

jednota

Najlepšie domáce predajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

**MAREK
MACHATA:**
NEÚNAVNE
KONAŤ DOBRO

**AJ DIABETIK
MÔŽE
CESTOVAŤ**

**PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
ČADCA**

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup

Halušky

**PODĽA
ŠÉFKUCHÁRA
PETRA VARGU**

Slovenskí
Kolumbovia
vesmíru



INŠPIROVANÉ
SLOVENSKOU
TRADÍCIOU



Nech

HĽADÁTE

ako chcete,

SLOVENSKEJŠIU

CHUŤ

veru

NENÁJDETE



JEMNE
SLANÝ

rajo

Aciečko
JEMNE SLANÉ

rajo

Aciečko
S POUŽITÍM
SYRA Z OVČIEHO
A KOZIEHO
MLIEKA

PRÍCHUŤ SYRA
Z OVČIEHO
A KOZIEHO
MLIEKA



www.rajo.sk

rajo

TIRÁŽ

Vydáva

COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka

Denisa Pogačová

Sekretárka

Juliana Benkovská,
č. tel.: 02/58 233 181

Redaktorka

Sabina Fojtiková

Redakcia a administrácia

Bajkalská 25, 827 18
Bratislava, redakcia@coop.sk

Grafická úprava

Milan Martiš - appdesign.sk

Tlač a distribúcia

OPTIMA, a. s.,
Železničarska 8,
949 73 Nitra

Registrácia

ISSN 1336-2860

Snímky na strane 3

Daniela Slávik, Shutterstock

Snímka na titulke

Keith Owens



Namiesto PREDJEDLA...



Nikto nám nemusí hovoriť, aby sme v lete pojedali ovocie. Má svoju sezónu, a tak práve v slnečnom ročnom období chutí najlepšie. Pochutnávame si na jahodách, malinách, čučoriedkach, černiciach, jablkách celkom prirodzene jednoducho preto, že sú také lahodné. To isté platí o čerstvej zelenine a o bylinkách. Neriešime, že je to vďaka ľahkej a prírodnej strave nabitkej vitamínmi, minerálmi a antioxidantmi, keď potom aj krajšie vyzeráme a lepšie sa cítíme. V prírode je skrátka všetko – naše zdravie, krása, dobrá nálada aj lepší životný pocit. Nie je žiadna náhoda, že sa veľa ľudí vracia k prirodzenému a jednoduchému stravovaniu bez chémie a konzervantov. Ani to, že veľa žien vrátane osobností umeleckého sveta používa prírodnú kozmetiku bez parabénov, ropných derivátov, ftalátov, syntetických vôní, v biokvalite. Na to, aby človek pocítil silu prírody doslova na vlastnej koži, stačí urobiť si doma rýchlu masku z nejakého ovocia. Alebo skúsiť jednodňový pôst, počas ktorého bude jesť len ovocie alebo zeleninu.

Zdravší a krajší môžeme byť aj bez toho, aby si to odniesli iné živé bytosti alebo životné prostredie. Kto s týmto prístupom ešte nezačal, v lete má na to ideálne podmienky. Jesť čerstvé šťavnaté plody plné slnka, kupovať menej plastov a keď to nejde, aspoň ich recyklovať alebo skúsiť kompostovať organický odpad z domácnosti, môže každý.

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Ázijská rovnováha
v slovenskej kuchyni
- 07 **Čitatelia testujú**
Tentoraz sladkú mletú
papriku COOP Premium
- 08 **Potravina mesiaca**
Magické čaro lesných
plodov
- 10 **Diabetes**
Aj cukrovkár môže
precestovať zemeľu
- 12 **Predstavujeme**
COOP Jednota Čadca sa
sústredí na zákazníkov
- 14 **U nás**
Od dobrého obchodníka
sa veľa očakáva alebo aké
nadanie musí mať predavač
Pojzdne predajne
nedodržiavajú pravidlá
- 17 **Recepty**
Netradičné halušky Petra
Vargu a škola pečenia
makrónok
- 20 **Rozhovor**
Marek Machata –
psychológ, divadelník
a filantrop
- 22 **Blog**
Nikoleta Gstach píše
o skutočnom príbehu,
z ktorého sa stal muzikál
- 24 **Krása**
Príroda namiesto krému
- 26 **Slovensko**
Aj my máme svojich
Kolumbov
- 28 **Križovka**
- 29 **Rýchly nákup**
V Prievdzi bez trémy
- 30 **Nákupná karta**
Zmeny vo vernostnom
programe

ÁZIJSKÁ ROVNOVÁHA V SLOVENSKEJ KUCHYNI

ÁZIJSKÁ KUCHYŇA ZAŽIVA V POSLEDNOM OBDOBÍ V NAŠICH KONČINÁCH VEĽKÝ BOOM. AJ U NÁS PRIBÚDAJÚ ORIENTÁLNE REŠTAURÁCIE A BISTRÁ, KTORÉ ČASTO PONÚKAJÚ AUTENTICKÉ A KVALITNÉ JEDLÁ. PATRÍ UŽ POMALY K SPOLOČENSKÉMU BONTÓNU VEDIET PRIPRAVIŤ ZOPÁR ÁZIJSKÝCH JEDÁL – ÁNO, AJ NEJAKÉ INÉ NEŽ KUNG-PAO NA SLOVENSKÝ SPÔSOB.

Orientálna kuchyňa sa od tej našej značne odlišuje. Prevláda v nej najmä zelenina, ryby, sója, tofu, huby, ryža a rezance. Mäso sa konzumuje v menšej miere aj sa inak spracúva, než je zvykom v našich zemepisných šírkach. Používajú sa čerstvé a prirodzené prísady, ktoré podporujú zdravie, jedlá sú ľahko stráviteľné a jednotlivé suroviny obsahujú veľa minerálov, bielkovín, uhľohydrátov, aminokyselín či vlákniny.

Pre Číňanov a Japoncov je rovnako dôležité aj to, v čom sa jedlo pripravuje a podáva. Stolovanie je tu obradom, pokrm musí byť krásne upravený a lahodiť oku. Japonci sú priam posadnutí farebnými kvetmi a zložitými ornamentmi, ktoré majstrovscky vyrezávajú do zeleniny a ovocia.

Najpodstatnejšou „ingredienciou“ ázijskej kuchyne je rovnováha, ako to vyplýva z filozofie jin a jang. Zdravie človeka sa považuje za neoddeliteľné od toho, čo jedáva. Potraviny sa v ázijskej gastronómii nepoužívajú primárne pre chuť, ale pre ich účinky na myseľ, telo a dušu. Tak je to aj v čínskej a vo vietnamskej kuchyni.



ZÁKLAD ÁZIJSKEJ KUCHYNE

Ryža – je základnou surovinou ázijskej kuchyne. Je sa najmä biela ryža, jazmínová či lepkavá ryža. Biela alebo jazmínová ryža sa konzumuje zvyčajne dusená ako príloha ku každému jedlu. Lepkavá ryža sa necháva dusiť s ďalšími ingredienciami, ako je fazuľa mungo, kokos a cukor. Vo Vietname je napríklad najpopulárnejší novoročný pokrm z lepkavej ryže a ovocia momordika. Ryža sa môže spracúvať na ryžovú múku, z ktorej sa vyrábajú rôzne druhy rezancov. Pripravujú sa z nej aj niektoré druhy knedlí a slaných koláčov, napríklad hranaté ryžové koláče plnené mäsom a fazuľou. Do tenkých listov ryžového papiera sa zvyčajne balí mäso alebo sa plnia rôznymi ingredienciami a tieto rolky sa smažia alebo sa jedia čerstvé.

Wok – hlboká panvica, v ktorej sa najskôr pri vysokej teplote rozohreje arašidový alebo sezamový olej s korením, so zázvorom alebo s cesnakom (1 minúta). Potom sa pridáva mäso nakrájané na malé kúsky, po ňom sója alebo morské plody (3 minúty). Nasleduje zelenina pokrývaná na tenké rezančeky, od najtvrdšej po najmäkšiu. Nakoniec sa pridávajú rezance alebo ryža.

