATKA POJIŠTOVNY	DOMÁCKY EDUARD ANGL. DUB			SUROVINA KE TKANÍ LÁTEK	IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO ORGANIZACE	BRAZIL. TISK. AGENTURA	TROJICE NÁŠ HEREC		
VAKOVITĚ ROZŠÍŘENÁ GÁST JICNU PTÁKŮ				ZNAČKA AUTOBUSŮ TIHLE				OKR. NÁRODNÍ VYBOR ZKRATKA KILOWATTU		
Tajenka č. 2										
INIC. ZPĚVÁKA KOTVALDA		PODLAHOVÁ KRYTINA				MEZINÁRODNÍ KÓD BOT-SWANY				

VYHRAJTE 1 X KNIHU
Využijte křížovku zašlete na adresu vydavatele viz str. 3 nebo e-mailem na krizovky@uniinform.cz do 31.8.2017. Slosování proběhne 2.9.2017!



Kushari
EGYPT

V Egyptě se názory na nejrůznější věci často rozcházejí, ale v jednom se téměř všichni Egypťané shodnou - kushari, ojedinelá egyptská směs ingrediencí s vysokým obsahem sacharidů, je vynikající.



Co to je?

Kushari je lahodné jídlo, které se jí v kteroukoli denní i noční dobu, během celého roku. Obsahuje mnohem víc přísad, než jen součet poněkud fádniho základu, který se skládá z těstovin, rýže a čočky. Záruk přichází s kořeněnou omáčkou z rajčat, povrch se přizdobí smaženou cibulkou a vše se zvýrazní česnekovým octem nebo chilli.

Původ

Toto levné, syté a zdravé národní jídlo je tak oblíbené, že v mnoha restauracích, především v Káhiře, se specializují jen na něj. A protože kushari bylo první egyptské jídlo ve stylu fast food, trochu si přiblížíme jeho vznik. Nejpravděpodobnější domněnkou je, že jídlo bylo vytvořeno kvůli nedostatku peněz - syté jídlo pro lidi, kteří si nemohou dovolit maso, nebo vegetariánské jídlo, vytvořené pod vlivem pokrmů postících se koptských křesťanů. V současné době však maso - jako třeba malé kousky smažených jater kuřete nebo skopového - v misce najdete.

Kde pokrm najdete

Navštivte Abou Tarek Restaurant v centru Káhiry, tam najdete nejlepší kushari. Záleží na velikosti porce, obvykle kushari stojí 2 až 5 EGP - egyptských liber -, což je asi 0,35 až 0,80 USD.

Ochutnávka

Kushari je připraveno za pár vteřin - ale je to vyloženě umělecká záležitost. Přípravuje se ve specializovaných kushari restauracích, do kterých se Egypťané všech vrstev často jen hrnou. Vařené ingredience se proto servírují z pánví naplněných jídlem, které vypadají jako sady bubnů. Když se tak stane, "skladatel" kushari ťukne a klepne lžící do misky a do pánve ve virtuózní ukázkové rytmu. Je to hlasité, ale okouzlující, jako hudební a taneční představení, které si žádá přídavek. Nebo je to jen proto, že kushari je tak dobré, že jedna mis-

Pokračování na straně 10



jasnozřivý
nabízí
poradenství
cvičení
semináře
učení

www.danielmatousu.cz

Taiči = filozofie, cvičení a Vaše zdraví

- Taiji Quan je staré čínské bojové umění postavené na filozofii proměn jinové a jangové energie. Slovíčko "taiji" označuje filozofii, která je výrazně starší než samotné cvičení a prolíná se mnoha aspekty čínské kultury. V mnoha ohledech znamená harmonii - rovnováhu.
- Cvičení Taiji Quan je známé ladnými, plynulými, mírnými pohyby, které plynou volně jako oblaka po obloze, nezadržitelně jako voda v řece.
- Bojové umění Taiji Quan, se v dnešní hektické době, stalo pro své blahodárné účinky na nervový systém a pohybový aparát, oblíbeným a vyhledávaným relaxačním cvičením. Úspěšně bojuje proti stresu, nervovému napětí svou měkostí a poddajností, snadno kompenzuje negativa sedavých zaměstnání, především ulevuje od bolestí zad a bederní páteře. Ladné a uvolněné pohyby zapojí každý sval v těle, rozhýbou každíčký kloub a dají tělu i mysli čas aktivně si odpočinout.
- Pravidelný trénink Taiji Quan, zlepšuje fyzickou i mentální kondici jedince, vyrovnává tok energie a krve v těle, udržuje v rovnováze jinovou a jangovou energii. Poskytuje úlevu, odstraňuje předčasná stárnutí a pocit vyčerpání.



PRAHA ==>

BRNO, ČESKÉ BUDĚJOVICE, ČESKÝ KRUMLOV, LIBEREC, PŘEROV, TEPLICE, ÚSTÍ NAD LABEM, LITOMĚŘICE, CHOMUTOV, DĚČÍN

Ukázkové lekce:

- po 18.9 19:00 – 20:00
- st 20.9 17:00 – 18:00
- čt 21.9 20:00 – 21:00
- út 26.9 18:00 – 19:00

Zájemce poprosím zaslat přihlášku na email. (příjmení, kontakt a termín)

www.ZdravaDusicka.cz
777 928 928 dusickam@gmail.com