

Nominy



ROZHOVOR:
Rybářovi – OFFICE,
SPORT, OUTDOOR

Limetkový
tvarohový koláč

Jak podpořit
imunitu přirozeně?

Editoriál





Milí čtenáři,

léto pomalu končí a na dohled je nový školní rok. Připravili jsme pro Vás druhé číslo našich občasných Nomin. Těšit se můžete opět na recepty a lifestylevé články. Dozvíte se o nové kaši Nomík, která dodá dětem energii do nadcházejících školních dobrodružství.

Ještě než plně zasáhnou podzimní plísňovky, máme čas posílit naši imunitu. Určitě Vás nepřekvapí, že tajemství obranyschopnosti se skrývá mimo jiné ve správné stravě. V tomto čísle se také můžete těšit na rozhovor s manželi Rybářovými, kteří ve své restauraci LOKAL BLOK zrealizovali zajímavý koncept kombinace posezení s aktivním odpočinkem – horolezeckou stěnou.

Rádi bychom Vám popřáli ještě spoustu slunečných dní a energie do nových projektů a výzev.

Za naši firmu i rodinu z Vysočiny

Ivona Hofmann
Ivona Hofmann



Rozhovor: Rybářovi – OFFICE, OUTDOOR, SPORT

Rybářovi nejsou úplně tradiční rodina. Proto ani nemohl vyjít pokus udělat s nimi tradiční rozhovor. Lůca a Tomík jsou pár sršící energií. Asi není dne, kdy by někde neběhali, nelezli, neplavali nebo necestovali. Někde mezi tím zvládají řídit oblíbenou restauraci LOKAL BLOK na pražském Smíchově, spojenou s lezeckou stěnou. Mají dva školou povinné kluky, Matěje a Fíďu. Do rodiny patří i nalezenčí fenka Lilča a kočka Terka.

• Chybí nám v úvodu něco? Jak byste se uvedli vy sami?

T: No jasně... Jsem skromnej kluk. Kamarádi mi říkají Boreček, tak myslím, že na tom něco asi bude. Jo, a nezapomeňte tam napsat, že mám nejlepší ženu na světě!

L: ...a nejlepší na tom je, že si ji musí užívat dvacetčtyři hodin denně :)

• Jste oba sportovně založení. Jakým sportům se věnujete nejdéle a jakým v současné době?

T: Číslo jedna je běhání. Baví mě všech-

ny outdoorové sporty, ale při běhání si nejrychleji vyčistím hlavu od práce. Jinak dělám úplně všechny sporty, všechny umím, ale zároveň neumím nic. V ničem nejsem nejlepší, většinou jsem až druhý nebo třetí :). Lucí, a ty můžeš říct, že mi děláš support na občerstvovačkách.....)

L: No to je vážně super sport! Ale jinak od malička plavu.

T: ...a plaveš v tom do dneška, chceš říct.....

L: ...ne. Pak jsem přešla na outdoorové sporty jako lezení, kolo a vodu. V posledních letech se nám daří přidávat si každý rok jeden sport. Předloni jsme začali chodit na tréninky gymnastiky, loni surfovat a letos jsme měli v plánu freediving. Vzhledem k současné situaci ale budeme trénovat leda tak ve vaně :).

• Za sportem a závody vyrážíte často ven, do terénu. Berete s sebou i děti? Jak to s nimi jde zvládnout?

T: Prostě zabalíme auto a jedem. Díky tomu, že máme domeček na kolečkách a děti jsou zatím skladné, tak to jde.

L: Řídíme se v první řadě počasím. Vyrazíme tam, kde je zrovna hezky.

• Máte nějakou radu pro podobně aktivní rodiče, jak s sebou vzít děti, aktivity si naplno užít a zároveň se nezbláznit?

L: Cestování, to už je hračka, nejhorší je všechno zabalit.

T: Ale to stejně dělám já, takže zas tak velká hrdinka Lůca není... A to si vezme, když to všechno naskládám do auta, přinese vždy už jen „poslední“ „malou“ přepravku s jídlem a asi tak s tunou kaší.... To máte jáhlovou, špaldovou, sportovní, outdoorovou... A aby toho nebylo málo, teď si ještě v Nominalu vymysleli Nomíka....

L: (usmívá se) Já už si musím užít jen tu dovolenou.

• To moc rádi slyšíme, že za dobrodružstvím vyrážíte i s našimi produkty. Čeho si na nich ceníte?

L: Kaše Nominal má rád hlavně náš Fíďa. Oblíbil si hlavně jednoporcovku Sport, kterou jí každé ráno. Jednou si ji posy-



pe Grankem, jindy ovocem nebo skořicí, prostě podle chuti... Já osobně mám nejraději kaše Outdoor s chia semínky. Vůbec tyhle vaše jednorčovky jsou moc dobré, praktické a hlavně po ruce. A taky mě baví vaše grafika na obalech.