Paličky – jedia sa nimi všetky jedlá okrem polievok, no kúsky mäsa a zeleniny z polievky sa rovnako zjedia najprv paličkami. Väčšinou sa používajú bambusové, drevené alebo kostené paličky. Na hornom hrubšom konci sú niekedy zdobené vyrezávaným alebo maľovaným motívom. Pri konzumácii jedla paličkami sa človek viac sústreďuje na to, čo je. Je pomalšie, viac si vychutnáva jedlo a organizmus vďaka tomu lepšie trávi.

ČÍNSKA KUCHYŇA

Kuchárske umenie sa v Číne kladie na rovnakú úroveň ako divadlo či hudba. Číňania veria, že jedenie nie je len potreba, ale aj radosť prinášajúca zdravie, harmóniu, pokoj mysle a dlhovekosť. Čínska kuchyňa patrí k najzdravším na svete. Tamojšia kulinárska tradícia sa snúbi s čínskou prírodnou medicínou, ktorá stojí na pravidlách zdravej výživy. Číňania tvrdia, že v každom ročnom období by mal človek jesť len to, čo je dostupné v jeho podnebnom pásme a dá sa skladovať v prirodzených podmienkach. Pretože napríklad, konzumácia veľkého množstva paradajok, uhoriek a ovocia pestovaného v skleníkoch vysiela telu falošný signál, aby sa ochladzovalo. Táto zelenina a ovocie obsahuje veľké množstvo draslíka, ktorý má podľa čínskej medicíny ochladzujúce účinky. Termoregulácia nášho tela sa narúša, potíme sa a telo namiesto toho, aby zadržovalo teplo, začne teplo vyžarovať, čím sa zvyšuje riziko prechladnutia.

Číňania veria, že každú chuť možno pripísať určitému orgánu v ľudskom tele, jedením určitých potravín tak dokážeme vplyvať na oslabený orgán. Napríklad zelená uhorka má priaznivý vplyv na pečeň a črevá, červené paradajky liečia srdce a krvný tlak a biela cibuľa pomáha pľúcam.

Číňania tvrdia, že ak prísady do jedla pridávame chaoticky, môžeme narušiť jeho harmóniu a pokaziť chuť pripraveného pokrmu.

ÁZIJCÍ SÚ PRESVEDČENÍ, ŽE ČLOVEK PRIPRAVUJÚCI JEDLO PRENÁŠA NAŇ SVOJU ENERGIU. JE DÔLEŽITÉ, ABY KUCHÁR NEBOL POD VPLYVOM NEGATÍVNYCH EMÓCIÍ, PRETOŽE JEDLO BY NEBOLO ZDRAVÉ.

Čínska kuchyňa kladie veľký dôraz na to, aby sa varilo podľa takzvaného toku v súlade s teóriou piatich elementov. Vychádza z toho, že celá príroda a vesmír pozostávajú z piatich základných elementov: dreva, ohňa, vody, zeme a z kovu. To isté sa vzťahuje na človeka. Podriadenie pravidiel piatich elementov znamená pre človeka, že je súčasťou celistvosti prírody. Všetko, čo môže rásť, patrí k prvku dreva. Oheň je zase doménou všetkého, čo vykazuje teplo. Čokoľvek so zvlhčujúcimi atribútmi patrí k prvku vody a všetko, čo je husté a ťažké a môže tvoriť základ, sa pripisuje prvku zeme. Prvok kovu zahŕňa všetko, čo je sústredené a koncentrované do seba.

Podstata je v tom, že počas prípravy jedla má veľký význam reálne poradie pridávania jednotlivých prísad, pričom pokrm by mal obsahovať každý z piatich elementov – to preto, že každý element sa spája s jednou z piatich chutí. Nezáleží na tom, ktorou prísadou jedla začneme, ale ktorou skončíme. Posledná prísada posilní orgán, ktorému je pripísaná. Pravidlo harmónie sa vzťahuje aj na nápoje.

VIETNAMSKÁ KUCHYŇA

Hlavné ingrediencie vietnamskej kuchyne v sebe odrážajú polohu krajiny a miestnu klímu. Ryža, ktorá sa pestuje na vodných poliach po celej krajine, tvorí súčasť každodenných jedál a vyrábajú sa z nej rôzne druhy rezancov alebo koláčov. Okrem množstva budhistických vegetariánskych pokrmov sú vietnamské jedlá kombináciou rozmanitých druhov zeleniny, bylín a mäsa. Ingrediencie sa pripravujú na mnoho spôsobov, ako je varenie, dusenie alebo vyprážanie. Cieľom kuchárov

je zachovať čo najčerstvejšie a prírodné chute jedál. Vietnamská kuchyňa sa často označuje za jednu z najzdravších na svete. Dôležitou ingredienciou je tu rybacia omáčka. Používa sa ako základná prísada do omáčok, dochucujú sa ňou najrôznejšie pokrmy. Vo Vietname má rovnakú funkciu ako sójová omáčka v Číne. Rybacia omáčka sa vyrába tak, že vo veľkých nádržiach sa nechajú niekoľko mesiacov kvasiť vrstvy ančovičiek a iných rýb, soli a ďalších ingrediencií. Postupne sa na dne nádoby vytvorí kvapalina, ktorá sa prelieva navrch surovín a necháva sa opäť fermentovať. Výsledná omáčka má zároveň slanú i sladkú chuť.

Ako varí foodbloggerka

Tatiana Olejnik Leová z blogu Foodbloggerka sa priučila ázijskej kuchyni od otca Vietnamca a od mamy zasa slovenskej klasike. Pri varení používa prísady, ktoré pre nás stále nie sú bežné, napríklad koriander, kokosové mlieko, zázvor či kurkumu. Už počas štúdia na vysokej škole začala experimentovať v kuchyni a sledovať kvalitu toho, čo je. Prestala kupovať polotovary, obmedzila návštevy fastfoodov a začala viac variť doma, najmä zo sezónnych a lokálnych surovín. Jej blog Foodbloggerka dnes patrí k najobľúbenejším slovenským gastronomickým blogom.



ingrediencie majú navyše liečivé účinky a neobsahujú zbytočné éčka ako bujóny a vegeta.

Príprava ázijského jedla je časovo a pracovne náročná. Mäso a ryby musia byť vykostené, očistené od šliach a mastných častí. Zelenina sa krája alebo strúha na jemné rezančeky

alebo kocky. V praxi to vyzerá asi tak, že keď pripravujem spring rolls (tradičné vietnamské jedlo), na pracovnej doske mám asi 10 misiek s rôznymi surovinami, z ktorých každá si vyžaduje iný technologický postup.

V typickej ázijskej rodine sa varí veľmi často (3-krát denne), jedlo si vychutnávajú a berú ho ako príležitosť stretnúť sa po celom dni pri jednom stole a prebrať každodenné záležitosti.

VÁŠ OTEC POCHÁDZA Z VIETNAMU. OVPLYVNILO TO VAŠE STRAVOVANIE? AKO ČASTO SI PRIPRAVUJETE DOMA ÁZIJSKÉ JEDLÁ?

U nás doma sa varila slovenská klasika aj ázijské jedlá. Ja mám rada obe kuchyne, aj keď sa musím priznať, že radšej mám tú ázijskú a častejšie varím z ázijských ingrediencií. Našťastie, môj muž neprotestuje a tiež si ju obľúbil. Dokonca už vie sám pripraviť niekoľko ázijských jedál.

KTORÉ MÁTE NAJRADŠEJ?

