

RÁDCE



PRVNÍ HOŘKÝ LEŽÁK
Z BUDVARU.



UŽ SE PEČOU
VÁNOCE



KOFOLA S PŘÍCHUTÍ LINECKÉHO CUKR  VÍ

MILÍ ČTENÁŘI,

už jste letos stačili napsat Ježíškovi? Nebo jste svá přání vyslali v myšlenkách a věříte, že vesmírný objednávkový servis zafunguje ve Váš prospěch? Možná se chystáte dávat pod talíř šupiny z kapra a na Nový rok vaříte čočkovou polévku, abyste do rodiny zajistili dostatečné bohatství. Nebo raději zaskočíte pro stírací los či vsadíte na šťastná čísla?

Ať tak či onak, každý z nás si chce ukousnout kousek svého štěstí. I když se naoko tváříme jako ostřílení dospěláci, zůstává v nás vzpomínka na pohádky, kde vítězí láska a dobro. Chudý Honza ke štěstí přijde a po strastiplné cestě si vyslouží ruku princezny (která ho samozřejmě miluje čistou láskou). Vždyť v pohádkách je svět ještě v pořádku. Se vzpomínkou na statečné hrdiny dětství svádíme každodenní boj s lýtými saněmi, klestíme si trnitou cestu přes hory

a doly a plníme četné úkoly s touhou po soukromém happy endu, doufajíc, že nám plány nezkříží zlá ježibaba.

Tato touha narůstá spolu s negativními zprávami, které nás v poslední době obklopují. Je náročné nepoddat se skepsi a v této složité éře udržet úsměv na rtech. Je těžké zachovat si čistý štít. Nejistý pohled do budoucnosti však může být na i startovní čarou pro to, uchopit život jinak. Možná skromněji, možná s větší odvahou. Ale určitě jako chytrý „hloupý Honza“, který nezůstal ležet líně na peci. Tento archetyp budiž nám pro rok 2023 vzorem. Nespoléhejme na kouzla a čáry. Nenechme se zmást čarovnými lektvary, které nám někdo podsouvá. Vyročme do nového roku šťastnou nohou a s pozitivní myslí, aby i další kapitola našeho příběhu přinesla samá příjemná dobrodružství.

*Krásnou zimu přeje
Vaše redakce*



12-13

COOP
PREMIUM



16-17

VÁNOČNÍ DÁRKY
NA POSLEDNÍ CHVÍLI



4-5

SLANÉ
VÁNOCE



6-8

DALŠÍ AUTOMATIZOVANÁ
PRODEJNA

22-24

NOVINKY
V ROCE 2023

Na **coopclub.cz** najdete



www.facebook.com/coopclubcz

www.instagram.com/coopclub.cz

- ▶ 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

Optimalizováno
i pro vaše mobilní telefony.



CASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP
coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

coop blízko k domovu

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 [SÍDLŮ] U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 [GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník
[MARKETING COOP] Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz
[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] MK ČR E 8002 [NÁKLAD] 120 200 ks
[PERIODICITA] 6x ročně [ČÍSLO VYDÁNÍ] 6/2022 [DEN VYDÁNÍ] 30. listopadu 2022

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

SLANÉ VÁNOCE

Když už vůně vanilky a skořice chuťové buňky neláká, přichází čas na slané dobroty. Po nich se na svátečním stole rychle zapráší.

PIZZA ŠNECI

• 1 balení listového těsta • 2 stroužky česneku • 1 rajčatový protlak • 1 lžička olivového oleje • sůl • mozzarella • 200 g šunky • 1 rozšlehané vejce • oregano

Troubu předehřejeme na 200 °C. Rajčatový protlak smícháme s lisovaným česnekem a olivovým olejem, přidáme špetku soli. Hotovou směsí pomazeme celý plát listového těsta. Poklademe plátky šunky, zasypeme natrhanou mozzarellou. Těsto opatrně srolujeme a vzniklou roládu nakrájíme na plátky tlusté asi 1 cm. Můžeme je pojistit párátkem nebo špejlí, aby se neotevíraly. Šneky klademe na plech vyložený pečicím papírem. Pomazeme rozšlehaným vejcem a zasypeme oreganem. Pečeme asi 15 minut dozlatova.

BRAMBOROVÉ VDOLKY

• 300 g hladké mouky • 300 g polo-hrubé mouky • 400–500 g uvařených a oloupaných brambor • 100 g tuku • 50 ml mléka • 1 kostka droždí • 1 lžička cukru • sezam na posypání

Na pomazání: • 1 vejce • 1 lžíce oleje • 1 lžička grilovacího koření • 4 stroužky česneku • chilli



Z teplého mléka, cukru a droždí zaděláme kvásek a necháme vzejít na teplém místě. Mouku smícháme se solí, přidáme nejmenno nastrouhané uvařené brambory, povolený tuk, kvásek a zpracujeme hustší kompaktní těsto. V případě potřeby můžeme přidat více tuku i mléka. Necháme 30 minut kynout. Z těsta vytváříme malé bochánky, které klademe na plech. Bochánky potřeme směsí z oleje, vejce, lisovaného česneku, chilli a grilovacího koření, zasypeme sezamem. Pečeme v troubě při 200 °C dozlatova.

ZELNÝ ŠTRÚDL

• 1 plát listového těsta • 100 g anglické slaniny • 400 g kysaného zelí • 1 cibule • olej • kmín • sůl • pepř • vejce na pomazání

Zelí propláchneme a necháme dobře okapat. Pokrájíme a krátce podusíme na cibulce, kterou jsme zpěníli na oleji. Dochutíme solí a pepřem. Listové těsto poklademe plátky slaniny, přidáme vychladlé zelí a těsto zavineme. Hotový





závín potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme drceným kmínem. Pečeme dozlatova v troubě vyhřáté na 180 °C.

SÝROVÉ PROFITEROLKY

Na těsto: • 1 hrnek hladké mouky
• 1 hrnek mléka • 3 lžíce másla • špetka soli • špetka muškátového oříšku
• 3 vejce • 80 g čedaru • 1 lžička francouzské hořčice

Na náplň: • 150 g krémového sýra
• 2 lžíce změkklého másla • 1 stroužek česneku • 1 lžíce nasekané pažitky a petrželky • sůl

Ve větším hrnci s nepřílnavým povrchem dáme vařit mléko s máslem a solí. Jakmile začne vřít, odstavíme z tepla a vmícháme mouku. Vratíme zpět na teplo a prudce a krátce mouku zapracujeme, aby vzniklo pevné a nelepivé těsto, které se odlepuje od stěn hrnce. Těsto necháme vychladnout, poté do něj postupně zašleháme vejce, hořčici a nastrouhaný sýr. Z hotové

směsi cukrářským sáčkem nastříkáme na plech vyložený pečicím papírem malé větrničky. Můžeme také vytvářet úhledné hručky pomocí lžičce namočené ve vodě. Pečeme v troubě vyhřáté na 160 °C dozlatova, během pečení troubu neotevíráme. Po upečení necháme větrničky vychladnout, rozkrojíme na půl, naplníme náplní a ihned podáváme.

PIVNÍ TYČINKY

• 400 g hladké mouky (nejlépe pšeničná v kombinaci se špaldovou)
• 80 ml mléka • 150 ml světlého piva
• ½ lžičky soli • špetka krystalového cukru • 20 g droždí • 3 lžíce másla
• koření na posypání • vejce na pomazání



Z trochy vlažného mléka, cukru a droždí uděláme kvásek a necháme ho vzejít na teplém místě. Mouku smícháme se solí, máslem, zbylým mlékem a pivem, nakonec přidáme kvásek a vypracujeme pevné těsto. Necháme

hodinu kynout. Těsto rozválíme na pomoučeném vále na placku tlustou asi půl centimetru. Krájíme prpoušky, které mírně zkroutíme a klademe na plech vyložený pečicím papírem. Necháme ještě 10 minut kynout, pak potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme oblíbeným kořením (sůl, kmín, paprika, grilovací, ...) a dozlatova upečeme v troubě vyhřáté na 200 °C.

TIP: Těsto můžeme zasypat strouhaným sýrem nebo do něj zaplést plátky slaniny.

ZELŇÁKY

• 500 g kysaného zelí • 400 g hladké mouky • 2 hrsti pomletých škvarků
• 1 lžíce sádla • sůl • pepř • drcený kmín • majoránka

Zelí propláchneme a necháme okapat, vyždímáme přebytečnou tekutinu. Pokrájíme nahrubo. Ve větší míse smícháme všechny ingredience, ochutíme solí, pepřem, drceným kmínem a majoránkou. Lžící vytváříme malé placky. Můžeme dle chuti zasypat sladkou paprikou nebo kmínem. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. -drei-

Další slané vánoční recepty najdete na

COOPCLUB.CZ

INZERCE

POHODA. JEZ.

Vest

www.vestzlin.cz

AWARDED Superbrands CZECH REPUBLIC'S CHOICE 2022

MÁME DALŠÍ AUTOMATIZOVANOU PRODEJNU

Síť COOP pokračuje v otevírání automatických prodejen, kde lze nakupovat 24 hodin denně a sedm dní v týdnu. Po Strakonících a Českém Krumlově se nyní dočkali i zákazníci v Ústí nad Orlicí. Nový obchod je doplněn o výdejnu zboží z e-shopu a kavárnu.



Obchody COOP, které přecházejí na automatický režim, jsou umístěné v centrech menších měst, a tedy pěšky dostupné místním obyvatelům nebo turistům, jak je tomu v případě Českého Krumlova. „Pro zákazníky představuje obrovskou výhodu kdykoliv si jednoduše zaběhnout pro nějakou zapomenutou položku. Samozřejmě se v nočním režimu velmi často prodává alkohol, sladkosti a další pochutiny. Výjimkou však nejsou ani velké nákupy za tisíce korun. Zvýšený provoz pozorujeme o víkendech a státních svátcích. Díky našemu konceptu se zákazníci nemusí přizpůsobovat obchodu, ale obchod se přizpůsobuje jim,“ vysvětluje Lukáš Němčík.