• A nějaké další tipy?

T: Nejdůležitější je mít stejně naladěného partnera, moc to neřešit a prostě vyrazit ven. Všude to je hezké, s lidmi, které má člověk rád.

L: Nejhorší opravdu je se každý pátek zabalit. O pondělním vybalování nemluvě. Ale když se vykopeme, už to stojí za to. Naučili jsme si brát s sebou minimum věcí. Každý má jen jednu tašku. Na dovolených nerezervujeme aktivity předem. Lepší je řídit se aktuálním počasím a tam, kde se vám líbí, zůstat třeba i déle.

• Se sportem a aktivitami je spojena i restaurace LOKAL BLOK. Přibližte nám prosím jakým způsobem?

L: LOKAL BLOK je netradiční spojení lezecké stěny a restaurace, a to přímo

v centru Prahy. V posledních letech se stalo místem, kde se lidé rádi potkávají, plánují tam své dovolené, expedice, slaví narozeniny a zapíjí nové rodinné přírůstky. Mnoho lidí tam nachází i inspiraci na nové cesty a dobrodružství.

• Podařilo se vám tedy spojit vaše zájmy a pracovní náplň. Vnímáte to jako splněný sen?

T: Vždycky jsem chtěl pracovat s lidmi. Mít zajímavou a různorodou práci, kterou si budu moct dělat po svém. LOKAL BLOK nemá žádné hranice. Co si vymyslíme, to můžeme zrealizovat. Když se chceme pustit do cateringů, uděláme si je. Když chceme malou pojízdnou stěnu, uděláme si i tu. Když moji extrémně sociálně zaměřenou Lúcu napadne pomáhat malým dětem. Nebo třeba sportovcům. Cokoliv nás láká, můžeme dělat.

L: Splněný sen to určitě je. Byly doby, kdy jsme tam s Tomíkem dělali úplně všechno. V restauraci i na stěně. Proto mi teď, po 15 letech fungování, přijde jako malý zázrak, že uklízečka ráno

uklidí, kuchaři vědí co navařit, servírky jsou včas na place... Všichni na stěně i v restauraci dělají to, co mají. A my tam netrávíme 16 hodin denně, ale můžeme dokonce už i odjet na dovolenou. To je na tom nejhezčí, že to funguje samo, aniž bych tam musela být od rána do večera.

• Přitahuje LOKAL BLOK svým zaměřením především sportovce, nebo se u vás často objeví i někdo méně akční? Snažíte se nějakým způsobem tyto lidi inspirovat k pohybu a zdravému životnímu stylu?

T: Do LOKAL BLOKU chodí různé skupiny lidí. Přes den lidi z kanceláří na oběd nebo schůzku, kteří často ani nevědí, že pod restaurací funguje lezecká stěna.

L: Spousta lidí vyhledává LOKAL BLOK právě pro jeho jedinečnost. Není to jen restaurace, ale má přesah do celého životního stylu. Od rána tu běží kurzy jógy, běhání nebo fyzioterapeutky. Na stěně se střídají špunty ze školek se zkušenými lezci. V menu máme zdravější jídla, na která si sice naši zákazníci chvilku zvykali,



ale teď je mají moc rádi. Ke zdravému životnímu stylu se snažíme vést i náš personál – od kuchaře přes uklízečku až po účetní mají všichni sportovní aktivity zdarma.

• **Každého asi napadne otázka, jak to všechno vlastně stiháte? Skloubit pracovní povinnosti, rodinu a volnočasové aktivity jistě není jen tak.**

T: Abych mohl dobře fungovat, potřebuju mimopracovní aktivity. Když jsme nějaký čas pryč, naberu energii a už se do práce zase těším. Navíc i na cestách sbíráme inspirace k tomu, kam posouvat náš provoz dál. Time management je s rodinou a náročnou prací extrémně důležitý.

L: Stiháme to jen díky tomu, že jsme si vybudovali super tým, kterému plně důvěřujeme.

Jen na organizaci je to dost náročné. Mám klasický papírový diář, kde každé dítě včetně Tomíka i jednotlivé pracovní

činnosti, mají svoji barvičku. Tak přesně vím, kde kdo je. A už teď máme jasno, co budeme dělat každý víkend až do Vánoc.

• **Jak zvládáte být 24 hodin denně spolu, když máte společnou firmu a zájmy?**

T: Nečekáte doufám otevřenou odpověď, když šéfová sedí hned vedle mě...?!)

L: Většina párů spolu tráví hodinu ráno a tři hodiny odpoledne. My už máme v tomto směru odžito asi tak čtyřnásobek. Ale pořád dobrý. Důležitý je nebavit se doma o práci a nemontovat společně skříň z Ikey. Všechno ostatní si dokážeme v pohodě mezi sebou vyříkat.