Pho ga (silný kurací vývar plný bylín a citrónovej trávy), krevety na cesnaku a čili a bun bo nam bo. To je zmes ryžových



KURACIE PRSIA NA KARÍ, MEDE A CITRÓNE S KORIANDROVOU RYŽOU

Ochutnajte jeden z Táiných obľúbených pokrmov na ktorý potrebujete:

- ✓ 500 g kuracích prs
- ✓ 1 cibuľu
- ✓ 2 strúčiky cesnaku
- ✓ 1 lyžicu červenej karí pasty
- ✓ 2 lyžičky korenia karí
- ✓ 1 lyžicu medu
- ✓ šťavu z pol citróna
- ✓ 3 lyžice opraženého sezamu
- ✓ kokosový olej

- ✓ 150 ml kokosového mlieka
- ✓ soľ, korenie podľa chuti

Na koriandrovú ryžu:

- ✓ ryžu
- ✓ hrst čerstvého koriandra
- ✓ 3 lyžice olivového oleja
- ✓ 2 lyžice citrónovej šťavy
- ✓ 10-15 mandlí
- ✓ soľ, korenie

Ryžu prepláchnite a uvarite. Koriander, olivový olej, citrónovú šťavu a mandle rozmixujte a dochuťte soľou a korením. Kuracie prsia umyte, nakrájajte na menšie kúsky a marinujte v zmesi korenia karí, medu, citrónovej šťavy, soli a korenia. Cibuľu nakrájajte najemno, cesnak roztlačte plochou stranou noža a tiež nakrájajte najemno. Na panvici na kokosovom oleji orestujte karí pastu a keď po niekoľkých minútach uvoľní arómu, pridajte kuracie prsia, sprudka ich orestujte, pridajte kokosové mlieko a duste asi 15 minút. Na suchej panvici opražte sezamové semiačka a posypte nimi jedlo na tanieri.



rezancov, zeleniny (mrkva, mungo klíčky, ľadový šalát), byliniek (thajská perila, koriander) a opražených arašidov.

ČO BY MAL MAŤ V KUCHYNI KAŽDÝ MILOVNÍK ÁZIJSKEJ KUCHYNE? ČI UŽ PRÍSADY, ALEBO RIAD.

Z ingrediencií by som chcela upozorniť na rybiacu šťavu, limetku, zázvor, čili, čerstvý koriander, thajskú bazalku a arašidy. Z riadu by nemala chýbať panvica wok, ryžovar, kvalitný nôž a bambusové paličky.

MÁTE NEJAKÉ FINTY, TRIKY ALEBO ODPORÚČANIA V SÚVISLOSTI S PRÍPRAVOU ÁZIJSKÝCH JEDÁL?

Určite si zaobstarajte wok, v ktorom pripravíte jedlo pre celú rodinu a bez zbytočného špinenia niekoľkých hrncov. Na miešanie vám stačia dve varešky alebo bambusové paličky, nikdy nepoužívajte kovové predmety, ktoré poškodzujú povrch panvice. Investujte do kvalitného ryžovaru a kvalitnej ryže, najlepšie jazmínovej, ktoré ja voňavá a aromatická. Namiesto prácneho krájania zeleniny na tenké prúžky si zaobstarajte strúhadlo určené na julienne zeleninu.

-dp-, zdroje: wikipedia, tienssk.sk

Čitatelia TESTUJÚ

TENTORAZ MLETÚ ČERVENÚ
PAPRIKU COOP PREMIUM

Súťaž

Milí čitatelia, napíšte nám celý názov testovanej mletej papriky. Zo správnych odpovedí vyžrebujeme troch výhercov nákupných poukážok v hodnote 20 €.

Odpovede nám posielajte na redakčnú adresu alebo na redakcia@coop.sk do 15. júla.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: peter.siman@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosť dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č. 18/2018 Z. z.



Anna a Ambróz Zat'kovci, Pavlice

V prvom rade musíme pochváliť veľmi pekný obal papriky COOP Premium. A naozaj, aj po otvorení sme boli veľmi milo prekvapení výraznou červenou farbou, presne tak, ako je na obale. My už teraz dávame prednosť jedlám na šťave, respektíve grilovanej hydine či rybám, tam sa paprika vždy uplatní. Pokojne ju pridávam aj na pečené zemiaky. Pozitívne je aj to, že ide o slovenský výrobok.



Roman Brezanský, Bratislava

V lete veľmi často grilujem, či už doma s rodičmi, alebo s kamarátmi na chate. Keďže som nedávno zo zdravotných dôvodov zhodil nejaké tie kilá navyše a musím si sledovať, čo jem, snažím sa obmedzovať soľ, a tak už nekupujem ani grilovacie zmesi korenia, ktoré obsahujú veľa soli. Radšej si vyrobím vlastnú a na to vždy využívam aj veľa mletej papriky, byliniek a cesnaku. Paprika COOP Premium má krásny obal a do marinády na bravčový steak sa výborne osvedčila.

Peter Turek, Povina

Priznám sa, že dávam prednosť skôr červeným druhom mäsa, to znamená hovädzine, bravčovine, jahňacine – najlepšie z domáceho chovu. Ak som fyzicky aktívny, viac športujem, ťažšie pracujem – rúbem drevo, niečo kopem alebo prestavujem –, nič mi nedodá viac sily ako dobrý guláš. Mój brat Paľo varí skvelý guláš, skôr taký pikantnejší, dáva viac korenia a papriky, pretože hovorí, že potom aj pivo alebo niečo ostré lepšie chutí. (Smiech.) No a čo sa týka papriky, ktorú sme dostali na testovanie: Nevieť, čím to je, ale v guláši ju cítiť ako jemnú, lahodnú a súčasne má silu.



Magické čaro lesných plodov

AKO DIEŤA SOM VYRASTALA V DOME PRI LESE. LES UKRÝVAL SVOJE
TAJOMSTVÁ, ROZŠIROVAL A OBOHACOVAL ŽIVOT KAŽDEJ RODINY
V OKOLÍ. BOLO ČAROVNÉ VYBRAŤ SA NA LESNÉ PLODY, MALI SME
POCIT, ŽE PLODY, KTORÉ SI ODNÁŠAME DOMOV, SÚ ABSOLÚTNE
ČISTÉ, POLIEVANÉ ROSOU, DAŽĎOM A SÝTENÉ ZDRAVÝM HORSKÝM
VZDUCHOM. LESNÉ PLODY VĎAKA ČISTÉMU, POSTREKMI A HNOJIVAMI
NEZAMORENÉMU OKOLIU MAJÚ OVEĽA VÄČŠIU SILU AKO ICH
ZÁHRADNÉ ALTERNATÍVY.

NEZVYČAJNÉ ÚČINKY LESNÝCH JAHŔD

Jahodu obyčajnú môžete nájsť prakticky kdekoľvek na svetlých aj tmavších miestach, na lesných lúkach, medziach aj popri lesných chodníkoch. Prítomnosť lesných jahôd poznáte veľmi jednoducho, stačí sa z plných pľúc nadýchnuť a nasť vzduch. Majú totiž nezameniteľnú, charakteristickú vôňu, ktorá niekoľkonásobne prevyšuje veľkosť ich plodov. Zrelé lesné jahody sú chuťovo sladké, ale obsahujú minimum kalórií. Patria medzi najdiétnejšie druhy ovocia vôbec. Obsahujú veľké množstvo antioxidantov, podporujú krvotvorbu, krvný obeh a majú aj afrodisiakálne účinky. Odborníci tvrdia, že posilňujú imunitný systém, pôsobia antibakteriálne a močopudne. Lesné jahody pozitívne ovplyvňujú aj metabolizmus vody a soli v tele, majú odvodňovacie účinky. Podporujú rast nových buniek, priaznivo vplyvajú na kožu, vlasy, nechty a pevnosť ľudských kostí. Pomáhajú k správnej funkcii pečene, žlčníka a štítnej žľazy, zabráňujú vzniku močových, obličkových a žľazových kameňov. Ako aj iné druhy lesného ovocia pomáhajú znižovať krvný tlak.

