

náš konzum

informační občasník pro členy, zaměstnance a přátele KONZUMu Ústí nad Orlicí

konzum

červenec 2021

Vinařství pánů z Lipé z Vracova představuje svou filozofii

KONZUM zdravě: o sacharidech, tucích a bílkovinách

Sbírka Společně za úsměv pro Orlickoústeckou nemocnici právě probíhá

COOP Diskont v Opočně po rekonstrukci

Mezinárodní den družstev: připomínáme si jejich roli



coop

SKUPINA COOP

ČLENSKÁ
KARTA

konzum

NÁŠ ČLEN čerpá výhody

Nabídka mobilních služeb pro členy družstva

Vážení členové, společně se Svazem českých a moravských spotřebních družstev jsme připravili nabídku výhodných telefonních tarifů pro členy KONZUMu a jejich rodinné příslušníky. Jedná se o kompletní Free tarify (volání a SMS zdarma včetně evropského roamingu) s velmi zajímavým objemem datových služeb. V případě, že budete chtít pořídít další čísla pro rodinné příslušníky, budete je vždy hradit vy osobně jako právoplatný člen na souhrnné faktuře za všechna čísla.

Telekomunikační služby jsou poskytovány společností COOP Mobil s.r.o.



TARIFY v nabídce od COOP Mobil



TARIFY COOP Mobil	Měsíčně	Měsíčně s bonusem*	Volání do ČR **	SMS do ČR **	Data v tarifu
Standardní tarif COOP I	1 Kč	-	0,90 - 1,90 Kč	0,80 - 1,20 Kč	-
Standardní tarif COOP II	159 Kč	-	0,90 - 1,90 Kč	0,80 - 1,20 Kč	1,5 GB
Datový tarif COOP (5 GB)	199 Kč	-	2,50 Kč	1,50 Kč	5 GB
Neomezený tarif COOP I	299 Kč	274 Kč	neomezeně	neomezeně	1,5 GB
Neomezený tarif COOP II	329 Kč	304 Kč	neomezeně	neomezeně	3 GB
Neomezený tarif COOP III	379 Kč	354 Kč	neomezeně	neomezeně	5 GB
Neomezený tarif COOP IV	449 Kč	424 Kč	neomezeně	neomezeně	10 GB
Dokup dat k tarifu s daty	119 Kč	-	-	-	1,5 GB

* Měsíčně s BONUS PROGRAMEM

Cena v případě využití výhod z nákupů v COOP. Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Kompletní ceník včetně roamingových a dalších služeb na vyžádání. Na tarify výše se vztahuje smluvní závazek 2 roky.

** Ceny dle cílové destinace

VÝHODY ZA NÁKUPY V COOP

1

BONUS PROGRAM jako 5Kč z tarifu pro Neomezené tarify a 20% sleva na volání a SMS pro Standardní tarify a Datový tarif za každý registrovaný nákup nad 100 Kč.

Slevy je možné využít maximálně 1x týdně. Platí pondělí až neděle.

2

10 VOLNÝCH MINUT v rámci pravidelných dvouměsíčních Produktových akcí za nákup minimálně 3 libovolných produktů v akci. Nabídka produktů je vždy na www.coopmobil.cz.

Výhodu lze využít každý den a platí pouze pro Standardní tarify a Datový tarif.

Objednávky zadávejte na www.skupina.coop/clenove



„Vinařina je práce na generace, souvisí nejen s výrobou a prodejem vína, ale i s utvářením krajiny. Musíte přemýšlet na 30 let dopředu, když zakládáte vinici,“

říká Mgr. Lukáš Lukáš, majitel vinařství



KONZUM vám ve spolupráci s Vinařstvím pánů z Lipé přináší ta nejlepší vína, která vás chuťově potěší a doplní vybrané pokrmy pro každou příležitost. Vinařství pánů z Lipé sídlí ve Vracově ve Slovácké vinařské podoblasti v okrese Hodonín a navazuje na středověkou tradici pěstování hroznů a výroby vína na jižní Moravě. Vychází tedy z odkazu na minulost, která je díky historii rodu pánů z Lipé spojena i s oblastí východních Čech. Majitel vinařství Mgr. Lukáš Lukáš nám filozofii svého vinařství v následujícím rozhovoru přiblížil.