• **Věříme, že jste pro mnohé inspirací. Poskytnete prosím na závěr čtenářům nějakou dobře míněnou radu do života?**

T: Najděte si zaměstnání, které vás bude bavit. Nebudete o tom uvažovat jako o práci, ale stane se to součástí

vašeho života. A nezapomínejte na svůj osobní život.

L: Babička mi vždycky říkala, hlavně se z toho nepo... A měla pravdu... Jo a Tomíkovi to opravte! Chtěl říct: Musíte si najít nejlepší ženu – a pak vás bude bavit i práce.

Děkujeme za velmi příjemný rozhovor nejen o sportu a cestování a přejeme spoustu zdraru při dalším balení na cesty!



TIP
– kaše –
office, outdoor, sport

nominal 

...jsme rodinná
firma z Vysočiny
s dlouholetou
tradicí



www.nominal.cz

NOVINKA!

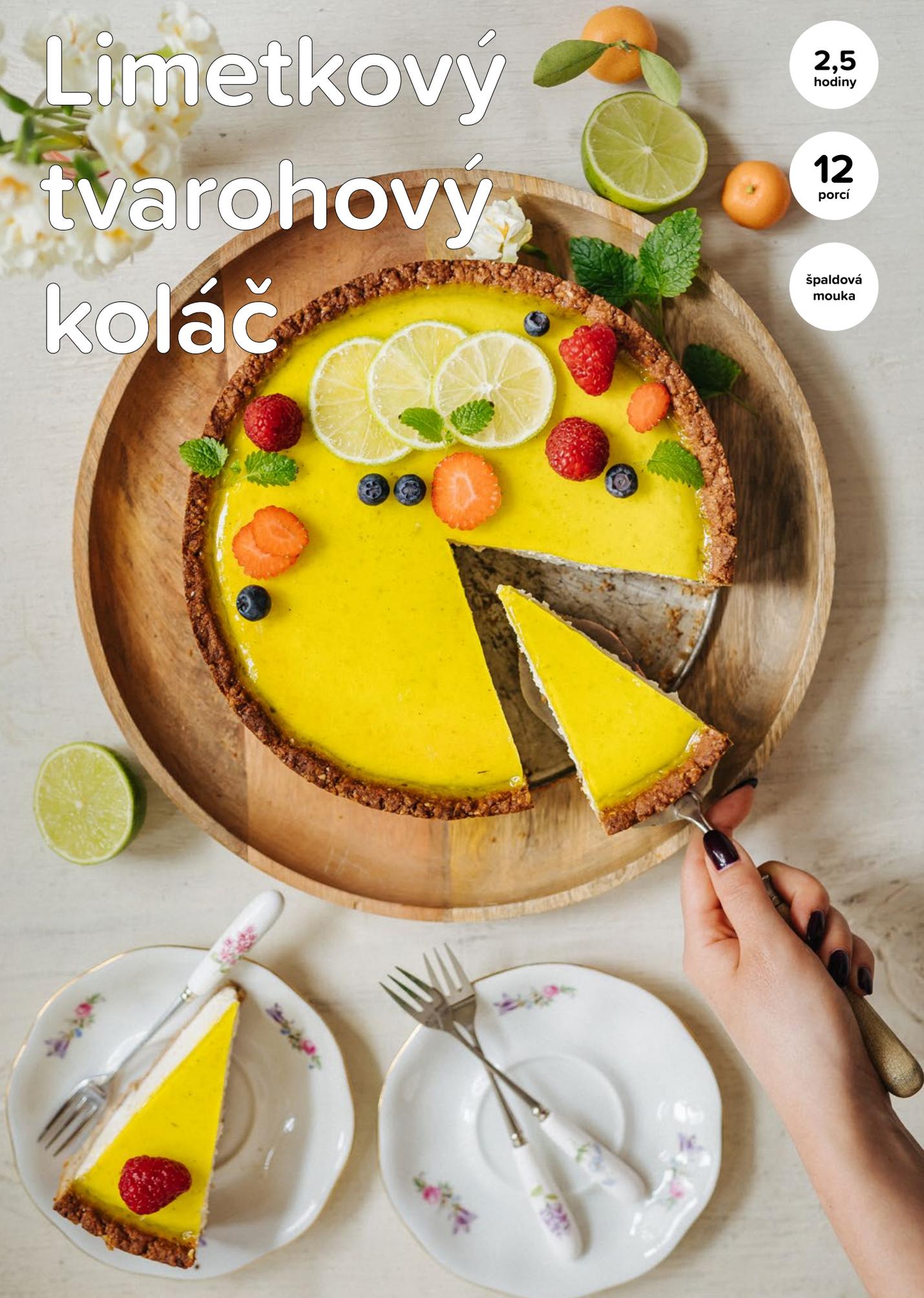


Limetkový tvarohový koláč

2,5
hodiny

12
porcí

špaldová
mouka





Ingredience

Těsto

- 240 g celozrnné špaldové mouky Nominal
- 80 g celých mletých mandlí
- 60 g slunečnicových semínek hrubě mletých
- 12 g rozemletých lněných semínek
- 25 g jemných ovesných vloček
- 6 g chia semínek
- 120 g másla
- 80 g třtinového moučkového cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 1 balíček cukru s citrónovou kůrou
- 2,5 g kypřicího prášku
- špetka soli
- 50 ml mléka
- 1,5 vejce