ČUČORIEDKAMI PROTI STARNUTIU

Brusnice čučoriedkové patria k tým druhom lesného ovocia, ktoré si ľudia už od staroveku vážia ako prírodné liečivo. Rastú na krátkych stopkách, nie vysoko nad zemou. Neraz ich treba hľadať v hustom lístí, ich výskyt je zriedkavý a zber náročný, preto majú pomer-

ne vysokú cenu na trhu. Čučoriedky pozitívnym spôsobom ovplyvňujú všetky prejavy starnutia. Napríklad dokážu spomaliť stratu pamäti, zlepšiť motoriku svalstva, regulujú prejavy metabolického syndrómu, to znamená, že znižujú hladinu cukru a zlých tukov v krvi. Konzumáciou čučoriedok zvyšujete odolnosť proti baktériám a vírusom. Množstvo antioxidantov posilňuje imunitný systém, takže čučoriedky pomáhajú aj v boji proti onkologickým ochoreniam. Môžete ich použiť pri liečbe hnačky, krčových žíl a na posilnenie zraku. Čučoriedky pomáhajú potláčať stres, pocit úzkosti a sú vynikajúcim podporným prostriedkom pri liečbe depresii. Americký lekár James Joseph vykonal pokus s potkanmi. Zistil, že v strednom veku potkany začínajú vykazovať rovnaký pokles výkonnosti ako ľudia. V laboratórnom prostredí ich začal kŕmiť výťažkami z čučoriedok. Čoskoro zistil, že potkany kŕmené čučoriedkami sa začali prejavovať ako mladé jedince. To znamená, že prestali vykazovať stratu koordinácie, poruchy rovnováhy a mentálne poškodenia.

Lesné jahody vďaka obsahu antioxidantov a iných látok pomáhajú zlepšovať krátkodobú pamäť. Majú ešte ďalšiu špecifickú vlastnosť, ktorá len potvrdzuje ich zvláštnosť. Dokážu zvyšovať odolnosť organizmu proti rádiácii.

Moderná veda tak dokázala, že čučoriedky obsahujú látky, ktoré pomáhajú neurónom v mozgu efektívnejšie komunikovať s okolím. Čučoriedky významným spôsobom znižujú hladinu cukru v krvi. Mnohí diabetici pred odberom krvi hromadne konzumujú čučoriedky a pijú čučoriedkovú šťavu. Oveľa účinnejšie je však konzumovať čučoriedky pravidelne, to znamená pridávať si ich do smoothie, do jogurtov alebo len tak pozobkovať.

LESNÉ MALINY POMÁHAJÚ LIEČIŤ RAKOVINU

Drobné lesné maliny, ukryté v kríkoch malinčia, na prvý pohľad vo všetkých smeroch zaostávajú za hrdými záhradnými malinami, ktoré z nich boli vyšľachtené. Ale to je zasa zdanie, ktoré klame. Lesné maliny obsahujú vápnik, horčík, fosfor, draslík, vitamín C a K. V jednej šálke lesných malín nájdete iba 6-7 g čistých sacharidov, čiže patria k nízkokalorickým potravinám, k ovociu s relatívne nízkym glykemickým indexom. Najcennejšou zložkou malín je kyselina elagová, ktorá doslova zabíja rakovinové bunky. Nie, nemôžete sa spoliehať na to, že zavediete onkologicky chorého pacienta do lesa k malinčiu a on sa vylieči. Ale ak mu dáte „zobkat“ lesné maliny, podporíte jeho imunitný systém a naštartujete podpornú liečbu organizmu. Sú oveľa menej kontaminované ako záhradné, ktoré sa nachádzajú na zozname najviac napadnutých druhov ovocia. Lesné maliny sú skvelé na ozdobu pudingových pohárov so šľahačkou, malých zákuskov, palaciek atď. Majú úžasnú

vôňu a intenzívnu chuť, koncentrovanú v pomerne malom plode, preto sa používajú aj pri kreovaní rôznych miešaných nápojov.

OSTRUŽINAMI PROTI REUME A NERVOZITE

Lesná zver vyhľadáva bobuľovité plody černice veľmi často, asi tak často ako ľudia. V záhradách máme vyšľachtené odrody ostružín, ktoré sa vyskytujú aj v beztrňovej verzii. Záhradným ostružinám vyhovujú svetlé a suché miesta, ide o veľmi odolné rastliny, ktoré nepotrebujú veľkú starostlivosť. Kríky prinášajú bohatú úrodu a plody sú pomerne veľké. Zlé jazyky však tvrdia, že k tým lesným sa nedajú chuťovo ani prirovnať. Preto ich polievame medom, zasypávame cukrom, aby mali tú potrebnú sladkosť, ktorú od nich očakávame. Lesné ostružiny sa nachádzajú na ťažšie dostupných miestach, nezriedka v susedstve malinových kríkov. Trocha im trvá, kým sa k nim dostane slniečko cez listy stromov alebo ihličie. Potom však majú neodolateľnú až mierne pikantnú chuť. Ostružiny obsahujú zo všetkých druhov ovocia najviac vitamínu E. Okrem toho aj tieto plody sú bohatým zdrojom antioxidantov, draslíka, horčíka, železa a kyseliny listovej. Majú schopnosť pomáhať pri prechladnutí, horúčkach a zápaloch. Je to tradičný účinný ľudový liek, ktorý sa používal

Buk lesný nevytvára každý rok plné a zdravé bukvice. Väčšinu rokov môžete nájsť málo bukvic, prípadne prázdne škrupinky bez jadriek, alebo nenájdete vôbec nič. Právě semenné roky sa totiž opakujú v 5- až 10-ročných intervaloch, a to v závislosti od prírodných podmienok. To, či je semenný rok, sa dá predpovedať už v lete, podľa odkvitnutých bukových kvetov, ktoré v semennom roku po opadnutí vytvoria na lesnej podlahe charakteristický žltó-hnedý koberec.

v boji s reumatizmom. Ostružiny pomáhajú liečiť reumatický zápal aj urputné bolesti, ktoré reumu sprevádzajú. Podobne ako maliny majú výborný účinok na ľudskú psychiku, tlmia nervozitu aj ťažký stres. V literatúre sa uvádza, že ostružiny pomáhajú pri hnačke a znižujú vysoký krvný tlak.

BUKVICE JEDZTE AKO GAŠTANY

Nájsť ich môžete na potulkách v lese, aj keď sú niekedy ťažko rozoznateľné, pretože svojou charakteristickou bledohnedou až gaštanovou farbou splyývajú s jesenným lístím. Dozrievajú v septembri – októbri, ale môžete ich nájsť aj v zime pod snehom. Bukvice boli v minulosti

bežnou súčasťou jedálneho lístka našich predkov, možno ešte viac ako jedlé gaštany. Môžete ich jesť jednoducho z dlane surové a neupravené, tak ako ich nájdete a vylúpnete. Dajú sa opražiť na panvici alebo zomlieť na jemne hnedastú múku, z ktorej sa pečú výborné placky. Už naši predkovia vedeli, že surových bukvic nemožno zjesť veľa, pretože citlivým jedincom môžu spôsobiť zažívacie ťažkosti. Obsahujú saponinový glykozid, toxín, ktorý sa veľmi ľahko ničí vysokou teplotou. Ak bukvice pražíme, stanú sa ľahšie stráviteľnými a zvýrazní sa ich prirodzená chuť. Pražené bukvice chuťou pripomínajú jedlé gaštany, prípadne niečo medzi gaštanmi a tekvicovými semiačkami. Platí, že sušené bukvice sú oveľa chutnejšie a chrumkavejšie ako čerstvé. Čo sa týka zdraviu prospešných látok v bukviaciach, ide o rastlinné tuky (viac než 50 percent), vitamín B₆, riboflavín, tiamín, železo a mangán. Bukvice pomáhajú revitalizovať pokožku, chránia naše nechty a posilňujú vlasy. V starých kuchárskych knihách môžete nájsť recepty na placky, koláče či dokonca chlieb s prímiesou týchto chutných lesných plodov.

Pripravila: Sabina Fojtíková

Zdroje: Liečivé lesné ovocie, Wikipédia, Johnny

Bowden: 150 najzdravších potravín na svete,

SKW Bushcraft

Emco

SUPER KAŠE

**VYSKÚŠAJTE
NOVINKY OD EMCA!**



S PROTEÍNOM

A SUPER FOOD

NOVINKA

Diabetik na cestách

AJ PACIENTI S CUKROVKOU MÔŽU BEZPEČNE CESTOVAŤ ZA PREDPOKLADU, ŽE DODRŽIAVajú NIEKTORÉ OPATRENIA. DIABETICI, KTORÍ NIE SÚ LIEČENÍ INZULÍNOM, SPRAVIDLA NEMAJÚ S CESTOVANÍM ŽIADNE PROBLÉMY. TREBA VŠAK MAŤ NA PAMÄTI, ŽE CESTOVATEĽSKÝ STRES MÔŽE SPÔSOBIŤ ZVÝŠENIE GLUKÓZY V KRVI. O PRAVIDLÁCH, KTORÉ BY MAL CUKROVKÁR DODRŽIAVAŤ PRI CESTOVANÍ, HOVORÍ MUDR. PETER MINÁRIK, PHD.