Automatické obchody COOP fungují během standardní otevírací doby jako běžné obchody, mimo tuto dobu pak už jen v automatickém režimu. Tomu je částečně přizpůsoben i sortiment potravin, který zahrnuje více baleného zboží, ale třeba i luxusnější alkohol. Podle vedení řetězce tak pro tradičněji zaměřené zákazníky nenastává žádná změna. „Mnozí zákazníci si přes

„Měli jsme určité obavy, zda lidé novinku přijmou. Úspěch u doposud otevřených obchodů nás příjemně překvapil. Už nyní proto připravujeme další prodejny tohoto typu, do konce roku bychom chtěli zprovoznit další dvě,“ komentuje otevření v pořadí již třetího automatického obchodu Lukáš Němčík, ředitel rozvoje a marketingu sítě COOP. Automatické obchody už vyzkoušely tisíce zákazníků a jejich tržby po zavedení nové technologie podle statistik vzrostly v průměru o 10 %, přitom tento způsob prodeje šetří část mzdových nákladů spojených s delší otevírací dobou a přináší zcela nový komfort. Nenaplnily se

ani obavy z vyššího množství krádeží nebo vandalismu. Použitá technologie zákazníky spolehlivě identifikuje a na rozdíl od běžného provozu je případný nepoctivý zákazník velmi jednoduše dohledatelný. Automatické obchody jsou vybaveny kamerovým systémem, a navíc napojeny na pult centrální ochrany.





tu bude podle Miloslava Hlavsy, ředitele družstva COOP Konzum Ústí nad Orlicí, také prodej potravin od místních dodavatelů. Zákazníci se mohou těšit například na pivovárku řemeslných pivovarů či mléčné výrobky, ovoce a zeleninu z blízkých farem. „Chceme poskytnout zákazníkům na jednom místě maximum služeb. Proto bude součástí nově zrekonstruovaného obchodu i malá kavárna nebo výdejna zboží objednaného přes náš e-shop. Také ta bude využitelná 24 hodin denně,“ vysvětluje Miloslav Hlavsa.

Ještě v tomto roce hodlá COOP otevřít automatický obchod v Lipně nad Vltavou a v Berouně. V případě obchodu v Lipně nad Vltavou půjde již o obchod o velikosti standardního supermarketu. Od otevření obchodu v turisticky atraktivní lokalitě lipenské přehrady si COOP slibuje kromě samotného obchodního úspěchu i výrazné rozšíření povědomí o službě mezi novými zákazníky.

INZERCE

den od personálu nechají vysvětlit, jak automatický obchod funguje, a pak už si chodí nakupovat sami. To se týká třeba i řady starších lidí,“ doplňuje Lukáš Němčík.

Základem pro možnost nakupovat v automatickém obchodě je užívání bankovní identity. Tu dnes má prakticky každý, kdo využívá služeb internetového bankovníctví. V roce 2021 využilo v různých situacích bankovní identitu více než 700 000 uživatelů, díky ní systém pozná i nezletilé. Těm vstup do prodejny neumožňuje, a tím jim zabraňuje v nákupu alkoholu či tabákových výrobků. Kromě bankovní identity potřebuje zákazník už jen speciální aplikaci, samotný nákup probíhá prostřednictvím samoobslužné pokladny.

Nový obchod v Ústí nad Orlicí je středně velká samoobsluha v blízkosti nádraží a centra města. Její specializací

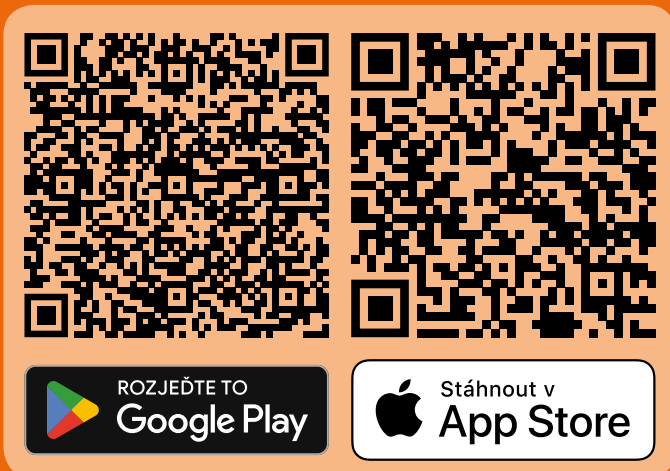
JAK JE PRODEJNA ZABEZPEČENA PROTI KRÁDEŽÍM

- Každý zákazník je jednoznačně identifikován prostřednictvím bankovní identity.
- Prostor automatických prodejen je kompletně pokryt kamerovým systémem.
- Prodejna je napojena na pult centrální ochrany, systém se aktivuje při každém vstupu zákazníka do prodejny.



Čističí a lešticí prostředek na všechny druhy podlah. Má protiskluzový účinek, rychle schne a nezanechává při aplikaci stopy. Navíc i příjemně voní.

A JAK CELÝ NÁKUP PROBÍHÁ?



1. Stáhněte si mobilní aplikaci Contio, zaregistrujte se a vyberte si svou prodejnu.



4. U pokladny naskenujte zboží.



2. Pro vstup do obchodu použijte QR kód ve svém mobilním telefonu.



5. Potvrďte nákup a zaplaťte platební kartou nebo mobilním telefonem.



3. Vezměte si košík a nakupujte.



6. Pro odchod z prodejny použijte opět QR kód z aplikace.

ZRUINUJE NAŠI PENĚŽENKU ROZSVÍCENÝ VÁNOČNÍ STROMEČEK?

Když mi bylo pět let, měli jsme skutečně „veselý Štědrý večer“. Zvonek konečně zacinkal, Ježíšek dorazil. Otevřely se dveře do pokoje, kde stál krásný smřček, nádherně nazdobený skleněnými koulemi i starými korálkovými a papírovými ozdobami. Byl nádherně nasvícený klasickými

svíčkami pečlivě připnutými na větvích tak, aby plamínky stromek neohrozily. Prskavky ten sváteční okamžik ještě dokreslily. Pod stromkem dárky, ta moje vysněná panenka, která říkala „mama“ a její vlásky se mohly česat. Radost jsem samozřejmě měla převelikou.

V ten moment z kuchyně přilítla kočka, vrhla se na stromek a samozřejmě ho převrhla. A stromek vzplál! Ozdoby, některé ještě z maminčina dětství, i ta velká koule z čirého skla, ve které bylo kouzlo – maličké sáně se sněhuláčkem – čokoládové figurky, to všechno vzalo za své. Duchapřítomný tatínek otevřel okno

a vyhodil planoucí pochodeň ven. Zbytek večera proběhl v tichu. Kočka zalezla pod postel, maminka uklízela tu pohromu a já si hrála v koutku s panenkou a polykala slzy.

Dnes už málokdo rozsvěcí na vánočním stromku klasické voskové svíčky. I když jsou tolik romantické, vytlačila je bezpečnější elektrická světýlka. I ta však vyžadují určitá pravidla, aby nedošlo ke zkratu. Pokud ale nepodlehne lákavě nízké ceně u nějakého nespolehlivého prodejce a nakoupíme je v běžném obchodě, kde jsou opatřené českým návodem k použití a příslušnými certifikáty, snížíme riziko na minimum.

V dnešní době ale máme jiného strašáka – vysokou cenu elektrické energie. Možná si řeknete stejně jako já: budu vůbec ta světýlka na stromek dávat? Budu. Prostě tam patří, přijdou vnučata a mám LED vánoční osvětlení, které má zanedbatelnou spotřebu elektřiny. A na noc je pro jistotu vypnu.

Tak šťastné a veselé – bez malérů!

-koř-



INZERCE



Real Magie

Kup si nápoj Coca-Cola a získej šanci
vyhrát ceny
a rozbalit si kouzlo Vánoc



V PODZEMÍ JE FAJN

Letošní léto nás pěkně vypeklo, a to doslova. Teploty lámaly rekordy a ani v horách často nebylo o moc líp. Podzim nás zase zalil přívaly deště a sychravým počasím. Kam se v takovém počasí na výletě schovat? Nejlíp do podzemí. Naše krajina je poměrně hustě provrtaná jeskyněmi. Ale pozor, vydat bychom se měli jen do těch oficiálně přístupných, v ostatních hrozí úrazy, zavalení uvolněnou klenbou, pád do vody.



NAŠE PŘÍSTUPNÉ JESKYNĚ

Zhruba 5 kilometrů od Berouna se rozkládají Koněpruské jeskyně, doposud největší objevený jeskynní systém v České republice, starý desítky milionů let. Pro veřejnost je zpřístupněno 620 metrů třípatrového systému s převýšením až 70 metrů. Na Tábořsku se nachází Chýnovská jeskyně. Je výjimečná v tom, že je barevná, střídají se tu bílé, hnědé a žluté odstíny mramoru. V Jeseníkách se skrývá jeskyně Na Špičáku. Jejích 220 metrů zpřístupněných chodeb je upraveno bezbariérově. Ve stejném pohoří na návštěvníky čekají i jeskyně Na Pomezí s bohatou krápníkovou výzdobou a jezírky. Dominantou Bozkovských dolomitových jeskyní nedaleko Železného Brodu je bezpochyby největší podzemní jezero v Čechách s průzračnou modrozelenou vodou. Nedaleko Litovle můžete zavítat do Mladečských a Javoříčských jeskyní.

K turisticky nejvýznamnějším jeskyním v Moravském krasu patří Punkevní jeskyně. Lákadlem je především možnost dostat se na dno propasti Macocha nebo se plavit po podzemní říčce Punkevě. Naše největší zpřístupněné jsou Sloupsko-šošůvské jeskyně, které se nacházejí v severním okraji Moravského krasu. Jedna z tras je zážitková. V Os-

trově u Macochy je Balcarka, jeskyně s nejbohatší krápníkovou výzdobou a úzkými chodbami. Severně od Brna u městečka Křtiny můžeme navštívit jeskyni Výpustek, kde Němci za druhé světové války vybudovali továrnu na letecké motory. Jeskyně Na Turoldu na severním okraji města Mikulov je jedinou zpřístupněnou druhohorní



Kovářova rokle v Broumovských stěnách

vápencovou jeskyni na světě. V Jiho-moravském kraji se necelý kilometr od Skalního mlýna nachází Kateřinská jeskyně. Obrovitý dóm má nádhernou akustiku, a proto se tu několikrát do roka pořádají koncerty s jedinečnou atmosférou.

ROKLE JSOU ROMANTICKÉ

Tomu, kdo má rád jeskyně, se často líbí i turistika v roklích. Z těch nejznámějších je to například Trenckova rokle na Českomoravské vrchovině s vodopády v úzkém a klikacím se kaňonu. Severně od Zderazi mezi Svitavami a Hradcem Králové se nachází Pivnická rokle, která je v nejužším místě široká jen metr. Díky erozi ve zdejších pískovcích vznikly nejrůznější převisy, dutiny, skalní tunely, pseudokrasové jeskyně nebo vodopádové stupně. Kovářova rokle v Broumovských stěnách je asi kilometr dlouhá a přes 60 metrů hluboký kaňon. Najdete zde i několik jeskyní, z nichž některé jsou přístupné.