Tvarohová náplň

- 500 g měkkého tvarohu
- 250 g zakysané smetany
- 50 g másla
- 1,5 vejce
- 30 g mandlí neloupaných mletých
- 100 g moučkového cukru
- 1 vanilkový cukr
- kůra ze dvou limetek (chem. neošetřených)
- šťáva z limetky
- 3 PL hladké pšeničné mouky

Poleva

- 1 dortové želé bezbarvé (cukr moučkový – dle návodu na želé)
- cca 230 g odvaru z meduňky (může být i voda)
- cca 10 g šťáva z limetky
- cca 1/2 ČL čaje matcha
- špetka kurkumy

Postup

Korpus

Kypřicí prášek promícháme s moukou, poté přidáme další suché ingredience a nakonec všechny ostatní a prohněteme. Necháme v chladu odležet alespoň 30 minut. Těsto rozválíme na tenký plát, pomocí válečku přeneseme do připravené vymazané formy a vtlačíme prsty. Na těsto můžeme položit pečicí papír zatížený fazolemi a předpečeme si jej v troubě vyhřáté na 180 °C asi 12-15 minut.

Tvarohová náplň

Nejprve rozetřeme změkklé máslo s cukrem a mletými mandlemi. Postupně vsleháme tvaroh a zakysanou smetanu a nakonec ochutíme zbylými ingrediencemi. Nalijeme na předpečené těsto. Vložíme opět do trouby a pečeme asi 40 min. při 180 °C.

Poleva

Abychom získali svěží zelenkavou barvu a zároveň chuť, která ladí s koláčem, připravíme si 230 ml odvaru z meduňky, přidáme šťávu z 1 limetky, moučkový cukr promíchaný s dortovým želé, dobře promícháme metličkou a pomalu přivedeme k varu. Provařujeme a postupně přidáme čaj matcha. Stále mírně prošleháváme metličkou. Barvu si můžeme doladit také špetkou kurkumy. Před poléváním koláče si uděláme zkoušku na talířku, zda želé při chlazení správně želíruje a poté povrch koláče polijeme. Koláč je dobré nechat odležet.

Bezlepková focaccia

2

hodiny

2

porce

Bezlepková
mouka
Nomix

Směs
na chléb
s chia
semínky

Ingredience

Těsto

- 150 g bezlepkové mouky Nomix
- 100 g Směsi na chléb s chia semínky
- 180 ml vody
- 8 g čerstvého droždí
- 3 g soli
- 25 ml olivového oleje
- 1 stroužek česneku

Na dozdobení

- malá rajčátka
- černé olivy
- větvičky rozmarýnu
- hrubozrnná mořská sůl
- olivový olej na potřeni po upečení

Postup

Do mísy nalijeme vodu, přidáme rozdrobené droždí, olej, prolisovaný česnek, obě mouky a nakonec sůl. Vše důkladně prohněteme, dokud nám nevznikne vláčné těsto. To necháme asi 5 minut odpočinout, poté vytáhneme namaštěnými dlaněmi, rozdělíme na dva rovnoměrné díly a roztlačíme na plech s pečicím papírem do tvaru dvou placek. Povrch ozdobíme podle své chuti rajčátky, olivami, rozmarýnem a posypeme mořskou solí. Necháme vykynout (cca 35-40 min, podle podmínek kynutí) a vložíme do trouby vyhřáté na 230-240°C. Pečeme asi 12 minut. Ihned po upečení potřeme olivovým olejem.



Jak zhubnout jednou provždy natrvalo?



Karanténa nám všem dala zabrat. Nedostatek pohybu, zajídání emocí a nepravidelný režim leckomu přidal pár kilo navíc. Pokud i vy bojujete dlouhodobě s kily navíc, právě teď je čas na trvalou změnu.

