

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

6/2025

RÁDCE



**ŠŤASTNÉ
A VESELÉ
S BUDVAREM**



UŽIJTE SI

láskyplné
VÁNOCE



* #kofola

MILÍ ČTENÁŘI,

prosinec se u nás v redakci vždycky nese ve znamení světýlek, hrnků s čajem a tichého bilancování. No dobrá, zase tak tiché není. Odhalili jste nás. Rok se pomalu chýlí ke konci a s ním i naše shánění, plánování a spěch. Možná to znáte také. Říkáme si, že letos to vezmeme s klidem, ale pak zjistíme, že jsme zase ve víru příprav. A přitom právě teď bychom měli umět zastavit.

Zkusme letošní advent prožít jinak. Ne s pocitem, že musíme mít všechno hotové, ale s vědomím, že méně bývá někdy víc. Místo dalšího běhání po obchodech si dopřejme procházku zimní přírodou, vůni čerstvě upečeného cukroví nebo obyčejné posezení s přáteli. Možná zjistíme, že právě tyto malé chvíle jsou tím, co dělá Vánoce opravdovými. Ostatně o tom, jak prožít Vánoce jinak, pojednává i jeden z aktuálních článků.

Když se po večerech rozsvítí první svíčky a venku se rozhostí ticho, zkuste na chvíli odložit všechno shon – i mobilní telefon. Uvařte si čaj s medem, pusťte si oblíbenou písničku a jen tak buďte. Vánoce nejsou o dokonalosti, ale o klidu, laskavosti a blízkosti. O tom, že si vzpomeneme jeden na druhého, že se usmějeme a podáme ruku.

My v redakci Vám přejeme, aby Vaše svátky byly přesně takové, jaké si přejete. Ať jsou voňavé po perníku, prozářené úsměvy a klidné v srdci. Ať si v nich najdete chvíli pro radost i pro odpočinek. Děkujeme, že jste celý rok četli s námi, a těšíme se, že se v novém roce znovu potkáme nad stránkami COOP Rádce.

*Vánoce plné pohody Vám přeje
Vaše redakce*



6-7

POZOR,
KLOUŽE TO!



12-13

PLEŤ V ZIMĚ



22-24

NA PLZEŇ, VÁVRO,
NA PLZEŇ!



8-9

ČOČKA
NEJEN NOVOROČNÍ



16-17

VÁNOČNÍ PEČENÍ
S DĚTSKÝMI POMOCNÍKY



26-27

ZKUSTE LETOS
VÁNOCE JINAK

Na **coopClub.cz** najdete



www.facebook.com/coopclubcz

www.instagram.com/coopclubcz

- ▶ 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

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

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 [SÍDLO] U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3

[GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník

[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** 120 200 ks

[PERIODICITA] 6× ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** 6/2025 **[DEN VYDÁNÍ]** 26. listopadu 2025

[MARKETING COOP] Andrea Muralová, tel.: 224 106 146, internet: www.coop.cz

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop Blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.



NA TALÍŘI MED

Když se řekne med, většina z nás si představí skleničku zlatavé dobroty od místního včelaře, krajíc chleba s máslem a čaj s citronem. Jenže med umí mnohem víc než jen osladit život. Je to tekutý zázrak, který dodá jídlu barvu, vůni, lesk i jemnou karamelovou chuť. Navíc funguje jako přírodní konzervant i lék.

Co všechno se skrývá v kapse medu

Včely jsou neúnavné pracovnice. Na jedinou sklenici medu musí navštívit přibližně dva miliony květů. A výsledek? Směs více než 180 různých látek, cukrů, minerálů, enzymů, aminokyselin i antioxidantů.

Každý med má svůj jedinečný charakter. Akátový je světlý, jemný a dlouho tekutý, ideální do dezertů. Lipový krásně voní a pomáhá při nachlazení. Lesní je tmavý, s výraznou chutí a vysokým obsahem železa, hořčíku a draslíku. A pohankový? Ten voní po karamelu a oříscích, ale jeho chuť nemusí být každému příjemná. Obsahuje tolik antioxidantů, že se mu říká „přírodní štít proti zimě“. Známy je také přítomností rutinu, který posiluje oběhový systém a má čisticí účinky.

Už starověcí Egypťané používali med nejen jako jídlo, ale i jako lék a konzervační prostředek. Medem se například potírala těla faraonů při balzamování, jelikož má silné antibakteriální účinky a vydrží prakticky věčně.

Pečení, které pohladí po duši

Když přidáte med do těsta, nejen že ho osladí, ale zároveň ho zvláční a prodlouží trvanlivost. Med je nejenom přírodní alternativou cukru. Pečivu dodá krásně zlatavou barvu i charakteristickou chuť. Med je skvělý i do těsta na sušenky, muffiny nebo chleby, protože díky němu krásně karamelizuje povrch. Kromě toho se med může používat také do krémů a plev, výborně se hodí i na oslazení kaší nebo čím dál populárnějších smoothie.



Medový perník s jablky a ořechy

- 3 vejce • 150 g cukru • 100 g medu
- 150 ml mléka • 300 g hladké mouky
- 1 kypřicí prášek do perníku • 2 lžíce oleje
- 2 strouhaná jablka • hrst nasekaných ořechů

Nejprve smícháme všechny suché ingredience. V mléce rozšleháme vejce, přidáme med a olej. Vlijeme do suché směsi, přidáme strouhaná jablka a ořechy a vše dobře promícháme. Pečeme

INZERCE



Budme Spolu



na 170 °C asi 40 minut. Po vychladnutí můžeme potřít meruňkovou marmeládou a čokoládovou polevou.

Medové sušenky

• 250 g hladké mouky • 100 g másla
• 80 g medu • 1 vejce • 50 g mletých
vlašských ořechů • ½ lžičky jedlé sody
• špetka soli • vanilka nebo citronová
kůra podle chuti

Nejprve rozejdeme máslo s medem, aby vznikla hladká směs. Necháme ji lehce vychladnout, přidáme vejce a promícháme. V míse smícháme mouku, sodu, sůl a mleté ořechy. Suchou směs přisypeme k medové a vypracujeme hladké těsto. Zabalíme ho do fólie a necháme alespoň půl hodiny odpočinout v lednici. Poté vyválíme plát silný

asi 3 mm a vykrajujeme libovolné tvary. Sušenky pečeme na 170 °C přibližně 8 až 10 minut, dokud nezezlátnou. Ještě teplé můžeme lehce potřít medem, získají krásný lesk i vůni.

Med ve slaném kabátku

Kdo říká, že med patří jen do dezertů, ten neochutnal medovo-hořčičnou zálivku. Stačí lžice medu, lžice dijonské hořčice, trocha citronu a olivového oleje, a máte dresink, který promění i obyčejný salát v delikatesu.

Pokud vám docházejí nápady na rychlý víkendový oběd, připravte kuřecí stehna na medu a rozmarýnu. Maso potřete směsí medu, sójové omáčky, rozmarýnu, citronové šťávy a česneku, nechte přes noc marinovat a pečte dozlatova. Už jen samotná vůně vyžene z domu chmurnou zimní náladu.

A pokud rádi experimentujete, zkuste pečenou kořenovou zeleninu

s medem a tymiánem. Mrkev, petržel a celer nakrájené na středně velké kousky zakápněte medem a olivovým olejem, posypte solí a pečte dozlatova. Kombinace sladkého a slaného je překvapivě návyková, přitom se jedná o celkem zdravé mlsání.

Nápoje pro zdraví i pohodu

Když udeří první mrazíky, med se stává pokladem domácí lékárničky. Do horké vody s citronem a zázvorem přidávejte med, ale šetrně, až po zchladnutí – nezničíte tak cenné enzymy.

Zkuste medovo-zázvorový elixír. Do sklenice nakrájejte zázvor a citron, zalijte medem a nechte odležet v lednici. Lžičku směsi pak přidávejte do teplé vody. Vytvoříte přírodní obranu proti nachlazení i únavě.

-drei-



INZERCE





POZOR, KLOUŽE TO!

A je to tady. Nepřítel pro chodce a řidiče – náledí. Jak se chovat, aby se nám nestal malér?

Jiné časy, jiné mravy?

Bývalo nepsaným zákonem, že jakmile napadl sníh, vyběhl na chodník majitel nebo někdo jiný z domu, před kterým byl zapadáný chodník, a bílou pokrývku odklidil. V případě, že se vytvořilo náledí, chodník před domem posypal popelem, pískem nebo solí.

V mnoha zemích včetně sousedního Německa či Rakouska, ale také v USA, Švýcarsku nebo ve Francii stále zodpovídají za stav chodníku vlastníci nemovitostí, s nimiž tento přímo sousedí, a jsou tím pádem zodpovědní i za škody, které mohou vzniknout, když nejsou chodníky udržované. Vlastníci domů musí chodníky čistit a udržovat průchozí.

U nás máme už několik let zákon, který nařizuje úklid chodníků jejich majitelům, což jsou nejčastěji obce. Z hlediska dobrých sousedských vztahů se jistě vyplatí nečekat, až obec chodníky uklidí (má jich na starosti víc než dost a chvíli to trvá, než se na ten „náš“ dostane), a pěkně podle starých zvyků si chodník před domem uklidit sám. Ale povinnost to není.

Ovšem pozor! Majitel domu má na starosti bezpečný vchod do domu, tedy i schody, pokud tam jsou. Zodpo-

vídá rovněž za škody, které by mohly procházejícímu chodci či na zaparkovaném autě napáchat sníh a rampouchy z domu, ze střechy.

Nebezpečné uklouznutí

V momentě, kdy na zledovatělém chodníku uklouzneme, je nám celkem jedno, na koho svolávat hromy blesky. Máme především strach z pádu, jehož následky bývají velmi nepříjemné, mohou být dokonce i tragické, zejména pro seniory.