POZOR NA NEBEZPEČÍ

V roklích hrozí nekontrolovaný pád ze strmých svahů, uklouznutí na kamelech, zranit se můžeme v hustém porostu, při přeskakování potůčku na dně. Přes rokli mohou ležet shnilé spadlé stromy, které se mohou pod našima nohama prolomit. Rozhodně bychom se neměli pouštět do průzkumu okolních skalních útvarů.

-koř-



Koněpruské jeskyně

ZÁSADY VSTUPU DO JESKYNÍ

- ▶ Vstupovat bychom opravdu měli jen do jeskyní, které jsou návštěvníkům přístupné, a to s průvodcem, jehož pokyny se musíme řídit.
- ▶ Na celé prohlídkové trase, zvláště na schodištích a v prostorách se zúženým nebo sníženým profilem, je nutno dbát zvýšené opatrnosti.
- ▶ Pořizovat obrazové záznamy lze pouze bez stativu, selfie tyče a blesku.
- ▶ Při jakékoliv nepředvídané události (např. výpadek el. energie) musí návštěvníci zůstat na místě, zachovat klid a řídit se pokyny průvodce.
- ▶ Do podzemí by neměli vstupovat lidé, kteří trpí klaustrofobií.
- ▶ Jakékoliv poranění či nevolnost během prohlídky je návštěvník povinen neprodleně ohlásit průvodci, který zajistí odpovídající ošetření.
- ▶ Je zakázáno dotýkat se krápníkové výzdoby a stěn jeskyní, cokoli odlamovat či jiným způsobem poškozovat a vynášet ven úlomky hornin krasových útvarů.
- ▶ V jeskyních je po celý rok stabilní nízká teplota a vlhko, místy teče voda, pamatujeme proto na vhodné oblečení a pevné boty.
- ▶ Nerušíme hlasitým projevem netopýry, kteří jeskyně obývají.

INZERCE

TV pohoda nejpřehlednější a nejaktuálnější televizní časopis

Roční předplatné **TV pohoda**
s **DÁRKEM** - Speciál Gourmet
- Vánoce 2022
pouze za **729 Kč**

navíc **ZDARMA**
4x ročně **SPECIÁL**
plný křížovek a luštění

TV pohoda každý týden
až k vám domů



COOP PREMIUM PRO DNY VŠEDNÍ I SVÁTEČNÍ

Každý den našeho života je originální, výjimečný a neopakovatelný. Tak proč si každý den nedopřát něco výjimečného a luxusního, co však neudělá citelný zásah do našeho rodinného rozpočtu. Dobrou volbou mohou být například výrobky naší vlastní řady COOP Premium.

Tato prémiová řada nabízí zboží špičkové kvality. Jedná se o produkty, které se hodí i jako milá pozornost či dárek, ale potěšit mohou každého z nás, když chceme sami sebe trochu rozmazlovat a hýčkat. S výrobky COOP Premium získáme kvalitu za velice rozumnou cenu.

PRO KAŽDÉHO NĚCO

Výrobky COOP Premium uspokojí nejen jeden mlsný jazýček. Příznivci masných pokrmů ocení delikátní paštiky, pražskou šunku nebo



konzervy tuňáka či makrely. Vyznavači italské kuchyně sáhnou po kvalitních semolinových těstovinách, doplní je mozzarellou či sterilovanými loupavými rajčaty. Pro

milovníky sladkého jsou připraveny lahodné čokolády, populární cookies



nebo polomáčené sušenky s karamelovou příchutí.

Stranou však nezůstávají ani naši čtyřnozí mazlíčci. COOP Premium nabízí celou řadu dobrot jak pro psy, tak pro kočky.

LUXUSNÍ VAŘENÍ

Vyzkoušejte skvělou chuť výrobků COOP Premium v některém z následujících receptů. Určitě nebudete zklamáni.



BASMATI RÝŽE S TUŇÁKEM

- 350 g basmati rýže • 160 g tuňáka v olivovém oleji COOP Premium • 2 jarní cibulky
- 3 stroužky česneku • 1 chilli paprička
- 1/8 dýně • sůl • pepř • olivový olej

Ve woku na 2 lžících olivového oleje osmahneme plátky česneku, kolečka jarní cibulky a nakrájenou chilli papričku. Přidáme oloupanou a na kostičky nakrájenou dýni, dochutíme solí a pepřem a pod pokličkou dusíme, dokud dýně nezměkne.

Dle potřeby můžeme podlít vodou. Rýži uvaříme ve slané vodě al dente, scezenou přidáme do woku k měkké dýni, přidáme tuňáka, promícháme a prohřejeme, aby se chutě spojily. Na talířích zdobíme zelenou částí jarní cibulky.



BRAMBOROVÝ DORTÍK SE ZELENINOU A TUŇÁKEM

- 4 brambory • 1 cibule • 5 stroužků česneku • 1 konzerva mexické zeleninové směsi COOP Premium
- 200 g tuňáka ve vlastní šťávě COOP Premium • 1 chilli paprička • 1 vejce vařené natvrdo • 2 lžice hořčice • 1 lžice másla • mléko • sůl • pepř • limetová šťáva

Brambory uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Na másle osmažíme cibulku, přidáme plátky česneku, slitou mexickou zeleninovou směs a tuňáka. Prohřejeme, přidáme nasekanou chilli papričku. Stáhneme z plotny, přimícháme



na kostičky nakrájené vejce a dochutíme hořčicí, solí, pepřem a limetovou šťávou. Zchladlé brambory oloupeme a spolu s trochou mléka rozšťoucháme.

Na talíř si připravíme kulatou formičku bez dna, do spodní třetiny dáme brambory, pak tuňákovou směs a nahoru opět brambory. Formičku sundáme a dortíky dle chuti a fantazie dozdobíme.

HOUBOVÉ TĚSTOVINY SE ČTYŘMI DRUHY SÝRŮ

- 500 g těstovin penne COOP Premium
- 100 g másla • 100 g sušených hub
- 2 stroužky česneku • 100 g uzeného eidamu • 100 g mozzarely COOP Premium • 100 g nivy • 100 g ementálu COOP Premium • 100 ml smetany • sůl
- pepř • plocholistá petrželka



Těstoviny uvaříme klasickým způsobem.

Houby namočíme do vody.

V kastrůlku rozehřejeme máslo, zpěníme na něm vymačkané houby a plátky česneku.

Necháme česnek rozvonět a přidáme kousky sýrů. Přilijeme smetanu a mícháme, dokud se sýry neroztaví. Dochutíme solí a pepřem. Vypneme a vmícháme nasekanou petrželku. Těstoviny na talíři přelijeme hotovou omáčkou a dozdobíme petrželkou.



Jajo

OCHUTNEJ
NOVÉ
JEDNOROŽCE!



MÁ TO PÁRU!

Pára se probjovala mezi domácí spotřebiče poměrně rychle. Parní sušičky, pračky i myčky nádobí jsou mezi spotřebiteli velmi oblíbené. Jak jsou na tom další parní spotřebiče v kuchyni?

Vaření s párou rozšiřuje možnosti profesionálních i amatérských kuchařů. Je zdravé, uchovává v surovinách vitamíny a minerály a dodává výsledným pokrmům šťavnatost. Pokud uvažujete nad koupí parního spotřebiče, nabízíme pár šikovných tipů.

PARNÍ TROUBY

Příprava jídla v parní troubě je mnohem šetrnější ve srovnání s dalšími kulinářskými úpravami. Jídlo si zachovává přirozenou chuť i strukturu, nepřichází o takové množství vitamínů ani živin. Některé výzkumy uvádějí udržení až o 50 % více vitamínů oproti ostatním tepelným úpravám. Parní trouby kombinují výhody klasické horkovzdušné trouby s parní funkcí. Bývají vybavené parním generátorem, který dává páru sám podle zvoleného programu. Pro přípravu pokrmů se využívá beztlaká pára o teplotě mezi 35 až 100 °C. Podle jednotlivých výrobků se mírně liší základní programy. Většinou nechybí kombinace konvence s párou, klasický horkovzduch a čistá pára.



Stoprocentní parní program je vhodný pro snadnou přípravu brambor, rýže, knedlíků nebo třeba mořských plodů. Vysoká vlhkost s párou je ideální pro přípravu jemných jídel – ryb, ovocných koláčů, pudinků. Kombinaci horkého vzduchu s párou (v různých poměrech) využijete pro pomalé pečení masa, které si zachová šťavnatost, ale neochudí vás ani o křupavou kůrčičku. Hodí se také na přípravu sladkých těst i pro pečení chleba. S parní troubou je hračka připravit

pokrmu metodou sous-vide (vaření ve vakuu), která byla ještě nedávno výsadou exkluzivních restaurací. Pára dokáže zvýraznit přirozené chutě pokrmů, takže při jejím používání není třeba dodávat tolik soli a koření. V parní troubě také můžete připravovat různé pokrmy najednou, aniž by hrozilo, že by od sebe přebraly vůni.

Před nákupem je třeba rozlišit dva základní okruhy výrobků – trouby s pravým parním vařením a trouby s přídavnou parní funkcí. Prává parní trouba umí připravit pokrmy pouze za použití páry, zatímco trouby s přídavnou párou využívají páru jako doplňkovou funkci při klasickém vaření nebo pečení. Skutečně kvalitní parní trouba je nákladnou záležitostí, která





vyznavačů zdravé výživy i u lidí s dietním režimem. Jednoduché parní hrnce lze zakoupit už v ceně od 1 500 Kč, multifunkční výrobky pořídíte do deseti tisíc korun. U takových výrobků najdete kromě funkce parního vaření také další vychytávky jako funkci tlakového hrnce, rýžovaru nebo funkci pro přípravu dětských příkrmů či sirupů. Připravíte v nich výbornou zeleninu, která si uchová maximální množství vitamínů, minerálů i aminokyselin. Hodí se také pro přípravu rýže, kterou v nich uvaříte bez zvláštní pozornosti, aniž byste museli mít obavu, že ji nedovaříte či převaříte. U některých výrobků je součástí také plato na přípravu vajec.