Mgr. Lukáš Lukáš

Pane Lukáši, jste mladé rodinné vinařství, které ale navazuje na tradici a historii šlechtického rodu pánů z Lipé, který na jižní Moravě působil až do roku 1319. Državy tohoto rodu sahají až do Brandýsa nad Orlicí či na hrad Žampach. Jak se tato historie odráží v produkci Vašich vín?

Máte pravdu. I ve vašem regionu je jasná stopa rodu pánů z Lipé. Hrad Žampach vlastnil před rokem 1324 Jan Lucemburský, který ho právě v tomto roce dal do zástavy Jindřichu z Lipé, zřejmě za dobré služby. Jako majitelé hradu jsou pak páni z Lipé uváděni v dobových listinách ještě v roce 1340 a 1346, kdy hrad přešel do vlastnictví Jana ze Smojna, řečeného Pancíř. Odkaz na rod pánů z Lipé je zcela zřetelný na našich etiketách.

Jak důležité je pro Vás skloubit tradici s moderními postupy a zároveň snahou o šetrné hospodaření? Dá se vůbec tradice propojit s neustálým technologickým pokrokem?

Naší snahou je dlouhodobě spolupracovat s producenty hroznů, kteří se šetrně chovají k přírodě. Na rodinných vinicích v Čejkovicích postupujeme obdobně. Do budoucna chceme mít převážnou plochu našich vinic ve Vracově, ale to je vše otázka dalšího vývoje i finančních prostředků. Vezměte si, že v současné době stojí výsadba jednoho hektaru vinohradu cca 1 mil. Kč a čekáte tři roky na první úrodu. Budě záležet také na chuti našich synů, kteří jsou ještě ve školním věku, zda budou chtít v naší prá-



ci pokračovat. Vinařina je práce na generace, souvisí nejen s výrobou a prodejem vína, ale i s utvářením krajiny. Musíte přemýšlet na 30 let dopředu, když zakládáte vinici. Ve výrobě pak používáme moderní i tradiční postupy a metody. Ty moderní jsou zpracování hroznů, odstopkování, kvašení, ty tradiční pak používáme při zrání vína v dubových sudech, které se používalo v mnoha obměnách již od středověku.



Vzpomenete si ještě, jaké bylo Vaše první vyrobené víno? Splňovalo Vaše počáteční představy?

U prvních vín jsem spíše jako malý kluk asistoval mému strýci v jeho sklepě. Naše první vína jsme dodali na trh ve větším v roce 2018. Vzhledem k tomu, že jsem již v té době nějaké zkušenosti měl, získala i nějaká ocenění na tuzemských, ale i zahraničních soutěžích a výstavách, například ve Francii a Rakousku. Potěšil nás i úspěch na naší lokální výstavě ve Vracově, kdy jsme v roce 2018 získali Championa za Tramín pozdní sběr a vyhráli celkově i za nejlépe hodnocenou kolekci. Musím ale přiznat, že na soutěže a výstavy moc naše vína neposláme, pečlivě si vybíráme. Je pro nás spíše důležitá spokojenost zákazníka, jak mu naše vína chutnají a zejména, zda se k našemu vínu vrací. A to je náš cíl a každodenní práce.

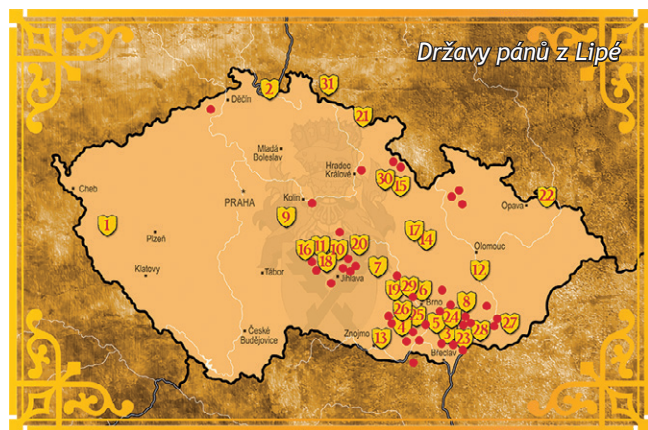
Zaměřujete se na konkrétní typy vín nebo uspokojujete zákazníky napříč trhem? Jaká vína máte aktuálně v nabídce?