Nejčastěji jsou to pohmožděnin, podpovrchová zranění podkožních cév, která se projeví jako modřiny. Jsou bolestivé, a než vymizí, může to trvat i několik týdnů.

Zlomeniny jsou dalším častým důsledkem pádu na zledovatělý povrch. Jakmile to venku začne klouzat, plní se chirurgické ambulance zlomeninami horních a dolních končetin.

Nejhorší je pak zlomenina krčku femuru, části stehenní kosti, ke které často dochází u starších pacientů kvůli osteoporóze. Toto poranění se projevuje velkou bolestí a musí se operovat. Velmi závažná je skutečnost, že celosvětově až 20 % pacientů umírá do jednoho roku po operaci. Není to způsobené samot-

ným zákrokem, ale sníženou mobilitou, oslabeným imunitním systémem, věkem pacienta a nutností delšího pobytu na lůžku, což může vést k zápalu plic, zánětu žil nebo infekci močových cest.

Možnost odškodnění

Zraněný nebo poškozený člověk by se měl obrátit na majitele chodníku a poslat na obecní úřad nebo odbor správy městského majetku oficiální písemné oznámení o úraze, v němž popíše místo a čas nehody a přiloží k němu lékařskou zprávu, případně ji doplní svědectvím a fotodokumentací.

Poškozený člověk může mít v případě prokázání odpovědnosti za škodu nárok na úhradu bolestného, náhradu za ztrátu výdělků nebo příjmu, náhradu léčebných výdajů, jako jsou regulační poplatky nebo výdaje spojené s rehabilitací či nákupem zdravotních pomůcek, i náhradu za ztížené společenské uplatnění v případě trvalých následků.

Kluzké silnice

Abyste věděli, komu poděkovat či na koho se zlobit: za úklid dálnic a silnic I. třídy zodpovídá v případě sněhové nádlíky a náledí Ředitelství silnic a dálnic. S pomocí posypů chemickými rozmrazovacími materiály a zdršňovacími materiály, případně s pomocí pluhů by měla být jejich sjízdnost zaručena do 4 hodin.

Silnice II. a III. třídy mají na starosti jednotlivé kraje. Jejich sjízdnost by měla být zaručena do 12 hodin, v případě



málo využívaných silnic III. třídy do 48 hodin.

A konečně místní komunikace IV. třídy udržují obce, a to zpravidla odmetením nebo odhrnutím sněhu, oškrábáním zmrzků a posypem zdršňovacími materiály.

Nakonec se v obcích můžeme setkat s „nevýznamnými místními komunikacemi“, tedy silnicemi, na nichž není provozována osobní linková doprava a mají pouze nepatrný dopravní význam. Ty nemusí být v zimě udržovány.

Jak jezdit na náledí

V první řadě je nezbytné jet pomalu a plynule. Zběsilé pohyby volantem nebo prudké šlapání na brzdu jsou tabu. Pokud chcete změnit směr nebo zpomalit, dělejte to postupně.

Druhým nepsaným zákonem je zachovat si větší odstup. Na náledí trvá auto podstatně déle, než se zastaví. Držte si od vozidla před sebou dostatečnou vzdálenost, ať máte prostor na reakci.

-koř-

Zimní pneumatiky

Podle § 40a zákona 361/2000 Sb. mají řidiči povinnost použít zimní pneumatiky v období od 1. listopadu do 31. března, pokud:

- 1. Je na silnici souvislá vrstva sněhu, led nebo námraza.
- 2. Když lze vzhledem k povětrnostním podmínkám předpokládat, že se na pozemní komunikaci během jízdy může vyskytovat souvislá vrstva sněhu, led nebo námraza.

Celoroční pneumatiky

Určitým kompromisem jsou pneumatiky celoroční. Ve všem se ale těm zimním rovnat nemohou, auta do nich obutá mají například delší brzdnou dráhu. Vyplatí se proto spíše ve městě nebo níže položených oblastech, kde se podmínky během roku tolik neproměňují. S mokrou nasolenou břečkou si poradí, stejně tak se slabou vrstvou sněhu. Nicméně měly by mít na sobě vyražený alpský symbol tří vrcholů se sněhovou vločkou, který potvrzuje, že jsou vhodné i v zimě. A pozor, stejně jako u zimních pneumatik osobních aut hloubka dezénu nesmí klesnout pod čtyři milimetry.



INZERCE



MATTONIZUJTE SE I V ZIMĚ



JE ŽIVOT

ČOČKA NEJEN NOVOROČNÍ

Čočková polévka nebo čočka s vajíčkem a párkem, to zkrátka neodmyslitelně patří k novoročním tradicím v českých domácnostech. Říká se, že kdo ji 1. ledna poobědvá, toho se bude po celý rok držet hojnost a peníze. Je tomu tak kvůli tvaru čočky, který připomíná drobné mince – ty symbolizují bohatství, prosperitu a štěstí.

Původ tohoto zvyku sahá až do dob, kdy lidé věřili, že první den v novém roce může mít vliv na to, jak se jim bude dařit po celý zbytek roku. Proto se jedly především pokrmy, které měly přinést do rodiny hojnost a jistotu. A právě čočka byla ideální i pro méně movité jedince. Je totiž levná, vydatná a při vaření se zvětšuje, bobtná, což symbolizuje rozmnožování majetku.

Tradičně se i dnes podává s vajíčkem, párkem, klobásou či kouskem uzeného masa. Naopak byste se měli vyhnout drůbeži, to proto, aby „neulétlo“ štěstí.

Čočku nejen na Nový rok

Není to jen tradiční jídlo na Nový rok. Je to také výživná a univerzální surovina, která si jistě zaslouží místo v kuchyni po celý rok. Má totiž mnoho zdravotních přínosů, díky kterým by bylo dobré zařadit ji do jídelníčku minimálně dvakrát za měsíc. Čočka je

bohatým zdrojem bílkovin a vlákniny. Mohou si na ní pochutnat rovněž lidé trpící nesnášenlivostí lepku. Obsahuje kyselinu listovou, velké množství železa, hořčíku a také draslíku. Přispívá tak k detoxikaci organismu, možná i právě proto se může zdát po silvestrovských oslavách jako dobrý vyprošťovák.

Pokud se vám vlastnosti této luštěniny zamlouvají, ale z nějakého důvodu vám prostě klasická zelená čočka vůbec nechutná, nezoufejte. Existuje hned několik různých druhů, které jsou výživově více méně stejně nabitě, tělu prospěšné, a hlavně se dají připravit na rozdílné způsoby, které tradiční sladkokyselou čočku nepřipomínají ani zdaleka.

A ještě jedno velké plus. Protože čočka neobsahuje žádný tuk, zato je skutečně bohatou zásobárnou bílkovin a vlákniny, dostatečně vás zasytí a je tak vhodná i v případě, že se zrovna snažíte shodit nějaké to kilo navíc. Do dietního jídelníčku ji tedy rozhodně také zařaďte.

Čočka všech barev

Pokud chcete z jakéhokoli důvodu zkusit letos něco nového, sáhněte po jiném druhu čočky, než je ta typicky zelená. Skvěle vám poslouží například čočka žlutá, červená nebo černá, nazývaná beluga. Tyhle tři mají jednu velkou výhodu: nemusí se předem namáčet, jelikož mají slabší slupku, a tak je mnohem snazší s nimi pracovat. Červená a žlutá se perfektně kombinují především s indickým kořením, jako je kari, zázvor, kurkuma nebo chilli. Zato černá je o něco pevnější a skvěle doplní nejrůznější saláty nebo polévky. Vyzkoušejte letos tyhle netradiční recepty z čočky a udělejte si vstup do nového roku o trochu rozmanitější!

Čočkový dhal

Tento pokrm vám provoní dům směsí koření a v ústech vám vybuchne chuť orientu. Připravte si: • **1 hrnek červené nebo žluté čočky** • **2 lžíce oleje** • **1 šalotku** • **2 stroužky česneku** • **1 lžíci**



ČESKÁ VÝROBA PONOŽEK S DLOUHOLETOU TRADICÍ

www.novia.cz

rajčatového protlaku • 1 rajče • 2 hrnky
kokosového mléka • 1 lžičku kurkumy
• 1 lžičku římského kmínu • 1 lžičku kari
• sůl, citron a koriandr na dochucení

Na oleji krátce orestujeme nadrobno nakrájenou šalotku a plátky česneku. Přidáme všechno koření a jen pár vteřin necháme provonět. Vmícháme čočku, na kousky pokrájené rajče, protlak, vše zalijeme kokosovým mlékem. Vaříme asi 20 minut, dokud se čočka téměř nerozvaří, měla by být opravdu měkká až kašovitá. Osolíme, zakápneme troškou citronu a navrch přidáme hrst koriandru, pokud ho máme rádi. Můžeme také přidat lžici zakysané smetany. Podáváme s pita chlebem či rýží.



Salát s mangem a černou čočkou

A s exotikou nekončíme. Tenhle salát je v mžiku hotový a je ideální i jako příloha k pečenému masu! Nachystejte si: • 1 hrnek černé čočky • 1 šalotku • 1 zralé střední mango • 1 malou chilli papričku • 1 lžici šťávy z limetky • 3 lžíce olivového oleje • 1 lžici medu • 1 lžici jablečného octa • hrst koriandru • sýr feta • sůl a pepř

Čočku propláchneme ve studené vodě, vložíme do hrnce, zalijeme jen po povrch vodou a uvaříme doměkka. Necháme vychladnout. Poté přendáme do větší mísy, přihodíme nadrobno nasekanou šalotku a na kostičky nakrájené mango. Navrch nasekáme chilli papričku a zakapeme šťávou z limetky. Vedle si připravíme dresink. Olej smícháme s medem a octem, osolíme, opepříme a vlijeme na salát. Důkladně promícháme. Nakonec ozdobíme nasekanými lístky koriandru a rozdrobenou fetou.