-drei-

rodinnému rozpočtu sebere několik desítek tisíc korun. Na druhé straně je to investice do zdraví a pohodlnosti. V parní troubě totiž připravíte široké spektrum pokrmů – maso, zeleninu, knedlíky, brambory. Můžete v ní také ohřívat jídlo, aniž by ztrácelo svou šťavnatost a původní chuť. Mezi další užitečné programy patří rozmrazování nebo zavařování, kynutí těsta i příprava domácího jogurtu a mnohé jiné. Velkým pomocníkem je trouba vybavená teplotní sondou, která pohlídá správnou teplotu uvnitř pokrmu a sama ukončí jeho přípravu.

V době zdražujících se energií je výhodné vybrat troubu s rychlým nahřátím a funkcemi, které budete opravdu využívat a které mohou zkrátit váš čas strávený v kuchyni. Je zbytečné investovat do přehršle funkcí, které nakonec neužijete. Naopak pokud fandíte moderním technologiím, určitě oceníte trouby vybavené tzv. smart funkcemi. Ty je možné ovládat pomocí chytrého telefonu a aplikací.

VÍCE PRÁCE ZA MÉNĚ MUZIKY? NE!

Parní trouba nepotřebuje žádnou speciální péči. Před každým použitím je třeba doplnit vodu do zásobníku, po ukončení vaření či pečení je pak nutné troubu důkladně vyvětrat, případně vysušit. Samozřejmě nesmíme zapomenout na pravidelné čištění, které může výrazně prodloužit životnost výrobku. Údržba se liší podle jednotlivých značek, mnohé trouby na nutnost čištění upozorní.

Dražší výrobky se čistí samy vypalováním při teplotě nad 500 °C, tedy tzv. pyrolýzou, která rozloží všechny nečistoty na prach. Poté stačí troubu vytřít vlhkým hadříkem. Některé trouby se nečistot zbavují katalýzou díky speciální perforované úpravě vnitřního povrchu, který pohlcuje nečistoty a mastnotu během pečení. Parní čištění pak probíhá pomocí horké páry, která ze stěn bez námahy uvolní veškeré nečistoty. K prodloužení životnosti je nutné troubu pravidelně odvápnovat – každý výrobce doporučuje vlastní postup, ale k odvápnění je možné použít tekuté odvápnovací prostředky nebo tablety, které se využívají např. pro kávovary nebo varné konvice.

PARNÍ HRNCE

Nákup parního hrnce nezatíží rodinný rozpočet tak jako výše uvedené spotřebiče. Jedná se o elektrický spotřebič s jednoduchým ovládním, který lze poměrně snadno skladovat i v menším bytě. Několik nádob (často průhledných či nerezových) se vrství na sebe na základnu, v níž je umístěno topné těleso ohřívající vodu v zásobníku. Ta se proměňuje v horkou páru, která je rozháněna do uzavřeného prostoru a po ochlazení stéká zpět do připravené nádoby.

Parní hrnce nacházejí oblibu především u rodin s malými dětmi, u

Další tipy najdete na

COOPCLUB.CZ

INZERCE



VÁNOČNÍ DÁRKY NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Jsou mezi námi tací, kteří nakupují a připravují vánoční dárky po celý rok. V době adventu, kdy jsou obchody plné, už mají klid a mohou se v klidu těšit na Ježíška. Jsou ale jiní, a je nás hodně, kteří nákup tak dlouho odsouvají, až najednou Vánoce klepou, ba buší na dveře a oni začnou šít, co komu darovat. Není však třeba zapadat zoufalství, řešení existují.

JEŽÍŠEK MÁ RÁD INTERNET

V internetových obchodech můžeme bez tlačence vybírat z mnoha různých nabídek. Bývá navíc zvykem, že v posledních předvánočních týdnech jsou ceny snižovány, aby se sklady vyčistily. Obrovský sortiment samozřejmě najdeme ve specializovaných dětských internetových obchodech, ale také v nabídkách kosmetiky, oblečení, domácích potřeb, knih, elektroniky, hudebních nosičů, hobby vybavení a mnoha dalších.

Ale pozor, některé nezaručují, že když objednávkou pošleme tři čtyři dny před Vánoci, dárek se k nám do Štědrého dne dostane. Dávat pod stromeček obálku se vzkazem, že Ježíšek přiletí až po Novém roce, je trochu trapné a ne vždy to „obdarovaný“ přijme s úsměvem.

Co však určitě do Štědrého dne objednat stačíme, jsou dárkové poukazy na zboží, ale i na wellness pobyty, dovolenou, na zážitky. Najdeme jich nepřeberné množství. Když je vytiskneme a hezky zabalíme, je hotovo.

A co lístky na nějaký krásný koncert, divadelní představení? Rodiče by si je třeba sami nekoupili, protože se jim zdají být drahé. Lístky na koncert

oblíbené skupiny, zpěváka jistě nadchnou dospívající děti.

JEŽÍŠEK MÁ RÁD VÁNOČNÍ TRHY

Vánoční trhy mají krásnou atmosféru. Můžeme si poslechnout koledy, potkat se s přáteli a dát si s nimi skleničku teplé medoviny nebo svařák. Vyšetřeme si na to i v tom předvánočním shonu chvíli, udělá nám to dobře.

Na trzích najdeme opravdu mnohou inspiraci. Některé stánky nabízejí zimní oblečení, určité tam budou šály, teplé čepice a rukavice, ručně pletené svetry. Narazíme na stánky s bižuterií i s tolik

vysmívanými papučemi. Mívají vnitřek vyplněný ovčí vlnou, a jsou tedy vítaným společníkem v době, kdy máme šetřit teplem. Nechybí stánky s hračkami, loutkami, maňásky. Na vánočních trzích jsou vždy i stánky s porcelánem nebo keramikou. Takový malovaný hrneček se jménem může opravdu potěšit.

Milovníkům vaření se zavděčíme rozličným kořením. Další stánek nabízí med a výrobky z medu. A co takhle nakoupit rodinnému labužníkovi rozličné sýry, klobásky a jiné dobroty, které by si sám nekoupil, protože to považuje v běžném životě za přílišný přepych?

JEŽÍŠEK MÁ RÁD DOMA DĚLANÉ DÁRKY

Říkáte, že jste nešikovní a na tvorbu dárků si netroufnete? Některé nejsou vůbec složité a ve většině případů potěší, protože jsou od srdce.

POKOJOVÁ KVĚTINA V ORIGINÁLNÍM KVĚTINÁČI

Najít pod stromečkem pokojovou rostlinu potěší milovníky zeleně. Když k tomu vyrobíme originální květináč, udělá dárek dvojnásobnou radost.

Nový nebo pečlivě vyčištěný starší květináč můžeme natřít libovolnou barvou, cokoliv na něj nakreslit, napsat nebo nalepit. Stačí nastříhat hedvábný papír na proužky a na-



lepít je svisle na květináče. Na závěr pak celý výtvar přetřeme dokončovacím lesklým lakem na vodní bázi. Stejným způsobem můžeme místo papíru využít i odstřížky látek. Atraktivní je i květináč zcela omotaný jutovými provázky.

Potom už stačí jen přesadit do něj zakoupenou (i vlastnoručně vypěstovanou) květinu, přidat jmenovku a dárek umístit pod stromeček.

DOMÁCÍ KARAMELOVÝ LIKÉR

- 1 plechovka kondenzovaného mléka
- 250 ml plnotučného mléka
- 250 ml smetany ke šlehání
- 150 ml tuzemáku

Kondenzované mléko necháme v plechovce a 2 hodiny je vaříme ve vroucí vodě. Po vychladnutí rozmixujeme spolu s ostatními přísadami. Přidat můžeme i trochu mleté skořice.

Místo plnotučného mléka můžeme přidat 6 vrchovatých lžiček instantní kávy



rozpuštěných ve 30 ml teplé vody a sáček vanilkového cukru. Vznikne výborný kávový likér.

Hotový likér nalijeme do zajímavé skleněné lahve a hrdlo ozdobíme.

RUČNĚ VYROBENÁ SVÍČKA

- přírodní sójový vosk (lze objednat na internetu)
- knoty (zakoupíme ve větších drogeriích)
- nádobky ze skla, plechu nebo keramiky (poslouží i zavařovací sklenice)

Vosk je vyrobený ze sójových bobů, při hoření nevyvolává žádné škodliviny a doba hoření svíčky je až o 50 % delší než u běžných parafinových svíček.

Roztavíme sójový vosk v nádobě umístěné ve vodní lázni.

Vosk taje při teplotě cca 50 °C. Po roztavení



můžeme přidat barviva do vosků (objednáme na internetu nebo koupíme v prodejnách výtvarných potřeb), případně vonné oleje. Nalijeme do připravené nádobky, do které jsme předem vložili knot. Dbáme, aby byl uprostřed. Povrch můžeme posypat sušenými květy, bylinkami, kořením.

Vánoční atmosféru nádherně dokreslí například hřebíček, badyán a nové koření. Poté necháme zatuhnout. Svíčku nevykládáme, sójový vosk je měkký a při hoření by se roztekl.

Nádobku ještě můžeme ozdobit krajkou, jutou, stuhou a podobně.

Pokud jste přesvědčeni, že největší radost uděláte penězi, snažte se je alespoň hezky zabalit. Můžete je třeba pověsit v barevné obálce na stromeček nebo dát do rámečku. Není třeba používat žádné lepidlo, stačí bankovky naskládat a přikrýt sklem. Pacičky na rámu udrží na místě jak sklo, tak bankovky.

Přejeme hodně vánoční pohody s těmi, které máte rádi. To je ten největší dárek!

-koř-

INZERCE

RIO
mare
Paté

PŘEJEME
VESELÉ
VÁNOCE



NA OBRAZOVCE MÁME CELÝ SVĚT

Věřte nevěřte, senioři jsou jednou z nejrychleji rostoucích skupin v užívání sociálních sítí. Bezpochyby nám on-line svět přináší řadu výhod a v mnoha směrech usnadňuje život. Ale pozor, mějme na paměti, že s výhodami jsou často spojeny i nevýhody, a dokonce i nebezpečí.

Čeští senioři se internetu nebojí, mobilní telefon s daty, notebook, tablet nebo stolní počítač již využívá značná většina z nich. Na internetu nejčastěji posílají e-maily, hledají informace nebo nakupují. Velká většina osob nad 65 let pak využívá chatování a sociální sítě ke komunikaci s rodinou. Moderní technologie jim pomáhají proti izolaci, osamělosti a depresi. Velice se osvědčily v době covidových uzávěr, kdy se nemohli lidé navštěvovat, často ani vycházet ven, a kromě telefonu byl internet a aplikace typu Skype jedinou možností, jak se slyšet a vidět.