Zhubnout za 14 dní do plavek je nesmysl. Všechny ty krátkodobé diety, zázračné pilulky a čaje na hubnutí, tukožroutské polévky trápí tělo hladu a ještě víc ho stresují. Ve výsledku přináší většinou jen jojo efekt a z dlouhodobého pohledu nám nedělají vůbec dobře. „Tělo reaguje na jakoukoliv striktní dietu nejdříve snížením hmotnosti, většinou však hubneme vodu a svaly. Tělo v domněnku, že bude hladovět, přepne na úsporný režim: začne pomaleji spalovat, sníží metabolismus a začne vše ukládat do tukových zásob na horší časy,“ vysvětluje princip jojo efektu wellbeing koučka Monika Divišová. Chroničtí dietáři se tak dlouhodobě pohybují ve dvou extrémech – drží dietu a hubnou, a pak ji držet přestanou a zase přiberou. Každé nabrání zpátečních kil je často větší, než bylo těch původních. Jak ze začarovaného kruhu ven?

Naučte se vařit

Může to znít možná jako protimluv, ale abyste tělo zpátky přesvědčili, že se může uvolnit a začít zhubnout, budete potřebovat ze všeho nejdřív

vaše tělo nakrmit dostatkem živin. A k tomu se hodí umět vařit a taky nakupovat možná trochu jiné suroviny, než na které jste byli dosud zvyklí. Jídelníček je třeba postavit na kvalitních surovinách ve správném poměru. „Půl talíře by měla tvořit zelenina, tepelně upravená nebo čerstvá v podobě salátu ze sezonních surovin, třetinu talíře zaberou kvalitní bílkoviny, luštěniny, ryba, tofu nebo maso v dobré kvalitě, a zbylou třetinu celozrnné sacharidy, hlavní zdroj vlákniny,“ popisuje princip denního talíře koučka Monika Divišová. Právě na něm je postaven 10týdenní online program Restart Hubnutí, který vás přehledně týden po týdnu provede cestou k trvalé změně. Naučí vás vařit zdravě a chutně, seznámí vás s novými surovinami, recepty a co je důležité, naučí vás o jídle, zdraví a nadváze přemýšlet trochu jinak. „Cesta k trvale štíhlé postavě stojí na třech pilířích – těmi je jídlo, pohyb a mysl. Pokud z této pomyslné trojnožky jednu nohu odřízneme, nebude to fungovat,“ pokračuje Monika.

Je hubnutí v hlavě?

Jistě jste už slyšeli, že hubnutí není ani tak otázka našeho jídelníčku jako naší psychiky. A na tom skutečně něco je. „To, jak smýšlíme o jídle, o nás samotných, o životě, ale třeba i to, do jaké míry zažíváme každý den stres, velmi silně ovlivňuje naše trávení,“ vysvětluje Monika. Zažíváte-li každodenní stres, vaše schopnost strávit a vstřebat živiny, které do sebe dostáváte, se velmi snižuje. Na místě je pak pracovat s psychikou. „Pomoci může posílení schopnosti sebereflexe, uvědomění si našich zvyků a vzorců chování. Dobré je naučit se jídlo si plánovat, abychom se nedostávali do stresu z toho, že zrovna nemáme nic zdravého

po ruce,“ říká Monika. Monika Divišová se výživou a psychikou hubnutí zabývá už víc než 20 let. S vášnivou kuchařkou Kristýnou Ostratickou, autorkou receptů, a Hankou Střelečkovou, která vás provede pohybem, připravily online program Restart Hubnutí (restarthubnuti.cz), určený pro všechny ženy a muže, kteří už jednou provždy chtějí skoncovat s bojem s nadváhou. „Jídlo by nemělo být boj či jediný smysl našeho života, je to především prostředek, jak si dodat energii a dobrou náladu potřebnou ke každodenním činnostem,“ uzavírá Hanka Střelečková.





Ingredience

- 2 šálky celozrnné špaldové mouky Nominal
- 1 šálek jemných ovesných vloček
- 3 PL třtinového cukru
- 3 PL kokosového oleje
- 3 vejce
- 3 ČL kypřicího prášku
- 3 šálky mléka

Další recept na vafle naleznete pod tímto QR kódem:



Špaldové vafle



35
minut

3
porce

špaldová
mouka

Jak podpořit imunitu přirozeně?

Naše tělo má úžasnou schopnost se léčit samo. Jen mu to musíme umožnit – dát mu k tomu příznivé podmínky. Jak přirozenou cestou posílit imunitu? Tady jsou tipy odbornic na wellbeing z restartimunity.cz.

1. Vynechte cukr

Pokud byste měli udělat jednu jedinou změnu ve svém jídelníčku, pak vynechte cukr. Bílý rafinovaný cukr obírá tělo o energii a živiny. Jistě, sladké si dáváme, abychom se „nabíli“, jenže bílý rafinovaný cukr dodá tělu energii jen chvilkově. Následně jí daleko víc sebere. Ne nadarmo se cukru říká také prázdná kalorie nebo zloděj živin. Neobsahuje totiž žádnou vlákninu ani minerální látky.