-net-

UZENÉ NA BUKU PROSTĚ CHUTNÁ LÍP

VYCHUTNEJTE SI

UZENÉ VEPŘOVÉ OCÁSKY



KRAHULÍK
OD ROKU 1928

MAZLÍČCI A „RÝMIČKA“

Žijí s námi, velmi často jsou domácí mazlíčci členy rodiny. Bereme je jako parťáky, mnohdy dokonce jako děti. Není divu, že znervózníme, když začnou kašlat a teče jim z nosu.

Pes „domácí“

Hafíci, kteří s námi žijí v bytě, nejsou proti nachlazení imunní, i když jsou zvyklí chodit několikrát denně ven a myslíme si, že je chlad a vlhko nezaskočí. Pokud se pejskem pohybuje, nižší teplota mu nevádí, ale jakmile si lehne na studenou zem, je velké nebezpečí, že prochladne. Prochladnout může, i když s námi hrabe listí na zahradě. On většinou leží a pozoruje nás. Obrovskou chybou je nechat pejska čekat v mrazu před obchodem. Tam ho ani obleček neuchrání.

Když jsme se zmínili o oblečcích, názory na jejich užívání se dost různí. Každopádně bychom je měli pořídit krátkosrstým plemenům, naháčům, štěňatům a seniorům. Obléci do zimy bychom je měli i plemenům s minimem podkožního tuku, jako jsou vipet, čivava, italský chrtík a mops.

Dlouhosrstá plemena mívají hustou podsadu, takže jsou proti chladu a nepřízní počasí chráněna dostatečně, ale při dlouhotrvajícím pobytu na studeném dešti nebo za hustého sněžení je také zcela neuchrání.

Po procházce v nepohodě a v dešti bychom měli každého psa pořádně osušit. Pokud je venku méně než minus deset stupňů, procházky zkrátíme na nutné venčí minimum. Zvlášť štěňata by neměla chodit ve velkých mrazech na delší dobu ven a stejně tak malá psí plemena a psí senioři. Venčení venku by měl majitel štěněte v opravdu mrazivých dnech nahradit „venčením“ na noviny, savou podložku nebo do vany.

Kočka „bytová“

Myslíte si, že se kočka, která je sto procentně domácí, nemůže nachladit? Stává se to. V bytě bývá stabilní teplota, u radiátorů nebo u kamen vyšší. Pak stačí, když čičina pozoruje dění venku, kde mrzne, z vnitřního parapetu okna s otevřenou ventilačkou. Kožíšek ji neochrání, protože nemá vycvičenou termoregulaci.

Venkovní psi a kočky

Pes, který je zvyklý být celoročně venku, tam může zůstat i v zimním období. Samozřejmě by měl mít dobře zateplenou boudu nejlépe s předsíňkou, aby mu dovnitř nefoukalo, a to nejdůležitější – dostatek kvalitní stravy. Celý rok mohou být venku například dlouhosrstá střední a velká plemena, pastevečtí psi, ale i knírači a podobně.

Pokud venkovní teplota klesne pod minus 10–15 °C, je lepší vzít venkovního psa na verandu, do chodby nebo do garáže, kde není příliš teplo, ale nemrzne. Kdyby mrazivé dny strávil přímo v bytě, neprospló by mu to. Ztratil by zimní srst a při návratu ven by se nachladil.

Kočky, které tráví většinu času venku, potřebují mít bezpečné a teplé místo, kde se mohou schovat před nepřízní počasí. Ideálním řešením je postavit jim vhodný úkryt, který je dostatečně izolovaný a chráněný před větrem, deštěm a sněhem. Můžeme použít například dřevěné nebo plastové boxy,

které vyplníme izolačními materiály, jako je sláma (nikoli seno, které nasává vlhkost) nebo polystyrenové desky.



Úkryt by měl být dostatečně prostorný, aby se kočka mohla pohodlně schoulit, ale ne příliš velký, aby teplo v prostoru zůstalo.

Kočkám také můžeme v zimě zajistit přístup někam do sucha a alespoň relativního tepla. Třeba do sklepa, kotelny nebo alespoň kůlny či stodoly.

Pro venkovní psy i kočky je důležité zabezpečit vodu v misce tak, aby nezamrzala. Třeba tím, že ji dáme na teplejší místo, podložíme polystyrenem, doplňujeme teplou vodou nebo teplým nesoleným vývarem, který zvířeti navíc dodá dodatečnou energii, vitamíny a minerály. Existují i speciální napáječky, které nezamrzají.

Komplikace nachlazení

Běžná rýma způsobená nachlazením u mazlíčka obvykle sama během několika dní odezní. Ať už máme kočku, nebo psa, to, že mají rýmu, poznáme podle několika charakteristických pří-

znaků. Buď jim teče z nosu, nebo ho naopak mají ucpaný a špatně se jim dýchá, často kýchají a mohou mít i zvýšenou teplotu.

Běžná teplota psů i koček se pohybuje mezi 38–39 °C a změřit ji můžeme v konečnicku pomocí teploměru s měkkou špičkou. Dalšími příznaky mohou být ztráta chuti k jídlu, letargie nebo zánět očí, který se nejčastěji projevuje zarudnutím nebo výtokem.

V případě běžného nachlazení stačí psy nezatěžovat, venčit je jen po nezbytně dlouhou dobu. Jak psům, tak kočkám bychom měli dopřát kvalitní stravu a dostatek vody.

Ale může se stát něco horšího. Nachlazení oslabí imunitu našeho mazlíčka, a to je příležitost pro všudypřítomné viry a bakterie, aby ho napadly. Vězte, že pes i kočka jsou do určité míry vnímaví na lidské viry

a bakterie. Někdo by mohl propadnout panice, že ho může jeho chlupatý kamarád nebo kamarádka nakazit. Tak to ale není – on se od člověka nakazí, ale opačně to nefunguje.

Nakazit se mohou všichni psi a kočky bez ohledu na věk. Chřipka se mezi nimi šíří, a to jak přímým kontaktem, tak vším, na čem ulpěly infekční kapénky. Nebezpečná je zejména miska, ze které pije nebo jí víc psů. Až u 20 % nakažených psů se neobjeví žádné příznaky nemoci, ale tito psi jsou infekční.

Nachlazení mohou psům i kočkám způsobit závažnější respirační onemocnění. U psů je to například psincový kašel a zápal plic, který může postihnout i kočky. Proto je potřeba psy a kočky pečlivě sledovat a v případě zhoršení stavu vyhledat odbornou pomoc.

-koř-



INZERCE



VYPEČENÁ NOVINKA

www.vestzlin.cz



PLEŤ V ZIMĚ

Zima je krásná, ale naší pleti dává pořádně zabrat. Studený vítr, mráz, přetopené místnosti a nedostatek slunce, to vše ji vysušuje, napíná a činí citlivou. Aby se i v novém roce usmívala stejně jako vy, dopřejte jí trochu zimní péče.

Jak zima útočí

Kůže je náš největší orgán a zároveň první, který se setká s mrazem. Když přecházíme z venku do tepla, cévy se roztahují a stahují, pokožka ztrácí pružnost a přirozený ochranný film. Výsledek? Zarudnutí, svědění a suchá místa. Ruce trpí nejvíc, obličej hned po nich.

Hydratace je základ, ale v zimě nestačí pít hodně vody. Je třeba dodat i tuky, které vytvoří na pokožce ochranný film. Zima a krémy ovšem nemusí být vždy kamarádi, alespoň ne ty na vodní bázi. Pokud se namažete těsně před odchodem z domu hydratačním krémem plným vody, můžete pleti paradoxně spíše uškodit. Voda se v mrazu mění v led a může

narušit jemnou strukturu pokožky, která pak praská, červená a svědí.

Ideální je proto nanést krém alespoň půl hodiny před odchodem ven, aby se stihl vstřebat. V chladných měsících dejte přednost výživnějším texturám a hutným krémům s obsahem olejů, bambuckého másla, včelího vosku nebo lanolinu. Ty vytvoří na pokožce jemný ochranný film, který zabrání ztrátě vlhkosti i podráždění.

A pozor na čistění. Vyhněte se produktům s alkoholem. Místo pěnivých gelů použijte odličovací mléko nebo olej, které pleť tolik nevysušují. Peeling si můžete dopřát, ale s mírou. Nejlépe jemný, maximálně jednou týdně. Vyhněte se agresivním kyselinovým nebo mechanickým peelingům s hrubými částicemi. Místo nich zvolte enzymatické nebo hydratační masky s obsahem aloe vera, panthenolu či medu, které pleť zklidní a regenerují.

Pokud jde o make-up, ten může být v zimě docela užitečný. Vytvoří totiž další vrstvu ochrany před větrem a mrazem. Vyplatí se ale vybírat krémové make-upy nebo tónované denní krémy, nikoli pudrové produkty, které vysušují. Na noc nechte pleť volně dýchat, dopřejte jí regeneraci pomocí hydratačního séra nebo výživného nočního krému s ceramidem či kyselinou hyaluronovou.

Ruce jako v bavlnce

Na ruce nezapomínejte, prozradí o nás víc, než si myslíme, a v zimě trpí nejvíc ze všeho. Studený vzduch, časté mytí a suché teplo z radiátorů dokážou kůži pěkně potrápit. Výsledkem jsou rozpraskané klouby, záděry, suché šupinky i nepříjemné pnutí. Základní pravidlo zní: krémujte často a správně. Po každém mytí rukou a také večer před spaním dopřejte pokožce regenerační krém. Vhodné jsou ty s obsahem glycerinu, urey nebo bambuckého másla.