Zájem seniorů o nová média se stále zvyšuje a je to způsobeno i tím, že se do vyššího věku dostávají lidé, kteří s počítači pracovali již v produktivní fázi svého života. A nemyslete si, leckterý osmdesátník nebo osmdesátnice se do sítě sítí zamilovali tak, že u ní tráví spoustu času. Dokonce využívají i on-line vzdělávání.

Stále však platí, že ti dříve narození jsou oproti jiným věkovým skupinám při poznávání moderních technologií v nevýhodě. Samozřejmě si často nevědí rady, omylem zmáčknou nějakou funkci, které se neumí zbavit. V tom případě se musí často obracet na mladší generaci, což někdy není příjemné. Chcete snad poslouchat větu: „Táto (mámo, babi, dědo), už jsem ti to přece ukazoval (ukazovala)“? Není divu, že se senior radši запиše do počítačového kurzu.

CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE...

- **Facebook** je určený pro komunikaci uživatelů a jejich vzájemné propojování. Umožňuje sdílet fotografie a videa,



organizovat události a uskutečňovat živé přenosy. Skrz profil na Facebooku se uživatelé dokonce mohou připojit k dalším aplikacím. V současnosti je s 2,5 miliardami aktivních uživatelů největší sociální sítí na světě.

- **Messenger** je komunikační aplikace pro posílání rychlých zpráv mezi uživateli Facebooku. Nabízí textovou a hlasovou komunikaci.



- **Twitter** umožňuje uživatelům posílat krátké příspěvky s maximální délkou 280 znaků, známé jako tweety. Tato sociální platforma původně sloužila pro novináře a média k rychlému předávání zpráv, názorů a myšlenek, ale dnes je již používána napříč celou společností.



- **LinkedIn** je profesní sociální sítí, na které se setkávají podnikatelé i zaměstnanci



a komunikují mezi sebou o svých profesních zájmech.



Odchodem do důchodu samozřejmě zjímám o tuto skupinu nekončí.

● **Instagram** je sociální síť, která uživatelům nabízí sdílení fotografií, videí, jejich lajkování (tedy kladné hodnocení označením zdviženého palce), komentování a chatování. Má nástroje pro úpravu fotografií, včetně řady předpřipravených filtrů. Instagram stejně jako Twitter používá takzvané hashtagy, které sdružují jednotlivé příspěvky do tematických celků, což zvyšuje jejich dohledatelnost.



● **Pinterest** je něco jako internetová nástěnka, na kterou si uživatelé mohou virtuálními špendlíky připíchnout nápady, které je zaujaly.



● **YouTube** je největší sociální síť s videoobsahem. Umožňuje uživatelům videa nahrávat, komentovat, hodnotit a sdílet. Nejčastěji zde najdeme videoklipy, hudební klipy, takzvané videoblogy (zkráceně vlogy) či vzdělávací videa. Uživatelé mohou videa ostatních řadit do svých vlastních playlistů a mohou také odebírat své oblíbené tvůrce.



● **Skype** je služba určená k internetové komunikaci, webovým telefonátům i videohovorům, psaní zpráv i zasílání souborů.



NEPODCEŇUJME NEBEZPEČÍ

Všechno to vypadá idyllicky, ale každé pro má také své proti: na internetu nelze mít soukromí. Cokoliv, co dáme na internet, se dříve nebo později může dostat do nepovolaných rukou. Na nějaké „pouze pro přátele“ či ochranu heslem se spolehnout nemůžeme.

Proto bychom neměli psát a sdílet úplně všechno, co jsme zažili my nebo naše rodina, a také bychom si měli dobře rozmyslet, které fotografie zveřejníme.

Senioři si rovněž oblíbili internetové nakupování. Odborníci však v případě

internetových nákupů velmi důrazně varují před možným nebezpečím. Velmi obezřetní bychom měli být i v internetovém bankovníctví, při platbách přes internet. Dříve narození se totiž v on-line prostředí stávají jednou z nejohroženějších skupin. Heslo musí být dostatečně bezpečné, obsahovat malá i velká písmena i číslice.

Heslo k účtům je nebezpečné zapisovat na papírek či do souboru v počítači. V e-mailu nebo chatu bychom neměli udávat osobní údaje osobě, kterou neznáme.

KYBERŠMEJDI NESPÍ

Nebezpečí seniorům v on-line prostředí hrozí od takzvaných kyberšmejdů, kteří se je snaží nalákat na jakékoliv formy nekalého obchodu nebo k podpisu nevýhodných smluv.

Neklikejte na okna typu „Jste tisíci návštěvník této stránky, vyhráváte iPad!“ – je to jedna z metod, jak z uživatele dostat data.

Pozor na všechny inzeráty a nabídky věcí zadarmo. Nejlepší je dodržovat pravidlo „nikdy ničemu nevěř“. Drtivá většina podobných věcí je podvod. V lepším případě „pořadatelé“ získají „jenom“ vaše osobní údaje, ale většinou se vás budou snažit okrást.

Nejen děti, ale i senioři se mohou stát obětí nebezpečné kyberšikany. Formami útoku mohou být verbální útoky, vyhrožování, ztrapňování oběti a šíření zesměšňujících videí a fotografií.



PRO NAŠI DUŠEVNÍ POHODU

Snažme se sdílet jen informace a videa s pozitivním podtextem a neotvírat ty soubory, které budí nejistotu, zášť a strach. Mnoho z takzvaně zaručených zpráv neodpovídá skutečnosti. Internet má seniory především poučit, usnadnit jim život, pobavit je a zbavit úzkosti a pocitu samoty.

Dobrá pomůcka pro starší uživatele internetu:

www.seniornanetu.cz

-koř-

Budme Spolu



DO PEKLA, DO NEBE

Název alba skupiny Kabát se nám tematicky hodil pro putování krajem, v němž má své prodejny družstvo COOP Beskydy. Vždyť se jedná o kraj, kde horníci dlouhá desetiletí fáráli do dolů a v pekelných podmínkách dobývali uhlí. Zároveň však jde o kraj, kde se vám z vrcholů beskydských velikánů otevírá nebesky krásný pohled do kraje. Necháte se zlákat na výpravu do pekla i do nebe?



Lysá hora

jezdili dívat turisté z širokého okolí. V roce 1925 byl v blízkosti Dělnického domu vybudován kiosek, nad nímž svítil „věčný oheň“. Ten vznikl zapálením důlních plynů, které sem byly vedeny společným vývodem. Jednalo se o originální řešení, jak zabránit výbuchům metanu v důlním prostředí. Bohužel věčný oheň nepřežil druhou světovou válku, byl uhašen v roce 1942. Samotný kiosek pak nepřežil poddolování celé oblasti a v roce 1980 byl zdemolován.

Když se řekne Havířov, každého jistě ihned napadne těžba černého uhlí. My jsme však pohled z hlubin pozvedli k nebesům. Věděli jste, že kolem Havířova je celá řada větrných mlýnků? Opravdu mlýnků, mlyn by bylo silné slovo. Větrné mlýnky zde vznikaly od počátku 20. století a jsou technickou zvláštností této oblasti. Sloužily obyvatelům jednotlivých chalup pro

DOLE V DOLE

Svoje putování začneme tentokrát v Petřvaldu. I zde se nám totiž vhodně snoubí nebeská a pekelná tematika. Od prodejny COOP Tuty v Březinské ulici se nejprve skočíme podívat na bludné balvany, které sem v poslední době ledové docestovaly až z oblasti dnešní Skandinávie. Kolem křížové cesty, jež nám připomene utrpení a následně nanebevstoupení Ježíše Krista, to pak vezmeme až k místnímu dolu. Ten se nejprve jmenoval Habsburk, následně Pokrok, poté Fučík 1. Své brány a cesty do podzemí uzavřel v roce 1998. Na jeho zaniklou slávu dnes odkazuje zachovalá těžební věž, která se stala kulturní památkou.

Také nedaleká Orlová má bohatou hornickou historii. Černé uhlí se zde do-lovalo už koncem 18. století. Zdejší důl Žofie zaměstnával v 60. letech minulého století přes 1 800 zaměstnanců. Poté splynul s petřvaldským dolem Fučík 1 a přejmenoval se originálně

na Fučík 5. V roce 2018 se v areálu zaniklého dolu Žofie natáčely některé scény filmu Dukla 61, který mapuje tragický výbuch v dole Dukla v Havířově. Orlová se mohla v minulosti chlubit také jednou kuriozitou, na kterou se



Zřícenina hradu Hukvaldy



Pomník Ivančena

jejich osobní potřebu. Foukal-li příznivý vítr, dokázal prý každý mlýnek za jeden den sešrotovat až 200 kg pšenice. Můžete si dát s dětmi takovou malou bojovku a závodit, komu se podaří najít nejvíce větrných mlýnků. Kdo nenajde ani jeden, do země se propadne, což by v této oblasti asi zase nebyl takový problém.

DO NEBE

Dost bylo podzemních hlubin, vystoupejme k oblakům. Kdo si zatím netroufá na hory, může vyzkoušet třeba některou z rozhleden. Například poblíž Frýdku-Místku je rozhledna Kabátice, odkud bude mít výhled nejen na nedaleké Chlebovice, ale i na přehradu Olešnou či Slezské Beskydy.

Krásný rozhled do okolí nabízí i věž zříceniny hradu Hukvaldy. Chcete-li mít Beskydy ještě více jako na dlani, navštivte vyhlídkovou věž Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Odtud už je nebeská nádhera Beskyd doslova na dosah.

K povznesení rozjímání vybírá například rozlehlost vodní nádrže

Šance. Ve Starých Hamrech můžete zavzpomínat na školní léta a u pomníku Maryčky Magdonové zarecitovat kousek ze stejnojmenné básně Petra Bezruče.

Ale protože je zima, nemůžeme zapomenout na milovníky bílé stopy. Vždyť nedaleko Starých Hamrů se můžete po Beskydské magistrále vydat směrem k Lysé hoře. Cestou vás čeká nejedno vyhlídkové místo, ale také například pomník věnovaný valašské ovci, která je pro beskydskou krajinu typická, ač už stála téměř na pokraji vyhynutí. Vystoupat na Lysou horu vyžaduje dost fyzických sil, ale ten božský rozhled určitě stojí za trochu potu a dřiny. A vzhledem k tomu, že se jedná o nejvyšší vrchol Moravskoslezských Beskyd, máte jistotu, že do většího krpálu se už na této vyjíždce opravdu drápat nebudete. Ba právě naopak, dále bude cesta spíše z kopce dolů. V naprosté pohodě projedete kolem pomníku Ivančena, jakési kamenné mohyly. První kameny sem položili skauti v roce 1946. V dalších letech sem další kameny přidával kdokoli, kdo chtěl vyjádřit svůj odpor proti jakékoliv formě nesvobody. Pak už kolem sjezdovek v Ondrášově dolině dojedete až do cíle naší vyjíždky, do lanového bludiště Opičárna na okraji Ostravice. Toto lanové centrum je největší v republice. Od března do října se v korunách stromů mohou vyřádit všichni milovníci lanových tras bez rozdílu věku. Naleznete tu lanové bludiště Šimpanz či Lemur, zážitkovou trasu Makak nebo třeba bludiště King Kong. Proč se celý areál jmenuje Opičárna, je tedy více než zřejmé.

