

NÁŠ KONZUM

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

KONZUM

LÉTO
2022

Musíme si pomáhat: - 10 % pro členy KONZUMu

Výsledky hospodaření družstva

Získali jsme certifikaci České společnosti pro jakost

Dary od našich zákazníků pomohly naplnit sklady potravinových bank

KONZUM zdravě: Která dieta je ta pravá?

KONZUM
pro členy

-10%

2 a více ks od druhu
na výrobky označené
logem COOP

UVNITŘ
ČASOPISU

KONZUM
pro členy

coop

SKUPINA COOP

ČLENSKÁ
KARTA

KONZUM

NÁŠ ČLEN čerpá výhody

Šetříme přírodu ♻️ vytlačeno na recyklovaném papíře.

Musíme si pomáhat



Miloslav Hlavsa, ředitel družstva

Asi nejčastěji používaným slovem v českém mediálním prostoru se v poslední době stalo slovo inflace, samozřejmě vedle slova válka. Naštěstí zatím žijeme v zemi, kde řešíme in-

flaci a ne válku. Bohužel, když slyším některé lidi u nás, jak tyto pojmy relativizují, tak je mi hodně smutno.

Samozřejmě, co se týče cen, tak je pravda, že zažíváme něco, na co jsme již více než 20 let nebyli zvyklí. Ti starší z nás sice ještě pamatují 90. léta minulého století, kdy se ceny také hýbaly jak na houpačce, ale to už je hodně dávno. Ty mladší mohou ujistit, také jsme to přežili. Přesto, že nynější tahouny zvyšování cen jsou především ceny energií, pohonných hmot a dalších komodit, tak se bohužel tento nárůst promítá prostřednictvím zvýšených výrobních nákladů do téměř všech výrobků prodávaných na našem trhu, potraviny nevyjímaje. Navíc zvýšená inflace a trvalý nedostatek pracovníků tlačí na další růst mezd a ty opět zvyšují výrobní náklady, takže z toho vzniká téměř neřešitelný začarovaný kruh. A dochází ještě k dalšímu paradoxu, ceny

sice rostou, ale tržby v maloobchodě klesají. Je tedy něco, v čem bychom dokázali být v této komplikované době členům našeho KONZUMU prospěšní při zvládnání prudkého nárůstu cen? A je také něco, čím by mohli být členové nápomocni družstvu zvládnout současnou složitou situaci, kdy dochází k propadu maloobchodních tržeb v našich prodejnách? Odpověď vypadá jednoduše. Stačí, když členům slevíme a oni pak nakoupí víc. Ale jak to udělat?

Po důsledné analýze všech možností jsme dospěli k zajímavému nápadu, že jedna možnost by tu byla. KONZUM poskytne všem členům družstva 10% slevu na celý sortiment našich vlastních značek COOP, ale vždy s podmínkou nákupu minimálně 2 a více ks od druhu. Člen tak získá významnou slevu a družstvo vyšší tržbu za více prodaného zboží. Prostě pomůžeme si navzájem. Navíc naše značky COOP jsou při srovnatelné kvalitě o 10 až 15 % levnější v základní ceně, takže celkový efekt pro členy může představovat i 25% úsporu proti jiným značkám. To už dává smysl. A jak takové zboží v regálech poznáte? Jednoduše. Všechny na sobě nesou logo COOP. Jedná se o více než 800 druhů zboží. Pro větší názornost jsou všechny zobrazeny pod tímto úvodníkem. Začínáme 15. června.

Prozatím tato speciální členská sleva bude platit do konce září 2022, ale když se osvědčí, tak ji určitě prodloužíme. Sleva vám bude odečtena přímo na účtence u každé položky a nevztahuje se na již akční zboží a zboží objednané na www.coop-box.cz.

Závěrem mi dovoluňte ještě jedno vyznání. Chtěl bych moc poděkovat všem vám, kteří jste podpořili sbírku KONZUMU pro ukrajinské uprchlíky, kteří přicházejí do našeho regionu. Doposud se vybralo téměř 200 tis. Kč a k tomu jsme navíc z prostředků KONZUMU přidali 100 tis. Kč v potravinách. Ale bez ohledu na konečnou vybranou částku, protože přispívat všichni můžeme až do konce prázdnin, je podle mne velmi důležitá naše soudržnost s lidmi, kteří se ze dne na den ocitli v tak složité životní situaci, proti které jsou naše problémy s inflací jen aprílový žertík.