Od začátku se zaměřujeme na jakostní a přívlastková vína v lahvích. U základní řady vín využíváme i hrozny ze Slovenska, které zpracováváme na Moravě, u přívlastkových vín pak hrozny ze Slovácké a Mikulovské podoblasti. Odrůdová a přívlastková vína jsou i v nabídce



ce prodejen KONZUM v řadách Amethyst collection a Zircon collection. I pro názvy řad jsme využili historie a pojmenovali jsme je podle drahých kamenů, kterými se zdobily ve středověku šperky a různé klenoty. Naším zákazníkům se u základní i přívlastkové řady snažíme nabídnout suchá i sladší vína. Aromatické odrůdy jako je Pálava, Tramín, Muškát, Irsai Oliver máme v podobě polosuchých, polosladkých a dokonce i sladkých vín, odrůdy jako je Rulandské šedé, Chardonnay nebo u přívlastků Ryzlink rýnský a Sauvignon máme v nabídce jako suchá vína. Jako novinku jsme pro letošní rok zařadili do základní řady i první růžová vína, a to Cabernet Sauvignon rosé polosuché z ročníku 2020. Věřím tomu, že nabídka vín je natolik široká, že si u nás každý zákazník vybere.

Vnímáte nějaké trendy ohledně popularity jednotlivých odrůd u konzumentů?





Jako každý obor i vinařství podléhá určitým trendům a módním vlnám. Tak tomu bylo, je a bude. Po roce 1989 dochází v našem vinařství k obrovskému boomeru výsadby vinic a kdyby to nezastavil vstup do EU, vysazuje se masivně dosud. Z 12 000 hektarů vinic jsme se dostali na současných 18 000 hektarů, přičemž 96 % vinic leží na jižní Moravě. Do popředí v nové výsadbě vinic se po sametové revoluci dostaly burgundské odrůdy, jako je Chardonnay a Rulandské šedé, z modrých odrůd pak Rulandské modré, Cabernet Sauvignon a Merlot. Z našich vyšlechtěných odrůd pak zejména Pálava a Moravský muškát, z modrých odrůd Cabernet Moravia nebo André v podobě červených nebo růžových vín. V poslední době se stále více prosazují tzv. rezistentní odrůdy jako je Hibernal nebo Solaris. Ale stále nejpěstovanějšími odrůdami jsou ty tradiční, jako je Veltlínské zelené, Müller Thurgau, Ryzlink vlašský, nebo Frankovka, Vavřinec a Modrý Portugal.

V čem je podle Vás největší kouzlo vinařské kultury? A co z toho všeho máte nejradší?

Víno nás provází od starověku. A pevně doufám, že tato kontinuita nebude přerušena ani v budoucnu. Příslibem je mladší generace, která se konzumaci vína, historii i trendům učí rozumět a nestydí se za vínem vyrazit k nám na Moravu nebo i do zahraničí. Je zajímavé a sleduji tento trend již cca 30 let na tuzemských výstavách a vinařských akcích, jak narostl počet žen, samozřejmě nad 18 let, které se těchto přehlídek a akcí účastní. Zatímco před několika lety bych odhadl jejich účast mezi 5-10 %, nyní odhaduji cca 30-40 %. Víno vnímám jako nejzdravější alkohol, který při střídém pití podle mnohých lékařských studií přináší tělu pozitivita. Zdůrazňuji při střídém pití. Ostatně proč myslíte, že běžná láhev na víno má obsah 0,75 litru? Ve dvojici se tak můžete s manželkou či přítelkyní krásně podělit - muž 4 - 4,5 dcl, což jsou dvě skleničky a žena 2 dcl, čili jednu skleničku. Krásně strávený čas a ráno čistá hlava.

Plánujete do budoucna i vlastní vinice ve Vracově?

Rádi bychom, ale jak jsem již naznačil, bude vše záležet na aktuální nabídce pozemků, našich finančních možnostech a i chuti další generace se podílet na rozvoji našeho vinařství.

Doporučte našim čtenářům vína, která považujete za nejchutnější.

Ze základní řady vín se nám nejlépe prodávají aromatictější odrůdy - Pálava, Tramín, z neutrálních pak Rulandské šedé. V tuto chvíli je v nabídce pro členy družstva i „letní krabice“, kde zákazníkům nabízíme ze suchých vín oceněný Ryzlink rýnský a Sauvignon, ze sladších vín pak Rulandské šedé, Moravský muškát a protože se jedná o „letní krabici“, připravili jsme do ní i dvě rosé vína - Rulandské modré rosé a Merlot rosé. Spolupráce s vaším družstvem se velmi pozitivně rozvíjí, postupně jsou zařazovány nové odrůdy v jakostní řadě Amethyst collection a na největších prodejních i přívlásková vína Zircon collection v dárkovém balení.