Pevně věříme, že i pozvánka na toto závěrečné „létání a bloudění v oblacích“ vás navnadila a vydáte se tento kout naší vlasti prozkoumat, ať už si vyberete cestu do pekla, nebo do nebe.



TY PRAVĚ VÁNOCE



CO NOVÉHO PŘINÁŠÍ ROK 2023?

Nenabízíme výhled do hvězd ani tarotů. Nač se můžete v roce 2023 těšit, je tentokrát dílem zákonodárců.

BANKOVNÍ IDENTITA

Zatímco elektronické občanky se v České republice zatím zabydlet nepodařilo, bankovní identita rychle získává oblibu napříč společnostmi. Nabízí možnost ověřit totožnost on-line stejně jako při přihlašování do internetového bankovníctví. Není nutný žádný další nástroj či ověřování. Funguje i pro komunikaci se státním aparátem (eRecept., Portál občana, ČSSZ, aj.). Oceníte ji také při jednání s některými soukromými společnostmi včetně některých prodejen COOP. Aktuálně ji mohou využívat klienti ČSOB, Air Bank, České spořitelny, Moneta Money Bank, Raiffeisenbank, KB a dalších. V příštím roce ji svým klientům nabídnou podle svých slov také Unicredit, mBank a Creditas.

DATOVÁ SCHRÁNKA PRO VŠECHNY

Od ledna 2023 budou – dle zákona č. 300/2008 Sb., o elektronických úkonech a autorizované konverzi dokumentů – postupně zřizovány datové schránky všem subjektům vedeným v registru osob (ROS). Největší část z nových držitelů schránek tvoří podnikající fyzické osoby (tzv. živnostníci či OSVČ). Dále bude datová schránka zřízena všem právníkům osobám, které jsou zapsané v zákonem stanovené evidenci nebo rejstříku a dosud datovou schránku nemají. Jedná se například o společ-

čerství vlastníků bytových jednotek, spolky, nadace apod.

Právníkům osobám a živnostníkům budou rozeslány přístupové údaje dopisem. Datové schránky budou následně automatizované zprovozněny i subjektům, které si přístupové údaje nepřevzou a nikdy se nepřihlásí. Z vlastnictví datové schránky pak vyplývají další povinnosti. OSVČ budou muset od roku 2023 podávat daňové přiznání i další podání elektronicky.

Komunikace s úřady pomocí datové schránky je bezplatná, navíc nabízí možnost vyřídít vše potřebné z pohodlí domova. Odpadá starost s vlastnoručním podpisem dokumentů i elektronickým podpisem. Pokud má subjekt zřízenou datovou schránku, úřady mají povinnost s ním komunikovat tímto prostředkem.

OCHRANA ZÁKAZNÍKA

Pokud rádi nakupujete zboží na internetu, jistě jste čas od času pročetli recenzi na některý z internetových obchodů. Ne všem se bohužel dá důvěřovat. Celosvětový průzkum společnosti Gartner dokonce uvádí, že až 15 % všech recenzí je falešných.

Na to reaguje chystaná novela zákona na ochranu spotřebitele, která má sjednotit tuzemskou legislativu s EU. Falešné recenze se tímto postihují – e-shopy i on-line





tržiště budou mít povinnost dokládat pravdivost uváděných recenzí. Sankce budou hrozit i za zveřejnění falešné recenze, zkraslování recenze nebo tomu, kdo zadává jiné osobě, aby takové spotřebitelské recenze či doporučení dala.

Ochrana spotřebitele se dotýká také dalších oblastí – například uzavírání smluv po telefonu, které bude vždy nutné potvrdit textovou podobou, třeba e-mailem. Jasné daná pravidla budou mít i slevy – obchodník bude povinen uvádět slevu z nejnižší ceny, za kterou zboží prodával v rozmezí 30 dnů před poskytnutím slevy. Tím se má zamezit uměle nafouknutým původním cenám před slevou. On-line obchody také budou muset zákazníky informo-

vat, podle jakých parametrů je řazeno zboží ve výběru. Pakliže se na předních pozicích ve vyhledávání objevují produkty umístěné sem za úplaty, musí být zákazník na tuto placenou reklamu upozorněn.

DAŇOVÉ ZMĚNY

Od ledna by měl vejít v platnost balíček daňových změn. Zvyšuje se roční limit pro povinnou registraci k DPH z jednoho milionu korun na dva miliony. Přechodná ustanovení začala platit už koncem roku 2022. Stejná hranice, tedy 2 miliony korun, platí i pro vstup do paušálního režimu daně pro příjmy ze samostatné činnosti. Budou zavedena tři pásma odvozená od charak-

teru a také výše příjmu. Rozhodně je vhodné poradit se s finančním poradcem o tom, zda je pro vás paušální daň výhodná. Základní paušální daň pro 1. pásmo se pro nadcházející rok zvýší na 6 208 Kč měsíčně (2 722 Kč připadá na zdravotní pojištění, 3 386 Kč na sociální pojištění a 100 Kč na daň z příjmu).

VÝPLATA DŮCHODŮ

V lednu 2023 proběhne další valorizace státních důchodů. Nárok mají všichni příjemci řádného starobního důchodu, předčasného důchodu, invalidního důchodu, vdovského, vdoveckého i sirotčího důchodu, jimž byl důchod přiznán do konce roku 2022. Pro všechny uvedené platí stejný valorizační vzorec – základní výměra se zvýší o 140 Kč, procentní výměra o 5,1%. Od ledna se také částí penzistů zvýší měsíční částka starobního důchodu o 500 Kč za každé vychované dítě. Nárok na tzv. výchovné má vždy pouze jeden z rodičů.

VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

U části zaměstnanců budou vstupní lékařské prohlídky dobrovolné. Povinné zůstanou pouze pro riziková povolání. Počítá s tím návrh vyhlášky ministerstva zdravotnictví. Dotýká se nejen vstupních, ale také periodických lékařských prohlídek, u nichž se prodlužuje

INZERCE

PŘIPRAVME SI
KOUZELNÉ
VÁNOCE

Vánoční koláčky s mascarpone a džemem

Výtečné vánoční dortíčky jsou skvělou alternativou k tradičnímu drobnému cukroví!

Suroviny:	
sušenky	250 g
Mascarpone	150 g
Cukr krupice	100 g
Džem rybíz Hamé	1 sklenice
Máslo	50 g
Tvaroh plnotučný	150 g
Vanilkový cukr Vítana	1 ks

Postup:

- Sušenky rozdrťte v mixeru nebo třeba válečkem v pytlíku. Promíchejte je s rozpuštěným máslem a směs vtlačte prsty do líbovolných, máslem vymazaných formiček.
- Troubu si předehřejte na 160 °C a pečte formičky 15 minut.
- Tvaroh promíchejte metličkovým mixérem s mascarpone a cukrem. Přidejte vanilkový cukr.
- Na vychladlé dortíčky namažte náplň a pomocí formičky ozdobte koláč džemem.

Výrobky najdete v nabídce prodejen COOP



interval podle toho, v které rizikové kategorii je daná profese zařazena. Zrušení prohlídek se dotkne několika stovek tisíc zaměstnanců patřících do první kategorie, v níž zaměstnání nepřináší negativní dopady na zdraví.

STAVEBNÍ ZÁKON

Od 1. 7. 2023 nabývá plné účinnosti nový stavební zákon. Jeho cílem je podle zákonodárců urychlit stavební řízení. Zákon zavádí jen jedno řízení u jednoho stavebního úřadu, který si sám dokáže opatřit většinu razítek od dotčených orgánů, což dnes musel dělat sám investor.

Ministerstvo pro místní rozvoj také pracuje na plné digitalizaci stavebního řízení. Jako první zavede MMR tzv. hromadnou podatelnu, která změní

zaběhnutou praxi, kdy musí jednotlivě oslovovat desítky správců sítí. Nově bude stačit, když vyplní formulář na stránkách ministerstva, a elektronicky

ký systém sám určí tzv. povinné subjekty a zajistí rozeslání žádostí o vyjádření a stanoviska jednotlivým správcům. Půjde o první vlašťovku digitalizace stavebního řízení, která bude probíhat souběžně s uváděním nového stavebního zákona do praxe. Digitalizace bude celá dokončena do poloviny roku 2023, kdy nabude nový stavební zákon účinnosti v plném rozsahu.

VOLBY

Samotný začátek roku přinese dlouho dopředu sledované utkání o post prezidenta republiky. První kolo proběhne 13. a 14. ledna 2023, případné druhé kolo je naplánované na 27. a 28. ledna. Stávajícímu prezidentu Miloši Zemanovi vyprší funkční období 8. března 2023.

-drei-



INZERCE

MÚÚÚ

V KAŽDÉM SOUSTU
KOUSEK JIŽNÍCH ČECH



CO DÁT MAZLÍČKŮM DO MISKY?

VYBERTE SI Z BOHATÉ NABÍDKY AXI

V prodejnách **COOP** na vás čeká pestrá nabídka krmiv pro psy i kočky. Velmi oblíbené jsou granule a kapsičky značky **AXI** vyráběné v Česku s využitím českých surovin, které obsahují vše potřebné pro zdraví a vitalitu vašich mazlíčků, a navíc skvěle chutnají.

AXI Kompletní krmivo pro dospělé psy s hovězím, drůbežím a zeleninou - 3 kg / 8 kg
Tyto lahodné granule představují kompletní a vyváženou stravu pro vašeho psa. Můžete si být jisti, že mu do misky servírujete všechny potřebné živiny, doplněné o vitamín D3 pro silné kosti a zuby a zinek pro zdravou kůži a zářivou srst. Na výběr máte 3 kg a 8 kg balení.



AXI Kompletní krmivo pro dospělé psy dušené filetky s hovězím v omáčce - 85 g

Jestli chcete svému pejskovi zpestřit jídelníček, dopřejte mu šťavnaté dušené filetky s hovězím v omáčce. Mají vysoký podíl masa a výrobků živočišného původu, obsahují vše potřebné pro zdraví a vitalitu.