Pokud máte ruce extrémně suché, vyzkoušejte noční zábal. Naneste silnější vrstvu výživného krému, navlékněte tenké bavlněné rukavice a nechte působit přes noc. Ráno budou vaše ruce jako nové. V mrazech se vyplatí sáhnout po ochranných krémech s vosky nebo lanolinem, které vytvářejí na kůži bariéru proti chladu a větru.



Neméně důležité jsou rukavice, ideálně z přírodních materiálů, které hřejí, ale zároveň propouštějí vlhkost. Vyhněte se nošení mokrých rukavic, to je pro pokožku hotová pohroma. A pokud vás trápí lámavé nehty nebo záděry, dopřejte nehtové kůžičce pár kapek ricinového nebo mandlového oleje. V domácnosti používejte gumové rukavice, pomohou vám dokonce i při mytí nádobí. Nebudete už tak namáhanou pokožku ještě více dráždit.

Pokud máte rádi domácí kosmetiku, vyzkoušejte medovo-mléčnou masku. Lžící medu smíchejte s teplým mlékem, naneste na ruce, zabalte do nahřátého ručníku a nechte 15 minut působit. Poté opláchněte a namažte výživným krémem.

Rty, které se neloupou

Určitě už jste zažili nepříjemnou situaci, kdy jste měli suché a rozpraskané rty. Pokud se tomu letos chcete vyhnout, balzám by měl být všude s vámi. Skvělé jsou ty s přírodním voskem, medem nebo bambuckým máslem. Na noc můžete rty potříst čistým medem, který funguje jako hojivá maska.

A kdo chce domácí recept, zkusí smíchat lžičku kokosového oleje, půl lžičky medu a krystalový cukr. Vznikne jemný peeling, který rty zázračně oživí.

Kromě kosmetiky naší pleti významnou měrou pomáhá také jídelníček. Na talíři by neměl chybět losos, ořechy, avokádo, lněná a další sušená semínka. To vše dodává tělu omega-3 mastné kyseliny, které vyživují pokožku zevnitř.



V domácnosti i na pracovišti nezapomeňte větrat! Suchý vzduch v přetopených místnostech škodí nejen pleti, ale i spánku a vaší náladě.

Pleť v zimě potřebuje něhu, ne drastické kúry. Dejte jí čas, chraňte ji před mrazem a dopřejte si chvíli pro sebe. S teplým šálkem čaje, maskou na obličej a klidem v duši. Protože krása, ta začíná uvnitř.

INZERCE

 **Vandemoortele**
shaping a tasty future

Sladký start

do nového
dne!

**KAKAOVÝ ŘEZ
S KOKOSEM 104 g**

**ŘEZ S ČERVENÝM
OVOCEM 68 g**

**BORŮVKOVÝ ŘEZ
S DROBENKOU 90 g**

VŮNĚ ČESNEKU

Česnek má v české kuchyni výsadní postavení. Jeho pronikavá vůně, rozpoznatelná na první nadechnutí, provází nejen tradiční pokrmy, ale i lidové léčitelství. Není divu, vždyť patří k nejstarším kulturním rostlinám a už ve starém Egyptě jej dělníci jedli pro zvýšení síly a vytrvalosti.

Největší předností česneku je jeho vliv na zdraví. Obsahuje alicin, látku s výraznými antibakteriálními a antivirovými účinky. Posiluje imunitu, podporuje zdraví cév a srdce, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a krevní tlak. Lidé, kteří česnek konzumují pravidelně, mívají nižší riziko srdečně-cévních onemocnění. Lidové recepty doporučují česnek při nachlazení, kašli i pro podporu trávení. Mnohé studie navíc ukazují, že česnek může mít antioxidační účinky, které zpomalují stárnutí buněk.

V kuchyni má česnek široké využití. Používáme ho čerstvý, pečený, smažený i nakládáný. Pečený vyniká jemnější, sladce oříškovou chutí. Ocení ho tedy i ti, kteří se mu jinak kvůli jeho štiplavosti vyhýbají. Stačí odříznout špičky paličky, pokapat olivovým olejem, posypat solí a péct zabalený v alobalu při 180 °C asi 30 minut. Takto připravený se dá rozetřít na chleba místo másla, případně jej můžete servírovat jako nezvyklou přílohu k hlavnímu jídlu. Česnek nakládáný v oleji se zase hodí do salátů nebo k sýrům. Vyzkoušet můžete i česnekové chipsy, tenké plátky osmažené dozlatova, které poslouží jako originální ozdoba polévky.

Aby vám česnekové palice vydržely dlouho dobré, nezapomeňte je správně skladovat. Čerstvý česnek potřebuje suché, tmavé a dobře větrané místo. Nejlépe mu vyhovuje teplota 5 až 10 °C. Nevhodné je uchovávat česnek v lednici, kde vlhne a klíčí. Pokud si chcete česnek připravit na delší dobu, lze ho sušit, mrazit nebo nakládat. Sušený česnek v prášku je praktický, ale ztrácí část aromatu. V mrazáku si chuť uchová lépe. Oblíbené je i nakládání do oleje, ale pozor, takto uložený česnek je nutno spotřebovat do týdne, protože v olejovém prostředí hrozí množení bakterií. Bezpečnější je krátké naložení a následné uchování v lednici, případně naložený česnek sterilovat.

Česnek má své místo i mimo kuchyni. Tradičně se využíval jako „přírodní antibiotikum“ a mnozí lidé dodnes přísahají na česnekový čaj proti nachlazení. Stačí rozmačkat stroužek

česneku, zalít horkou vodou, přidat lžici medu a trochu citronu. Výsledkem je nápoj, který zahřeje a uleví při prvních příznacích rýmy. Další možností je česnekový olej – stroužky naložené na pár hodin v teplém oleji, který pak poslouží nejen v kuchyni, ale i při masážích proti revmatickým bolestem.

Česneková polévka z pečeného česneku

- 3 celé hlavičky česneku • 1 l zeleninového vývaru • 150 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce olivového oleje • špetka muškátového oříšku • sůl • pepř podle chuti

Česnek rozkrojíme na půl, pokapeme olivovým olejem, zabalíme do alobalu a pečeme při 180 °C asi 30 minut. Poté vymačkáme změkklé stroužky do hrnce s horkým vývarem, přidáme smetanu a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Rozmixujeme dohladka. Podáváme s opečenou bagetou, při servírování můžeme do talíře nastrohat kvalitní sýr.



Pečené brambory s česnekem a rozmarýnem

- 800 g brambor • 5 stroužků česneku
- 3 lžíce olivového oleje • 2 snítky čerstvého rozmarýnu (nebo 1 lžička sušeného)
- sůl • pepř podle chuti

Brambory omyjeme a nakrájíme na měsíčky. Promícháme je v míse s olejem, nasekaným česnekem, rozmarýnem, solí a pepřem. Rozložíme na plech a pečeme v troubě při 200 °C asi



40 minut, dokud nezezlátnou a nebudou křupavé. Podáváme horké jako přílohu nebo samostatně s dipem.

Česnekový dip

- 200 g tučného bílého jogurtu
- 150 g zakysané smetany • 2 stroužky česneku • 2 lžíce nasekané pažitky, petrželky nebo koriandru • špetka soli • pepř

Jogurt smícháme se zakysanou smetanou, vmícháme prolisovaný česnek, nasekané bylinky a dochutíme solí a pepřem. Dip necháme alespoň půl hodiny odležet v lednici, aby se chutě propojily. Podáváme k syrové zelenině, grilovanému masu nebo pečeným bramborám.

Česnekový olej

- 250 ml kvalitního olivového oleje
- 5 stroužků čerstvého česneku • 1 lžička soli • 1 lžička citronové šťávy



Stroužky česneku oloupeme, lehce rozmáčkneme nožem a vložíme do malého kastrůlku spolu s olejem. Přidáme sůl a citronovou šťávu, které sníží pH, a tím olej zakonzervují. Na velmi mírném ohni olej pomalu zahřejeme tak, aby česnek pustil chuť, ale nezačal se smažit. Necháme prohřívát asi 15 minut a poté odstavíme. Po vychladnutí přelijeme do čisté uzavíratelné lahve. Uchováváme v lednici a spotřebujeme do 7 dnů.

-drei-

INZERCE

NOWACO

Přímo na váš stůl

Jak se vyrábí filé
NOWACO?



video



www.nowaco.cz

VÁNOČNÍ PEČENÍ S DĚTSKÝMI POMOCNÍKY

Zná to asi každý, kdo má děti. Přijde období, kdy chtějí v kuchyni se vším pomáhat. Co se týče vánočního pečení, platí to snad dvojnásob. Máme v hlavě tu romantickou představu o roztomilých malých pomocníčkách s čepečkem na hlavě, malou zástěrkou, o kuchyni lehce poprášené moukou a o tom, jak společně za zvuků koled vykrajujeme perníčky či linecké, zatímco se všude kolem line vůně vanilky a skořice.

Skutečnost je ale většinou taková, že v kuchyni to po chvíli začne vypadat jako po výbuchu továrny na mouku a na jeden plech cukroví připadá na rodiče pár hodin úklidu. Pojďme si to letos trochu lépe zorganizovat, aby to společné pečení bylo opravdu kouzelným předvánočním zážitkem pro všechny zúčastněné.

Jasná pravidla předem

Je důležité si s dětmi hned od začátku říct, s čím pomáhat mohou a co raději uděláte sami. Jakmile budou mít nastavené svoje úkoly, nebudou mít potřebu hrnout se do všeho. Skvěle si poradí s něčím jednodušším a především bezpečným. Začneme vážením a mícháním surovin. Dobré je připravit si mističky a talířky, ideálně plastové, a na ty si vždycky přesně navážít jednotlivé suroviny. Sice je to o něco více nádobí, ale jakmile budou všechny přísady zvlášť, děti je pak budou moct snadněji podávat a nasypávat do mísy, následně pak míchat.