Závěrem bych rád pozval všechny vaše zákazníky, kteří si oblíbili naše vína k návštěvě Vracova. Napište nám nebo zavolejte a můžeme pro vás uspořádat degustaci vín. Nebo se přijedte podívat k nám na jižní Moravu jen tak a poznejte kouzlo našeho regionu se všemi folklórními zvláštnostmi.



Sacharidy, bílkoviny a tuky

At' se podíváme na obal jakékoliv potraviny, nalezneme mezi výživovými údaji obsah sacharidů, bílkovin a tuků. Jedná se o základní živiny. Co si ale máme pod těmi čísly představit? Co znamená, když má ta či ona potravina 60 g sacharidů na 100 g či 22 g bílkovin na 100 g? Ublíží nám nebo je zdravá?

Sacharidy? Vždyť jsou to přece cukry, ne?!

Začneme skupinou, která by měla v našem jídelníčku převládat, a to jsou sacharidy. Základem sacharidů jsou tzv. cukerné jednotky, podle kterých dělíme sacharidy na monosacharidy (glukóza, fruktóza), oligosacharidy (laktóza atd.) a polysacharidy (škroby, celulóza). Nejznámější nám všem bude jistě dělení na jednoduché či složité (komplexní) sacharidy.

Sacharidy především dodávají našemu tělu energii. A nejen tělu, také náš mozek funguje na sacharidech, potřebuje jich okolo 130 g za den. Energetická hodnota sacharidů je 4 kcal na 1 g a poměrově by jich v naší stravě mělo být okolo 55 - 60 %. Potřebujeme energii, abychom zvládali běžné denní činnosti a pokud sportujeme, náš energetický výdej se zvýší a tím pádem potřebujeme ještě větší příjem a větší přísun sacharidů. Není třeba se sacharidů bát a nějak je demonizovat, není ani třeba je vyřazovat,

např. po šesté hodině, jak se běžně uvádí v různých časopisech.

Samozřejmě by v našem jídelníčku měly převládat především sacharidy komplexní. Sem řadíme celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny, brambory či luštěniny. Méně často by se v našem jídelníčku měly vyskytovat ty jednoduché, které známe pod označením cukry. Ty nalezneme jak v ovoci, tak i v různých sladkotech a pochutinách.



Proteiny, proteiny, proteiny...

Další skupinou jsou bílkoviny. O bílkovinách jste jistě slyšeli kdeco. V dnešní době mnohem častěji slycháváme o názvu protein. Bílkoviny jsou základní stavební jednotkou pro naše buňky, svalová vlákna, hormony, enzymy a imunitní látky. Jejich denní potřeba pro člověka se pohybuje okolo 0,8 - 1,2 g

na 1 kg tělesné hmotnosti a energetická hodnota 1 g bílkovin jsou 4 kcal. Poměrově bychom jim měli v našem jídelníčku vyčlenit okolo 15 %. Bílkoviny se skládají z aminokyselin a můžeme je dělit na plnohodnotné a neplnohodnotné. To, že jsou plnohodnotné, znamená, že obsahují správné množství a poměr aminokyselin. Takové bílkoviny se vyskytují v živočišných výrobcích. Neplnohodnotné bílkoviny pak nalezneme v rostlinné říši. Jejich vzájemný poměr by měl být 1:1.

A co si pod bílkovinami představit?

Vysoký obsah bílkovin má třeba maso, vejce a mléčné výrobky. Tyto bílkoviny jsou jednak plnohodnotné a jednak je naše tělo umí lépe využít. U rostlinných produktů můžeme bílkoviny nalézt v celozrnných výrobcích, v sóje či bramborách. V dnešní době na trhu nalezneme spoustu náhražek masa, např. tofu, které mohou sloužit jako zpestření jídelníčku, ovšem vegetariáni a vegani je pak využívají jako hlavní zdroj (i když

neplnohodnotných) bílkovin. Správnou kombinací rostlinných výrobků lze však dosáhnout plného spektra a poměru aminokyselin.



A co ten protein? Obejdu se bez něj?