AXI Kompletní krmivo pro dospělé kočky dušené filetky s lososem v omáčce - 85 g

I ta nejvybíravější kočka si oblíbí lahodné filetky, ať už díky jejich nepravidelnému tvaru a masové struktuře, nebo díky jejich delikátní lososové chuti. Každý šťavnatý kousek obsahuje vše, co je potřeba pro kompletní a vyváženou stravu.



AXI Kompletní krmivo pro dospělé kočky s lososem a s kuřecím - 4 x 85 g

Vyzkoušejte kapsičky ve dvou oblíbených příchutích v praktickém balení po čtyřech. Díky svému složení dodají vaší kočičce všechny potřebné živiny, včetně vitamínu D pro zdravé kosti, svaly a zuby, a taurinu pro podporu zraku.



R. JELÍNEK

TY PRAVÉ
OVOCNÉ
DESTILÁTY
UŽ OD ROKU
1894

CO TŘEBA DÁT SI ČOČKU

V mnoha domácnostech se tradičně na Nový rok připravuje čočka. Věří se, že tento pokrm v nadcházejícím roce zajistí dostatečné množství peněz a hojnost. Proč přesně tomu tak je, to se neví, můžeme se ovšem domnívat, že je to dáno kulatým tvarem, který připomíná mince.

Není to ovšem jen tradice, kvůli které bychom si čočku (a to nejen na Nový rok) měli dopřát. Do jídelníčku je dobré ji začlenit alespoň dvakrát do měsíce. Je to totiž velmi zdravá potravinu, bohatý zdroj bílkovin a vlákniny. Mohou si na ní pochutnat také lidé trpící nesnášenlivostí lepku. Obsahuje kyselinu listovou, velké množství železa, hořčíku a také draslíku. Přispívá tak k detoxikaci organismu, možná i 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 nechutná, nezoufejte. Existuje hned několik různých druhů, které jsou výživově více méně stejně nabitě, tělu prospěšné, a hlavně se dají připravit na rozličné způsoby, které tradiční sladkokyselou čočku od babičky 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 případech, že se zrovna snažíte shodit nějaké to kilo navíc. Do dietního jídelníčku ji tedy rozhodně zařaďte.

ŽLUTÁ ČOČKA

Ta je oblíbená především v indické kuchyni. Skvěle totiž ladí s jejich



kořením, jako je kari, kurkuma, zázvor či pikantnější paprika a chilli. Není třeba ji namáčet, hotová je za deset minut a konzistence je krémová, někdy až připomíná hustější polévku. Takovému pokrmu se říká dhal a konzumuje se nejčastěji s plackami či rýží. Chuť podtrhuje kokosové mléko a muškátový oříšek či římský kmín.

ČERVENÁ ČOČKA

Stále více oblíbená do polévek, salátů nebo jen tak samostatně. Červená čočka je lehká – jak na strávení, tak na přípravu. Nemá totiž silnou slupku, je to vlastně vnitřní část žluté čočky. Velmi často se používá ve vegetariánské i veganské kuchyni. Dá se z ní skvěle připravit třeba čočkový hambur-

ger nebo karbanátek. Výborné jsou z ní také pomazánky.

ČERNÁ ČOČKA BELUGA

Je velmi drobná, nenadýmá a stejně jako žlutá a červená se nemusí namáčet. Na rozdíl od nich má však pevnější slupku a nerozvaří se tak doměkka. Je tedy výborným a netradičním doplňkem do salátů nebo třeba do polévek. Navíc obsahuje antioxidanty, které pomáhají chránit buňky před volnými radikály.

Pojďme si teď přiblížit některé z zmíněných receptů a věřte, že pokud nepatříte zrovna mezi milovníky čočky, zde si na svou chuť určitě přijdete.

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY SE SUŠENÝMI RAJČATY

Skvělá kombinace vhodná třeba jako rychlá a vydatná večeře.

- 1 hrnek červené čočky • ½ hrnku sušených rajčat v oleji • 1 menší cibule
- 1 stroužek česneku • špetka chilli
- 1 lžíce ghí (nebo oleje) • 2 lžíce zakysané smetany nebo krémového sýra
- hrst koriandru (nemusí být, může se nahradit třeba petrželkou) • sůl • pepř
- limetková šťáva



Čočku propláchneme studenou vodou, dáme do hrnce, zalijeme vodou tak, aby pouze těsně pokryla povrch a necháme vařit do změknutí. Mezitím nadrobno nakrájíme cibuli a česnek. Rozpálíme ghí a dozlatova orestujeme cibuli, poté přidáme česnek a chilli. Vhodíme uvařenou čočku a chvíli povaříme, dokud se čočka téměř nerozpadá. Stáhneme z plamene, vmícháme sušená rajčata pokrájená na kousky a zakysanou smetanu, dochutíme koriandrem, solí a pepřem. Podáváme s čerstvým pečivem zlehka zakápnuté limetkovou šťávou.

ČOČKOVÝ DHAL

Typický indický pokrm plný vůně a chuti orientu, hotový za pár desítek minut.

- 1 hrnek žluté nebo červené čočky
- 1 ¼ hrnku vody • 1 ½ hrnku kokosového mléka (mohou být až 2 hrnky)
- 1 šalotka • 2 stroužky česneku

- ½ lžičky sušeného zázvoru (nebo malý kousek nastrohaného čerstvého)
- 1 ½ lžičky kari • špetka chilli vloček
- špetka muškátového oříšku • 1 bobkový list • 1 plechovka loupaných rajčat
- 2 lžice ghí (nebo oleje) • sůl • pepř

Ghí rozpálíme a dozlatova na něm orestujeme nadrobno nakrájenou šalotku. Poté přidáme nasekaný česnek, zázvor, kari, chilli, muškátový oříšek a bobkový list. Pár minut necháme rozvonět. Rajčata nakrájíme na malé kousky, přidáme ke koření a vše zalijeme kokosovým mlékem a vodou. Čočku propláchneme studenou vodou a také přihodíme ke směsi. Necháme vařit do změknutí. Pokud chceme krémovější konzistenci, přidáme kokosové mléko. Případně ředíme vodou, jestliže máme chuť spíše na řidší polévku. Nakonec vyndáme bobkový list, dosolíme a opepříme dle chuti. Podáváme s rýží, chlebovými plackami nebo jen tak samotné.



SALÁT S MANGEM A ČERNOU ČOČKOU

Exotické chutě, které se snoubí v následujícím salátu, vás nadchnou.

- 1 hrnek černé čočky • 1 šalotka
- 1 zralé mango • 1 chilli paprička
- ½ limetky • 3 lžice olivového oleje
- 1 lžice medu nebo čekankového sirupu
- 1 lžice jablečného octa • hrst koriandru • sýr feta • sůl • pepř

Čočku propláchneme tak jako v předchozích receptech a uvaříme doměkka. Necháme vychladnout. Vyklopíme do misky, přidáme nadrobno nasekanou šalotku a na kostičky nakrájené mango. Na povrch nasekáme chilli papričku a zakapeme šťávou z limetky. V hrnečku si připravíme dressing: olej smícháme s medem a octem, osolíme a opepříme. Nalijeme na salát a důkladně promícháme. Nakonec dozdobíme nasekanými lístky koriandru a rozdrobenou fetou. -špe-

INZERCE

Bohemia

Novinka

50%
MĚNĚ
TUKU*

NESMAŽENÉ CHIPSY
SKVĚLÁ CHUŤ A MĚNĚ TUKU



* V PORDVNÁNÍ S BOHEMIA CHIPS SOLENÉ

GENTLEMAN NA KOLE

Patříte mezi vzorné cyklisty, nebo se čas od času dopustíte nějakého prohřešku? A víte, na co si při svých výletech dát pozor? S námi už nešlápnete vedle!

CYKLISTO, SESEDNI Z KOLA

Tato značka je velmi často vidět ve městech i mimo ně – typicky poblíž chatových či zahrádkářských osad či na turisticky exponovaných místech. Jedná se o příkazovou značku a patří do míst, která mohou být cyklistům nebezpečná, případně do míst, kde by naopak cyklista mohl ohrozit chodce. Typicky ji potkáte u tunelů, úzkých či nepřehledných úseků. Konec je označen stejnou značkou s přeškrtnutím, případně příkaz končí na další křižovatce. Jak je uvedeno výše, příkazová značka nemá pouze informativní charakter, její nerespektování je považováno za přeškrtnutím, případně příkaz končí na další křižovatce. Jak je uvedeno výše, příkazová značka nemá pouze informativní charakter, její nerespektování je považováno za přeškrtnutím, případně příkaz končí na další křižovatce. Jak je uvedeno výše, příkazová značka nemá pouze informativní charakter, její nerespektování je považováno za přeškrtnutím, případně příkaz končí na další křižovatce. Jak je uvedeno výše, příkazová značka nemá pouze informativní charakter, její nerespektování je považováno za přeškrtnutím, případně příkaz končí na další křižovatce.

JÍZDA PO CHODNÍKU

Dalším z velmi častých nešvarů je jízda po chodníku. Zákon o silničním provozu jednoznačně uvádí, že chodník je vyhrazen výlučně pro pohyb chodců. Chodník smí k jízdě na kole využívat pouze cyklista mladší 10 let. Nejčastějším argumentem pro jízdu na chodníku je strach ze silničního provozu, v takovém případě je možné chodník využít – ale kolo je nutné vést! Ani tehdy nesmíte ohrozit ostatní chodce. Podobným nešvarem je jízda po přechodu pro chodce, který není určen pro jedoucí cyklisty.

JÍZDA VEDLE SEBE

Ačkoliv se o tom vedou časté diskuze a na obou stranách při nich zaznívají pádné argumenty, fakt je jeden.

Jízda dvou a více cyklistů vedle sebe je na silnicích v České republice protizákonná, s výjimkou cyklozón. Zákon výslovně uvádí, že cyklisté smějí jet jen jednotlivě za sebou. Porušení zákazu může být pokutováno až do výše dvou tisíc korun. Často se stává, že řidiči na cyklisty jedoucí vedle sebe reagují troubením, nebo dokonce předjížděním s bližším najetím k cyklistovi. Tím

riskují chybu, která může zbytečně stát životy.