Jednoduché je také válení a vykrajování těsta. Pořídte jim vlastní váleček, odeberte kousek těsta a nechte je vyválit placku, zatímco vy vedle vyválíte zbytek těsta tak, jak to má být. Poté jim dejte do ruky vykrajovátko a hurá na to. Tohle je většinou ta nejzábavnější činnost.

No a samozřejmě nesmí chybět zdobení. Pořídte cukrové kuličky, nasekejte oříšky, polevu buď kupte v malých tubíčkách, nebo udělejte domácí, ale také ji dejte do něčeho, co se

dětem bude dobře držet a snadno dávkovat. Cukrářský sáček s plastovou hubičkou je dobrá volba, ale nezapomeňte ho nahoře zagumičkovat, ať jim poleva neteče všude kolem.

Naopak činnosti, u kterých by si děti mohly ublížit, raději udělejte dopředu sami. Nebo se na ně vrhněte až ve chvíli, kdy děti spí či už je pečení přestalo bavit. Pozor hlavně na horkou troubu a plechy, sekání ořechů ostrým nožem, tavení horkého karamelu nebo čokolády.

Na jaké druhy se tedy vrhnout?

Ideální jsou právě ty, ve kterých není přehnané množství surovin, těsto se může smíchat v jedné míse a lze si vyhrát se zdobením. Takže sázkou na jistotu jsou perníčky a linecké cukroví. A ještě o něco bezpečnější, i když trochu upatlanější, je potom cukroví nepečené, jako jsou třeba kokosové či kakaoové kuličky. S tím si i nejmenší pomocníci poradí od začátku do konce.

Medové perníčky

Pokud jste doteď nenašli dokonalý recept na perníčky, tady ho máte – nemáte zač! Perníčky jsou nadýchané a měkké ihned po upečení, nádherně voní a hlavní složkou je opravdu hodně medu, takže si dejte záležet a sežeňte nějaký kvalitní.



A nevynechejte ani cukr, přestože by vás to svádělo ho díky velkému množství medu ubrat, je tam nezbytný pro opravdovou měkkost perníčků. Z tohoto množství bude přes 100 ks středních perníčků: • **0,5 kg medu** • **0,5 kg hladké mouky** • **2 žloutky** • **125 g moučkového cukru** • **½ lžičky jedlé sody** • **½ balíčku perníkového koření** • **špetka soli**

Med rozehejte do tekutého stavu a smíchejte s moukou. Nechte vychladnout. Poté přidejte žloutky, cukr, sodu, perníkové koření a sůl. Pokud chcete perníčky tmavé, přidejte ½ lžičce kakaa. Všechno společně vypracujte v kompaktní hladké těsto. Zabalte do fólie a nechte přes noc odpočívat. Druhý den rozválejte na plát silný asi 3–4 mm a vykrajujte tvary, které potom pečte při 150 °C jen lehce dozlatova. Po vychladnutí můžete ihned zdobit nebo vložit do krabice společně s rozkrojeným jablkem – nasáknou vlhkost a ještě více změknu.

Kakaové kuličky

Rychlovka, se kterou si šikovnější pekařičci poradí kompletně sami. Budete potřebovat: • **200 g máslový sušenek** • **2 lžíce kakaa** • **2 lžíce medu, nutelly nebo marmelády** • **3 lžíce mléka** • **50 g změkklého másla** • **kokos, mleté ořechy, kakao nebo barevné sypání na obalení**

Nejprve je nutné rozdrtit sušenky. Buď dětem pomozte a rozdrťte je v robotu, nebo to mohou zkusit samy tak, že sušenky nasypou do pevného sáčku a rozbijí pomocí válečku.



Poté drť vsypte do mísy a přidejte všechny ostatní suroviny kromě těch určených na obalování. Pokud by se těsto po zmáčknutí pořád drobilo, přidejte trošičku mléka. Poté tvořte malé kuličky, které obalujte v libovolné posýpce. -net-

INZERCE

KDO NIKAM
NESPĚCHÁ,
NIC MU
NEUTEČE

ROYAL
CROWN
Cola

ROYAL CROWN
Cola

ROYAL CROWN
Cola
NO SUGAR

TARGA
LIMONÁDA
ZE SICILSKÝCH
CITRUSŮ

TARGA

TARGA

ARANCIA

MANGOCITRUS

KDYŽ NEVÍTE, CO NADĚLIT

Vánoce by sice měly být hlavně ve znamení rozjímání, ale rozhodně trochu jiného rozjímání, než kolik dárků ještě musíme koupit a co u všech všudy letos Ježíšek nadělí dědečkovi, který všechno má a nic dalšího nechce. Takového „nespolupracujícího“ příbuzného má v rodině snad každý z nás. A právě těmto nenáročným jedincům můžeme s Ježíškovou pomocí nadělit dárkový balíček plný výrobků COOP Premium.

Rozhodně nemusíme mít výčitky, že milovaného příbuzného odbudeme bonboniérou či konzervou se šunkou. Výrobky COOP Premium jsou v první řadě opravdu luxusní a kvalitní, ale jsou také různorodé a každý si v nich najde to pravé nejen ořechové. Navíc krásně vypadají, proto i běžný výrobek se stává nevšedním dárkem.

Nešlápnete vedle

Jsou produkty, které využije každý z nás bez rozdílu věku, pohlaví a zájmů. Nemusíte vědět, co kdo z vašich blízkých rád jí, ale například s drogérií nemůžete šlápnout vedle. Netvrdíme sice, že byste do vánočního balíčku měli dávat toaletní papír, to by u některých citlivějších jedinců mohlo vyvolat přinejmenším rozpaky. Ale například kvalitní papírové kapesníky ocení v zimním období jistě každý z nás. Sázkou na jistotu jsou i kuchyňské utěrky a ubrousky. I kdyby náš obdarovávaný uměl uvařit jen čaj, i u toho se dá rozlít



voda, kterou je třeba setřít. Pod značkou COOP Premium najdete tuto papírovou hygienu ve vysoké kvalitě. Žádné průsvitné jednovrstvé papírky, ale poctivé vícevrstvé produkty, které něco vydrží.

Ač jsme to jako děti nenáviděli, dnes určitě oceníme i kvalitní ponožky. U těch s logem COOP Premium je to sázka na kvalitu. Vybrat si můžete z klasických i kotníkových typů, různých velikostí a v barvě bílé či černé. Pro dámy, které často vyrážejí do divadla, na koncerty či plesy, nezapomeňte do balíčku přidat vzorované silonky nebo samodržící punčochy s krajkou. Dámy, ruku na

srdce, po Vánocích jistě oceníme, když na plese nebudeme muset soustavně kontrolovat, zda máme zatažené břicho, ale raději se spolehneme na silonky, které se postarají o zeštíhlení našich problematických povánočních faldíků.

Pokud má obdarovávaný čtyřnohého mazlíčka, klidně do balíčku přidejte také pochoutku pro jeho psiho či kočičího kamaráda.

Jdeme mlsat

Něco sladkého na zub nedáváme opravdu jen jedincům, kteří mají silnou cukrovku, k tomu obří nadváhu a tak slabou vůli, že by dětem snědli mikulášskou nadílku dřív, než by ji děti vůbec dostaly.

Všem ostatním můžeme s klidným svědomím nadělit do vánočního balíčku třeba mandle, lískové ořechy, kokosové kostky či brusnice v čokoládě. Také hořká čokoláda s lískovými ořechy, praženými mandlemi nebo rumovou příchutí potěší nejedno srdéčko a mlsný

INZERCE

MŇAM
BIRELL SI DÁM!

BiRELL



jazýček. Své příznivce si najdou i sušenky cookies nebo polomáčené sušenky s karamelovou příchutí. Vyznavači mléčného mlsání ocení různé druhy mléčné krupice a rýže, kakaový pudink s polevou nebo zakysané smetanové dezerty různých příchutí.

Jdeme vařit

Pro toho, kdo si zvládne uvařit ale-
spoň těstoviny s kečupem, přidáme do
balíčku kvalitní semolinové těstoviny.
Na výběr máme hned z několika druhů.
Rozhodně nesmíte zapomenout na
bylinkový olej ve spreji COOP Premium.
Na letošním ročníku veletrhu pri-

vátních značek PLMA totiž vyhrál pres-
tižní soutěž PLMA's Salute to Excellence
Awards 2025 a stal se nejlepším mezi
stovkami výrobků světových privátních
značek. Odborná porota ocenila jeho
kvalitu, chuť, obal i nápaditost. Stejně
tak jej jistě ocení vaši blízcí.

Do nákupního seznamu pro Ježíška
přidejte i rybí zástupce, např. tuňáka
v olivovém či slunečnicovém oleji,
některý z tuňákových salátů nebo
makrelové filety v rajčatové omáčce či
slunečnicovém oleji. Nesmíte zapome-

nout ani na kvalitní sýr, třeba Emmen-
taler nebo mozzarellu.

To nejdůležitější na konec

Nakoupit kvalitní výrobky je jedna
věc. Ale opravdu luxusní dárek z nich
udělá až jejich finální prezentace. Vě-
nujte tedy čas jejich zabalení, pohrajte si
s tím, aby balíček vypadal jak ze žurná-
lu. Nejen že si to zaslouží výrobky COOP
Premium, ale hlavně si to zaslouží ten,
komu je chcete věnovat. Máte jej přece
rádi. Přejeme vám Vánoce plné pohody,
úsměvů a šťastných chvil.



INZERCE

Štýrská klobása
98% masa



**Šťastné, veselé
a plné chutí**

DEJ SI NÁS

I NA VÁNOCE

www.steinex.cz

**Čertovská
klobása**
95% masa

**Párečky
s telecím
masem**

**Štýrské
párečky**

EVROPSKÁ SPOTŘEBNÍ DRUŽSTVA V PRAZE

Skupina COOP hostila 9. října 2025 první evropské setkání lídrů spotřebních družstev, které bylo spojeno se zasedáním Euro COOP u příležitosti Mezinárodního roku družstev OSN 2025.



ního hnutí zahrnuje například společný dovoz zboží, výrobu privátních značek v rámci aliance COOP EURO, ale i výměnné vzdělávací programy COOP Erasmus a další formy sdílení zkušeností.