Ano, pokud vám nechutná, vadí vám jeho relativně vysoká cena nebo k němu máte averzi z jakéhokoliv jiného důvodu, není nezbytně nutné ho do svého jídelníčku zařazovat. Svou denní dávku bílkovin jistě pokryjete i bez něj. Jak? Jednoduše. Stačí si dát např. ke snídani tvaroh, k obědu plátek masa, ke svačině jogurt, k večeři celozrnné pečivo s vysokoprocenní šunkou a máte splněno. Samozřejmě zdrojů bílkovin je mnohem víc a je dobré je mezi sebou kombinovat a střídát.

Tuky? Po tucích se tloustne, no ne?

Po tucích se opravdu netloustne. Tloustne se, pokud váš denní příjem překročuje váš výdej. Na rozdíl od předešlých živin se 1 g tuku rovná 9 kcal, tudíž jejich množství

v gramech bude nižší než bílkovin a sacharidů. V našem jídelníčku by se jich mělo vyskytovat okolo 30 - 35 %.

Tuky zajišťují v našem těle hned několik funkcí. Ochraňují naše vnitřní orgány, tepelně izolují naše tělo, jsou důležité pro správnou funkci hormonů a pomocí nich se v našem těle vstřebávají některé vitaminy, které jsou rozpustné pouze v tucích.



Důležité je zaměřit se na dostatečný příjem esenciálních mastných kyselin - omega 3 a omega 6. Mezi zdroje omega 3, kterých máme ve stravě nedostatek, patří ryby, mořské plody, mořské řasy a některé oleje, především lněný. Ideální poměr omega 3 a 6 mastných kyselin má řepkový olej.

Jediné tuky, kterým bychom se měli vyhýbat, jsou trans-mastné kyseliny, což jsou tuky, které vznikají při přepalování oleje či ztužováním. V obchodě si je běžně koupíme, když vložíme do svého košíku nějakou čokoládovou pochoutku. Jedná se o sladkosti, které neobsahují téměř žádné kakao (na rozdíl od opravdové čokolády), zato obsahují plno cukru a částečně ztuženého (často

palmového) tuku.


Které zdroje tuků tedy upřednostňovat?

Sem patří ořechy, semínka, tučnější ryby, sýry, oleje (např. řepkový, olivový), maso, vejce (žloutek), hořká čokoláda či ořechová másla.



Zapomínat bychom neměli ani na vlákninu, která pomáhá našim střevům lépe fungovat, zasytí nás na delší dobu, snižuje inzulínovou rezistenci a také slouží jako prevence proti rakovině tlustého střeva. Asi vás nepřekvapí, že vlákninu nalezneme v celozrnných výrobcích, v luštěninách, v ovoci a v zelenině. Denně bychom jí měli sníst okolo 25 - 30 g. Průměrný Čech jí však sní pouhých 11 g za den. Jak její příjem navýšit, pokud vás zrovna neláká zelenina? Zkuste třeba část mouky nahradit celozrnnou moukou, zakomponovat do svého jídelníčku ovesné vločky nebo zahušťovat omáčky rozmixovanou uvařenou zeleninou.

Andrea Adamkovičová,
studentka nutriční terapie

Zdravější medový dezert	Ingredience	Postup přípravy
 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> ★ ★ střední </div>	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g hladké mouky • 150 g celozrnné pš. mouky • 2 vejce • 100 g medu • 150 g bílého jogurtu (ideálně s tučností do 4,5 %) • 50 g oleje • mléko dle potřeby • prášek do pečiva • perníkové koření • skořice <p>Krém:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g ricotty • 250 g nízkotuč. jogurtu • med na doslazení 	<p>V míse smícháme společně vejce s tekutým medem a přilejeme olej. Zvlášť si smícháme mouky s práškem do pečiva a kořením, které postupně přidáváme do misy s vejci, olejem a medem. Přidáváme i mléko dle potřeby, aby těsto nebylo příliš tekuté, spíše může být hustší. Já použila dortovou formu, kterou jsem vystlala pečicím papírem, a upekla jsem dvě placky (vy můžete upéct jednu a rozříznout) v předehřáté troubě na 180 °C, přibližně 15 minut.</p> <p>Mezitím, co placky chladly, jsem si připravila krém. Vyšlehala jsem společně ricottu s tvarohem a přilévala tekutý med. Dávejte si pozor na to, aby měly všechny ingredience stejnou teplotu, aby se vám krém nesrazil. Jelikož jsem pekla dvě placky, slepila jsem je krémem dohromady a zbytkem jsem potřela celou vrchní placku společně s okraji. Následně jsem dezert posypala namletými oříšky.</p> <p>Upozornění - nenechte se zmást tím, že pokud něco obsahuje celozrnnou mouku a med, můžete toho sníst, kolik chcete. To totiž v žádném případě neplatí. Stále přijímáte pokrm s relativně vysokou energetickou hodnotou, který má sloužit jako dezert například ke kávě nebo může jednou za čas posloužit i jako svačina. Nezapomínejme na to, že med je stále ve své podstatě jednoduchý cukr. Cukru se nutně nemusíme bát, důležité je spíše jeho množství snižovat.</p>