Ty jsou nezbytné k tomu, aby tělo cukr rozložilo a zpracovalo. Protože si ale cukr sám tyhle „rozkladače“ nepřináší, využívá tělo k reakcím minerály z vlastních zásob – především vápník z kostí a zubů a jód, který pak může chybět pro správné fungování štítné žlázy. Vynechte proto rafinovaný bílý cukr a všechny výrobky, které jej obsahují. Sbohem dejte také fruktóze, glukóze a glukózofruktózovému sirupu, čtěte etikety.





2. Trénujte všímavost u talíře

Jídelníček postavte na kvalitních surovinách. Každému dělá dobře trochu jiná strava v závislosti na jeho konstituci, zdravotním stavu i momentální náladě, ale vědomé stravování udělá dobře všem. Trénujte proto všímavost i u jídla. Než se do jídla pustíte, na chvíli se zastavte a párkrát vědomě vydechněte a nadechněte se. Během jídla si všimněte chutí, vůní, konzistence toho, co jíte. Jezte v klidu. Než k jídlu usednete, nezapomeňte vypnout všechny rušiče – rádio, televizi, tablet, mobil, nic z toho k jídlu nepatří. Všímavost u jídla vám pomůže rozpoznat, kdy už máte dost, dříve se dostaví pocit sytosti. Navíc tím tříbíte svoji intuici – co je právě pro vás to nejlepší jídlo.

3. Doplněte omega-3 mastné kyseliny

Pro naše zdraví a imunitu jsou esenciální, tedy nepostradatelné, přesto právě Češi jich mají nedostatek. Najdete je v rybách, ořechách, semínkách. Jeden z nejbohatších rostlinných zdrojů je lněný olej. Doporučujeme užívat i po lžičce. Uchovávejte ho v lednici, rychle žlukne, proto s ním nikdy nevařte, používejte jen za studena. Vhodné je užívat ho i v kapslích jako doplněk stravy.

4. Naučte se kompenzovat stres

Ve stresu jsme dnes úplně všichni, ať už si to přiznáváme nebo ne. Pokud se nenaučíme ho pravidelně vypínat, riskujeme nemoc a vyčerpání. Stres totiž

mobilizuje naše energetické zásoby. Pokud nedojde k jeho kompenzaci, zbývá jich pak jen málo na regeneraci a opravu organismu. Vhodnou kompenzací stresu může být procházka se psem, zahrádkaření, projížďka na kole, lekce jógy, meditace. Naučte se všimnout si svého dechu.

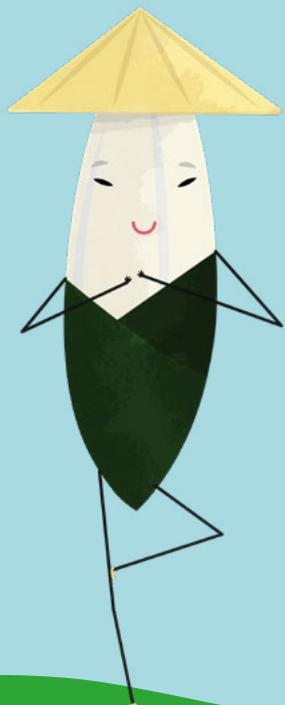
5. Spěte

Pravidelný ničím nerušený spánek je základem silné imunity. V noci během spánku totiž dochází k hlubokému uvolnění a regeneraci našeho těla. Naopak u lidí, kteří dlouhodobě spí méně než 6 hodin nebo trpí poruchami spánku, se vypínají buňky, které opravují poškozené tkáně a zlepšují funkci metabolismu. Následkem spánkové deprivace jejich imunita dostává na frak. Naučte se proto chodit do postele mezi 21. a 23. hodinou. Pokud máte potíže s usínáním nebo se v noci budíte, zajistěte v pokoji úplnou tmou. Zatáhněte závěsy, vypněte mobil a wi-fi, vytáhněte elektroniku ze zásuvky. Před spánkem už nepodnikejte nic akčního ani nekoukejte do zářivého monitoru nebo displeje. Naopak zařaďte klidné aktivity, jako je procházka nebo čtení. Uvolnit se před spaním pomohou také dechové techniky.

TIP!

Pro podporu imunity můžete také vyzkoušet některý z našich zastudena lisovaných OLEJŮ ZE STODOLY.

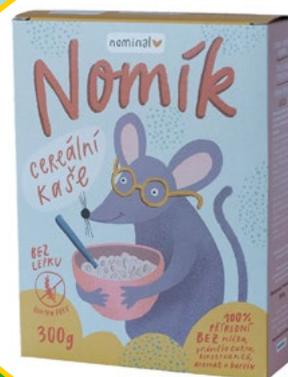
Rýže



Chan - Ri - Ža

Jsem cestovatel. Do vaší kaše přijždím často až z daleké Asie. Mám rád krajinu, kde je teplo a vlhko. Takovým zemím se říká tropické. Na světě se pěstuje spousta druhů. Třeba kulatozrná rýže na rizoto, lepkavá rýže na nákypy či horská rýže basmati. Já i všichni mí příbuzní máme rádi vodu. Rosteme prakticky v bažině, na hustých trsech trávy, která má na konci každého stébla spoustu rýžových zrněk. Když přijde čas sklizně, voda odeče. A takhle je možné sklízet i 3× do roka. Celá čtvrtina lidí na naší planetě se živí hlavně rýží.