Spolupráce je základním kamenem evropské identity a právě družstva by měla být jejím přirozeným symbolem. Na obchodní úrovni dnes každá z našich organizací denně vyjednává s partnery co nejlepší podmínky, aby obstála v prostředí, které je stále více globalizovanější a konkurenčnější. Přesto se ukazuje, že potenciál mezinárodní spolupráce mezi družstvy samotnými zůstává často nevyužitý. Právě proto je společné setkávání tak důležité.

Součástí programu byla také návštěva hybridních prodejen COOP s nepřetržitým provozem 24/7, které využívají umělou inteligenci. Český COOP byl přitom prvním v Evropě, kdo tento typ prodejen zavedl.

Setkání v Praze potvrdilo, že družstva mají budoucnost a že jejich síla spočívá právě ve spolupráci napříč zeměmi.

INZERCE

Od založení prvního družstva v roce 1847 se mezinárodní spolupráce stala důležitým hybatelem rozvoje spotřebních družstev – a to i na území dnešní České republiky. Přispěla

k tomu jak aktivita družstev v exportu před druhou světovou válkou, tak i emigrace členů během války či spolupráce v období komunismu. Dnešní mezinárodní rozměr družstev-



Firma Uzenářství a lahůdky Sláma s. r. o.
Vám přináší v čase vánočních produktů
spojené s teplem domova,
vůni Vánoc a radostí z darování.

Nechť jsou Vaše svátky naplněné pokojem,
pohodou a malými radostmi,
které tvoří tento čas výjimečným.

Objevte naši vánoční nabídku
a potěšte svoje blízké originálními dárččky.

VÁNOČNÍ PAŠTIKA S MANDLEMI
JEMNÁ 200G



VÁNOČNÍ PAŠTIKA S BRUSINKAMI
HRUBÁ 200G



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



Operátor Skupiny COOP

COOP Mobil výhodně podporuje všechny
ZAMĚSTNANCE a ČLENY Skupiny COOP

PŘIPOJTE
SE K TISÍCŮM
COOPÁKŮ,
KTERÍ UŽ VÝHODY
ČERPAJÍ!



A) MOBILNÍ SLUŽBY

Výhodné tarify pro ZAMĚSTNANCE a ČLENY

Výhodné tarify až s 50 GB mobilních dat

- Odměna za doporučení 200 Kč i v rámci své smlouvy
- Bez vstupních poplatků při registraci platby kartou
- Tarify i pro rodinu a přátele neomezeně



**VELKÝ VÝBĚR
neomezených
a datových tarifů
s objemem dat
od 1,5 GB
do 50 GB**



B) PEVNÝ INTERNET

Největší pokrytí pevného internetu na trhu

Stabilní a rychlý internet kabelem i vzduchem

- Obratem zjistíme možnosti pro Vaši lokalitu
- Sleva 50 Kč s každou další SIM kartou od COOP Mobil
- Přehledně SIM karty a Internet na jednom vyúčtování

**Změna tarifu ZDARMA
vždy k 1. dni v měsíci**



**VŠE PŘEHLEDNĚ
NA JEDNOM MÍSTĚ**

Kompletní přehled tarifů
Vám velice rádi pošleme
obratem na e-mail

C) VÝHODY S COOPEM

Využívejte dalších výhod od COOPu

Nakupujte s COOPem a mějte služby levnější

- Slevy na tarify za nákupy v COOPu
- Odměny za aktuální produkty v akci
- Benefity od COOPu formou příspěvku na tarif

Pro Vaše dotazy:

coop@comverga.com nebo
volání na linku 234 493 116
(ze sítě COOP Mobil volání ZDARMA)



Objednávky pro ZAMĚSTNANCE na:
www.skupina.coop/zamestnanci

Objednávky pro ČLENY na:
www.skupina.coop/clenove



NA PLZEŇ, VÁVRO, NA PLZEŇ!

Takto zní slavná hláška ze známé povídky pánů Šimka a Grossmanna. Na Plzeň se zaměříme v dalším díle našeho „coopáckého“ putování. Nemyslíme tím jen západočeskou metropoli, pěnivému moku, fotbalu i hokeji zasvěcenou. Myslíme tím zejména družstvo COOP Plzeň, které nám bude dělat průvodce po Plzeňsku.



Plzeňskému náměstí dominuje katedrála sv. Bartoloměje, nedaleko od něj (na fotografii v levém dolním rohu) stojí Velká synagoga, pátá největší židovská synagoga na světě

Církevní zastavení

Adventní a vánoční doba by měla patřit rozjímání. I mnoho lidí, kteří celý rok o kostel nezavádí ani pohledem, využívá adventní dobu k návštěvě svatostánků a k ponoření se do vlastního nitra.

V Plzni k tomuto přímo vybízí katedrála sv. Bartoloměje. Gotická stavba ze 14. století tvoří dominantu plzeňského náměstí Republiky, patří mezi národní kulturní památky a pyšní se nejvyšší kostelní věží v České republice. Věž se

tyčí do úctyhodné výšky 102,26 metru a nabízí výhled do širokého okolí. Až budete stoupat po téměř 300 schodech vzhůru, budete mít dostatek času na přemýšlení o svém životě. Za odměnu za tento až horolezecký výkon nezapomeňte poprosit „Vošahlíka“ o splnění svých tajných přání. Nebojte, nepřeskočilo nám z nedostatku kyslíku na věžním ochozu. Jen připomínáme další ikonu plzeňské katedrály, andělíčka na kovové mříži vnějšího výklenku na východní straně katedrály. Andělíčků

je na mříži více, ale toho správného, jenž plní přání, poznáte na první pohled. Je značně ohmataný a jeho rysy jsou setřené stovkami rukou, které ho denně prosí o vyplnění tužeb a snů. Před Vánoci je o jeho služby takový zájem, že si budete muset vystát pořádně dlouhou frontu, než mu pošeptáte své přání. Plzeňáci své andělíčky milují, a na zimu je proto velice často halí do ručně pletených čepiček a šál. Všechny, nejen kouzelného Vošahlíka. Přece jen jistota je jistota – co kdyby kouzelní byli



Kláster v Chotěšově

i ostatní andělé? A ještě krátká pověst k andělíčkoví: Za jeho zázračnou moc údajně může jeden z plzeňských katů. Jakožto příslušník sníženého řemesla nesměl do chrámu vstoupit ani při vlastní svatbě, kde jej zastupoval jeho přítel. Kat se mezitím modlil venku u vnějšího oltáře. Při vstávání se zachytil andělíčka na kované mříži, a pověst byla na světě!

K rozjímání vybízí také klášter premonstrátek v Chotěšově s rozlehlými zahradami. Samotný klášter založil na počátku 13. století Hroznata z rodu Černínů. Během staletí si klášter užil dny slávy i zkázy. Vyplenili jej žoldnéři císaře Rudolfa, vypálili jej husité, vydrancovala vojska generála Mansfelda za třicetileté války. Pověstnou korunu všemu nasadil císař Josef II., který chotěšovský klášter zrušil úplně. V dalších staletích se v prostorách zru-

šeného kláštera vystřídaly chovanky dívčího penzionátu, za druhé světové války zde byl ženský starobinec a od 50. let 20. století zde úřadovala Československá lidová armáda. Na lepší časy se klášteru začalo blýskat až ve 21. století, kdy byl prohlášen za národní kulturní památku a postupně se začalo s jeho obnovou.

Chceme-li se pro vyváženost podívat také na památky židovského náboženství, musíme na prvním místě zmínit Velkou synagogu v Plzni. První místo si opravdu zaslouží, vždyť se jedná o největší českou synagogu, druhou největší evropskou a pátou světovou!

Naprosto odlišná je budova bývalé synagogy v Kasejovicích. Stojí na území židovského ghetta, jež zde vzniklo již během 16. století. Kromě synagogy se do dnešních dnů dochovalo ještě 25 domů. Do ghetta a k synagoze se

dostanete třeba po naučné stezce Putování za kasejovickým zlatem. Během 6 km dlouhé procházky se seznámíte s historií Kasejovic a zdejší těžby zlata, ale i s tradičními řemesly, jako jsou ševcovství, výroba dýmek, či s c. k. poštou.

Zavřené zámky

V zimním období se většina hradů a zámků ukládá k zimnímu spánku. Lákat vás na prohlídku uzavřené památky by bylo trochu troufalé. A tak vás pozveme na prohlídku zámku, který bývá zavřený i v létě. Přesněji: otvírá se jen ve výjimečných případech, počet návštěvníků je omezen, ale pokud se vám podaří se do jeho prostor dostat, nebudete litovat.

Řeč je o zámku v Lužanech, který je neodmyslitelně spjat s mecenášem Josefem Hlávkou. Ten zámek přestavěl, žil zde a zval sem své přátele z řad malířů, sochařů, spisovatelů, hudebníků. Zámek hostil Václava Hynaise, Maxe Švabinského, Josefa Václava Myslbeka, Antonína Dvořáka, Josefa Suka nebo třeba Jaroslava Vrchlického a Julia Zeyera. Hlávka byl významný český architekt, stavební podnikatel, politik a mecenáš. Svůj um uplatnil také na lužanském zámku a zámeckém parku. Nenechte si tedy utéct těch několik vzácných příležitostí, kdy zámek otevře své brány a návštěvníci mohou nahlédnout do jeho prostor, ale i do mysli veličana 19. století, kterým Josef Hlávka bezesporu byl.