K cestovateľskému stresu sa môže pridružiť dlhé sedenie, napríklad počas dlhých letov v lietadlách, a väčšie množstvo jedla na dovolenkách – all inclusive. Na služobných cestách to môžu byť opulentné večere so „švédskym stolovaním“. Tieto okolnosti môžu znamenať problémy najmä pre pacientov liečených inzulínom. Diabetik by mal v rámci preventívnych opatrení vykonať pred cestou tieto kroky:

1. Konzultácia ošetrojúceho lekára (spravidla diabetológa alebo praktického lekára) v dostatočnom predstihu pred cestovaním.
2. Mať so sebou lekársku správu o svojich chorobách (vrátane diabetu) a aktuálnej liečbe (vrátane inzulínu). Je to potrebné najmä pri leteckej preprave, ale nielen pri nej.
3. Mať počas cesty pri sebe vždy zásoby jedla, pre prípad hypoglykémie, i liekov aj glukomer na kontrolu aktuálnych glykémii.
4. Mať pre istotu aj predpis na najdôležitejšie lieky pre prípad straty zásob.
5. Mať vybavené zdravotné poistenie s dostatočným krytím nákladov na zdravotnú starostlivosť.
6. Počas letu v lietadle má mať diabetik všetky lieky, inzulín, injekčné striekačky, ihly, inzulínové perá alebo dezinfekciu vo svojej príručnej batožine.

Letecké spoločnosti akceptujú pre diabetických pacientov liečených inzulínom výnimku z reštrikčných opatrení s podmienkou, že pacienti majú lekárske potvrdenia o cukrovke a liečbe inzulínom. V batožine, ktorá sa prepravuje v batožinovom priestore lietadla, sa nemá prevážať inzulín, lebo ten môže byť citlivý na extrémne teploty a následne môže byť menej účinný.

PRESNÝ ZOZNAM A DOBRÁ NÁLADA

Na cestách treba mať na zreteli niekoľko zásad. Radšej zabaliť viac ako menej. Plánovanie je vhodné. Radšej by ste nemali cestovať sami. Do lietadla budete potrebovať potvrdenie od lekára v angličtine, že ste diabetik, užívate inzulín a potrebujete rôzne pomôcky na jeho aplikáciu. V lietadle môžete zväziť, či si objednáte diabetické jedlo. V príručnej batožine majte zbalené snacky pre prípad meškania lietadla aj inzulín a ostatné pomôcky na jeho aplikáciu a meranie hladiny cukru v krvi. Inzulín nebaľte do hlavnej batožiny, ktorá bude v batožinovom priestore, mohol by zmraziť. Taký inzulín sa nesmie používať. Zväzte rozdelenie zásob inzulínu na dve miesta, k inému členovi skupiny, ktorý cestuje s vami. Pre prípad výrazných teplôt je potrebné mať termobox na ochranu inzulínu pred znehodnotením. Inzulín vydrží pri izbovej teplote jeden mesiac. Po mesiaci sa musí každá am-

pulka zahodiť, aj keď nie je prázdna. Testovacie prúžky môžu fungovať inak pri vyšších aj pri nízkych teplotách. Takisto vstrebávanie inzulínu je ovplyvnené vonkajšou teplotou, pri vysokých je rýchlejšie, pri nízkych pomalšie. Cestovné poistenie je samozrejme. V niektorých krajinách je dobré pamätať si, že pre prevenciu hnačiek je dôležité: *Peel it, boil it or forget it!* (V preklade: Ošúp to, prevar to alebo zabudni na to!) Nezabudnite sa najmä dobre zabávať, to je na dlhých cestách veľmi dôležité.

DÔLEŽITÉ PRE DIABETIKA NA CESTY:

1. Inzulín, tabletky – všetko krátko dva
2. Ihly, inzulínové pero
3. Kanyly do pumpy, zásobníky, baterky
4. Glukomer, prúžky, baterky
5. Odberové pero, lancety
6. Hroznový cukor, malý džús, keksy, glukagón
7. Doklad totožnosti
8. Denník diabetika, preukaz diabetika
9. Extra jedlo na cesty

Milí čitatelia,
knihu **Diéta pre diabetikov**

si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE.

Ak uvediete heslo JEDNOTA, získate zľavu 4 €. **KONTAKTNÉ ÚDAJE:** Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32 66 18 50, email: abo@raabe.sk



Praktický cukor?

ZOPÁR PREKVAPIVÝCH TIPOV,
AKO POUŽIŤ CUKOR V DOMÁCNOSTI

S cukrom a so sladkosťami sa to nemá preháňať. No my vám ukážeme, že sa oplatí mať doma aspoň jedno vrečko ako prírodný prostriedok proti rôznym domácim „katastrofám“.

VYČISTÍ MLYNČEK NA KÁVU I KORENIE

Nasypte štvrt' šálky cukru do mlynčeka a nechajte ho niekoľko minút pôsobiť. Zabudnite na rozoberanie prístroja na množstvo častí, všetok nahromadený maz vďaka cukru zmizne. Len nezabudnite po čistení cukor z mlynčeka vysypať.

ODSTRÁNI ŠKVRNY OD TRÁVY

Z cukru a teplej vody vymiešajte hustú kašičku a tú naneste priamo na škvrnu. Nechajte hodinu až dve pôsobiť a potom odev bežným spôsobom vyperte.

UDRŽÍ CHLIEB ČERSTVÝ

Do vzduchotesnej nádoby na pečivo alebo do chlebníka pridajte niekoľko kociek cukru.

ODSTRÁNI ODOLNÚ ŠPINU Z RÚK

Zmiešajte lyžicu olivového oleja s práškovým cukrom a pastu rozotrite po celých rukách. Výsledkom budete prekvapení – ruky budú čisté a navyše regenerované.

UPOKOJÍ SPÁLENÝ JAZYK

Boli ste nedočkaví a vypili rýchlo horúcu kávu? Položte si na jazyk kocku cukru a cucajte. Po chvíli sa vám uľaví.

NACHYTÁ MUCHY

Zmiešajte dva diely cukru s jedným dielom vody a uvarte sirup. Dajte ho vychladiť, potom ho nalejte do keramickej misky, ktorú umiestnite vonku na záhradný stôl alebo na okenný parapet. Lepkavá zmes sa bude správať podobne ako mucholapka. Každý prírodný lapač je ekologický, šetrí životné prostredie, pôsobí bez chemikálií a hubí otravný hmyz ľudským spôsobom.

ODPLAŠÍ LEZÚCI HMYZ

Hoci škodcovia cukor priam milujú, spolu s práškom do pečiva sa z neho stáva ich najhorší nepriateľ. Na jedno vrečúško kypriaceho prášku použijete dve lyžice cukru, zmiešajte v miske a posypte všetky miesta, kde máte podozrenie, že škodlivý hmyz lezie. Opakujte podľa potreby.



PRIPRAVTE SI NEOBYČAJNÝ ŠALÁT

NOVÉ



HELLMANN'S
EST. 1913



MÁME RADI DOBRÉ JEDLO

COOP JEDNOTA ČADCA SA SÚSTREDÍ NA ZÁKAZNÍKOV

COOP JEDNOTA ČADCA SA CHYSTÁ OSLÁVIŤ VÝZNAMNÉ JUBILEUM, 65 ROKOV SVOJEX EXISTENCIE V KRÁSNOM, NIEKEDY DRSNOM REGIÓNE KYSÚC. DO ISTEJ MIERY JE SYMBOLICKÉ, ŽE FIRMA V SÚČASNOSTI PATRÍ MEDZI TRI EKONOMICKY NAJSILNEJŠIE SPOTREBNÉ DRUŽSTVÁ V RÁMCI SLOVENSKEJ REPUBLIKY. O HOSPODÁRSKYCH VÝSLEDKOCH AJ O PLÁNOCH DO BUDÚCNOSTI HOVORÍME S PREDSEDOM CJ ČADCA MIROSLAVOM JANÍKOM.