Rýži najdeš i v Nomíkovi



Velmi teplé oblasti se spoustou vody jsou pro rýži nejlepší. Podívej se, kde se nejčastěji pěstuje.



Sběračský klobouček

Sluníčko při sklizení rýže může pěkně pálit. Před ostrými paprsky sběrače chrání slaměný klobouček. Vytvoř si podobný papírový!

NA VÝROBU BUDEŠ POTŘEBOVAT:



čtvercový kartón



lepidlo



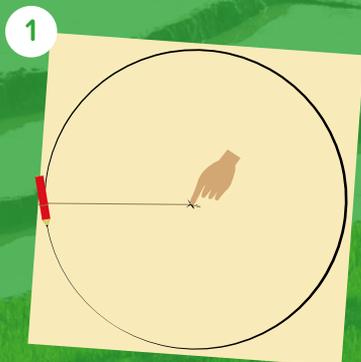
nůžky



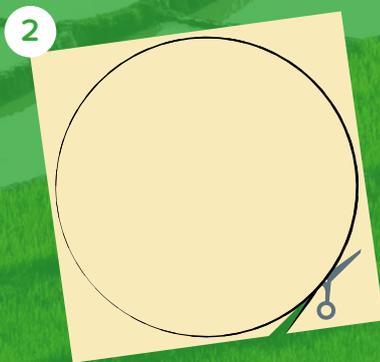
tužku



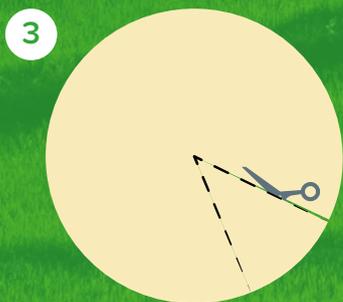
provázek



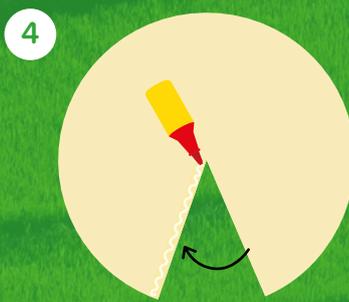
1 S pomocí tužky a provázku vytvoř kruh.



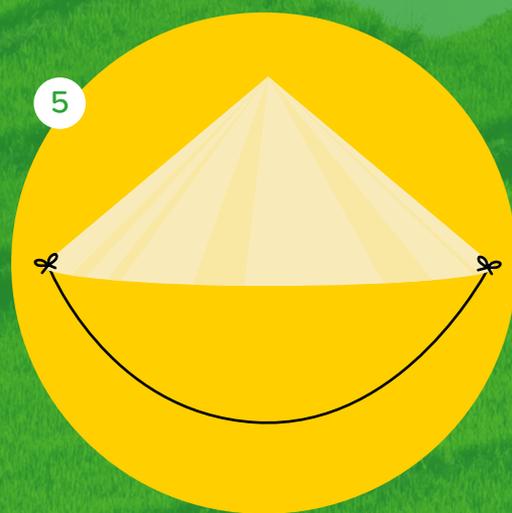
2 Kruh vystříhni opatrně nůžkami.