INZERCE

UMYJE 2X VÍC
NÁDOBÍ, NEŽ BYSTE ČEKALI*

JarOVSKY VÝHODNÝ



VÝHODNĚ NAKOUPÍTE V LETÁKU Č. 25 V TERMÍNU 3. 12. – 16. 12. 2025

*podle průzkumu na vzorku 300 spotřebitelů v České republice, říjen 2020



Ikonické duo Spejbl a Hurvínka

Tipy pro děti

Co by to bylo za předvánoční plování, kdybychom zapomněli na naše nejmenší. Plzeňskou zoo a dinopark jistě není třeba blíže představovat. Děti všeho věku se vyřádí také v Techmanii, okamžiky většího či menšího strachu zažijí v Muzeu strašidel.

Slavnou loutkářskou historii Plzně připomene Muzeum loutek. Na ty dvě nejslavnější, Spejbla a Hurvínka, mohou děti narazit i v centru Plzně. Na náměstí Republiky vysedávají jejich sochy na lavičce a dívají se na katedrálu. V nedalekých Šafaříkových sadech mají sousoší,

kolem kterého žádné dítě neprojde bez toho, aby Hurvínka nechytlo za ruku.

V zimě toto nejde, hrdinové v dřevácích jsou schovaní v dřevěné bedně, aby jim nebyla zima. U Boleveckých rybníků miji Spejbl s Hurvínkem dokonce svou vlastní zážitkovou stezku. Tuto 5,5 km dlouhou trasu zvládnou i ti nejmenší caparti. Na jednotlivých stanovištích si můžete pustit dialog Spejbla s Hurvínkem a pokochat se dalšími sochami populární dvojice. Jste-li milovníky ušatého Hurvínka, jistě vám nemusíme připomínat, že v roce 2026 oslaví

100. narozeniny. A Plzeň se na jeho kulatiny chystá už teď!

Přebytečnou energii mohou děti vybit v Tyjátru, mnohaposchoďovém interiérovém hřišti pro děti každého věku. Najdou zde bezpočet překážek, skluzavek, opičích lávek, chodeb labyrintu, nakloněných ploch, lezeckých stěn, skákacích míčů, střilecích děl s míčky.

Krásně unavení se pak vydejte na jakýkoliv z adventních trhů, které se na Plzeňsku i v samotné Plzni konají. I to přece patří k předvánočnímu období.



Lvi berberští v plzeňské zoo

INZERCE

**Sladká
Tečka**

Peceme pro Vás



Sladká tečka,
která nikdy
nezkame!



CO S NEVHODNÝM JEŽÍŠKEM?

Nevím, proč si všichni pořád dělají legraci z bačkor pod stromečkem. Já bych je brala. Jenže když to nadhodím, dostanu nějaké pantoflíčky s korálky a labutěnkou, které za chvíli opadají a rozpadnou se, navíc se v nich špatně chodí. Rodina zřejmě nemůže přijmout fakt, že bych ocenila ty klasické kostkované bačkory s přezkou přes nárt. Že jsou babičkovské? Ale vždyť já babička jsem, a pyšná! Dělají se ještě vůbec? Ty vyšperkované mám schované, a když mám příležitost, pošlu je jako dárek dál.

To samé s kosmetikou. Ze svých vrásek si vrásky nedělám. Léta používám jeden krém v modré charakteristické krabičce a na ruce legendární krém v tubě, který od svého zrodu rok před tím, než jsem se narodila, nezměnil recepturu a přežil i rok '89.

Ježíšek se s tím ovšem nespokojí a dodává mi všelijaké drahé krémy, které mi mají vrátit mladistvý vzhled. Dělam to jako s těmi pantoflíčky.

Vzpomínám, jak jsme před sametovou revolucí vzhlíželi k západní kosmetice, která byla více méně nedostupná. Ale

někdy se zadařilo. Dostala jsem jeden z těch zázračných krémů, který začínal na P. No jo, ale když jsem si ho nanasla na obličej, naskákaly mi skvrny! Mazala jsem si ho nakonec na nohy.

Přijdu vám jako velká nevděčnice, vidíte. Ale vězte, že stejně mám z těch dárků radost a upřímně za ně poděkuji. Následně mám pak radost, že udělaly radost někomu jinému, který je ocenil více než já.

Knihy, to je něco jiného. V naší rodině je zvykem naložit Ježíškovi knížky. Velkým i malým, všichni je milujeme. A kdyby se náhodou sešly dva stejné tituly, je možné je vyměnit. Tam prostě nevhodné dárky být nemohou.

Ještě jedny dárky nemohou být nevhodné. Jsou to drobnosti, které si dáváme s přáteli. Na ty se pokaždé moc těším.

Všem vám přeju, abyste také dostali dárky, které vás potěší. A jestli ne, hlavně udrzte úsměv na tváři. Ježíšek kyselé obličej nemá rád.

-koř-

INZERCE

VYBRANÁ KOLEKCE Z NÁRODNÍHO PIVOVARU



ZKUSTE LETOS VÁNOCE JINAK

Tradice jsou krásné, ale občas se mohou proměnit v rutinu. Co kdybychom letos zkusili Štědrý den trochu jinak? Bez stresu, bez přepáleného oleje a nekonečného gruntování, zato s nápadem a radostí.

Vánoce po světě

V Norsku se o Štědrém večeru pije rýžová kaše s mandlí. Kdo ji najde, má mít štěstí. V Itálii se stoluje s rybami, ale bez masa. A v Mexiku? Tam se na Vánoce podává pikantní krocan a tančí se do rána. V Japonsku je hitem vánoční kuře z KFC a v Austrálii grilují u moře. Možná nás to inspiruje – vánoční atmosféru nedělá kapr, ale lidé kolem stolu.

Inu dobrá, možná nemusíme hned zpívat koledy v havajských věncích z orchidejí ani pojídat sushi pod palmami, ale i drobné inspirace z jiných koutů světa dokážou proměnit naši vánoční náladu. V Dánsku si lidé potrpí na „hygge“ Vánoce, tlumené světlo svíček, měkké deky, voňavé kakao a především klid. Dánové si dávají za cíl nespěchat, užít si přítomnost a dopřát si chvíle opravdového tepla, ne z trouby, ale z blízkosti milovaných lidí. To by mohl být i náš letošní vánoční experiment: méně shonu, více pohody.

V Itálii zase nejsou Vánoce jen o Štědrém dnu, ale o dlouhém období setkávání a dobrého jídla. Tamní rodiny si užívají svátky postupně, od adventu až po svátek Tří králů. Nechybí společné večeře, hudba a smích. Žádné formality, jen radost z toho, že jsou spolu. Inspirujme se i my, pozvěme přátele na

„vánoční brunch“, dejme se s dětmi do pečení sušenek jen tak, bez dokonalosti, prostě pro zábavu.

A kdo touží po opravdovém odpočinku, může si vzít příklad z Novozélandanů, kteří slaví Vánoce v létě. Jejich svátky se odehrávají venku – pikniky, grilování, procházky po pláži. I u nás se dá Štědrý den trávit jinak. Co byste řekli na zimní piknik v lese nebo společné krmení zvířat? Mohou být krásnou alternativou ke gauči a televizní pohádce.

Den podle sebe

Zkuste letos vánoční piknik. V termosce svařené víno, místo kapra losos s bylinkovým máslem, místo řízků slaný koláč. A co další program? Třeba rodinná procházka, společné sáňkování nebo desková hra na dece pod stromečkem. Důležitá není, co děláte, ale že jste spolu.

Dárky s duší

Kdo řekl, že dárky musí být z obchodu? Ručně psaný dopis, domácí marmeláda, fotka v rámečku nebo kupóny pro celou rodinu potěší víc než balík z e-shopu. Koho by nepotěšil „den, kdy za tebe umyju nádobí“ nebo kupón na hlídání ratolestí. Zkuste i „dárky bez obalu“, třeba společný výlet, zážitek nebo prostě čas na druhého. Toho máme všichni nejmíň.



Nechte to na profesionálech

Zážitkové agentury dnes nabízejí vše od vánočních pobytů na horách, kde si můžete vyzkoušet tradiční pečení chleba v peci nebo lití oliva, až po tematické večere v tichu či při svíčkách. Oblíbené jsou i vánoční wellness víkendy, kde se místo stresu z nakupování ponoříte do vířivky s vůní skořice a hřebíčku.

Některé cestovní kanceláře pořádají adventní výlety. Oblíbené jsou třeba ty do Rakouska, Itálie nebo Bavorska, kde se tradice mísí s kouzlem jiných krajů. A pokud zůstanete doma, proč si neobjednat zážitkový kurz pečení vánočky, výroby svíček nebo přírodních parfémů v nedalekém městě? S předstihem si dáte dárek, který vás obohatí o nový zážitek a zůstane v paměti mnohem déle než další hrnek nebo teplé ponožky.

Vánoce v pohybu i v poklidu

Někteří lidé odjíždějí na svátky pryč, na chalupu, do hor, někdy i k moři. I to je způsob, jak si Vánoce užít jinak. Bez povinností, s novou energií. Nechat starosti o vycíděný byt za hlavou. A kdo zůstává doma, může si dopřát „digitální půst“ – vypnout televizi i telefon a být prostě přítomný. U stolu, u stromku, u sebe.

Ať už si je letos zpestříme novým receptem, výletem do ciziny, nebo jen jiným rytmem dne, jedno zůstává jisté: Vánoce nenajdeme v dárkové tašce ani na účtence. Nosíme je v sobě, jsou ukryté v drobných gestech, vůni linoucí se z kuchyně,



pohledu na světýlka v okně. Nemusí být dokonalé, nemusí být podle tradic ani podle reklamy. Stačí, když budou naše, klidné, opravdové, s lidmi, které máme rádi. Tak letos zkusme méně spěchat, méně nakupovat a víc se zastavit. Protože největším dárkem je stejně čas, který věnujeme těm, na kterých nám záleží, i sobě samotným.