Miloslav Hlavsa, ředitel družstva



Nabídka platí do 30. 9. 2022.

KONZUM pro členy

-10%

2 a více ks od druhu
na výrobky označené
logem COOP



červenec - srpen

Sportareál České Petrovice

www.ceskepetrovice.cz



Sleva 20 % pro 1 osobu na všechny sportovní aktivity Sportareálu České Petrovice.

Vyberte si jakoukoliv kombinaci atrakcí a získáte slevu. Stačí ve sportareálu předložit vaši členskou kartu (malou/velkou) a sleva bude uplatněna. Na každou kartu je možné využít tuto slevu pouze jednou.

Platí červenec - srpen 2022.



platí 11. 7. - 17. 7.

Fortel JKZOO



CHOVATELSKÉ POTŘEBY A KRMIVA



Sleva 20 % na celý sortiment prodejen Fortel a JK ZOO v Ústí nad Orlicí a České Třebové a na celý sortiment prodejen Moje zahrada v Chocni, Králíkách a Opočně. 11. 7. - 17. 7. 2022.



červenec - srpen

Aquapark Ústí nad Orlicí

www.tepvos.cz



Celodenní vstup za 99 Kč/dospělý do letního Aquaparku v Ústí nad Orlicí pro 1 - 4 osoby.

Vstupenku zakoupíte na prodejnách sítě KONZUM a uplatníte přímo v Aquaparku. Vstupenku nelze vrátit pokud bude z důvodu nepříznivého počasí Aquapark uzavřen.

Platí červenec - srpen 2022.



trvalá nabídka

Káva za 9,90 Kč jako odměna za vaše nakupování

Nabídka platí pro čerstvě připravované espresso, latte či cappuccino z kvalitní zrnkové kávy pražené v regionu.

KONZUM Cafe: Helvíkovice, Hnátnice, Letohrad (náměstí), Opočno (náměstí), Písečná, Potštejn, Ústí nad Orlicí (Nová Louže), Vamberk (Jiráskova), Vraclav, Žamberk; **KONZUM:** Bystřec, Dobříkov, Doudleby nad Orlicí, Dolní Morava, Horní Čermná (centrum), Klášterec nad Orlicí (dolní), Kunvald (horní), Lanškroun, Letohrad (Orlice), Rudoltice (Zámeček), Řetová, Slatina nad Zdobnicí, Tatenice, Výprachtice.



Džungle



- dětské hřiště pro děti **od 3 do 10 let**, do výšky **max. 140 cm**, max. 90 minut
- vstup pouze v ponožkách, s náramkem zakoupeným v prodejně Big mini (Ústí nad Orlicí) nebo KONZUM Cafe (Žamberk), v doprovodu osoby starší 18 let
- pravidelně dezinfikováno

Ústí nad Orlicí
NG Nová Louže
90 minut, běžná cena: 39 Kč

Žamberk
90 minut
běžná cena: 49 Kč



trvalá nabídka

Pizza Giovanni

PRAVÁ ITALSKÁ PIZZA

- až 8 druhů o průměru 33 cm
- doba pečení max. 10 min
- pizza s sebou do krabice: + 9,90 Kč

Pečeme v KONZUM Cafe:

Opočno (Kupkovo nám.), Písečná, Potštejn, Ústí nad Orlicí (Nová Louže), Vamberk (Jiráskova), Žamberk;

běžná cena: 119 Kč

KONZUM: Brandýs nad Orlicí, Dolní Dobrouč, Dolní Morava, Chocení, Lanškroun, Rudoltice, Vamberk (Struha).