NOSNÝ FORMÁT PREDAJNÍ

Nosným formátom predajní, ktoré CJ Čadca posilňuje, sú predajne TEMPO a supermarket. Stratégiou firmy je do-cieľiť, aby viac ako 50 percent predajní bolo tohto typu. Predajne tohto typu oslovia náročného zákazníka nielen širokou ponukou čerstvých, hlavne slovenských potravín, ale aj moderným a energeticky úsporným zariadením, digitalizáciou služieb či dostatočne veľkým parkoviskom, aby sme dosiahli čo najvyšší komfort pri nakupovaní pre našich zákazníkov. Podľa štruktúry predajní realizoval formát TEMPO a supermarket 82,5 percenta z celkového maloobchodného obratu družstva, čím sa dominancia predajní tohto typu prehĺbila, a to nielen vo výkonoch, ale aj v ekonomike. Pri prevádzkovaní 98 predajní má TEMPO 3 predajne a 43 supermarketov. V roku 2017 COOP Jednota Čadca investovala do výstavby a modernizácie siete predajní 2,4 milióna eur s posilňovaním hlavne predajní typu supermarket, ale aj modernizáciou menších predajní. Počtom predajní Supermarket patrí družstvo medzi najvýznamnejšie COOP Jednoty v systéme COOP Jednota Slovensko. Tento, pre nás nosný bol posilnený o 4 predajne v Čadci, v Staškove, v Zákopčí a v Rudine, pričom boli modernizované aj predajne Jednota MIX, a to v Starej Bystrici a Čadci.

V MINULOSTI JEDNOTA PODNIKALA IBA NA VIDIEKU

V súčasnosti sa CJ Čadca snaží kompletne rozvíjať maloobchodnú sieť rovnomerne v mestách aj vo všetkých obciach v regióne. Je prirodzené, že máme zámer ponúknuť aj zákazníkom menších miest a obcí širokú škálu čerstvých potravín a priemyslu dennej potreby, aby nemuseli da-



leko cestovať a mohli viac času tráviť so svojou rodinou. Rok 2018 je pre COOP Jednotu Čadca jubilejný, pretože družstvo si pripomenie 65. výročie svojho vzniku. Je to významné výročie, je výrazom tradície aj dobrej práce, keďže firma sa udržala na trhu tak dlho a v dobrej kondícii. Predseda družstva Miroslav Janík hovorí: „Som nesmierne rád, že napriek tvrdej konkurencii sa družstvo udržalo na vlně rozvoja a stojí pevne na nohách. Stále dosahuje rozvoj vo výkonoch, v úrovni predajní a služieb, v duchu tradície je stále úspešnou regionálnou firmou, za čo vďačí hlavne svojim zákazníkom a zamestnancom.“



Miroslav Janík



PODPORA SLOVENSKEJ PRODUKCIE

Pre COOP Jednotu Čadca aj pre ostatné družstvá v rámci systému COOP Jednota je dôležitá podpora predaja slovenských výrobkov. Podiel predaja domácej produkcie je v predajniach CJ dlhodobo najväčší. V koncepcii rezonuje aj projekt rozvoja predaja čerstvých potravín. Tento predaj sa posilňuje technologicky aj sortimentnou ponukou. Predaj mäsa, mäsových i pekárenských výrobkov, ovocia a zeleniny sa stáva prioritou. CJ podporuje regionálnych dodávateľov, aby sa skracovali lehoty dodania tovaru, a tým sa zvyšovala čerstvosť výrobkov, kvôli tomu sú kreované regionálne pulty mliečnych výrobkov v predajniach TEMPO. Toto podporuje optimalizácia logistických procesov cez COOP Jednotu Logistické centrum Horný Hričov, ktoré zabezpečuje distribúciu tovarov do predajní a zvyšuje konkurencieschopnosť družstva na trhu.





Oščadnica



Stará Bystrica



ÚSPEŠNOSŤ CJ ČADCA NA TRHU

„Nedávno sme na zhromaždení delegátov zhodnotili dosiahnuté výsledky za rok 2017. Konštatovali sme, že výsledok dopadol pre nás dobre, podnikateľský zámer sme bez zvyšku naplnili. Úspešné boli naše koncepčné zábery a dôležité je, že sme dosiahli rastové trendy hlavných parametrov podnikateľského záberu. Naša úspešnosť na trhu je meraná maloobchodným obratom, ktorý družstvo dosiahlo v objeme 88,5 milióna eur a zaradilo nás k tým najvýkonnejším v rámci systému COOP Jednota Slovensko. Dosiahli sme veľmi slušnú dynamiku rastu, pričom predaj čerstvých potravín rástol rýchlejšie, slovenské výrobky sa stali pevnou súčasťou nášho sortimentu. Rast maloobchodného obratu o 4,1 percenta

PÔSOBÍV OKRESE:
ČADCA, KYSUCKÉ NOVÉ MESTO, ŽILINA,
POVAŽSKÁ BYSTRICA

**POČET MALOOBCHODNÝCH
PREVÁDZOK COOP JEDNOTA: 98**

TEMPO SUPERMARKET: 3

SUPERMARKET: 43

POTRAVINY: 52

PRESEDA DRUŽSTVA:

MIROSLAV JANÍK

sme dosiahli napriek ukončeniu činnosti v TEMPE Martin. Dobré výsledky sme zaznamenali aj v kvalitatívnych ukazovateľoch. Významné postavenie na trhu potravín v regióne sme si udržali!“ povedal pre náš časopis predseda CJ Čadca Miroslav Janík.

VZDELÁVANIE PRACOVNÍKOV

Družstvo dáva veľký dôraz na personálnu politiku a starostlivosť o zamestnancov. Zamestnávame viac ako 800 pracovníkov a som potešený, že priemerná mzda nám vlni rástla o 7,3%. Súčasťou starostlivosti o pracovníkov je aj celoživotné vzdelávanie na všetkých stupňoch riadenia. „Obchod je veľmi náročné odvetvie hospodárstva, z pohľadu riadenia, komunikácie ale aj pracovnej doby. Preto si veľmi vážime našich zamestnancov a ich prácu. Vo svojom sociálnom programe máme za cieľ zlepšovať ich pracovné podmienky o čom svedčí aj vývoj miezd za posledné obdobie. Privítali sme aj uzatvorenie predajní počas sviatkov a určite by sme podporili aj legislatívnu úpravu v prospech uzatvorenia predajní v nedeľu“ dodal predseda CJ Čadca Miroslav Janík.

PLÁNY A PROJEKTY PROGRAMUJÚ ROZVOJ

COOP Jednota Čadca v súčasnosti principiálne naplňa strategické úlohy byť dynamickou, modernou obchodnou spoločnosťou. Samozrejme, že cesta k tomu vedie len cez skvalitňovanie služieb a cez modernú obchodnú sieť. Pre činnosť je dôležité sústrediť sa na rozvojové aktivity. To znamená modernizáciu maloobchodnej siete. Retázec supermarket bude posilnený o 4 predajne, z toho 2 budú zmodernizované a 2 budú postavené na zelenej lúke. Takisto bude pokračovať redizajn predajní typu potraviny MIX a CJ Čadca ráta aj s novým trendom zavádzania samoobslužných pokladníc. Dôležitou úlohou je posilňovanie predaja čerstvých potravín s osobitným zreteľom na skvalitnenie ponuky ovocia a zeleniny. Takisto by družstvo chcelo prehľbovať spoluprácu s regionálnymi dodávateľmi.