-drei-

INZERCE

VÁHALA
DÁVÁME CHUTI TVAR®

Jsme dobře naloženi

JESENÍK MÁ PRVNÍ AUTOMATIZOVANOU PRODEJNU

Jeseník se nově pyšní prodejnou, která mimo běžnou otevírací dobu funguje bez personálu. Za automatizovaným provozem prodejny COOP stojí moderní technologie, která umožní zákazníkům, aby se sami obsloužili díky kombinaci platební karty, bankovní identity a speciální aplikace v mobilním telefonu.



Slavnostního otevření prodejny se zúčastnila i Eva Pavlová, manželka prezidenta ČR

Provozovatelem kompletně zrekonstruované prodejny v Lipovské ulici je obchodní družstvo COOP Konzum Ústí nad Orlicí, které se nedávno sloučilo s Jednotou Zábřeh. Podle Miloslava Hlavsy, ředitele družstva, jde už celkem o sedmnáctou automatizovanou prodejnu družstva.

„Koncept automatizovaného provozu se ukazuje být řešením pro celou řadu druhů prodejen. Máme s ním dobré zkušenosti na vesnicích, v malých městech a turistických lokalitách. Pro zákazníky tento koncept znamená, že si nakoupí velmi jednoduše a prakticky kdykoliv. Nově tedy nebude problém pro obyvatele Jeseníku si třeba v neděli večer zaběhnout pro zapomenutou položku nebo si nakoupit čerstvé po-

traviny při pozdějším návratu z práce. Určitě očekáváme také zájem turistů,“ říká Miloslav Hlavsa.

Družstvo Konzum se dlouhodobě věnuje prodeji regionálních potravin, a zákazníci proto mohou ve zrekonstruované prodejně využít třeba pivotéku s nabídkou piv ze čtyř místních pivovarů nebo koutek speciálně věnovaný potravinám z blízkého okolí.

„Doposud prodejna v pracovní dny zavírala v šest hodin odpoledne a o víkendech měla otevřeno jen dopoledne. Nyní zákazníci budou moct každý den nakupovat od pěti od rána až do půlnoci, takže podstatně zvýšíme zákaznický komfort bez nárůstu mzdových nákladů,“ vysvětluje koncept Miloslav Hlavsa.

Během běžné otevírací doby budou mít zákazníci v prodejně k dispozici i kavárnu. Prodejna je propojena také s e-shopem a zákazníci si na jejích pokladnách mohou vyzvedávat hotovost.

„Nová prodejna v Jeseníku ukazuje směr, kterým s našimi obchody jdeme. Automatizovaný prodej přináší inovace do regionů a z našich obchodů se stávají pomyslná centra služeb, která nabízí mnohem více než jen čerstvé potraviny. Zejména v menších obcích může automatizace přinést záchranu vesnických obchodů, díky jejichž existenci není potřeba za každým nákupem složitě cestovat. Automatizované prodejny nyní otvíráme i ve spolupráci s obcemi,“ objasňuje Lukáš Němčík, místopředseda Skupiny COOP pro služby.

Jesenická prodejna je v pořadí už 85. automatizovanou prodejnou COOP. Koncept přebírají další sítě a nachází uplatnění i v zahraničí. V blízké době se na podobnou prodejnu mohou těšit například zákazníci v Petrovicích nedaleko Lanškrouna a v Tisové u Vysokého Mýta.

COOP v rámci svého konceptu automatizovaných prodejen vsadil na jednoduchost. Vstup do prodejny je podmíněn vlastnictvím bankovní identity a stažením speciální aplikace DoKapsy od ČSOB do mobilního telefonu. Aplikaci mohou využívat i ti, kdo nejsou klienty banky ČSOB. Samotný nákup probíhá již jen díky platební kartě a standardní samoobslužné pokladně, se kterou se zákazníci dnes potkávají ve stále větším počtu obchodů.



„Bankovní identitu má dnes prakticky každý, kdo využívá služeb internetového bankovníctví. Takže to pro zákazníky není nic nového. Navíc si musí jen stáhnout aplikaci, která generuje kódy pro vstup do prodejny. Díky využití bankovní identity na jednu

stranu řešíme problém s bezpečností a bráníme se případným nenechavcům, na stranu druhou zajišťujeme, že do prodejny vstupují pouze lidé starší osmnácti let, a můžeme tedy v automatizovaném režimu prodávat třeba i alkohol,“ dodává Lukáš Němčík.

Jak probíhá nákup

- **1.** Stáhněte si mobilní aplikaci DoKapsy od ČSOB (aplikace je určena i pro ty, kteří nemají u ČSOB účet).
- **2.** Zaregistrujte se do aplikace.
- **3.** Pro vstup do obchodu použijte QR kód ve svém mobilním telefonu.
- **4.** Vezměte si košík a nakupujte.
- **5.** U pokladny naskenujte zboží.
- **6.** Potvrďte nákup a zaplaťte platební kartou či mobilním telefonem, tj. bezhotovostně.
- **7.** Pro odchod z prodejny naskenujte opět QR kód z aplikace.



Aplikace DoKapsy
od ČSOB

INZERCE

Mini bankomat



výběry na pokladně

až 3 000 Kč v hotovosti



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



COOP Premium.
Vaše luxusní
Vánoce

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Ani, ano, archeolog, architektura, atom, aukce, badatel, bedra, beletrie, bob, céva, čerpadlo, demarkační, diskař, diskretní, dohoda, dva, emancipace, forma, formule, hmyz, hýk, chata, chemie, chirurg, chlad, chleba, chmel, chrt, ion, kosmetika, lvíce, macecha, militarizovat, nabrat, načichnout, náhrada, oblast, OSN, ospalost, otlouci, paleta, pamlsek, parcela, pohan, pochopitelný, policie, praktikant, propustka, protlak, sportovec, šle, trocha, univerzální, val, zeslabit.

POMŮCKA: STIMME, TOT, TRM, OPART	SVAZEK OBILÍ	DOSNA	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO	OKRAJ	STÁT USA		KYSLIČNÍK	HORNÍ KONČETINA	SVOBODNÉ SLOVO (ZKR.)	JENOM (NÁŘEČ.)	POŽÍVAT POKRM		OTÁZKA PŘI SÁZCE	SPZ KOLÍNA	SKLADBA PRO 9 NÁSTROJŮ	PŘEDSTA- VENÍ KLÁŠTERA (MNOŽ. Č.)
SLOVENSKY „SKÁLA“						HÁJ. BYLINA UZLOVÝ TELEF. OB- VOD (ZKR.)						OTVOR VE ZDI				
1. DÍL TAJENKY												3. DÍL TAJENKY PEPŘOVÝ SPREJ				
OSOBNÍ ZÁJMENO			UČITEL MA- TEMATIKY MÍHAT SE						NÁZEV PÍSMENE „S“					ZNAČKA SODÍKU OČNÍ NEMOC		
POTOM				SODOVÁ VODA MRAVOUK					CITOSLOVCE RYTMU HUDBY				PÍSMENO ABECEDY KOPEC (BÁSN.)			
	DOKONA- LOST	MEKNUTÍ	2. DÍL TAJENKY								ODDÁVATI SE SPÁNKU					
DOPRO- VODNÁ DRUŽINA											KORYŠ				SCHVÁLNĚ	NĚMECKY „HLAS“
SKUČETI					SLOVENSKY „AKTIV“						UMĚLECKÝ SMĚR	JMÉNO ANDERSENA ANGLICKÝ PŘÍSTAV				
MLÉČNÁ KOŘÁLKA						SMĚS KOŘENÍ		NEALKO- HOLICKÁ PIVA	SPZ RIMAVSKÉ SOBOTY	UBRÁNIT SE FRANCOVKA						
NĚMECKY „MRTVÝ“				KNIŽNÍ KLUB (ZKR.) SVAZ MĚST A OBCÍ (ZKR.)			VLAJKA VLASTNÍ JM. OROČE							TIHLE ŠKUB V OBLÍČEJI		
RUSKÝ VELETOK			MUŽSKÉ JMÉNO OTÁZKA PŘI SÁZCE										KÓD LETIŠTĚ THERMAL ZNAČKA MILIAMPERU			
VYHAŠNÁT (O ŽIVOTĚ)									4. DÍL TAJENKY							
TYČOVÉ DŘEVO									LÁKADLO							

Správné znění tajenek posílejte **do 12. ledna 2026** 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. **Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti COOP.**

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „**Na zahradě i v dílně**“ a „**pracuj jedině s Fortelem**“. Výherci jsou: **R. Krejčí**, Moravské Budějovice • **M. Zachariášová**, Tábor • **H. Šromová**, Konstantinovy Lázně • **T. Wenigová**, Merklín • **F. Rucka**, Hnojník • **L. Popelková**, Zbýšov • **A. Štětka**, Nové Město na Moravě • **J. Zemanová**, Katusice • **D. Palátová**, Kralovice • **D. Štajgrová**, Vysoký Újezd

REPUBLICA[®]

AŽ TO MÁ STYL



pjisrozumem.cz

SOUTĚŽ
OD 17. 11. 2025
DO 25. 1. 2026

**KUPTE ALESPŮŇ 2 PRODUKTY HARMONY
A HRAJTE O DÁRKOVÉ POUKAZY V CELKOVÉ
HODNOTĚ 7500 CZK V SÍTI DECATHLON.**

Zadejte číslo své pokladniční nebo elektronické účtenky
na www.tvojeharmony.cz/winter a jste ve hře!

Pravidla soutěže a seznam výherců najdete na www.tvojeharmony.cz/winter



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

18+



NEMĚNNÁ CHUŤ VÁNOC



Pilsner Urquell®

UMĚNÍ
NEMĚNIT