Na objednávku speciální nabídka pro členy

Vinaři z těch nejlepších moravských vinařství Vinofol a vinařství Pánů z Lipé připravili speciálně pro naše členy kolekci šesti druhů jejich špičkových vín. Každý člen má nárok objednat si maximálně tři kolekce od obou vinařství (1 kolekce = 6 lahví vína). **Objednejte do 24. 6. 2022. Nakupte od 11. 7. 2022.**

Cena pro členy: **899 Kč**

1 kolekce (6 lahví) = 899 Kč
1 lahev = 149,83 Kč

OBJEDNÁVÁM: • Kolekce vín č. 1 – VINAŘSTVÍ PÁNŮ Z LIPÉ

1	2	3	kolekce
899 Kč	1 798 Kč	2 697 Kč	

• Kolekce vín č. 2 – VINO FOL

1	2	3	kolekce
899 Kč	1 798 Kč	2 697 Kč	

Objednávající (jméno a příjmení):

telefon:

prodejna:



KOLEKCE Č. 1 VINAŘSTVÍ PÁNŮ Z LIPÉ



KOLEKCE Č. 2 VINAŘSTVÍ VINO FOL

Přehled vybraných ukazatelů hospodaření družstva KONZUM v roce 2021

Rok 2021 byl druhým covidovým a tudíž atypickým rokem. Opět se potvrdilo, že v době pandemie je nákupní chování zákazníků výrazně ovlivněno strachem z častých kontaktů v přeplněných obchodech. Tento faktor nám nahrával, protože zákazníci stále upřednostňovali nákup potravin v lokálních prodejnách a navíc chodili do obchodů méně často, zato pro větší nákupy. To mělo i pozitivní vliv na celkové hospodaření KONZUMU.

Maloobchodní obrat vzrostl o 22 milionů Kč a oproti předcovidovému roku 2019 dokonce o 93 mil. Kč. Velkoobchodní obrat v posledních letech stále mírně klesá z důvodu růstu podílu čerstvého zboží z přímých dodávek a ukončení distribuce cigaret přes velkoobchod. Nynější pokles 11 milionů Kč je však dán především poklesem odběrů od Jednoty Zábřeh.

Průměrné mzdy vzrostly o 5,4 % na 26 333 Kč. Jejich růst byl stále ještě ovlivněn především mimořádnými odměnami spojenými s pandemií. Díky velkému nasazení a obětavosti většiny pracovníků se nám podařilo udržet vysokou úroveň produktivity práce a tím i celkové personální náklady pod kontrolou. Zásoby zboží jsme po celou dobu mimořádných opatření udržovali na zvýšené úrovni z důvodu nepředvídatelných situací a tím pádem možných výpadků zásobování. V tomto se budeme snažit pokračovat i nyní v době války na Ukrajině.

Hospodářský výsledek je srovnatelný s předchozím rokem 2020. Před zdaněním je téměř 30 mil. Kč, což je nejlepší výsledek v celém porevolučním období družstva.

Ukazatel	Jednotka	Skutečnost 31. 12. 2019	Skutečnost 31. 12. 2020	Skutečnost 31. 12. 2021	Rozdil	Index (2021/2020)
Počet členů družstva	Osoby	5 530	5 864	6 221	357	106,09%
Počet prodejen celkem	prodejna	111	111	108	-3	97,30%
Maloobchodní obrat (vč. myčky)	tis. Kč	1 507 912	1 578 768	1 601 173	22 405	101,42%
Velkoobchodní obrat bez obalů (NKC)	tis. Kč	775 480	750 520	739 598	-10 922	98,54%
Obchodní marže	tis. Kč	310 520	336 948	338 084	1 136	100,34%
Osobní náklady	tis. Kč	239 889	249 480	264 743	15 263	106,12%
Průměrná měsíční mzda celkem	Kč	23 409	24 993	26 333	1 340	105,36%
Průměrný přepočtený stav pracovníků	osoby	615	600	597	-3	99,50%
Hodinová produktivita práce prodejen	Kč	1 761	1 897	1 889	-8	99,58%
Zásoby zboží celkem (NKC)	tis. Kč	136 253	139 958	153 624	13 666	109,76%
Hospodářský výsledek celkem před zdaněním	tis. Kč	15 771	29 479	29 837	358	101,21%
Hospodářský výsledek z obchodní činnosti před zdaněním (bez prodeje majetku)	tis. Kč	15 594	29 546	29 386	-160	99,46%

Musíme však počítat s tím, že se opravdu jednalo o výjimečné výsledky, které se v následujícím období přicházející stagnace hospodářství nebudou opakovat.

V oblasti investic jsme se tentokrát zaměřili na rekonstrukce menších prodejen jako Bučina, Cerekvice nad Loučnou, Písečná,

Těchonín a také na vybavení prodejny COOP Diskont v Opočně. Veškeré investice jsme pokryli z vlastních zdrojů.