MARKETING A PODNIKOVÁ FILANTROPIA

Marketing CJ Čadca sa snaží čo najviac priblížiť k svojim zákazníkom, napríklad aj cez sociálne siete. Odrazom toho je i vernostný systém, nákupnú kartu družstva využíva asi 65-tisíc zákazníkov. V rámci podnikovej filantropie sa CJ Čadca snaží podporovať kultúru a šport najmä v regióne Kysúc. „Teší ma, že naša COOP Jednota patrí k tým najserióznejším firmám v oblasti,“ povedal Miroslav Janík. „Okrem toho sme jedným z najväčších zamestnávateľov na Kysuciach. Plne si však uvedomujeme, že naša pozícia je závislá od sily zoskupenia COOP Jednota Slovensko, a o tom, ako budeme úspešní, rozhodnú predovšetkým naši zákazníci!“ konštatoval predseda družstva na záver.

-sab-

OD DOBRÉHO OBCHODNÍKA SA VEĽA OČAKÁVA

PRÁCA OBCHODNÍKA JE NÁROČNÁ – NA ČAS, ENERGIU, MEDZILUDSKÚ KOMUNIKÁCIU, TÍMOVÚ SPOLUPRÁCU. OD PREDAVAČOV SA VEĽA OČAKÁVA A POCHOPENIE ZO STRANY ZÁKAZNÍKOV BÝVA ČASTO NULOVÉ. NIE KAŽDÝ JE NA TÚTO PRÁCU PREDURČENÝ.



Aké nadanie a predpoklady sú potrebné na prácu v obchode a na riadiacu pozíciu v predajni, sme sa spýtali predsedu COOP Jednoty Námostovo Igora Jageleka. U našich západných susedov sa vraj hovorí, že úspešný obchod je postavený na troch pilieroch, troch z – zamestnanci, zákazníci a zboží (teda tovar).



Igor Jagelek

Úplne súhlasím. Kompetentní, príjemní, ochotní zamestnanci v obchode sú tým kľúčovým bodom definujúcim dobrý obchod. Sú základným kameňom opakujúcich sa nákupov spokojných zákazníkov, často ich zvyšujúcej sa frekvencie návštev a, samozrejme, aj narastajúcich tržieb.

Schopní obchodníci reagujú na trendy moderného obchodu, na potreby čoraz náročnejšieho zákazníka, proaktívne riešia štruktúru sortimentu, cenotvorbu, pripravujú marketingové kampane a stratégie. Najlepším marketingom obchodu je profesionálny a úslužný personál.

Moja odpoveď na otázku, aké kvality má mať dobrý predavač, vás možno prekvapí svojou jednoduchosťou. Dobrý obchodník, predavač má rád ľudí a má správny prístup, teda rád sa učí a túži byť čoraz lepší. Môžeme to rozviesť a vymenovať kvality dobrého obchodníka:

- ✓ komunikatívnosť
- ✓ pracovitosť
- ✓ zodpovednosť
- ✓ silná orientácia na zákazníka
- ✓ znalosť psychológie zákazníckeho správania
- ✓ motivácia

- ✓ flexibilita v myslení a konaní
- ✓ chuť vzdelávať sa
- ✓ schopnosť riešiť krízové situácie
- ✓ odolnosť proti stresu
- ✓ tímové myslenie
- ✓ kreativita
- ✓ znalosť produktov a obchodného prostredia, trhu

Uf! Nie je toho vôbec málo, čo očakávame. Vlastne sú to očakávania zákazníkov. Kde teda nájsť ľudí zrodených pre obchod v súčasnom ekonomickom prostredí, ktoré zúfalo zápasí s kvantitou i kvalitou pracovnej sily? Kvalita je kľúčová. Nemôžeme sa vyhovárať na externé vplyvy. Kvalitných obchodníkov si musíme vychovať sami. Môžeme zvoliť pasívne prispôsobovanie alebo aktívne zapojenie do prebiehajúcich procesov.

AKO PRACUJEME STALENTMI V NAŠEJ COOP JEDNOTE

V tejto súvislosti výraznejšie vnímame potrebu pracovať s talentami, ktoré v blízkej budúcnosti budú schopné vykonávať riadiace pozície a spolu so súčasnými vedúcimi pracovníkmi budú garantmi a prísľubom, že v každej našej prevádzke máme a budeme mať kompetentný a profesionálny tím našich kolegov, poskytujúci prvotriedny zákaznicky servis.

Som veľmi rád, že COOP Jednota Slovensko organizuje program COOP TALENTY, ktorý prispieva k výchove dobrých obchodníkov. Svedčia o tom naši zamestnanci, ktorých sme do tohto vzdelávania zaradili a ktorí získavajú nielen chýbajúce znalosti, ale aj iný pohľad na

prácu predavača. Presvedčajú sa o tom, že za ich úspechom nie je len doložený tovar, ale aj mnoho iných faktorov, ktoré sa musia naučiť, osvojiť a aplikovať v každodennej praxi. A, samozrejme, musia veriť tomu, čo robia. Veľmi ma teší, že medzi našimi zamestnancami je veľa mladých ľudí, ktorých nezlákalo zahraničie a dobrodružstvo. Majú chuť a energiu vzdelávať sa, napredovať a rásť. V tejto súvislosti pripravujeme projekt s pracovným názvom Akadémia talentov, ktorý by sme chceli spustiť v poslednom kvartáli tohto roku.

Práve teraz pripravujeme stratégiu, definujeme kritériá a postup výberu. Určíme finálnu podobu. Sme si plne vedomí, že ak chceme byť úspešní, náš program musí byť atraktívny nielen pre interných nominantov a záujemcov, ale aj pre talenty z externého prostredia.

S kolegami sme pripravení pomôcť našim talentom v akadémii v rozvoji manažérskych zručností, v definovaní kľúčových úloh vedúcich pracovníkov a manažérskych činností. Na školeniach sa zameriame na schopnosť stanovovať úlohy a hlavne ich správne komunikovať, delegovať, vyhodnocovať. Nosnou témou bude, samozrejme, zručnosť a schopnosť vytvoriť motivovaný tím. Naši kolegovia tak budú ťažiskom v triangli: zákazník, kolektív v predajniach a centrála nášho družstva.

Očakávania sú určite veľké, nemôžeme pasívne vyčkávať. Ak máme byť úspešní, musíme chápať a reagovať na podnety, ktoré sú čoraz dynamickejšie a sofistikovanejšie. Musíme chápať, že aj konkurencia má rovnaké ambície. Som presvedčený, že onedlho budeme mať prvé čerstvé sľubné skúsenosti a výstupy, o ktoré sa s vami radi podelíme.



Monika Hanová CHCELA SOM MAŤ HLAVNE STÁLY PRÍJEM

„PRIZNÁM SA, ŽE PRI NÁSTUPE DO ZAMESTNANIA MOJÍM HLAVNÝM CIEĽOM BOLO NAJMÄ BYŤ ZAMESTNANÁ A MAŤ STÁLY PRÍJEM,“ HOVORÍ OTVORENE MLADÁ ZÁSTUPKYŇA VEDÚCEJ PREDAJNE COOP JEDNOTY NÁMESTOVO V ORAVSKEJ POLHORE MONIKA HANOVÁ.

V COOP Jednote pracuje takmer sedem rokov a začiatky neboli jednoduché. Spočiatku jej ani nenapadlo, že by mohla pracovať ako vedúca alebo zástupkyňa. „Sústredila som sa na to, aby som svoju prácu robila dobre, a dôležité bolo neustále sa učiť nové veci. Spoznať kolegyné, tovar, zákazníkov a všetky veci, ktoré súvisia s prácou v obchode. Veľkou motiváciou bolo, aby zákazníci, ktorí prišli do našej predajne, sa u nás cítili spokojní a hlavne, aby sa k nám vrátili,“ hovorí mladá zástupkyňa vedúcej.