Společně za úsměv 2021

POMÁHEJTE I VY

Společně tak dokážeme víc!





Nadační fond S námi je tu lépe!




Je důležité podporovat veřejně prospěšné aktivity v našem regionu.

Vaším příspěvkem podpoříte Orlickoústeckou nemocnici a přispějete ke zkvalitnění péče o pacienty z celého regionu.

www.konzumuo.cz

www.snamijetulepe.cz

Veřejná sbírka je povolena Krajským úřadem Pardubického kraje ze dne 18. 8. 2015 č.j. KrÚ 53339/2015.

Veřejná sbírka na pomoc Orlickoústecké nemocnici potrvá již pouze do konce července



V letošním roce jsme opět zahájili veřejnou sbírku Společně za úsměv na pomoc Orlickoústecké nemocnici. Tento grantový program vyhláší obchodní

družstvo KONZUM od roku 2001. Od založení jsme v regionu společně s našimi zákazníky podpořili přes 330 neziskových organizací částkou převyšující 5 700 000 Kč.

Darujte i letos 30 Kč „Nadačnímu fondu S námi je tu lépe“ Orlickoústecké nemocnice formou Dárčovských kuponů, které můžete uplatnit v kterékoliv prodejné síti KONZUM.

Váším příspěvkem podpoříte Orlickoústeckou nemocnici a přispějete ke zkvalitnění péče o pacienty z celého regionu. Zároveň tak vyjádříte poděkování za péči všem zdravotníkům, kteří se o nás v těžkých chvílích starají. Vybrané prostředky budou v celé své výši převedeny nadačnímu fondu nemocnice - „Nadační fond S námi je tu lépe!“ v Ústí nad Orlicí. Nadační fond slouží k podpoře projektů vedoucích ke zvýšení léčebných postupů, k zavádění bezpečné zdravotnické techniky do každodenní péče a ke zlepšení prostředí pro pacienty Orlickoústecké nemocnice.

Orlickoústecká nemocnice má v současné době přes 330 lůžek, zhruba 750 zaměstnanců a za rok vyšetří bezmála 400 tisíc pacientů. Areál nemocnice také čeká výrazná změna - jeho novou dominantou se stane zbrusu nový pavilon. V brzké budoucnosti v něm totiž vyroste centrální urgentní příjem. Nový pavilon umožní centralizovat urgentní akutní péči, která bude koncentrována na jedno místo. Půjde nejen o péči chirurgickou včetně traumatologické, ale také interní a neurologickou pro spádovou oblast Orlickoústecka, Litomyšlska a Svitavska, tedy pro zhruba 200 000 obyvatel tohoto regionu.

Příspěvek je možný i bez Dárčovského kuponu. V případě, že Dárčovský kupon nemáte u sebe, sdělte pouze váš požadavek na pokladně kterékoliv naší prodejny. Kupon lze uplatnit i vícekrát. Vámi poskytnutý dar se zobrazí na vaší účtence. Sledujte on-line výši poskytnutých darů na: <http://www.konzumuo.cz/szu>

Sbírka odstartovala počátkem června a lze do ní přispívat do 31. července 2021. Děkujeme!

Veřejná sbírka je povolena Krajským úřadem Pardubického kraje ze dne 18. 8. 2015 č.j. KrÚ 53339/2015



Zprávičky z KONZUMu

COOP Diskont v Opočně přivítal zákazníky v novém

Novou interiérovou podobu dostal i COOP Diskont v Opočně. Zákazníci se tak od 23. 4. 2021 mohou těšit z rekonstruované prodejny s novým uspořádáním, osvětlením, výmalbou nebo se zcela novým obslužným úsekem s nabídkou regionálního masa, uzenin, zákusků a lahůdek.



V červenci si díky CoopsDay připomeneme roli družstev ve světě a oslavíme tak Mezinárodní den družstevnictví



International Cooperative Alliance

3. července se jako každoročně první sobotu v červenci slaví Mezinárodní den družstev (CoopsDay), pro letošní rok zaměřený na společnou obnovu po období pandemie. Připomíná se družstevníky po celém světě od roku 1923 a oficiálně jej vyhlásila Organizace spojených národů. Prostřednictvím CoopsDay se místní, národní i globální politici, vlády, organizace občanské společnosti a veřejnost obecně, mohou dozvědět, jak družstva přispívají třeba k důstojnému pracovnímu prostředí. Družstevní zaměstnání není totiž jen nějakým okrajovým jevem. Družstva po celém světě, ale i aktuálně úspěšně čelí krizi COVID-19 a nabízí obnovu zaměřenou právě na komunitu a na životní prostředí.

„V uplynulém roce jsme byli svědky toho, jak družstevní model pracuje na blahu lidí a ohleduplnosti k planetě, což podtrhuje, co družstevní hnutí představuje. Společně se skutečně obnovíme lépe a jsem přesvědčen, že budeme svědky mnoha příběhů o tom, jak družstevní hnutí může pomoci komunitám stát se silnějšími v post-pandemickém světě,“ prohlásil Bruno Roelants, generální ředitel Mezinárodní družstevní aliance (ICA).

V oblasti zdravotnictví, zemědělství, výroby, maloobchodu, financí, bydlení, zaměstnanosti, vzdělávání, sociálních služeb a v mnoha dalších oblastech, kde se družstva vyskytují, více než miliarda členů družstev po celém světě nadále dokazuje, že nikdo nemusí čelit krizi, jako je pandemie, sám. CoopsDay je příležitostí k šíření informací o tom, jak tento podnikatelský model zaměřený na člověka, podporovaný družstevními hodnotami, svépomocí, solidaritou, etickými hodnotami, sociální odpovědností a zájmem o komunitu, může snížit nerovnost, vytvářet sdílenou prosperitu a reagovat na bezprostřední dopady COVID-19.



Turnaj petanque

Pozvánka pro členy družstva registrované ve výboru členů v Ústí nad Orlicí na 10. ročník turnaje v petanque smíšených dvojic. Turnaj se bude konat **v sobotu 14. 8. 2021** v areálu ALI restaurantu v Hnátnici od 15:00. Vzhledem k obvykle velkému zájmu bude do soutěže zařazeno prvních 20 přihlášených dvojic.



Tato akce je pořádána pro členy registrované v Ústí nad Orlicí. V případě zájmu přijímá závazné přihlášky do 9. 8. 2021 Vlastimil Jirout na tel.: 602 491 843 nebo na e-mailu v.jirout@ktuo.cz.

Radio Orlicko chystá nové pokrytí



Partner KONZUMu, regionální rozhlasová stanice Radio Orlicko z Ústí nad Orlicí po dvou letech opět rozšiřuje svůj signál.



Během letních dní zprovozní dvě nové frekvence pro Rychnovsko a krajské město Hradec Králové. Tímto své dosavadní pokrytí téměř zečtyřnásobí. Stanice zároveň změní své logo a aktualizuje zvukový obal.

Celkem si tedy bude moci Orlicko naladit až 250 tisíc posluchačů na území Pardubického a Královéhradeckého kraje. Radio Orlicko se pomalu, ale jistě stává jediným skutečným regionálním rádiem ve východních Čechách, protože jiné stanice, které zde vysílají, v tomto regionu své sídlo již nemají. Jen tak dál.



COOP
je jiný

Naše družstvo je členem mezinárodního družstevního systému COOP, který působí ve většině zemí Evropy. Našimi společnými hodnotami jsou etika, regionalita, společenská odpovědnost či ekologie.

TAK JE TO FÉR

konzum

	MAGAZÍN	NEVOLNOST	CENNÝ PAPIR		3. ČÁST TAJENKY	ANGL. RÝŽE	KÓD ŠVÝCARSKA	ZKR. CENTIMETRU		NEJVYŠŠÍ PŘÍPUSTNÁ VÁHA NAKLADU	DRUH ZBOŽÍ	BAKTERIE	ALKENOL	NUŽE	ANGLICKY EKONOMIE	ZNAČKA NAŠEHO ROZHLEDOVÉHO PŘIJÍMAČE	
ČESKÁ STÁTNÍ NORMA				DOKTOR VĚD ŘEKA VE STŘEDOAFRICKÉ REPUBLICCE						ZEVNĚ							
NEZBEDNÝ KOUSEK										JHOAME- RICKÁ ŘEKA							
										ANGL. DUB							
AUTODI- DAKTI									SLOVEN. OSTŘE, BŘITCE AKVARIJNÍ RYBA						OSOBNÍ ZÁJMENO OTLOUCTI		
PŘED- LOŽKA			HORNÍ TOK BEROUNKY ČESKÝ DIRIGENT				OROČOVÉ ZKRATKA DOPRAV- NÍHO PODNIKU					ANGL. DLOUHÝ ŠPRÝMAŘ					
POŠTOVNÍ FILATE- LISTICKÁ SLUŽBA						BYLINNÝ ODVAR ÚTLAK							HÁJ PRIMI- TIVNÍ PLAVIDLO				
ANGL. ZKR. IZRAELE				PERUÁNSKÁ PLOŠNÁ MÍRA SPZ LITOMĚŘIC						1. ČÁST TAJENKY INICIÁLY BÁSNÍKA ADYHO							
KRÁTKÁ ÚZKÁ DÝKA							RUSKÝ ZÁPOR ANGL. ČLEN URČITÝ					NĚMECKÝ PÁROVÝ KOLOVÝ TANEC MALÝ ALEŠ					
	DVIH	ČTVRTINA ANGL. NÁMORNIC- TVO									ASIJSKÁ BAVLNA PŘED- LOŽKA					SPISY (Z LAT.) FRANC. PROZAIK	
STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO			PODLE	KONČE- TINA PÍSMENO Č						NEDOBŘÁ INICIÁLY HERCE VETCHÉHO				INIC. ZÁTOPKA	AKADE- MIE VĚD RÝPAL		
ČÁST PLZNĚ								PTÁCI ROZČI- LOVAT									
ODSTRO- JIT							DOMÁCKY IVO OPUCH- NOUTI						ŽENSKÉ JMÉNO (19.9.) NORICKÝ KÚH				
OKO (ANGL.)				BYTOST ETAPY						2. ČÁST TAJENKY TOREA- DOR				ANGL. MUŽ HMYZO- ŽRAVEC			
	NÁSILNÁ ODVLE- ČENÍ	SLEPIČKA	HOŘET POPLACH							NÁS OSTRAV- SKÝ HEREC ZN. ČINU					KVANTOVÝ ZESILOVAČ ZÁŘENÍ	POTOMEK	
ČÁST HORY						MRAV PRO- DLOUŽENÍ BOČNÍ ZDI					JMÉNO POLÁRNÍKA AMUND- SENSA						
ŘEKA NA SUMATRĚ					ANGL. ŽALUD						ŘÍMSKÝ 499 OZVĚNY				ZKRATKA PRO AKR BARVIVO NA VEJCE		
POKLES					AUSTR. ŘEKA SPZ PRAHA VÝCHOD					LÍHNUTÍ INIC. JANŽU- ROVĚ							
SCÉNÁŘ							HVĚZDA V SOU- HVĚZDÍ PANNA					SLOVEN- SKY TRÍSKA					
MOTO- CYKL							JAPON. JEZERO NA OSTROVĚ HOKKAIDŮ						BRLOH				

Správné řešení zašlete do 31. 7. 2021 na adresu: KONZUM, o. d., oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí nebo na e-mail: clen@konzumuo.cz. Tři vylosovaní luštětélé obdrží poukázku na jednorázový nákup v prodejnách KONZUM v hodnotě 100 Kč.

Výherci křížovky z minulého vydání: Hana Hanzlíčková - Výprachtice, Jaroslava Kolářová - Choceň, Josef Rada - Jablonné nad Orlicí
Výherci sudoku z minulého vydání: Ivana Jirečková - Brandýs nad Orlicí, Anna Moravcová - Letohrad, Anuška Kloučková - Verměřovice

Správné znění tajenky z minula - Výhody pro členy Řešení sudoku z minulého čísla:

1	4	5	7	8	9	3	2	6
2	8	9	3	5	1	3	7	4
3	7	6	4	2	5	1	9	
9	7	1	8	3	4	2	6	5
5	3	4	2	7	6	1	9	8
8	2	6	9	1	5	7	4	3
4	5	2	1	6	8	9	3	7
7	1	8	4	9	3	5	2	
6	9	3	5	2	7	4	8	1