Družstvo je nadále finančně stabilní a nezávislé. A to bude obzvláště důležité v nadcházejícím velmi složitým období stagnace ekonomiky spojené s válkou na Ukrajině.

Představujeme Ing. Davida Hegra, nového vedoucího ekonomické skupiny



Ing. David Hegr

Co Vás vedlo k rozhodnutí spojit svou kariéru s KONZUMem a věnovat se oblasti družstevnictví?

Moje předchozí pracovní zkušenosti jsou spojeny nejdříve s bankovníctvím a poté se zemědělstvím. Před nástupem do KONZUMU

jsem necelých 7 let pracoval jako ekonom v Zemědělském družstvu Trstěnice nedaleko Litomyšle, takže o družstevnictví (i když trochu jiném) jsem už něco věděl. Když jsem se poprvé setkal s ředitelem KONZUMU, Ing. M. Hlavšou, velmi srozumitelně mi dokázal vysvětlit družstevní systém a zejména hodnoty, podle kterých se KONZUM řídí. Rád jsem se proto stal součástí kolektivu, pro který hlavní myšlenkou není jen podnikání za účelem dosažení zisku, ale i poskytování služeb a snaha být prospěšný svým členům – vlastníkům.

Jak prozatím tuto změnu v rámci své dosavadní praxe a kariéry hodnotíte?

V KONZUMU jsem 6 měsíců a stále se učím nové věci. Co bych chtěl vyzdvihnout, je ochota kolegů. Pro mě je důležité poznat fungování postupů a procesů používaných v KONZUMU a zatím jsem se nesetkal s odmítnutím pomoci. Za to bych jim chtěl touto cestou také poděkovat.

Vnímáte nějaký fremní potenciál?

Během svého působení v bankovníctví, kde jsem strávil přes 10 let, jsem se zabýval analýzami hospodaření mnoha firem. Mohu říci, že v porovnání s nimi je KONZUM firmou s velmi dobrou ekonomickou i finanční situací, která u jiných subjektů není úplně běžná. Dokáží si tak představit, že by družstvo mohlo do budoucna zvýšit svoji investiční aktivitu. Zároveň to ale musí být „chytré investice“, které KONZUMU dokážou přinést budoucí užitek v podobě úspory nákladů, zvýšení výnosů nebo zlepšení služeb pro členy.

Jak byste okomentoval aktuální kondici české ekonomiky? Lze se třeba v této době vůbec bavit o budoucí výši inflace nebo jsou v tuto chvíli jakékoli prognózy zatíženy tolika neznámými, že je nelze brát vážně?

V současné době jsou předpovědi budoucího vývoje české ekonomiky velmi obtížné, protože do hry vstupuje příliš mnoho skutečností s nejasným vývojem. Ve společnosti, kromě probíhající války na Ukrajině, skutečně asi nejvíce rezonuje téma rostoucích cen - inflace, na kterou jsme v ČR nebyli řadu let zvyklí. Bylo však jen otázkou času, kdy k růstu cen dojde. Od doby předchozí velké recese v roce 2008 se vlády a centrální banky země nejen v Evropě, ale i jinde ve světě, snažily masivně podporovat hospodářský růst různými nástroji, mimo jiné i zjednodušeně řečeno pumpováním peněz do ekonomiky. Úrokové sazby centrálních bank se blížily nule a množství peněz v oběhu rostlo. Problém nastal v průběhu koronavirové pandemie, kdy došlo k omezení výroby. Množství nabízených výrobků se snížilo, protože začaly chybět zdroje. Jak lidské (nezaměstnanost byla rekordně nízká), tak suroviny. Avšak poptávka zůstala víceméně stejná. Tržní prostředí tento nesoulad mezi nabídkou a poptávkou řeší růstem cen. Myslím si, že letošní rok bude v tomto ohledu složitý, protože růst cen bude zatím pokračovat.

Orlickoústecká nemocnice má nový pavilon urgentního příjmu

KONZUM se v zájmu zdraví svých členů dlouhodobě zajímá o dění v Orlickoústecké nemocnici. Pravidelně také pořádáme sbírky na podporu nadačního fondu nemocnice zaměřené na zkvalitňování poskytovaných služeb pacientům v našem regionu. Proto vám nyní s potěšením představujeme událost, která posouvá naši nemocnici do 21. století a také mezi nejmodernější v České republice. Nový čtyřpodlažní objekt v Orlickoústecké nemocnici nyní nově centralizuje urgentní akutní péči, která bude sloužit pacientům ze spádové oblasti 200 tisíc obyvatel východní části regionu Pardubického kraje.



Nová dominanta nemocnice má zjednodušit a zrychlit příjem pacientů, zároveň významně zvýšit úroveň poskytovaných služeb v Orlickoústecké nemocnici a komfort pro pacienty i personál. Vše bude na jednom místě. Lékař zde pacienta prohlédne, provede diagnostické vyšetření a pošle na vhodné oddělení. Ani jedna z pěti nemocnic Pardubického kraje dosud takovýto centrální příjem nemá. Vybudování tohoto objektu je prozatím největší dokončenou investicí v historii Pardubického kraje a celá stavba vyšla na téměř půl miliardy korun.

Hlavní výhodou nového systému urgentního příjmu pro pacienty je vznik jed-



ného kontaktního místa. „Do prostoru urgentního příjmu pacient vstoupí z venkovního prostoru přímo do haly s čekárnou a centrální recepcí, kde mu personál poskytne potřebné informace. Zde dojde rovněž k příjmu pacienta. Pro základní vyšetření a ošetření pacientů jsou v blízkosti recepcce vyšetřovny chirurgie, interny, neurologie, ORL a urologie, stejně jako vyšetřovna lékařské pohotovostní služby. Po prvotním vyšetření může být pacient v případě potřeby poslán na další, případně předán na konkrétní lůžkové oddělení,“ sdělil Vratislav Dědek, oblastní ředitel pro zdravotní služby Orlickoústecké, Svitavské a Litomyšlské nemocnice.



České Heřmanice a Semanín v novém

Během března a dubna jsme nezapomněli a zmodernizovali další dvě prodejny sítě KONZUM. Do nového, moderního prostoru tak zveme zákazníky do prodejny v Českých Heřmanicích a v Semaníně. Úprav v rámci vnitřního vybavení a uspořádání se na konci února dočkala i prodejna v Tatenicích. Všechny tyto prodejny nabízí standardní služby jako je platba kartou, MiniBankomat s možností výběru hotovosti přímo na pokladně. Na prodejnu si také můžete nechat zdarma doručit zboží z našeho supermarketu online, tedy z internetového obchodu www.coop-box.cz.

České Heřmanice



Semanín



„Družstva budují lepší svět“ je téma Mezinárodního dne družstevnictví



Pro světové družstevnictví je první červencová sobota každoročně neodmyslitelně spojena s oslavami Mezinárodního družstevního dne, v letošním roce na téma „Družstva budují lepší svět“. Mezinárodní družstevní den se koná pravidelně od roku 1923, souběžně s ním pak od roku 1995 probíhá Mezinárodní den družstev, jenž je vyhlášen Organizací spojených národů. Družstva byla založena

ve městě Rochdale ve Velké Británii před více jak 150 lety. Od té doby se rozšířila do celého světa a dnes působí více jak 1,5 milionu družstev s téměř 1,5 miliardy členů. Oslavy Mezinárodního družstevního dne, které v různých formách probíhají po celém světě, jsou každoročně mimořádnou příležitostí, jak zlepšit povědomí veřejnosti o družstvech, zdůraznit jejich význam, představit ekonomickou efektivitu družstev, ideály mezinárodní solidarity, rovnosti i myšlenku světového míru.

Pozvánka na turnaj v petanque

Pozvánka pro členy družstva registrované v výboru členů v Ústí nad Orlicí na 11. ročník turnaje v petanque smíšených dvojic. Turnaj se bude konat v sobotu 2. 7. 2022 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 24. 6. 2022 Vlastimil Jirout na tel.: 602 491 843 nebo na e-mailu v.jirout@ktuo.cz.**

Společně za úsměv na pomoc ukrajinským uprchlíkům

KONZUM pořádá pro Oblastní spolek Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí a Oblastní charitu Ústí nad Orlicí sbírku na pomoc uprchlým občanům Ukrajiny před válkou, kteří přicházejí do našeho regionu. Sbirka odstartovala 3. 3. 2022 a nadále pokračuje. Na pokladnách sítě KONZUM má tak každý zákazník možnost darovat 30 Kč. Částka bude v plné výši těmto organizacím převedena. **Děkujeme, že pomáháte.**

POMÁHEJME UKRAJINSKÝM UPRCHLÍKŮM



DARUJTE 30 Kč
na pokladnách sítě KONZUM



KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí pořádá pro Oblastní spolek Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí a Oblastní charitu Ústí nad Orlicí sbírku na pomoc uprchlým občanům Ukrajiny před válkou, kteří přicházejí do našeho regionu.



Přispívat lze od 3. 3. do 31. 8. 2022.

Částka bude v plné výši převedena na účet Oblastního spolku ČČK Ústí nad Orlicí a Oblastní charity Ústí nad Orlicí.

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

Pro členy KONZUMu

Připomínky, dotazy či názory k činnostem družstva i k dalším členským záležitostem můžete zaslát na clen@konzumuo.cz. Zároveň žádáme všechny členy, aby si řádně označili své poštovní schránky a nestalo se, že korespondence z KONZUMu vám tak nebude doručena.

KONZUM získal certifikaci České společnosti pro jakost

V průběhu března se v rámci našeho družstva konal audit systému kritických bodů tzv. HACCP, jehož výstupem je úspěšná certifikace naší výroby studené kuchyně a také všech prodejen potravin. Jedná se o systém, který zajišťuje preventivní opatření proti zdravotní závadnosti potravin a pokrmů během všech činností, které souvisejí s výrobou, zpracováním, skladováním, manipulací, přepravou a prodejem konečnému spotřebiteli. Cílem je tedy účinně předcházet a eliminovat rizika ohrožující bezpečnost potravin.



Solidarita po Česku. V jarní Sbírcce potravin se na našich prodejnách sešlo 826 kg zboží pro potřebné

- Dary od zákazníků opět pomohly naplnit sklady potravinových bank.
- Již více než dva roky trvajících krize a zdražování životně důležitých komodit způsobily výrazný nárůst počtu osob, které se ocitly v tíživé životní situaci.
- Sbirka potravin se uskutečnila ve dvanácti stech prodejnách po celé ČR, včetně prodejen COOP.

SBÍRKA POTRAVIN

Sbirka potravin je jednou z největších charitativních akcí v České republice a jsou do ní po celé zemi zapojeny tisíce lidí z řad dobrovolníků, zaměstnanců prodejen a neziskových organizací. Darované zboží se převezlo do skladů potravinových bank, odkud se následně distribuovalo přes jednotlivé charitativní organizace všem potřebným. Pomoc je zaměřena zejména na seniory, rodiče samoživitele, pěstounské rodiny, děti z dětských domovů, hendikepované občany či lidi bez domova a pokrývá celou Českou republiku. Sbirka potravin je organizována Českou federací potravinových bank, Svazem obchodu a cestovního ruchu ČR spolu s klíčovými obchodními řetězci působícími na českém trhu, Asociací společenské odpovědnosti, Raben Logistics Czech a partnery z neziskového sektoru.

Do potravinové sbírky přispěli zákazníci kamenných prodejen KONZUMu více než 507 kg potravin a drogerie. Do sbírky se zapojily i on-line obchody, včetně našeho COOP-BOXu a zákazníci tak mohli darovat potraviny z pohodlí svého domova. Celkem se tedy za KONZUM vybralo 826 kg zboží.

PŮJČOVNA ZAHRADNÍ TECHNIKY



100 Kč
za den a produkt

ul. Moravská 482, Ústí nad Orlicí
telefon: 465 526 030
otevřeno: PO-PÁ: 9 - 18, SO-NE: 9 - 17



KONZUM
pro členy

V současné době je k dispozici:

- křovinořez Partner BC 433
- benzínová sekačka M51-190 RWPX
- benzínová pila Mc Culloch CS 450/18 Elite 46cc 18"
- benzínový kultivátor PFT44-154

Která dieta je ta pravá?

S blížícím se létem může kdekoho z nás přepadat pocit, že musíme rychle zhubnout, abychom se za sebe nemuseli v kraťasech či minisukni stydět. Shodili jsme kabáty a teď by to chtělo shodit i nějaké to kilo. Hodně lidí se snaží zejména před létem vymýšlet zázračné způsoby, jak vypadat jako modelka či model během pár dní. Jakou dietu si ale vybrat, když chceme zhubnout dlouhodobě? Projděme si ty nejznámější diety, pro které se můžeme rozhodovat. Jsou opravdu vhodné?

Krabičková dieta

Poslední dobou ve svém okolí stále více pozoruji, že si lidé nechávají jídlo vozit domů v krabičkách. Tato dieta spočívá v tom, že si na webu dané firmy vyberete množství kilojoulů na základě své každodenní aktivity, a kurýr vám potom každé ráno přiveze nakrabičkové jídlo, které máte během jednoho dne sníst. Zní to lákavě, vlastně se o jídlo nemusíte vůbec starat, nemusíte vařit. To je ideální. Nebo není?

Problém krabičkových diet většinou spočívá v tom, že množství energie na den, které vám web firmy nabízí, je velmi nízký. Například se můžete dočíst, že pro kojící ženu, která chce zhubnout, stačí na jeden den příjem 6 000 kJ (1434 kcal), což může představovat pro spoustu z nás i hodnotu bazálního metabolismu. A žena na mateřské nejen že je aktivní, ale především kojí, a kojení představuje samo o sobě velký výdej energie. V tomto období bychom se měly soustředit spíše na to, abychom jedly dostatečně, vyváženě a kvalitně.

Dalším problémem u krabičkových diet je rozložení živin. Obecně se dá říci, že nikdo z nás by neměl jíst pod 50 g tuku denně, ovšem krabičkové diety nám často „dopřávají“ okolo 38 gramů tuku. To pro nás ženy představuje riziko ztráty menstruace, vlčí hlad atd.

Keto dieta

Dalším trendem posledních let se stala keto dieta. Slyšíme o ní v reklamách, na instagramu, zkrátka všude. Troufám si říci, že tak nějak přirozeně většina lidí, kteří se snaží zhubnout, jako první vyloučí přílohy, takže v určité podobě praktikují tuto dietu, aniž by si toho byli vědomi. Po vyřazení pečiva a příloh samozřejmě zhubnete, ale jenom tím, že snížíte příjem energie, určitě to není zásluha vyřazení pečiva a příloh, stejně jako není zásluha pečiva, že jste přibrali. Za to nemůže pečivo a přílohy, ovšem nadbytečný příjem energie.

Keto dieta se vyznačuje tím, že dojde k omezení sacharidů a energie se přijímá výhradně z tuků a bílkovin. Nejstříktnější podoby keto diety omezují příjem sacharidů až na 50 gramů na den. Pro představu, běžný příjem sacharidů v rámci vyváženého jídelníčku by se měl pohybovat okolo 300 g sacharidů, jen náš mozek pro své fungování jich potřebuje okolo 120 gramů.

I všechny další diety fungují na takovém principu, že dochází k výraznému omezení některé složky potravy, čímž dojde ke snížení příjmu, a tím zhubneme. Dlouhodobě je to ale neudržitelné a pro naše tělo nezdravé. Mnohem prospěšnější tedy bude, když budeme hubnout dlouhodobě a naučíme se dodržovat zdravé stravovací návyky, adekvátní množství jídla a čas od času si dáme i to, co nám chutná a co není úplně nevhodnější. Každá změna, kterou chceme se svým tělem provést, by měla být vedena touto cestou. Naučit se svému tělu rozumět, poslouchat ho, vnímat svou individualitu a neřídit se „instantními“ radami, které slyšíme od rádboty výživových koučů či od redaktorek v magazínech pro ženy. Jenom nový životní styl nám pomůže se ve svém těle cítit dobře. Pak už nikdy nebudeme potřebovat žádné diety.

Andrea Adamkovičová,
studentka nutriční terapie



Vyvážený těstovinový salát s hořčično-

medovým dresinkem



jednoduché



Postup přípravy:

Ingredience na 4 porce:

- . 320 g těstovin
 - . 500 g kuřecích prsou/ 2 balení tofu či jiné náhrady masa
 - . polníček
 - . 2 mrkve
 - . 1 cuketa
 - . 1 okurka
 - . sůl, olej
- Dresink:
- . 6 lžic plnotučné hořčice
 - . 2 lžice medu
 - . 3 lžice oleje

Těstoviny uvaříme podle návodu. Na pánvi osmahneme osolená kuřecí prsa či tofu spolu s cuketou. Bokem si nakrájíme zeleninu na malé kousky, z mrkve můžeme vytvořit proužky pomocí škrabky na brambory. Mezitím, co se nám vaří těstoviny a opéká maso či tofu, si vytvoříme dresink smícháním hořčice, medu a oleje. Dresink pořádně promícháme. Pak už stačí jen smíchat všechny ingredience dohromady, zalit dresinkem a rychlý oběd či večeře je na stole.

Výhodou tohoto receptu je, že je časově nenáročný, lehký a přitom vyvážený. Pamatujte, že salát poskládaný pouze ze zeleniny není plnohodnotným jídlem! Vždy je nutné ho doplnit o přílohu (těstoviny, brambory, quinoa, kuskus), bílkoviny (maso, tofu, vejce, cottage) a tuky (zálivka – olej, lžička majonézy apod.).

KONZUM dárková karta

Celkem šest vylosovaných luštitelů obdrží dárkovou kartu na nákup v prodejních sítích KONZUM v hodnotě **200 Kč**

KARTA JE NABÍTA NA ČÁSTKU:
 100 Kč od 20 Kč do 2 000 Kč.
 Platnost karty je 2 roky od vydání.
 Karta s kartou od částek poslouhá jako obal pro dárkový obal.

KONZUM dárková karta
 FÉROVÝ OBCHOD

Správné řešení zašlete do 31. 7. 2022 na e-mail: clen@konzumuo.cz nebo na adresu: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí

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

	KOPNUTÍ	SVÚDKYNĚ	UTAJOVAT	BYTOST	ŘÍMSKY 54	ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE	NAHROMADIT VELKÝM ŠETŘENÍM	NÁZEV ZNAČKY DRASLIKU	MUŽSKÉ JMÉNO (17.4.)	DOMÁCKY ABRAHAM	CITOSLOVCE CHRČENÍ	ZDE	SNAD	JEMNÁ HEDVÁBNÁ SÍTOVINA
SPZ KOŠICE-VENKOV			TLUKADLO					RACHOTIT						
SPZ OSTRAVY			POLSKÁ ŘEKA ČESKÁ OBCHODNÍ INSPEKCE (ZKR.)					POKRÝVKY NA STŮL OSOBNÍ ZÁJMENO						
1. ČÁST TAJENKY							PŘEDLOŽKA PATŘÍCI IVĚ			KRMIVO PRO KONĚ	ŘÍMSKY 49 OTEC (EXPRE-SIVNĚ)			
FR. NÁVRHÁŘ ODĚVŮ ITALSKÁ TISKOVÁ AGENTURA					INIC. ZPĚVÁKA KRYLA	BIOGRAF JITRO				ANGL. PŘEDLOŽKA NABÍTA ČÁSTICE ATOMU			NA TOTO MÍSTO	NÁPOR
PROTI (Z LAT.)				ČÁST STŘECHY DOMÁCKY LEOS				LIBÝ POCIT						
BÁSNIČKÝ ZÁPOR		ANGL. NEBO	NAŘÍKATI ZN. RHENIA					2. ČÁST TAJENKY AČKOLIV						
ANGL. POČETNÍ JEDNOTKA					ŽENSKÉ JMÉNO (24.10.)				PŘEDPIS					
VZDUŠNÉ (HUD.)					OTOČENÍ				ZK. KREVNIHO TLAKU			INICIÁLY HERCE KORBELÁŘE		

Výherci sudoku z minulého vydání: Jan Matys - Opočno, Marcela Vičarová - Dolní Třešňovec, Marie Lohynská - Zámorsk
 Výherci křížovky z minulého vydání: Eva Langerová - Žamberk, Josef Baláš - Mistrovice, Petra Sysrová - Letohrad
 Gratulujeme! Správné znění tajenky z minula: VÝDEJNÍ BOX

NÁŠKONZUM

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

Vydává: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí, tel.: 465 553 111, e-mail: clen@konzumuo.cz,
 redakční rada občasníku NÁŠKONZUM: Mgr. Jitka Mehdiyev a Ing. Miloslav Hlavsa.