CHYBĚJÍCÍ POVINNÁ VÝBAVA

Snad není třeba zmiňovat, že bezpečné kolo musí být snadno ovladatelné a kromě bezpečné jízdy dokáže i rychle zabrzdit. Dvě fungující brzdy



MĚSTEM NA KOLE

Pokud byste se chtěli věnovat tématu cyklistické etikety ještě hlouběji, doporučujeme shlédnout stránky www.mestemnakole.cz, kde najdete podrobnější výklad základních jedenácti pravidel. Buďte i vy gentlemanem silničního provozu.

- ▶ 1. Znam předpisy a zásady bezpečné jízdy.
- ▶ 2. Nevyjíždím bez fungujících světel, zvonku a brzd.
- ▶ 3. Chodce míjím ohleduplně, ať jsou kdekoliv.
- ▶ 4. Nejezdím na červenou.
- ▶ 5. Nejezdím po chodníku.
- ▶ 6. Chovám se předvídatelně a ukazuji směr.
- ▶ 7. Předvídám chyby ostatních.
- ▶ 8. Neohrožuji sebe ani ostatní.
- ▶ 9. Naschvály neoplácím.
- ▶ 10. Usnadňuji cestu ostatním, pouštím chodce nebo auta.
- ▶ 11. Jsem slušný a dávám dobrý příklad.

by měly být samozřejmostí stejně jako zvonek, kterým na sebe můžu zavčas upozornit nicnetušící chodce. Kdo je připraven, není překvapen! Zvláštní pozornost je potřeba věnovat pejskařům, dětem nebo třeba rodičům s kočárkem. Z povinné výbavy je velmi důležité předepsané osvětlení a používání reflexních prvků za snížené viditelnosti. Nestačí vidět, ale také být viděn. Cyklistická přilba je sice povinná pouze pro cyklisty do 18 let, ale ani po dovršení této hranice není radno ji přestat používat. Přece jen jde o zdraví a mnohdy i život, dokonce i při malých rychlostech a trasách na krátkou vzdálenost.

ALKOHOL ZA ŘÍDÍTKA NEPATŘÍ

Jak už bylo v tomto seriálu mnohokrát řečeno, cyklista je dle zákona účastníkem silničního provozu. A jako takový nesmí ten, kdo řídí vozidlo (motorové nebo nemotorové), požit

INICIATIVA „DÁM RESPEKT“

Jistě jste v médiích zaznamenali osvětovou kampaň s touto hlavní myšlenkou: „Nemusíme se milovat, stačí se respektovat.“ Iničiátorem projektu je profesionální cyklista Roman Kreuziger, mezi dalšími ambasadory nechybí Peter Sagan, Andrea Hlaváčková, Jaroslav Kulhavý aj. Ambasadorem se ale může stát každý – dodržováním pravidel a ohleduplným chováním v sedle nebo za volantem. A také koupí samolepky. Získané prostředky pomáhají financovat osvětové aktivity. Samolepku si můžete koupit kdykoliv on-line, seženete ji také na čerpacích stanicích OMV.

Tato iniciativa má za cíl bezpečnější silnice, více ohleduplnosti na silnicích, bezpečné předjíždění cyklistů s bočním odstupem 1,5 metru, čímž se sníží počty nehod. Více informací najdete na oficiálních stránkách

www.damrespekt.cz.

PROČ? SLOVY PATRONŮ:

- ▶ 66 % Čechů uvádí, že jsou cyklisté i řidiči.
- ▶ Cyklisté jsou v Česku obětí 4 tisíc nehod ročně.
- ▶ V evropských metropolích se v době koronaviru až zdvojnásobil počet cyklistů v ulicích.
- ▶ Cyklisté tvoří 30 % hospitalizovaných účastníků dopravních nehod v EU.
- ▶ Podíl cyklistů na celkovém počtu úmrtí v důsledku nehod na silnicích činí v EU 8 %.
- ▶ Nedostatečná vzdálenost při předjíždění může za 25 % nehod cyklistů.

„Chceme, aby se lidé na silnicích respektovali, chovali se k sobě ohleduplně a dodržovali pravidla, v autě i na kole.“

Peter Sagan, profesionální cyklista



alkoholický nápoj nebo užít návykovou látku během jízdy ani před ní. Opilý cyklista může dostat pokutu, ale nepříjde o řidičský průkaz. Ani to by vás nemělo nabádat ke konzumaci alkoholu a následné jízdě na kole. Výše případné pokuty se může vyšplhat až do několika desítek tisíc korun (podle naměřených promile), a pokud

cyklista pod vlivem alkoholu nebo návykové látky způsobí nehodu se zraněním dalšího účastníka, může skončit i ve vězení. Podle společnosti Besip může za 30 % všech nehod cyklistů právě alkohol za řídítka. A tak si raději na přípitek počkejme až do cíle.

SLUCHÁTKA NA UŠÍCH

Neexistuje zákon, který by zakazoval používání sluchátek při jízdě na kole. Poslech hudby může být pro někoho motivující, některým jezdcům zase zlepšuje požitky z jízdy a navozuje příjemnou relaxaci. Problém je ovšem v tom, že používáním sluchátek ztrácíme přehled o dění kolem sebe. Nevnímáme správně technický stav kola, neslyšíme případné varování od ostatních cyklistů a účastníků provozu. Můžeme přeslechnout sanitku i blížící se nebezpečí. Nepomáhá ani to, že sluchátko nasadíme pouze na jedno ucho, i tak je ztráta prostorového sluchu nebezpečná. Proto raději nechte sluchátka doma.

-drei-

LUŠTÍME O CENY

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

T V A R C H I T E K T U R A V J A B L K O
 A G R E S E Z C H C E V I L T O N D E J V
 R E P I I I A U A A B S O L V E N T K E
 P L O M V C H K D S R D U R E Z C P U L R
 A A S E S R V O K E T A T S O K L E V A
 N B L C H T A A K I T U A N O R T S A T L
 I E U I E N P R O T A G O N I S T K A O
 T Ř C H Z V A U E I C A R K O T S I R A K
 E T Á A A O R V Ř T E O L P Ú K C H C H I Š
 R O R H R Á C H N E P Ř Í J E M N O S T O
 P P N B D B F O R I N T I L Á P A Z S T
 O S A M K Í P S S P O Ř I T E L N A A U
 K Ř U P A N I T Š N I J A R K U N Š M A

Luštěte a vyhraďte krabici plnou slaných tyčinek, krekrů a preclíků od české společnosti Vest – největší rodinné firmy v oboru trvanlivého slaného pečiva v ČR!



www.vestzlin.cz

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Absolvent, agrese, anarchie, architektura, aristokracie, astronautika, autoškola, brach, cena, epocha, forint, hrách, charta, chemie, chrupavka, chudokrevnost, jablko, jednotlivec, klasik, kontrola, kopretina, kořist, koza, křupani, kult, Labe, maso, mast, nadace, nepřijemnost, opravná, orba, osel, overal, palivo, pero, plst, poeta, ponos, posluchárna, protagonistka, rozvoj, řepa, sele, spořitelna, spotřeba, stevardka, svis, šat, tarpan, televize, ticho, tvar, ukrajinština, Usir, ústav, velkostatek, zapálit.

POMŮČKA: OUHRN, OSR, OTOV, TARA, NOT	MARODIT	PLEŠ	ARMÁDA ČESKÉ REP. (ZKR.)	501 (ŘÍMSKY)	KNIHVAZÁČ	OTVOR VE ZDI	NAJEDEN	HMOTNOST OBALU		EVROPANKA	STYL HUDBY	ZNAČKA AKTINIA		DOLINA	V KAPKÁCH STĚCI	OBLEČENÍ NA SPÁNÍ
CUKRO- VINKA									SLOVENSKY „JENOM“ ČÍSEL. KÓD BANK. KARTY				UZLIČEK V TKANINĚ POPĚVEK			
1. DÍL TAJENKY																
KÓD LETIŠTĚ OSTRAVA				PLETICHA ČISTIT PO POVRCHU								NADMÍRU DEZINFEK. PROSTŘEDEK				
BÁSNICKÝ ZÁPOR			CITOSLOVCE OHRAZENÍ NADŠENÍ			BOLÍVJSKÁ FLÉTNÁ							STAVEBNÍ LEPENKA MODLA			
JMÉNO LANGEROVÉ											NA JINÉ MÍSTO					
NÁDOBA NA JÍDLO													ODE DNE VYDÁNÍ			
	ČERNOŠEDÝ PTÁK	SLOVENSKÁ PLOŠ. MÍRA ÚHRN (ZAST.)			SPROPITNÉ								TOHLE DCERA BO- LESLAVA I.	OSMIDENNÍ SLAVENÍ SVÁTKŮ	SVORKA	VĚZET
ČINIT						SLOVENSKY „PĚNA“	OBILÍ SETÉ NA PODZIM	INICIÁLY HEREČKY LAURINOVÉ	TÍŠEŇ	OMILOST- NĚNÍ						
ZNAČKA ZLATA		NEOSTROST ČAJOVÁ RŮŽE								LIDOVÉ NO- VINY (ZKR.) ANGLICKY „NE“			KRIZ. PLÁN KRAJE (ZKR.) BARVIVO NA VEJCE			
VYSOKO- HORSKÁ TURISTIKA (ZKR.)				2. DÍL TAJENKY CELNÍ KÓD TOGA									VES U DOMAŽLIC OZN. NAŠICH LETADEL			
HLUPÁCI								BOHATÁ HOSTINA								
PŘESMYČKA								ÚTOČIT								



Správné znění tajenek pošlete do 20. ledna 2023 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 VEST, spol. s r. o.** Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Privátní značka“ a „Dle Gusta zaručeně kvalitní značka“. Výherci jsou: **J. Havránek**, Paskov • **M. Čiháčková**, Mohelnice • **V. Chromíková**, Vlčice • **E. Dočkalová**, Moravský Krumlov • **A. Paseková**, Vratimov • **J. Králová**, Pardubice • **R. Konečná**, Opatovice nad Labem • **J. Krůza**, Krucemburk • **L. Kuchyňková**, Třeboň • **J. Blažek**, Volyně



VYHRÁLI JSTE V NAŠICH SOUTĚŽÍCH?

V letošním roce jsme pořádali celkem 11 facebookových soutěží a 11 soutěží pexeso. Vylosovali jsme celkem 220 výherců, kterým byl zaslán balíček výrobků v hodnotě 800 Kč.

Pro velký úspěch budeme soutěže vyhlášovat i v roce 2023, sledujte proto nejen naši stránku www.coopclub.cz, ale i sociální síť Facebook a Instagram.

Soutěžte a věřte, že si vás štěstí jednou najde!



TY PRAVÉ VÁNOCE



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz