

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

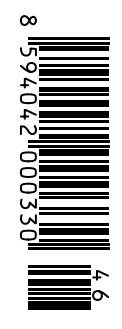
4/2026

RÁDCE

BiRELL

JEDINEČNOU CHUŤ
NENAHRADÍŠ

#BIRELLPOMELOGREP



Pro
všechny,
co nejsou
z cukru


KORUNNÍ



Bez
cukru
A UMĚLÝCH
SLADIDEL

Pouze příjemné přírodní osvěžení.

MILÍ ČTENÁŘI,

držíte v rukou letní vydání našeho magazínu a my máme jediné přání: abyste si letošní nejteplejší měsíce užili všemi smysly. Léto je časem, kdy bychom měli zpomalit, nadechnout se a přesunout podstatnou část života ven. A to je v roce, kterému podle čínského zvěrokruhu vládne ohnivý kůň, velkou výzvou.

Alespoň nám v redakci se zdá, že dny roku 2026 opravdu cválají jako splašený kůň. Než jsme se stačili pořádně rozkoukat do nového roku, je více než polovina z něj za námi. A tak jsme vybírali témata, kterými se pokoušíme trochu zvolnit Vaše tempo. Ať už to znamená ranní kávu na terase, víkendový únik do přírody, nebo večerní grilování s přáteli. Někdy je těžké si z nabídky, která nás obklopuje, vybrat. Internet a sociální sítě překypují pozvánkami a tipy, vyladěné fotografie známých nás pak provokují k tomu, abychom se svým zdánlivě nudným programem něco udělali. Řešíme, zda jsou naše dovolené dostatečně dobré, květiny na balkóně správně naaranžované, péče o potomky a vnoučátka inspirativní, důsledná i respektující... Jednomu by se z toho mohlo udělat úzko.

Co takhle odložit na chvíli filtry i obavy a nechat léto jen tak plynout? Vrazit do lesa na borůvky, maliny i houby? Počítat štipance od komárů a místo naaranžovaného oběda o třech chodech si dát voňavé lečo? Nebojte se, retro je pořád v módě. Jen k němu musíte přidat ty správné „hashtagy“ a hlavně se přestat poměřovat s tím, co kolem nás dávají na odiv ostatní.

Přejeme Vám inspirativní čtení, šťastné cesty bez nehod a spoustu skvělých zážitků!
Vaše redakce



6-7

PROČ VYMĚNIT
LOSOSA ZA CANDÁTA?



10-11

ZPOMAL,
NEŽ BUDE POZDĚ!



12-13

ZAHRADA
NA STŘEŠE



18-19

MIMINO
„NA PALUBĚ“!



24-25

MÁ TŘÍDĚNÍ BIOODPADU
OPRAVDU SMYSL?



26-27

NEŽ ZAZVONÍ
ŠKOLNÍ ZVONEK

Na **coopClub.cz** najdete



www.facebook.com/coopclubcz

www.instagram.com/coopclubcz

- ▶ aktuální letákové akce v prodejnách COOP
- ▶ kompletní databázi vlastních výrobků COOP
- ▶ více než 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- ▶ tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- ▶ vše o zdravém životním stylu

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

VYDAVATEL [DELEX, s.r.o.] Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň,
IČ: 00519049, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972

[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR] Luboš Liška

[REDAKCE] Mgr. Zdeňka Čížková **[GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]** Jan Valenčat

[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY] Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLO] U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3

[GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník

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

[PERIODICITA] 6× ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** 4/2026 **[DEN VYDÁNÍ]** 5. srpna 2026

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

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop Blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.



ŽIVOT NA ČTYŘECH KOLECH

Co obnáší dovolená v karavanu? Představte si, že se probudíte, otevřete dveře a před vámi se rozprostírá výhled na alpské štíty nebo šumící mořský příboj. Žádné řady hotelů, žádné balení kufrů při každém přejezdu. Karavaning v posledních letech zažívá neuvěřitelný boom. Už není jen doménou seniorů, ale životním stylem mladých rodin a dobrodruhů, kteří hledají svobodu. Co ale cestování v obytném autě skutečně obnáší?

Karavan versus obytné auto

Je v tom vůbec nějaký rozdíl? Než vyrazíte do půjčovny, ujasněte si pojmy. Obytné auto je samostatný vůz, kde máte kabinu řidiče propojenou s obytnou částí. Snadněji se s ním manévruje, zaparkujete na běžnějších místech a na dálnici můžete jet rychleji. Karavan neboli obytný přívěs je vozík, který zapojíte za své vlastní auto. Jeho obrovskou výhodou je, že v kempu přívěs odpojíte a do města nebo na výlet jedete jen samotným autem. Vyžaduje však řidičské zkušenosti a silné auto. Také se může lišit ve výbavě a nemusí být tak prostorný jako obytný vůz.

Obytné vozy jsou konstruovány tak, aby byly nezávislejší na okolním světě. Přímo v podvozku mají velké vestavěné nádrže na čistou i odpadní vodu a silnou palubní baterii, která se během jízdy automaticky dobíjí motorem auta. Můžete tak snadno fungovat několik dní úplně sami i mimo civilizaci. Obytný přívěs bývá v tomto ohledu skromnější, protože je primárně určen pro život v kempech. Nádrže na vodu bývají menší a často mobilní, takže je musíte k pumpě donést v ruce. Pokud jde o elektřinu, přívěs je závislý na zapojení do sítě v kempu nebo čerpá energii přes speciální zásuvku z tažného auta, což ale při delším stání hrozí vybitím startovací baterie vašeho osobního vozu.

Co nás vábí na karavaningu

Mezi hlavní klady patří svoboda plánování. Změnilo se počasí, nevyhovuje vám okolí? Prostě nastartujete a jedete o sto kilometrů

dál na jih. Máte veškeré pohodlí s sebou, vlastní postel, vlastní čistou toaletu, sprchu a plnohodnotnou kuchyni. Komunitní život v kempech má neopakovatelnou atmosféru, kde si lidé pomáhají a děti si okamžitě najdou kamarády.

Na druhé straně jsou zde zápory, se kterými je třeba počítat. Obytné auto není osobák, což vyžaduje jisté řidičské schopnosti a také změnu chování za volantem. Zapomeňte na podzemní garáže u supermarketů, pozor musíte dávat na nízké podjezdy a balkóny v úzkých uličkách historických měst. Servisní povinnosti znamenají, že dovolená v karavanu či obytném autě není bez práce. Každých pár dní musíte vylít chemickou toaletu, vypustit špinavou vodu a doplnit čistou. Také celková cena za půjčení a provoz karavanu často nevyjde levněji než klasický hotel. Je to daň za nezávislost.

Co říkají předpisy

Mnoho lidí žije v omylu, že na obytné auto potřebují řidičák skupiny C. Není to pravda. S běžným řidičákem skupiny B můžete řídit jakékoli obytné auto, jehož maximální povolená hmotnost nepřesáhne 3,5 t. Do tohoto limitu se vejde většina běžných čtyřmístných obytných aut i dodávek neboli vestaveb. U obytných přívěsů je to složitější. S řidičákem skupiny B můžete táhnout přívěs, pokud celková hmotnost soupravy auta a přívěsu nepřesáhne 3,5 t. Pokud je souprava těžší, potřebujete rozšířený řidičák s kódem B96 nebo řidičský průkaz skupiny E.

Jak vybrat půjčovnu a na co si dát pozor?

Pokud jedete poprvé, karavan si na zkoušku půjčte. Rezervaci v hlavní sezóně od července do srpna ale řešte s předsti-



hem několika měsíců. Připravte se na to, že půjčovny vyžadují vratnou kauci podle typu vozu, obvykle dvacet až padesát tisíc korun v hotovosti nebo blokačí na kartě pro případ poškození vozu. Některé půjčovny mají denní limit kilometrů, jiné nabízejí kilometry neomezené. Pokud plánujete dlouhou trasu, dejte přednost neomezenému nájezdu. Zeptejte se také, zda cena zahrnuje kempingový nábytek, nádobí, lůžkoviny a další známky, nebo zda se za tyto položky připlácí. Podmínky zapůjčení se liší, proto se vyplatí číst mezi řádky. Připlácí se třeba za závěrečný úklid.

Kdo je připraven...

Při plánování dovolené v karavanu nebo obytném voze je nejdůležitějším krokem včasná rezervace míst v kempech. Dvojnásob to platí tehdy, když se chystáte do oblíbených letních destinací nebo k moři. V hlavní sezóně bývají ty nejlepší kempy beznadějně vyprodané i měsíce dopředu, proto nesázejte na náhodu a noclehy si zajistěte předem. Pro vyhledávání ideálních míst, hodnocení i ověření dostupnosti služeb skvěle poslouží specializované mobilní aplikace, jako například Park4night nebo Eurocamping.

Před samotným odjezdem si podrobně naplánujte trasu s ohledem na rozměry vašeho vozu, stáhněte si offline mapy pro případ ztráty signálu a sepište důkladný seznam výbavy včetně prodlužovacích kabelů, vyrovnávacích klínů pod kola a speciálního rozkladového papíru do chemické toalety. Dobré



Pozor na divoké kempování

Představa, že zastavíte na jakékoli pláži nebo louce a přespíte, je sice lákavá, ale v mnoha evropských zemích, včetně Rakouska, Chorvatska i Německa, je to přísně zakázáno pod pokutou stovek eur. Raději využijte oficiální kempy nebo takzvané stellplatzy, což jsou samoobslužná parkovací místa pro karavany. Tady můžete za pár eur bezpečně přespát a legálně čerpat vodu a elektřinu.

je také předem prostudovat dopravní předpisy zemí, kterými budete projíždět, protože se v nich mohou lišit nejen rychlostní limity pro těžší vozidla, ale také pravidla pro placení dálničních poplatků a mýtného.

-drei-

INZERCE

Dej svému večeru skvělou chuť

novinka

zero kofeinu
zero cukru
zero kalorií

PROČ VYMĚNIT LOSOSA ZA CANDÁTA?

Když se řekne letní večere, spousta z nás si představí steak z lososa nebo krevety na grilu. Přitom ty největší gastronomické klenoty máme za humny. České řeky a rybníky jsou plné ryb, jejichž maso je pevné, dietní a neputovalo k nám přes půlku planety v mrazicím boxu. Vařit z lokálních surovin je trendem, který dává smysl. A pokud patříte mezi ty šťastné, kteří si rybu sami uloví, nebo máte v okolí místního rybáře, držíte v ruce surovinu té nejvyšší kvality.

Zapomeňte na mýtus, že sladkovodní ryby chutnají po bahně. Správně připravený candát, štavnatý pstruh nebo jemný sumec vás vyvedou z omylu. Letní úprava ryb vyžaduje jediné, totiž jednoduchost. Žádné těžké omáčky. Stačí jen čerstvé bylinky, kvalitní máslo, citron a pár minut na pánvi nebo grilu. Dalo by se říci, že není co zkazit.

Naši favorité pro letošní léto

Candát obecný je král českých vod. Jeho maso je pevné, bílé, téměř bez tuku a má minimum kostí. Je ideální pro ty, kteří s rybami v kuchyni teprve začínají. Pstruh duhový představuje klasiku, která nikdy nezklame. Má jemné maso, které skvěle absorbuje vůni bylinek. Nejlepší je upéci ho v celku nadívaného velkou spoustou čerstvých bylinek. Sumec velký je ideální pro milovníky štavnatějších kousků. Má tučnější, ale velmi lahodné maso bez mezisvalových kůstek. Skvěle se hodí na gril i na uzení.

Správně vybrat

Čerstvou rybu poznáte podle jasných, vypouklých a nezakalených očí a růžových až červených žaber. Maso musí být na dotek pružné – když do něj rýpnete prstem, důlek by se měl hned vyrovnat. Pokud kupujete celou rybu a její břicho je měkké nebo nafouklé, raději se jí vyhněte. V neposlední řadě důvěřujte svému nosu, protože čerstvá sladkovodní ryba má vonět velmi jemně, čistě po vodě.

Candát na másle

- 4 filety z candáta s kůží • 80 g másla • 2 lžíce olivového oleje
- špetka drceného kmínu • sůl • čerstvě mletý pepř • 1 citron
- čerstvá petrželka

Filety důkladně osušíme papírovou utěrkou. Kůži na několika místech jemně nařízneme, abychom zabránili tomu, že se ryba na pánvi zkroutí. Maso z obou stran osolíme, opepříme a stranu s kůží jemně zaprášíme drceným kmínem. Na pánvi rozežřejeme olivový olej s polovinou másla. Jakmile máslo začne pění, vložíme filety kůží dolů. Rybu jemně přitlačíme obráčkou k pánvi, aby se kůže opekla rovnoměrně. Opékáme na středním plameni zhruba tři až čtyři minuty, dokud kůže nebude dokonale křupavá. Rybu otočíme, přidáme zbytek másla, pánev odstavíme z přímého ohně a přibližně dvě minuty necháme maso dojít. Během toho filety přeléváme horkým máslem z pánve. Podáváme zakápnuté citronem, posypané petrželkou a s vařenými ranými brambory.

Sumčí špízy na grilu

- 600 g filetu ze sumce zbaveného kůže • 150 g kvalitní anglické slaniny nakrájené na silnější plátky • 1 menší mladá cuketa
- 1 červená cibule

Zálivka: • 4 lžíce olivového oleje • 2 stroužky propasírovaného česneku • 1 lžička nasekaného rozmarýnu • sůl • pepř

Maso ze sumce nakrájíme na kostky o hraně cca tři centimetry. V misce ho promícháme se zálivkou a necháme v chladu patnáct minut marinovat. Cuketu nakrájíme na kolečka, cibuli na čtvrtky a rozebereme na jednotlivé vrstvy. Slaninu nakrájíme na kousky podobné velikosti jako rybu. Na grilovací jehly nebo předem namočené dřevěné špejle střídavě napichujeme sumce, slaninu, cuketu a cibuli. Grilujeme na rozpáleném grilu zhruba tři až čtyři minuty z každé strany. Maso by mělo být pevné a slanina křupavá. Během grilování potíráme špízy zbytkem marinády. Podáváme s grilovanou bagetkou a lehkým česnekovým dipem.

Grilovaný kapr v thajské marinádě

• 600 g filetů z kapra bez kůže • 3 lžíce sójové omáčky • 1 lžíce tekutého medu • 1 lžíce limetkové šťávy • 1 lžička nastrouhaného čerstvého zázvoru • 1 stroužek česneku • ½ lžičky mletého chilli • 2 lžíce sezamového oleje • čerstvý koriandr na ozdobu

Filety z kapra nejprve očistíme a nakrájíme na menší podlouhlé porce. V misce prošleháme sójovou omáčku, tekutý med, limetkovou šťávu, sezamový olej, chilli, nastrouhaný zázvor a prolisovaný česnek. Do této marinády vložíme kousky kapra a necháme je v chladničce odpočívat alespoň dvacet minut. Mezitím si rozpálíme gril a rošt lehce potřeme olejem.



Rybu vyjmeme z marinády, necháme ji mírně okapat a opékáme zhruba tři až čtyři minuty z každé strany. Během grilování maso potíráme zbylou omáčkou. Hotového kapra ihned přendáme na talíř, posypeme nasekaným čerstvým koriandrem a podáváme s jasmínovou rýží nebo se salátem a pečivem.

-drei-

INZERCE

VENKU PROSTĚ CHUTNÁ LÍP



**S CHUTÍ
DO PŘÍRODY**

WWW.KRAHULIK.CZ

ZKD SUŠICE A JEDNOTA KAPLICE PODEPSALY MEMORANDUM



Roman Bruzl (vlevo) a Jan Hoffmann po podpisu memoranda

v době, kdy maloobchodní trh prochází výraznými změnami. Chceme společně rozvíjet moderní služby pro zákazníky a současně zachovat regionální charakter a hodnoty spotřebních družstev,“ uvedl Roman Bruzl, předseda představenstva ZKD Sušice.

Za Jednotu Kaplice memorandum podepsal předseda představenstva Jan Hoffmann, který zdůraznil význam spolupráce pro budoucnost družstevního podnikání: „Spotřební družstva sehrávají v regionech zásadní roli. Jsme přesvědčeni, že nově deklarovaná spolupráce a sdílení zkušeností jsou cestou k dlouhodobé stabilitě a dalšímu rozvoji.“

Součástí memoranda je také potvrzení zájmu o další prohlubování spolupráce v případě významných změn na maloobchodním trhu nebo v systému spotřebních družstev v České republice. Dokument nevylučuje ani budoucí vyšší formy integrace obou subjektů.

Podpis memoranda se uskutečnil za účasti představitelů vedení obou družstev symbolicky na hranici regionů, kde obě organizace dlouhodobě působí a rozvíjejí své aktivity. Propojení má i symboliku v místních řekách, které jsou v literatuře nazývány Vltava stříbropěnná a Otava zlatonosná – obě se nakonec spojují pod hradem Zvíkovem, čímž propojují západní a jižní část Šumavy s českým vnitrozemím. -jap-



coop | ZKD SUŠICE

Reprezentanti Západočeského konzumního družstva Sušice a Jednoty družstva spotřebitelů v Kaplici podepsali v Horské Kvildě memorandum o strategické spolupráci, které potvrzuje vůli obou družstev dále rozvíjet společné aktivity a posilovat konkurenceschopnost spotřebních družstev v regionu Šumavy. Partnerství má díky užší spolupráci posílit schopnost lépe reagovat na potřeby zákazníků i na nové trendy v maloobchodu.

Memorandum, podepsané v přátelské a tvůrčí atmosféře v hotelu Rankl, navazuje na dlouhodobě blízké vztahy obou družstev, která spojuje podobná struktura maloobchodní sítě v rekreačních oblastech Šumavy, důraz na podporu regionálních dodavatelů i společné hodnoty založené na družstevních principech a službě místním komunitám.

Spolupráce se bude zaměřovat zejména na společný nákup zboží pod hlavičkou COOP, rozvoj automatizovaných a hybridních prodejen, sdílení zkušeností v oblasti řízení a obchodní politiky, koordinaci PR a marketingových aktivit i hledání efektivnějšího propojení velkoobchodních skladů v Sušici a Kaplici.

„Podpis memoranda vnímáme jako důležitý krok k posílení stability a konkurenceschopnosti našich družstev



NOVINKA

**Chupa
Chups**

MAD5

Měkké & křupavé
KOSTÍČKY

FRUITS



BERRIES



**VYHRAJ CESTU
KOLEM SVĚTA S**



VÝHRA KAŽDÝCH 30 MIN

**NAHRAJ ÚČTENKU NA
KUPaVYHRAJ.CZ**



Soutěž probíhá v období od 1. 6. do 31. 8. 2026.

ZPOMAL, NEŽ BUDE POZDĚ!

Probudíme se a za chvíli je večer, je pondělí a za chvíli pátek, je leden a za chvíli prosinec. Je nám dvacet a za chvíli šedesát. Naříkáme, jak ten čas letí! Bědujeme, že pořád někam spěcháme, a stejně nic nestíháme. A ta věčná únava! Jde to i jinak. Objevte kouzlo slow living – pomalého života.

Možná nastal čas pro změnu

Život v poklusu, neustálá snaha o to, být dokonalý, lepší a nejlepší, stačit osobní i profesní život; výčitky, když zpomalíme, nebo dokonce vypneme – to se časem podepíše na našem zdraví. Přichází pocit neustálého vyčerpání i po probuzení, ostatně ani ten spánek nestojí za nic. Máme problémy se soustředěním, trávením, přidávají se bolesti svalů, hlavy, tlak na hrudi. Zkoušíme únavu přemoci další kávou, doplňky stravy polykáme po hrstech, a ona úleva nepřichází. Rodina začíná být na posledním místě.

Samozřejmě nemůžeme ze dne na den zrušit zavedený řád svého života a naplno se oddávat odpočinku. Ale měli bychom se nad sebou a svým stylem života zamyslet a změnit krůček po krůčku alespoň to, co se změnit může.

Pravidla jsou jednoduchá

Slow living je životní filozofie, která klade důraz na zpomalení životního tempa a soustředění se na to, co je pro nás skutečně důležité. Pomalý život neznamena lenost. Jde o vědomé rozhodování, čemu věnujeme svůj čas a energii.

- ▶ Soustředíme se na důležité aktivity a vyhneme se zbytečnému rozptylování.
- ▶ Zbavme se věcí a činností, které nám nepřinášejí radost nebo hodnotu.

- ▶ Buďme vděční za to, co máme, a netrapme se tím, co nemáme; přestaňme se poměřovat s ostatními.
- ▶ Nastavme si pravidla pro používání technologií.
- ▶ Vychutnávejme si jídlo beze spěchu a věnujme se jeho přípravě.
- ▶ Pomáhejme druhým.
- ▶ Nakupujme jen to, co skutečně potřebujeme. Prospějeme sobě i ekologii.
- ▶ Co nejvíc pobývejme v přírodě. Klidná procházka v parku nebo v lese prospěje naší duši i tělu.

Změny k lepšímu

Tím, že zrušíme nebo alespoň omezíme nepotřebné aktivity, získáme prostor pro své záliby, rodinu a přátele. Zmírnění každodenního stresu nám přinese zdravější a spokojenější život. Tím pádem máme šanci dožít se ve zdraví a pohodě vyššího věku. Zjistíme, že se znovu dokážeme radovat z maličkostí. Začneme více vnímat svět kolem sebe a přemýšlet o jeho budoucnosti.

Inspirace ze severu

Podobný stylu slow living je styl hygge. Popisuje se jako jedinečný koncept, který znamená pohodlí, intimitu a užívání si každého okamžiku. Jeho snahou je vytvořit prostředí, kde se budeme cítit bezpečně, příjemně, užívat si pospolitost s rodinou, dobrou náladu, pohodu a radovat se z každodenních maličkostí.



Pro Dánsko, odkud pochází, představuje hygge životní styl a filozofii, a proto i díky němu patří severské národy mezi ty nejšťastnější. Vychází ze skandinávského designu, který se vyznačuje minimalismem, čistotou, spojením funkčnosti a krásy, a uplatňuje se ve všech oblastech života. Odráží se v něm i snaha o propojení s přírodou, proto se v jeho rámci setkáme se světlými, přírodními barvami i přírodními materiály, chybět nesmí vůně ani živé rostliny. Dokonalý požitek dotvoří oblíbený teplý nápoj a dobré jídlo, příjemná hudba a kniha.

Dobrá sluha, zlý pán

V dnešní době je pro většinu z nás prakticky nemožné zcela zavrhnout mobil a internet. Vždyť čím dál víc organizací, podniků a institucí přechází z papírové formy dokumentů na elektronické soubory. Bývá to výhodné – třeba elektronické recepty nám ušetří čas strávený v čekárně ordinace.

Na internetu a sociálních sítích rovněž najdeme pestrou škálu inspirativních, vzdělávacích nebo seberozvojových příspěvků. Ovšem také debaty, které mohou vyvolávat pocit méněcennosti, zklamání, nebo dokonce vzteku. Můžeme si říkat sebevíc, že jsou sociální sítě v mnoha případech škodlivé, ale jsou bohužel silně návykové. A jak přimět své pubertální dítě, aby si přestalo chatovat s kamarády?

Bohužel čas strávený u telefonu či počítače má negativní dopad na naše zdraví. Modré světlo, které produkují obrazovky, může zhoršit kvalitu spánku. Dlouhé koukání do telefonu,



na televizi nebo jiné obrazovky může vyvolat bolest hlavy. Vysedávání u počítače a dalších elektronických zařízení je často potrestáno bolestí zad.

Dopřejme si proto digitální detox. Doporučuje se začít drobnými změnami. Nejprve nechme telefon či tablet přes noc v jiné místnosti. Zvlášť při jídle ho dávejme mimo dohled. Vypneme notifikace, tedy zvuková upozornění na nové informace. Stanovme si časový limit, který denně na zařízení strávíme. Samozřejmě mimo své zaměstnání, pokud počítač a telefon ke své práci potřebujeme. O tom, že budeme offline, raději informujme své okolí, abychom předešli zbytečným obavám a nedorozuměním. Dnes už si totiž každý příliš zvykl na to, že je člověk běžně dostupný kdykoli a kdekoli.

Ideální je si digitální detox naordinovat o víkendu nebo o dovolené. Pokud však kompletní detox není možný, stanovme si jasná pravidla. Například kontrolovat e-maily pouze jednou za tři dny nebo používat telefon jen pro nouzové situace.

Věřte, že to poznáte na své náladě i zdraví.

-koř-

INZERCE

Počátky myšlenky slow living vznikly v 80. letech. Impulsem bylo založení fastfoodu v centru Říma. Novinář Carlo Petrini založil hnutí Slow Food, tedy pomalé jídlo, jako odezvu na stravování v poklusu. Hnutí se soustředilo na to, pomalu si jídlo vychutnávat. Později se idea rozšířila také do oblastí vzdělávání, financí, zdravotnictví, cestování, módy a designu.

PRÉMIOVÉ SALÁMY
— AN 1917 NO —

KŘEMEŠNÍK A UHERÁK

PRÉMIOVÉ SALÁMY S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU

DOBA ZRÁNÍ 42 DNÍ

**100 G SALÁMU VYROBENO
ZE 150 G MASA**

Rezeň z Kostečky

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
UHERÁK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 DŮVODŮ
Z VYBRANÉHO
VĚROHODNÉHO
MASA

KOSTECKÉ UZENINY
VYZRÁLÝ SALÁM
— AN 1917 NO —
KŘEMEŠNÍK
PRÉMIOVÝ SALÁM S UŠLECHTILOU
BÍLOU PLÍŠNÍ NA POVRCHU
42 D



ZAHRADA NA STŘEŠE

MÓDA, NEBO PLUS?

Snad každý si všiml, že zeleně kolem nás rychle ubývá na úkor staveb bytů, průmyslových hal, silnic. Pak se divme, že se v létě potýkáme se suchem a úmorným vedrem. Ozeleněné střechy se proto stávají jednou z mála možností, jak alespoň trochu zlepšit životní prostředí.

Výhody zelené střechy

Prodlužuje životnost střechy, chrání budovu před vlivem slunečního záření a výkyvy teplot, produkuje kyslík a pohlcuje oxid uhličitý, takže zkvalitňuje ovzduší. Je přínosem pro tepelnou regulaci celé stavby, snižuje náklady na vytápění.

Zeleň na střeše dokáže zadržet velké množství srážek. Odpařováním dešťové vody dochází ke zvýšení vlhkosti, a tedy zlepšení mikroklimatu. Vytváří životní prostor pro hmyz, zvyšuje biodiverzitu.

Není střecha jako střecha

Samozřejmě není možné si jednoho dne jen tak říct, že střechu pokryjeme zelení. Musíme v první řadě zvážit, zda je vůbec naše střecha pro takovou úpravu vhodná.

Je velký rozdíl mezi rovnou a šikmou střechou. Ano, pokud není úplně strmá, můžeme mít i šikmou zelenou střechu, ale doporučuje se na tento zásah povolat odborníka.

Statika bychom měli objednat v každém případě, u rovné i šikmé střechy. Abychom si mohli pořídit střešní vegetační pokryv, je totiž nutné v první řadě zajistit potřebnou únosnost střešní konstrukce, aby se nezhroutil.

Na střeše s únosností do 300 kg/m² můžeme založit pouze tzv. extenzivní zahradu, což předpokládá použití poměrně tenkou vrstvu substrátu. Optimum bývá 10–15 cm avšak zkušenosti některých firem zabývajících se střešními zahradami, ukazují, že při použití správných rostlin lze vrstvu snížit až na 3,5 cm.

Při únosnosti nad 300 kg/m² již lze uvažovat o vytvoření náročnější, tzv. intenzivní zahrady, která je okrasná i produkční a může být i relaxační. Vyžaduje větší vrstvu vegetačního substrátu (min. 40–50 cm) a většinou i instalaci kvalitního závlahového systému.



sahovat semena nebo podzemní části různých plevelů. Řešením je zeminu před použitím propařit nebo nechat plevele vzejít do výšky zhruba 10 cm a pak použít postřik herbicidním přípravkem.

Jaké rostliny na střechu

Při výběru rostlin musíme vycházet z podmínek dané střechy – důležitá je její poloha, orientace ke světovým stranám, míra oslunění. Jiné rostliny se samozřejmě hodí pro střechy s extenzivní zelení, jiné pro zeleň intenzivní.

U extenzivních střech, kde nepočítáme s přílišnou měrou vlastních aktivit a údržby, se mocnost vegetačního souvrství zpravidla pohybuje v rozmezí 5–15 centimetrů. Takový horizont obvykle vystačí jen skutečně nenáročným rostlinám.

-koř-

Krok za krokem

Základem každé zelené střechy je perfektní hydroizolace. Dnes se používají různé druhy fólií, které musí zabránit průniku vody a být odolné vůči prorůstání kořenů rostlin. Fólie je nezbytné rozprostřít po celé střeše a jednotlivé pásy dokonale spojit. Abychom předešli poškození fólie, je dobré nejprve pod ni rozprostřít ochrannou

geotextilii, totéž pak i nad ni. Veškeré práce musíme provádět velice opatrně, aby se jak geotextilie, tak fólie nepoškodily a neprosakovala jimi voda na střešní konstrukci.

Poté povrch střechy pokryjeme zeminou. Při rozhodování o tom, jaký substrát použijeme, je důležité znát jeho původ. Neznámé substráty mohou být nevhodně ošetřené a mohou ob-

www.coopclub.cz

Další tipy jak zazelenat vaši střechu najdete na

INZERCE

S LÁSKOU k jemnosti

Dopřejte své kočce dokonalou kombinaci lahodných chutí i důležitých živin ve formě nadýchané paštičky.



prevital.cz

SVĚŽÍ LETNÍ VAŘENÍ SE ZNAČKOU



Venku se doslova vaří rtuť v teploměru – kdyby tedy ještě někdo rtuťové teploměry používal. Jsme těmi vedry udachmaní a nechce se nám nejen nic dělat, ale dokonce ani nic jíst. Pouze ranní a pozdně noční chládek nás vyburcuje k nějaké aktivitě.

Co v tomto počasí jíst, abychom nebyli ještě více zdrchaní, ale dodali jsme tělu potřebné živiny? V první řadě bychom neměli zapomínat na kvalitní mléčné produkty. Značka Ranko jich nabízí celou řadu.

Skyr

Když se před několika lety na českém trhu poprvé objevil mléčný produkt s prapodivným názvem skyr, mnozí z nás si řekli, co je to zase za novotu. A všichni jsme se mýlili! Skyr je islandský výrobek s mnohasetletou tradicí! Někdo jej považuje za jogurt,



někdo za tvaroh, někdo za čerstvý sýr – zřejmě dle toho, kterou vlastnost skyru dotýčný právě posuzuje. Ať už mu budete říkat tak, nebo tak, vždy bude platit, že skyr má jemně nakyslou chuť, hladkou konzistenci a krémovou strukturu. Typické pro něj je 0 % tuku, minimum cukru a naopak veliké množství bílkovin, což je důsledek tradičních výrobních postupů, které jsou prověřeny ne lety, ale staletími.

Absence tuku a naopak přehřel bílkovin dělá ze skyru skvělou po-

travinu, kterou oceníme právě i v parných letních dnech. Můžeme si z něj připravit vydatnou sladkou i slanou snídani či svačinu, po kterých se budeme cítit svěží, sytí, ale bez pocitu utemovavosti a ufuněné přecpanosti.

Skyr s horkým ovocem a domácí granolou

- 1 skyr Ranko • libovolné čerstvé ovoce (ideálně to, které nám právě dozrálo na zahrádce nebo které jsme od nějakého pěstitele dostali)
- špetka skořice





a posypeme strouhanou mozzarellou a nasekaným špenátem. Pečeme pod pokličkou na mírném ohni, dokud vejce neztuhnou a sýr se nerozpustí.

Žervé

Z Islandu se přesuneme do Francie. Tam nás totiž odkazuje sýr žervé (gervais – dle slavného výrobce sýrů Charlese Gervaise). Jedná se o čerstvý, neuzrálý a lehce roztíratelný krémový sýr. Vyrábí se z tučného tvarohu nebo smetany s přidávkem mléčných kultur a špetky soli. Můžeme jej využít na nejrůznější pomazánky a dipy. Používá se do dortových krémů či jako náplň do koláčů. Své uplatnění najde i při pečení chleba a baget, oceníme jej i při přípravě těstovin, na zahušťování omáček. Oproti skyru má méně bílkovin a více tuku, ale i tak bychom jej neměli opomíjet.



Pomazánka z pečené mrkve

• 4 větší mrkve • 150 g žervé Ranko • sůl
• pepř • olivový olej • bylinky dle chuti
• sezamová semínka

Mrkev očistíme, vložíme do pekáčku, osolíme, opepříme a zakápneme

Na domácí granolu: • *ovesné vločky*
• *ořechy* • *semínka* • *rozinky* • *med nebo javorový sirup*

Granolu si můžeme udělat do zásoby. Jedná se o ovesné vločky opražené (ideálně nasucho) spolu s ořechy a libovolnými semínky, dle chuti přislazené medem nebo javorovým sirupem a doplněné rozinkami. Toto domácí müsli má tu výhodu, že víte, co jste do něj dali, a že jste k pražení nepoužili žádné tuky.

Ovoce dáme do kastrůlku, přidáme lžici vody a skořici. Prohříváme, dokud ovoce nepustí šťávu. Skyr dáme do své oblíbené snídaňové misky, přelijeme horkým ovocem a zasypeme domácí granolou. Naše tělo dostane po ránu vše, co potřebuje, abychom měli energii na celý dlouhý den.

Puding ze skyru

• 1 skyr Ranko • 1 zralý banán • 1 lžička kakaa • 1 lžička chia semínek

Banán rozmačkáme vidličkou a v misce jej důkladně prošleháme se skyrem, kakaem a chia semínky. Dáme alespoň na 15 minut do ledničky, aby chia semínka nabobtnala a vytvořila pudingovou texturu.

Vaječné placky

• 2 vejce • 60 g skyru Ranko • hrst baby špenátu • 50 g strouhané mozzarely • sůl • pepř

Vejce rozšleháme se skyrem, ochutíme solí a pepřem. Směs vlijeme na pánev

SLADKÝ START
DO NOVÉHO DNE



Kakaový řez
s kokosem 104g



Borůvkový řez
s drobenkou 90g



Řez s červeným
ovocem 68g



olivovým olejem. Pečeme při 180 °C do změknutí. Poté necháme vychladnout, rozmačkáme vidličkou a rozmixujeme spolu s žervé. Podle chuti dosolíme, posypeme bylinkami a nasucho praženými sezamovými semínky. Podáváme s rozpečenou bagetkou.

Těstoviny s kuřecím masem a žampiony

• 150 g těstovin • 200 g kuřecích prsou
• 100 g žampionů • 180 g žervé Ranko

• 2 stroužky česneku • hrst bylinek • 20 g másla • 1 lžice olivového oleje • sůl • pepř
Na ozdobení: • žampiony • máslo • olivový olej • pepř

Těstoviny uvaříme al dente, scedíme. Na pánvi rozežřejeme máslo s olivovým olejem, přidáme plátky česneku a minutu restujeme. Pozor, aby česnek nezhorčkl. Přidáme nudličky kuřecího masa, restujeme, dokud se maso nezatáhne. Poté přidáme plátky žampionů a bylinky a 15 minut restujeme za občasného promíchání. Na závěr přidáme žervé, promícháme a necháme chvilku prohřát. Promícháme s uvařenými těstovinami a ihned podáváme. Na talíři zakápneme olivovým olejem, posypeme



čerstvě mletým pepřem a ozdobíme plátky žampionů, které jsme orestovali na másle.

Podmáslí

Jedná se o výživný kysaný mléčný nápoj s nízkým obsahem tuku. Příznivě ovlivňuje trávení a je pro něj typická osvěžující nakyslá chuť. Ceníme si jej pro minimum tuku (zpravidla do 1 %) a naopak velké množství bílkovin, vápníku, lecitinu a probiotických kultur. Je dobré vědět, že podmáslí také skvěle hydratuje, což je v horkých letních dnech bonus.



Pokud jej nevypijeme jen tak samotné, můžeme jej využít při pečení. Jeho kyselost aktivuje kypřicí prášek a těsto je díky němu nádherně nadýchané. Podmáslí využijeme také při přípravě studených polévek, omáček nebo marinád.

Studená polévka se zeleninou a vejci

• 1 l podmáslí Ranko • 3 brambory uvařené ve slupce • 1 středně velká okurka hadovka • 1 svazek ředkviček • 2 jarní cibulky • 1 svazek kopru + trochu na ozdobení • 1 snítka máty + trochu na ozdobení • 4 vejce uvařená natvrdo • 2 lžičky dijonské hořčice • šťáva ze 2 citronů • olivový olej • sůl • pepř

Uvařené a oloupané brambory nakrájíme na kostky. Okurku a ředkvičky nakrájíme na menší kostičky, cibulku, kopr a mátu nasekáme najemno. Bílky z uvařených vajec nasekáme. Vše smícháme v misce a dáme vychladit do lednice. Podmáslí vlijeme do mixéru, doplníme hořčicí, uvařenými žloutky, citronovou šťávou, solí a pepřem. Důkladně rozmixujeme a dáme vychladit. Zeleninovou směs rozdělíme do misek, zalijeme studenou polévkou a zdobíme koprem, mátou, popř. plátky ředkviček. Nakonec zakápneme olivovým olejem a ihned podáváme.

CHYTLIL JSEM „TAAAKOVOUHLE“ RYBU

„To je ale baron Prášil,“ říkáme o někom, kdo vypráví neuvěřitelné historky, dramatické příhody, které ve skutečnosti zdaleka tak dramatické nebyly a možná se ani nestaly. A samozřejmě je v nich hlavním hrdinou.

Baron Prášil není bájná postava, skutečně žil, a to v osmnáctém století. Jmenoval se baron Karel Friedrich Hieronymus von Münchhausen. Stal se osobním sluhou Antona Ulricha II., vévody brunšvicko-lüneburského z panství na severu Německa. Spolu s ním se vypravil do Ruska a bojoval v ruském vojsku proti Turkům. Po návratu žil na zámku v Bodenwerderu. Právě v té době proslul jako vypravěč naprosto nepravděpodobných, ale zábavných a dramatických historek,

které prý zažil v době své vojenské kariéry.

Slavný je zejména jeho let na dělové kouli, kdy obkročmo nasedl na vystřelenou dělovou kouli, aby prozkoumal nepřátelské pozice, a v půli letu se vrátil na jiné kouli zpět. Napínává je také jeho cesta na Měsíc, kam se dostal pomocí rostoucího fazolu. Koneckonců řada těchto dobrodružství je „zdokumentovaná“ ve slavném českém filmu režiséra Karla Zemana z roku 1961 (premiéra 21. září 1962) s nezapomenutelným Milošem Kopeckým v hlavní roli.

Označení „baron Prášil“ se v rybářské (či myslivecké) hantýrce používá pro rybáře (či myslivce), kteří své zážitky u vody nebo v přírodě přehánějí,

přikrášlují a vymýšlejí si neuvěřitelné historky o gigantických úlovcích, aby ohromili své okolí. Historky o obrovské rybě, která „se nevešla do lodi“, nebo jak „jelen skočil rovnou do komína“, se tradičně vyprávějí u táboráků, v hospodách nebo na chatách po úspěšném či neúspěšném lovu. Vypravěč musí historku podat s naprostou vážností.

Já mám takového barona Prášila doma... Rybář ani myslivec není, ale nafukovat své příběhy ze života umí dokonale. Pořád má vděčné posluchače, dokonce mezi vnoučaty. Říkáme si vždycky s jejich tatínky, našimi syny: „Vyděl deseti, odečti sto a bude to tak akorát.“ Ale pozor, nedoporučuje se to říkat, když náš Prášil právě vypráví. To se rozzuří doběla! -koř-

INZERCE

NEZAPOMEN NA SEBE!

Doplň, co ti chybí!

**Dopřej si ochucené
minerální vody Korunni
obohacené
o funkční benefity.**



www.korunni.cz

MIMINO „NA PALUBĚ“!

Mnoho rodičů se připravuje na porod, vybírá kočárek, postýlku a oblečení, ale málokdo je skutečně připraven na to, jak zásadně se během několika hodin změní každodenní život po návratu z porodnice s uzlíčkem radostí a starostí.

Když si novorozeně přivezeme domů, často očekáváme, že budeme automaticky vědět, co dělat. Realita však bývá jiná. Najednou máme na starosti malého človíčka, který jinak než pláčem neumí říct, co potřebuje, a jehož chování se nám může zdát nepochopitelné. Dobrou zprávou je, že většina překvapení, která noví rodiče zažívají, je naprosto normální a časem se s nimi všichni dokážou vypořádat.

Miminko není učebnice

Jedním z prvních prozření bývá zjištění, že novorozenec většinu času nespí tak tiše, jak jsme si mysleli. Mnoho rodičů vyděsí různé zvuky během spánku: funění, hekání, kňourání nebo krátké zasténání. Miminka mají nezralý nervový systém a jejich spánek vypadá úplně jinak než u dospělých. Proto kolikrát rada „spěte, když spí dítě“ není úplně namístě. Spát vedle někoho, kdo vydává zvuky jako malý dinosaurus, totiž není tak úplně jednoduché.

Stejně tak může překvapit nepravidelné dýchání. Chvilí dítě dýchá rychleji, pak se na několik sekund ztiší a opět pokračuje. Pokud prospívá a nemá jiné obtíže, bývá to běžná součást novorozeneckého období.

Dalším častým překvapením je, jak často potřebuje novorozenec jíst. Představa, že bude spát tři hodiny v kuse a pak se probudí na krmení, často neodpovídá skutečnosti. Některé děti chtějí být u prsu nebo lahvičky mnohem častěji, zejména během růstových spurtů. Jiné naopak klidně prospí půlku noci nebo i celou noc a ráno potom spořádají dvakrát tolik.

Proč pořád pláče?

Pláč je hlavním komunikačním prostředkem novorozence. Přesto může být pro rodiče velmi stresující. Někdy dítě pláče kvůli hladu, jindy potřebuje přebalit, chce být pochováno nebo je prostě unavené. Ne vždy se ale podaří příčinu odhalit. A právě to bývá pro rodiče překvapivé a nejvíc ubíjející. Jsme zvyklí, že na každý problém existuje řešení. U novorozence tomu tak nemusí být. Neexistuje člověk, který by dokázal vždy okamžitě rozpoznat potřeby svého dítěte. Rodičovství je proces vzájemného poznávání.

Někdy je nejlepším lékem blízkost, náruč a trpělivost; dříve nebo později (všem přejeme dříve!) si to sedne, s miminkem se sžijeme a lépe dokážeme identifikovat jeho potřeby. Je důležité vědět, že pláč neznamena selhání rodiče.

Pocity, o kterých se moc nemluví

Mnoho nových rodičů překvapí také míra vyčerpání. Nedostatek spánku dokáže ovlivnit náladu, soustředění i schopnost rozhodování. Maminky se navíc zotavují po porodu a jejich tělo prochází významnými hormonálními změnami. A že je to opravdu silný koktejl emocí!

Není výjimkou, že se objeví pocity nejistoty, úzkost, strach a otázky, jestli to vůbec děláme dobře. Takové myšlenky jsou běžné. Sociální sítě často ukazují rodičovství jako harmonické období plné usměvavých miminek, ale realita bývá jiná. Rodiče často stojí nad plačícím miminkem a nevědí, co dělat. Mají kolikrát pocit, že z toho není cesty pryč a že to nikdy neskončí.



Velkým zlomem je také chvíle, kdy jeden rodič zůstane doma sám a druhý musí do práce. Často se pak mohou dostavit pocity velké samoty a izolace.

Pokud se rodiče cítí přetížení, je důležité nebát se požádat o pomoc partnera, rodinu nebo přátele. Péče o novorozence není zkouškou samostatnosti, ale týmovou disciplínou. Dobré je si také pořád připomínat, že všechno je jenom období!

A nejlepší rada od nás? Okamžitě přestaňte všechny ty maminkovské skupinky a instagramové dokonalé maminky sledovat! Věřte, že se vám velice uleví.

A co všechny ty tabulky?

Snad žádné jiné období života není spojeno s tolika tabulkami a doporučeními jako první roky dítěte. Kdy se má usmát? Kdy pase koníčky? Kdy se má otočit na bříško? Kdy má začít lézt?

Vývojové tabulky vznikly proto, aby odborníkům pomohaly zachytit případné odchylky ve vývoji, ne proto, aby se daly jednoznačně aplikovat na každé dítě. Pro rodiče tak mohou být někdy zdrojem zbytečného stresu. Je důležité si uvědomit, že tabulka neukazuje přesný termín, ale určité rozmezí. Děti se nevyvíjejí podle kalendáře. Jedno dítě se otočí na bok ve čtyřech měsících, jiné až v šesti. Některé začne brzy mluvit, jiné zase dříve chodit. Vývoj není závod a neexistují medaile za nejrychlejší přetočení nebo první krok.

Každé dítě má své vlastní tempo. Pediatři sledují především celkový obraz vývoje. Zajímá je, zda dítě postupně získává nové dovednosti, komunikuje s okolím a prospívá. Rodiče často srovnávají své dítě s vrstevníky nebo také se sourozenci. Jenže každé dítě je originál. To, co platilo u staršího sourozence, nemusí platit u mladšího – většinou je to právě naopak.

Kdy zpozornět?

To samozřejmě neznamená, že bychom měli veškeré vývojové informace ignorovat. Existují situace, kdy je vhodné poradit se s pediatrem. Pozornost si zaslouží například výrazná ztráta již získaných dovedností, dlouhodobý nezáměr o okolí,



potíže s přijímáním potravy nebo prostě pocit rodičů, že něco není správně. Intuice mámy a táty bývá často nejcennější. Většina obav se však po konzultaci ukáže být součástí normální variability dětského vývoje.

Důvěřujte vašemu vztahu více než tabulkám

Pro novorozence je mnohem důležitější něco jiného: pocit bezpečí, blízkost rodičů, kontakt a láskyplná péče. Právě vztah mezi rodičem a dítětem vytváří základ, na kterém se bude celý další vývoj stavět. Nejen pro miminko, ale i pro rodiče je všechno nové a jiné. Učíme se novou roli, poznáváme své hranice i sílu a postupně získáváme jistotu. A stejně jako se dítě nemusí vejít do všech tabulek, nemusí se do nich vejít ani rodiče. Není třeba být dokonalí. Stačí být dostatečně vnímaví a otevření tomu, že každá rodina si svou cestu hledá vlastním tempem.

-net-

INZERCE

**#1 ZNAČKA NEJVÍCE
DOPORUČOVANÁ
VÝROBCI NEJPRODÁVANĚJŠÍCH
PRAČEK V EVROPĚ***



ARIEL



*Ariel doporučuje více předních výrobců praček než kteroukoli jinou značku v Evropě (údaje společnosti Euromonitor 2021).

COOP SI PŘIPOMNĚL MEZINÁRODNÍ DEN DRUŽSTEV



Dne 4. července jsme si připomněli Mezinárodní den družstev, který upozorňuje na význam družstevního podnikání, spolupráce a odpovědnosti vůči lidem i regionům. Téma letošního Coops Day, tedy Cooperatives for a peaceful world, vyzdvihlo, že hodnoty družstev – demokracie, solidarita a sdílená odpovědnost – jsou klíčové pro předcházení konfliktům a posilování odolnosti. Družstva mají i v českém

prostředí dlouhou tradici a jejich role byla vždy širší než pouze ekonomická. Nešlo jen o obchod, ale také o svépomoc, vzájemnou podporu a posilování komunitního života.

Družstevní myšlenka byla blízká i T. G. Masarykovi, který vnímal družstva nejen jako hospodářský nástroj, ale také jako důležitou součást moderní společnosti a občanské spolupráce. Právě tento rozměr je aktuální i dnes. Družstva mohou pomáhat tam, kde je potřeba zachovat dostupné služby, podporovat místní život a vytvářet stabilní zázemí pro obce i jejich obyvatele.

Na tuto tradici navazuje také Skupina COOP. Prodejny COOP jsou součástí každodenního života v menších obcích

i větších městech a dlouhodobě stojí na principech blízkosti, odpovědnosti a spolupráce. Vedle zajištění dostupnosti potravin a služeb podporují regionální dodavatele, zaměstnanost i život v místech, kde působí.

Družstevnictví tak není pouze odkazem minulosti. Je to živá myšlenka, která má své místo i v současné společnosti. Připomíná, že podnikání může být založeno nejen na výkonu a výsledcích, ale také na vztahu k lidem, obcím a budoucnosti regionů.

Děkujeme všem zákazníkům, členům, zaměstnancům a partnerům, kteří jsou součástí družstevní rodiny COOP. Společně dokazujeme, že družstevnictví má smysl.

COOP MARINGOTKA POPRVÉ V TERÉNU: BĚHEJ LESY 2026

Naše kaplická pojízdná prodejna COOP má za sebou svou první ostrou premiéru! O víkendu 19.–21. června vyrazila na akci Běhej lesy Týmovka, která na Vysočinu nedaleko Nového Města na Moravě přilákala tisícovku závodníků i návštěvníků. Horké letní počasí dalo běžcům pořádně zabrat, ale naše maringotka měla ideální příležitost ukázat, že umí dokonale vychladit nápoje a zpříjemnit závodní den.

Čekal nás víkend plný běhu, skvělé atmosféry a krásného prostředí, u kterého jsme rozhodně nemohli chybět. A pokud jste byli v areálu, určitě jste se u nás zastavili – rádi jsme vás viděli, povzbudili a nabídli něco dobrého na zub. Těšíme se někdy příště na další setkání.



NOVĚ OTEVŘENÉ PRODEJNY 24/7



Nová prodejna Postřelmůvek

Družstevní síť COOP pokračuje v modernizaci českého maloobchodu a rozšiřuje počet prodejen, které fungují v režimu 24/7 bez obsluhy. Tento koncept umožňuje zákazníkům nakupovat kdykoli během dne i noci, a to díky propojení chytré technologie, bezpečného ověřování identity a samoobslužných pokladen. COOP tak reaguje na měnící se potřeby zákazníků, kteří ocení flexibilitu, dostupnost a možnost rychlého nákupu i mimo běžnou otevírací dobu. Prodejny tohoto typu rozšiřují dostupnost moderního družstevního nákupu v regionech a potvrzují, že koncept 24/7 se v Česku rychle stává běžnou součástí lokálního maloobchodu.

V síti prodejen 24/7 nově přibýly například tyto lokality: Kroměříž – Braunerova ul., Albrechtice u Lanškrouna, Třeština u Mohelnice, Postřelmůvek, Velké Hydčice, Zaječov, Lukov u Znojma, Moravský Krumlov.

Přejeme všem zákazníkům příjemné nakupování!

Jak probíhá nákup

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



DoKapsy
od ČSOB



Aplikace DoKapsy
od ČSOB



Albrechtice u Lanškrouna

INZERCE

BIG SHOCK!
SMART
TVOJE ENERGIE BEZ TAURINU

GUARANA
& YERBA MATÉ

KOFEIN
Z KÁVOVÝCH ZRN

MÉNĚ CUKRU
A KOFEINU

V POROVNÁNÍ SE ZÁKLADNÍ ŘADOU BIG SHOCK! ENERGY



NOVINKA

BIGSHOCK.CZ

JÍDELNÍČEK PRO BATOLATA

Období batolete, tedy přibližně od jednoho do tří let věku, je časem velkých změn. Dítě se učí chodit, objevuje svět a zároveň si vytváří své první stravovací návyky, které ho mohou provázet po celý život. Právě v tomto období je důležité nabízet pestrou, kvalitní a co nejméně průmyslově zpracovanou stravu. Ideálním pomocníkem jsou suroviny z vlastních zahrádek a domácích zdrojů.

Domácí ovoce a zelenina mají hned několik výhod. Víme, jak byly vypěstovány, kdy byly sklizeny, že na ně nebylo použito kvantum chemikálií. Domácí plody jsou mnohem chutnější, a především čerstvější než potraviny z obchodů. Děti navíc přirozeně poznávají, že mrkev neroste v regálu supermarketu, ale na záhonku, že jablka se sklízí na podzim ze stromů a že k uživatelským zvířatům je nutno se chovat s respektem. Pokud se navíc mohou do péče o zvířata či do pěstování a sklizně plodin zapojit, vytvářejí si k jídlu pozitivní vztah.

Co by měl obsahovat jídelníček batolete?

Strava batolete by měla být pestrá, vyvážená a bez zbytečných dochucovaadel a koření. Je dobré, aby děti objevily základní chutě potravin. Je to jednoduché. Dokud nějakou chuť nepoznají, neláká je. Byla by proto škoda jim hned od malička kazit objevování zbytečně přeslazenými či slanými a průmyslově zpracovanými potravinami. Dříve nebo později si k nim stejně dojdou samy, ale

my jim do té doby můžeme poskytnout kvalitní základ pro rozvoj.

Zařadit byste tedy měli především čerstvé ovoce a zeleninu, kvalitní obiloviny a pečivo, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, luštěniny a zdravé tuky.

Batolata mají malý žaludek, proto potřebují jíst menší množství, ale častěji. Vhodná jsou tři hlavní jídla a k tomu dvě menší svačiny během dne. Důležitý je také dostatečný pitný režim – nejvhodnější je čistá voda nebo neslazené bylinkové čaje.

Do dětského jídelníčku se skvěle hodí mnoho plodin, které lze snadno vypěstovat i na malé zahrádce. Mrkev je bohatá na beta-karoten a díky své jemné chuti bývá u dětí velmi oblíbená. Cuketa je lehce stravitelná a lze ji využít do polévek, kaší i placiček. Dýně obsahuje cenné vitamíny a pokrmy z ní jsou krásně krémové. Hrášek dodává

vlákninu a rostlinné bílkoviny. Jablka a hrušky jsou ideální pro první ovocné svačiny i domácí přesnídávky.

Velkou výhodou domácích surovin je i možnost jejich zpracování do zásoby. Zamrazený hrášek, dýně nebo zavařeně jablečné pyré mohou zpestřit jídelníček během celého roku.

Společné stolování

Děti se nejvíce učí napodobováním. Pokud rodiče žijí zdravě a pravidelně jedí zeleninu, ovoce a domácí jídla, je velká šance, že je bude mít rádo i dítě. Naopak nucení do jídla nebo odměňování sladkostmi často vede k opačnému výsledku. U dětí, a zvláště u těch nejmenších, musíte zkoušet. Sami také nemáte rádi úplně všechno, tak je zbytečné dítěti nutit například pyré z mrkve, když ho pokaždé plive, ale například na cuketovém si pochutnává.

Společné stolování by mělo být klidné a příjemné. Dítě může pomáhat s jednoduchými činnostmi – omýt zeleninu, zamíchat těsto nebo posypat kaši ovocem. I drobná pomoc v kuchyni podporuje jeho samostatnost a zájem o jídlo.

Jemná mrkvovo-bramborová kaše

Na dvě porce si připravte: • **2 menší mrkve** • **2 brambory** • **1 lžičku másla**

Mrkev a brambory oškrábeme, nakrájíme na malé kousky a uvaříme do měkka. Slijeme většinu vody, přidáme máslo a rozmačkáme nebo rozmixujeme do hladké kaše. Podáváme vlažné.

Dýňová polévka pro nejmenší

• **300 g dýně** • **1 menší brambor** • **1 lžička kvalitního oleje (např. avokádového)**

Oloupanou dýni a brambor nakrájíme a uvaříme v malém množství vody. Poté rozmixujeme na jemný krém a zakápneme olejem. Polévka je výborná i pro děti, které teprve objevují nové chutě.

Cuketové placičky

Placičky můžete mít nachystané do zásoby, skvěle se dají vzít s sebou třeba na hřiště.

• **1 menší cuketa** • **1 vejce** • **2 lžice jemných ovesných vloček**

Cuketu nastroháme, lehce z ní vymačkáme přebytečnou vodu, smícháme s vejcem a vločkami. Z těsta vytvoříme malé placičky a v troubě je na pečicím papíru upečeme dozlatova. Před pečením můžeme lehce zastříknout kvalitním olejem. Podáváme samotné, se zeleninou nebo jogurtovým dipem.

Domácí jablečná přesnídávka

Tě si udělejte klidně více, můžete ji pak zamrazit či zavařit a mít ji připravenou kdykoli po ruce.

• **4 sladká jablka** • **2–4 lžice vody (podle vodnatosti jablek)** • **pár kapek citronové šťávy** • **špetka skořice (spíše pro starší děti, ale můžete vynechat)**

Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců, nakrájíme

a podusíme s trochou vody a citronové šťávy doměkka. Poté můžeme přidat trošku skořice. Rozmixujeme na hladké pyré. Přesnídávku podáváme vychladlou.

Ovesná kaše s ovocem

Vynikající a vydatná snídaně nejen pro děti!

• **4 lžice jemných ovesných vloček** • **150 ml mléka nebo vody** • **hrst borůvek či malin** • **1 lžička ořechové pasty (pro větší děti, které ořechy už snesou)**

Vločky krátce povaříme v mléce nebo ve vodě, necháme zhoustnout a po vychladnutí přidáme čerstvé ovoce. Navrch poté dáme ořechovou pastu, případně můžeme přidat i rozinky.

-net-



INZERCE

bobik
z Bohušovic



BOHUŠOVICKÁ
MLÉKÁRNA
1901

MÁ TŘÍDĚNÍ BIOODPADU OPRAVDU SMYSL?



Možná ji také máte před domem nebo někde poblíž na ulici. Hnědá popelnice na bioodpad se stala pevnou součástí našich měst a vsí. Přesto kolem ní stále kroužíme s lehkou nejistotou. Patří tam shnilé jablko? Co kosti od nedělního oběda? A má to vůbec smysl, když to všechno nakonec shnije i na té obyčejné skládce? Odpověď zní, že to má obrovský smysl.

Když totiž organický odpad skončí v běžném černém kontejneru na směsný odpad, putuje na klasickou skládku. Tam je udusán pod tunami dalších odpadků bez přístupu vzduchu. Výsledek? Místo přirozeného rozkladu dochází k zahnívání, při kterém vzniká metan, silný skleníkový plyn, a toxické výluhy. Když ale bioodpad vytrídíte správně, stane se z něj v průmyslové kompostárně cenné hnojivo, které vrátí život unavené české půdě, nebo zdroj čisté energie v bioplynových stanicích. Je proto velká škoda, že zhruba čtvrtina směsného komunálního odpadu je tvořena právě bioodpadem, který by měl končit v hnědých kontejnerech.

Říkáte si, že na třídění bioodpadu nemůže být nic složitého? Tak se na to

pojďme raději podívat podrobněji. Hlavním kamenem úrazu bývá rozdíl mezi tím, co můžete hodit na vlastní kompost na zahradě, a tím, co unese hnědá popelnice svážená do průmyslové kompostárny. Ta díky vysokým teplotám při zpracování zvládne i věci, které by vám na zahradě nadělaly neplechu.

Svozy z hnědých popelnic míří nejčastěji do průmyslových kompostáren, kde se organická hmota zpracovává ve velkém. Odpad se nejprve mechanicky dotřídí, aby se odstranily případné plasty, a poté se ukládá na obrovské hromady, takzvané zakládky. V nich se díky přirozenému působení mikroorganismů a vysokým teplotám materiál bezpečně hygienizuje a promění se v kvalitní hnojivo pro zemědělce.

Druhou moderní cestou jsou bioplynové stanice, které dokážou z bioodpadu vyrobit elektrickou energii, teplo nebo biometan, což je ekologická alternativa zemního plynu.

Samotná pravidla třídění se mohou výrazně lišit podle jednotlivých obcí. Každé město spolupracuje s jinou zpracovatelskou firmou a disponuje jinou technologií. Zásadní rozdíl bývá v tom, zda obec sváží bioodpad do klasické kompostárny, nebo do bioplynové stanice. Zatímco v některých městech můžete do hnědé popelnice vyhodit i zbytky tepelně upraveného jídla, maso nebo mléčné výrobky, jinde jsou tyto položky přísně zakázané a popelnice je určena

INZERCE

UŽIJTE SI LÉTO

O zalévání se postará Magnolie 2Smart

 GARDENICO
www.gardenico.com



Samozavlažovací truhlík pomáhá rostlinám udržet dostatek vláhy i během horkých dnů nebo když nejste doma

výhradně na rostlinný odpad ze zahrad a kuchyní. Klíčem k úspěchu je proto sledovat informační samolepky přímo na sběrných nádobách nebo webové stránky místní radnice.

Pozor na mýtus o biosáčcích!

Spousta lidí kupuje v supermarketech rozložitelné sáčky na zeleninu a pak v nich bioodpad vyhazuje. Průmyslové kompostárny je ale často nedokážou rozložit dostatečně rychle a linky je vyhodnocují jako plast. Nejlepší je nosit odpad v kyblíku a do popelnice ho jednoduše vysypat.

Jak na bioodpad v bytě, aby to nesmrdělo?

Častým důvodem, proč lidé v bytech bioodpad netřídí, je strach ze zápachu a otravných mušek octomilek. Řešení je přitom jednoduché. Základem je větrání. Zapomeňte na neprodyšně uzavřené

plastové krabičky. Pořiďte si speciální odvětrávaný koš na bioodpad s uhlíkovým filtrem ve víku. Vzduch odpad vysušuje, takže nehnije a nesmrdí. Dále pomáhá suchá vrstva. Dno koše vyložte starými novinami nebo proložkou od vajec, tím absorbujete přebytečnou vlhkost. V létě koš vynásejte každé dva až tři dny. Je to malá daň za čisté svědomí a skvělý pocit, že vrátíte přírodě to, co vám dala.

Hitem moderního domácího třídění je vermikompostování, které i v malém bytě promění kuchyňské zbytky v takzvaný žížalí čaj. Tato tmavá tekutina vzniká v domácích kompostérech díky práci žížal a představuje naprosté tekuté zlato pro rostliny. Obsahuje totiž obrovské množství živin, enzymů a prospěšných mikroorganismů, které urychlují růst a chrání flóru před chorobami. Stačí ji jen jednoduše stočit z kohoutku na dně kompostéru, zředit čistou vodou v poměru jedna ku deseti a získat tak zdarma prvotřídní organické hnojivo pro zahradu i pokojovky. -drei-

Co do hnědé popelnice...

... PATŘÍ:

- ▶ zbytky ovoce a zeleniny včetně slupek od banánů a citrusů
- ▶ kávová sedlina, papírové čajové sáčky
- ▶ vadnoucí květiny, hlína z květináčů
- ▶ tráva, listí, drobné větve, piliny
- ▶ vaječné skořápky

... NEPATŘÍ:

- ▶ kosti, maso, kůže, uhynulá zvířata
- ▶ oleje a tuky z vaření
- ▶ exkrementy domácích mazlíčků
- ▶ plenky, nedopalky, sáčky z vysavače

INZERCE

Spolehlivá péče za rozumnou cenu



NEŽ ZAZVONÍ ŠKOLNÍ ZVONEK

Prázdniny se chýlí ke konci a to znamená brzký návrat do školních lavic. Některé děti se už nemohou dočkat konce prázdnin. Těší se, jak s kamarády proberou všechny prázdninové příhody a společně zažijí nové. Jsou ale i takové, které si lebedí v pohodlí domova, a kdyby bylo na nich, do školy by prostě nechodily. Každopádně je to nápor pro děti i rodiče. Jak se na tu změnu připravit bez stresu?

Z ne-řádu řád

Není nejvhodnější, když děti rovnou z prázdnin skočí do školních lavic. Třeba proto, že jste si naplánovali dovolenou na poslední prázdninový týden.

Vytvoření staronového školního režimu by mělo začít pozvolna už v posledních srpnových týdnech. To znamená v první řadě postupně zaháňet potomky do postele dřív a dřív je z ní také vyhánět. Jen tak v první školní den a dny následující nebude doma po ránu chaos.

Také jste si četli potají v posteli s baterkou? Dnešní děti takto podvádějí s mobilem nebo tabletem. Ten má svítící obrazovku, takže ani baterku nepotřebují. Kontrolujte je a bez milosti jim ten přístroj na noc odeberte. Je dokázáno, že jeho používání před spaním zhoršuje spánek. Ve školním roce je to o to horší, že unavené dítě nezvládá výuku.

Učit se před koncem prázdnin, nebo neučit? Pokud vaše dítě propadlo, nebylo klasifikováno nebo ho čeká reparát, pak je učení o prázdninách samozřejmě nutné, a to nejlépe od jejich samého začátku, po částech. Nezbytný je však i čas na odpočinek.

Děti z prvního stupně by si měly ke konci prázdnin zopakovat alespoň psaní, čtení a počítání. Pro osvěžení stačí věnovat každému předmětu pár desítek minut. Děti se pak budou ve škole cítit jistější.

Se staršími dětmi, pokud v nějakém předmětu zaostávají, je dobré se na opakování látky v klidu domluvit, případně slíbit malou odměnu. Rozhodně je tvrdě nenutit a nevyhrožovat jim!

Škola v prvních týdnech počítá s tím, že se žáci nejprve musí zklidnit a znovu si zvyknout na školní režim a moudrý učitel jim určitou míru nepokoje toleruje.

Co můžeš udělat dřív...

Pokud již víme, co budou školou povinní potomci potřebovat v následujícím školním roce, vyplatí se nenechat náklady na poslední chvíli, kdy je v papírnických nával.

Děti určitě opět přes prázdniny povyroستly, čeká nás tedy rovněž nákup větší obuvi a oblečení. Pokud nemají nároky příliš odlišné od vašich představ a peněženky, nechte je vybrat si, co se jim líbí. Jestliže s jejich volbou nemůžete

souhlasit, snažte se je v klidu přesvědčit, proč to není možné.

Velké množství dětí do školy dojíždí městskými hromadnými dopravními prostředky nebo vlakem či autobusem. K získání slevy na předplatném potřebují potvrzení o školní docházce. V dnešní době je ho většinou možné získat elektronicky.

Jsou i takové děti, které hned na začátku prázdnin uklidí svůj pracovní prostor, vyhodí nepotřebné školní pomůcky, aby měly místo pro nové. Většina z nich však nechává tento úkol až na konec prázdnin. Těm malým samozřejmě pomůžeme, větší zkontrolujeme.

Školní bolehlav

I když pro většinu školáků je návrat do školních lavic bezproblémový, pro řadu dětí bývá spojený s nepříjemnými pocity. Důvodem nadměrných obav ze školy může být celá řada faktorů, po-



činaje šikanou v kolektivu. Bojí se také děti, které z nějakého důvodu přicházejí po prázdninách do nového kolektivu. Velkým spouštěčem stresu jsou pro děti nadměrné nebo neúměrné požadavky rodičů na školní úspěch.

Záleží na rodičích, jak svým potomkům školní docházku ulehčí. Důležitá je průběžná kontrola, klidná diskuse o školních výsledcích, motivace. Hlavní je, aby dítě mělo pocit, že se na mámu a tátu může bez strachu kdykoli a s čímkoli obrátit. V tom by se mělo utvrdit už na konci prázdnin. V žádném případě bychom ho neměli školou strašit a vyhrožovat mu, co se stane, když nebude mít dobré výsledky!

Bohužel nemálo rodičů zvláště v posledních letech zažívá situaci, kdy jejich potomek už jen při pomyslení na návrat do školy přepadá silná úzkost a panika. Čím více se začátek školního roku blíží, tím více nabývají tyto nepříjemné stavy na intenzitě a mohou být doprovázeny i tělesnými obtížemi, jako jsou nevolnost, bolesti hlavy, bušení srdce, dušnost nebo poruchy spánku. Problémy pak přetrvávají i v září.

V první řadě je žádoucí promluvit si s třídním učitelem, zda pozoruje, co tyto stavy způsobuje. Na školách působí také výchovní poradci, kteří řeší případy neomluvené absence, agresivního chování, šikany nebo záškoláctví. Poskytují konzultace rodičům a zprostředkovávají kontakt na specializované odborníky.



Pokud totiž úzkost začne způsobovat velké psychosomatické problémy, je namístě vyhledat odborníka. Léčba sociální úzkosti pomocí dětské psychoterapie je intenzivní, ale ve většině případů poměrně krátkodobá a má vysokou naději na úspěch.

Máme doma prvňáčka

Snad největší změna čeká děti, které usednou do lavic prvních tříd. Vstup do školy pro většinu prvňáčků a jejich rodičů znamená značnou zátěž. Nejedná se jen o změny v požadavcích na výkon a pozornost dítěte, ale také o změnu životního stylu rodiny. Adaptace na školu trvá měsíc až dva a týká se jak dětí, tak i rodičů.

Pro dítě znamená zahájení školní docházky delší dobu bez rodičů, přizpůsobení se různým prostředím s různými

nými pravidly, zapojení se do poměrně velkého kolektivu stejně starých dětí, podřízení se autoritě cizího dospělého, odlišnou organizaci školní činnosti. Namítnete, že na život ve skupině dětí s učitelkou už jsou zvyklé z mateřské školy. Ale to je úplně jiné, tam si především hrají.

Je prokázáno, že pro děti je velice důležité, jak svůj první školní rok začnou. Může to napořád ovlivnit jejich vztah ke vzdělávání. Podpora od rodičů ještě před začátkem školního roku je důležitá.

První školní den bývá kratší. Co z toho velkého životního kroku udělat slavnostní záležitostí a jít společně do cukrárny nebo na oběd? To by bylo možná přínosné jak pro ty malé, tak pro starší školáky základní školy.

-koř-

INZERCE

Voňavé polévky plné chuti...

GULÁŠOVÁ
POLÉVKA
650 G



POLÉVKA
S HLÍVOU
ÚSTŘIČNOU
650 G



ZABIJAČKOVÁ
POLÉVKA
650 G



DRŠŤKOVÁ
POLÉVKA
PIKANT
650 G



ZELNÁ
POLÉVKA
650 G



ČOČKOVÁ
POLÉVKA
650 G



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



Operátor Skupiny COOP

COOP Mobil výhodně podporuje všechny
ZAMĚSTNANCE a ČLENY Skupiny COOP

PŘIPOJTE
SE K TISÍCŮM
COOPÁKŮ,
KTERÍ UŽ VÝHODY
ČERPAJÍ!



A) MOBILNÍ SLUŽBY

Výhodné tarify pro ZAMĚSTNANCE a ČLENY

Výhodné tarify až s 50 GB mobilních dat

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



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



B) PEVNÝ INTERNET

Největší pokrytí pevného internetu na trhu

Stabilní a rychlý internet kabelem i vzduchem

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

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



**VŠE PŘEHLEDNĚ
NA JEDNOM MÍSTĚ**

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

C) VÝHODY S COOPEM

Využívejte dalších výhod od COOPu

Nakupujte s COOPem a mějte služby levnější

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

Pro Vaše dotazy:

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



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

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



OBRÁT PROUD

s ležákem nové
generace



lehká
osvěžující
chuť

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.alkoholsrozumem.cz

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Adept, akustika, akvamarín, Arab, archa, asent, aspirantka, autokar, banán, bas, bedna, bezbranný, bída, bidlo, bochník, bona, celkem, celodenní, červenec, dekorace, díra, dobrodružství, dohra, domnívat se, eso, fialka, fotoaparát, francouzština, chrt, JZD, Kelt, kolo, kombinace, korespondence, kra, kudrnatý, léto, mechanika, milost, navíc, nížina, obcházet, obchodovat, odjezd, okr, opálená, ořech, pak, pěchota, pérovat, plovárna, pluk, počítač, podnik, pot, sperma, spojenec, trik, vir, záložka.

POMŮCKA: AVDA, VRAN, ABOVE, LCL, MKATA, OROČ	DIVADELNÍ ZÁVĚS	VELKÁ NÁMORNÍ LOĎ	KÓD LETIŠTĚ LA COLOMA	OTEC (KNÍŽ.)	FIALOVÁ BARVA	ŠPANĚLSKY „BULVÁR“ (ZKR.)	PLYNOUT (O VODĚ)		VYSOKÁ KARTA	PÍSEČNÝ PŘESYP	DUHOVKA	PRYČ (-O-)	INICIÁLY HERCE VETČEHÉHO	INFERČNÍ ČINITEL	ROČNÍ SPLÁTKA	SLOVENSKY „TYMPÁN“
OBRAT ZOBÁKEM								UPRAVOVAT TEXT V PC								
1. DÍL TAJENKY								2. DÍL TAJENKY POPĚVEK								
NEMOC- NICNÍ ODDĚLENÍ				ODHALIT VYDÁVAT ZVUK									LIHOVINA			
DLOUHÝ POPĚVEK			DRAHÉ KOVY AMBIT						DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN					INSPEKČNÍ PROHLÍDKA NOEMOVO PLAVIDLO		
ANGLICKY „NAD“																
LEMY		4. DÍL TAJENKY ROZMACH														
OBVYATEL ALTAJE					ITALSKÝ REŽISÉR (TENKRÁT NA ZÁPADĚ)											
DOMÁCÍ ZVÍŘE						SLOVENSKY „SVĚT“	DOMÁCKY ILONA	KUS POLE		HORSKÁ LOUKA MOUR						
RYCHLOSTNÍ ZKOUŠKA (ZKR.)			SYNTECKÉ VLÁKNO TYP MOTORU						VKLÁDANÁ DO ZEMĚ KOUŘ					ANGLICKY „NEBO“ A SICE		
ŽENSKÝ ZPĚVNÝ HLAS				SLOUŽÍCÍ K OVLÁDÁNÍ INVEST. KU- PON (ZKR.)									ČISTÍCÍ PRAŠEK EVROPAN			
5. DÍL TAJENKY																
VINĚTA								MEKNUTÍ					RANNÍ VLÁHA			

Správné znění tajenek posílejte do 16. září 2026 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti COOP.

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Rychle a chutně“ a „uvařím, když si výrobky Varoma opatřím“. Výherci jsou: **D. Divišová**, Telč • **M. Čápková**, Zlín • **J. Lužicková**, Velké Losiny • **H. Smolová**, Nové Město nad Metují • **D. Svobodová**, Zdice • **J. Tuscharová**, Nové Hradky • **A. Ječmenová**, Hluboká nad Vltavou • **P. Kutinová**, Kluky u Písku • **M. Maar**, Nové Syrovce • **J. Marek**, Libavské Údolí

coop



www.sapler.cz

Léto,
jak ho máte rádi...

sapler

CHUŤ POKRAČOVAT

Martina Sáblíková

Sáblíková

The logo features a stylized white swoosh above the word "RAJEC" in a bold, white, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the right.