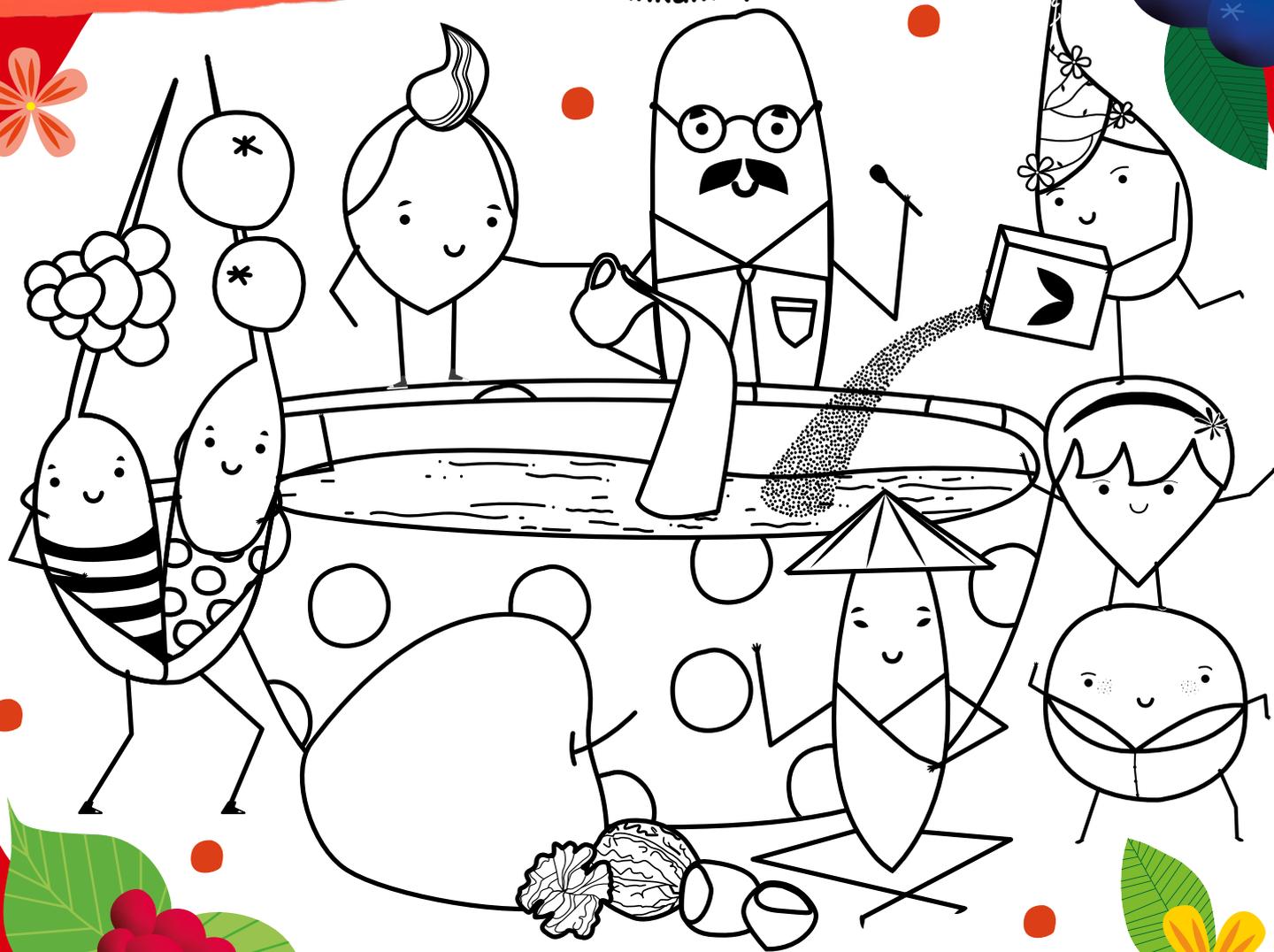
3 Část kruhu vystříhni...



4 ...a slep jej dohromady lepidlem.



5 Hotový klobouček si můžeš doplnit o šňůrku a ozdobit kresbičkami.



Najdeš je všechny v osmisměrce?

ŠPALDA · RÝŽE · JEČMEN · OVES · JÁHLY · ČIROK · POHANKA

E	Ž	Ý	R	R	Á	R	V	C	U	I	U	Í	Š	R	Á
Ý	J	W	Ť	N	Ť	C	G	D	Ú	F	W	Ó	Á	É	J
F	Ž	X	A	Ň	J	Ď	W	Á	Y	Á	I	F	V	O	É
Y	V	I	K	D	É	Ý	T	Ý	E	F	Ú	E	R	O	Q
Ó	J	E	Č	M	E	N	N	C	Á	A	Y	V	I	V	X
Š	I	I	Y	C	Ó	Ň	W	Š	D	C	É	K	A	E	P
Ó	Z	Z	Ú	K	Q	Ď	Ř	L	X	F	N	Ž	Ě	S	N
D	T	C	Y	O	W	Ď	A	J	Ň	T	U	M	Ď	Ó	Á
J	X	J	T	R	U	P	D	Ó	Ň	Č	Č	Ď	O	Q	Ž
X	J	D	Ě	I	Š	K	O	O	W	Š	O	B	R	Ř	F
R	Á	K	J	Č	Ó	M	K	H	A	Í	Ú	Ó	Ř	N	F
Ť	H	O	M	Ř	Ť	W	Ó	I	A	F	Č	D	J	Ď	J
V	L	Ř	R	I	O	O	T	G	É	N	Č	Ú	I	O	S
U	Y	Á	L	Ě	Ú	Ý	M	Í	Ž	Č	K	Ě	L	Č	Ď
U	X	I	Ň	Č	É	W	P	Á	H	E	Q	A	L	Q	Ň
M	D	X	Z	Ř	Ú	Z	D	K	É	J	Ý	O	Ě	T	Ú