Pred rokom oslovili Moniku a viaceré kolegyné z iných predajní s ponukou zapojiť sa do programu COOP TALENTY. „Všetky sme mali možnosť vyjadriť sa k rôznym témam, ktoré sa týkali našej práce. Rozprávali sme sa o tom, čo

by sme rady zmenili, ktoré veci by sme robili inak a podobne. Čím viac sme sa rozprávali, tým viac som si hovorila, že by bolo zaujímavé na tomto programe sa zúčastniť. Bola som veľmi rada, keď som tú možnosť dostala. Bola to zaujímavá a hlavne poučná skúsenosť. Získala som nový pohľad na svoju prácu. Práca predavačky nie je už iba tovaroznalectvo, vykladanie tovaru do regálu a podobne. Je to aj komunikácia a zvládanie rôznych stresových situácií, ktoré práca s ľuďmi so sebou prináša. Zistila som, kde som robila chyby v minulosti a ako som im mohla predísť. Som veľmi rada, že som mohla tento program absolvovať, a uvedomujem si, že pracovať na sebe musím stále.“

Po absolvovaní programu COOP TALENTY dostala Monika ponuku pracovať v zmodernizovanej predajni ako zástupkyňa. Neskrýva, že spočiatku to bola pre ňu veľká výzva spojená s obavami. „Vedúca pozícia prináša so sebou aj viac zodpovednosti. Navyše ponuka sa týkala inej predajne, než v akej som pracovala predtým. Nové prostredie, noví ľudia, kolegovia... Povedala som si, že to skúsím a budem sa snažiť zúročiť to, čo som sa naučila.“ Nové kolegyné prijali novú zástupkyňu vedúcej s troškou nedôvery a s prekvapením. „Uvedomila som si, že najskôr ich musím presvedčiť a dokázať, že mojou úlohou je spoločne sa podieľať na dobrých výsledkoch našej predajne. Predsa spokojný zákazník je našou spoločnou vizitkou. Rešpekt si človek musí zaslúžiť svojou prácou a prístupom k povinnostiam. Preto idem krok za krokom a myslím, že počiatočná nedôvera a rozpaky sa postupne vytrácajú,“ hovorí Monika Hanová.

Predajňa v najsevernejšej obci Slovenska v Oravskej Polhore patrí k tým menším a keďže kraj je to veľmi pekný, zastavujú sa v nej aj turisti. Mladá zástupkyňa sa v spolupráci s kolegynami snaží robiť všetko pre to, aby ponuka tovaru bola primeraná danému typu predajne, a vždy ju teší, keď zákazníci odchádzajú spokojní. Hovorí, že prácu vníma ako svoj druhý domov, keďže v nej trávi polovicu bežných dní. „Môj recept na úspešnú a príjemnú prácu je vždy mať úsmev na perách, dobrú náladu a hlavne myslieť pozitívne. Mám rada úprimnosť a keď má každý možnosť vyjadriť svoj názor. Veľmi dôležitá je aj spolupráca. Spolu vieme urobiť viac a lepšie, ako keby si to každý robil podľa seba. Spolupráca, tolerancia, dôvera, ochota pomôcť jeden druhému rovná sa lepší výsledok.“

Monika verí, že keď človek chce, môže dosiahnuť veľa. Je zatiaľ slobodná a vo voľných chvíľach rada číta alebo sa túla v prírode, v práci našla naplnenie. „Je dobré, že v našej COOP Jednote dostávajú príležitosť aj mladí. Musia však dokázať, že to chcú robiť, chcú sa učiť a napredovať.“



Monika Tisoňová

PRÁCA V POTRAVINÁCH MA SPOČIATKU VÔBEC NELÁKALA

VEĽA MLADÝCH ĽUDÍ ODCHÁDZA ZA PRÁCOU A SKÚSENOSŤAMI DO ZAHRANIČIA. NO SÚ AJ TAKÍ, KTORÍ CHCÚ ŽIŤ A ROZVÍJAŤ SA DOMA, NA SLOVENSKU. AJ MONIKY TISOŇOVEJ SA VEĽA ĽUDÍ PÝTALO, PREČO NEODIŠLA PRACOVAŤ DO ZAHRANIČIA. „MOŽNO BY TO BOLO ZAUJÍMAVÉ, ALE JA SOM SA ROZHODLA OSTAŤ DOMA,“ HOVORÍ.

„Hľadala som si prácu blízko domova. Naskytla sa mi možnosť pracovať v jednej z prevádzkových jednotiek COOP Jednoty Námestovo. Priznám sa, práca v potravinách ma príliš nelákala. Povedala som si, aspoň to vyskúšam a uvidím. Začala som sa zoznamovať s prostredím, prácou, novými ľuďmi a začalo ma to baviť. Bola som rada, že som sa na to dala. Postupne som sa učila a získavala potrebné znalosti.“ Onedlho mladú a šikovnú predavačku oslovili s ponukou pracovať ako zástupkyňa vedúcej v menšej predajni. Spočiatku váhala a mala obavy, no postupne čoraz viac cítila, že táto práca je pre ňu čím ďalej, tým zaujímavejšia a naplňuje ju.

Dokončenie na 16. strane

Monika Tisoňová je jednou z absolventiek programu COOP TALENTY, ktorý pripravuje talentovaných zamestnancov predajní na pozície vedúcich a zástupcov predajní. „Bola to zaujímavá skúsenosť. Naučila som sa mnohé veci, nielen čo sa týka práce predavačky, ale aj to, ako sa má človek popasovať s rôznymi situáciami, ktoré mu prináša život v práci aj v osobnom živote. Naše vedenie nás povzbudzovalo a podporilo nás aj milým darčekom v podobe knihy s názvom 100 vecí, ktoré robia úspešní ľudia. A onedlho prišla ďalšia výzva – ponuka pracovať v inej predajni ako vedúca. Spočiatku som si myslela, že je to vtip. Veď mám tak málo rokov,“ hovorí úprimne Monika Tisoňová, ktorá je už pol roka vedúcou predajne COOP Jednoty Námestovo v Zákamennom.

„Na tejto pozícii som ešte krátko a nastupovala som s myšlienkami, ako chcem, aby obchod vyzeral, aby sa páčil a ľudia tam radi nakupovali. V predajni sú okrem mňa dve zamestnankyne. Je to veľmi zaujímavé, pretože je medzi nami dosť veľký vekový rozdiel. Postupne sa snažíme hľadať spoločné cesty, aby obchod fungoval, ako by mal.“ Monika si uvedomuje zodpovednosť, ktorú jej nová pracovná pozícia priniesla. Vie, že funkciou vedúcej jej pracovný život nesmie ustrnúť a že stále musí na sebe pracovať. „Som veľmi vďačná svojej bývalej pani vedúcej, u ktorej som začínala, veľmi mi pomohla v mojich začiatkoch a veľa ma naučila. Je príjemné, keď mi teraz drží palce a ochotne mi pomôže, keď potrebujem radu a pomoc.“

Dievčina, ktorá nečakala, že by sa jej osudom mohla stať práca v obchode, dnes hovorí, že ju jej profesia naplňuje. Hoci jej venuje veľa času a energie, robí to s nasadením a, pravdaže, nezabúda na svojich blízkych, s ktorými sa snaží tráviť svoj voľný čas. Rada športuje a v budúcnosti si chce založiť rodinu.

„Práca predavačky nie je pre mnohých zaujímavá, možno aj preto, že nepoznajú, čo sa za ňou skrýva. Je veľa vecí, ktoré sa človek musí naučiť, aby ju mohol robiť dobre a aby bol s ňou sám spokojný. Musí sa naučiť vážiť si zákazníkov, kolegov a potom si aj oni budú vážiť jeho,“ dodáva Monika Tisoňová.

POJAZDNÉ PREDAJNE NEDODRŽIAVAJÚ PRAVIDLÁ

BEŽNÝM MODERNÝM FORMÁM MALOOBCHODNÉHO PREDAJA KONKURUJÚ NAJMA V OBCIACH, ALE I VO VÄČŠÍCH MESTÁCH OŽIVENÉ STARŠIE SPÔSOBY PREDAJA, NAPRIKĽAD RÔZNE POJAZDNÉ PREDAJNE. PODĽA COOP JEDNOTY ICH ČASTO PREVÁDZKUJÚ CUDZINCI A PREDAJCOVIA PORUŠUJÚ ZÁKONNÉ POVINNOSTI.

Systém spotrebných družstiev COOP Jednota je najväčším domácim predajcom potravín, ktorý sa dôsledne snaží dodržiavať všetky legislatívne povinnosti obchodníka. Spokojnosť zákazníka ako hlavný cieľ sa snaží naplňovať predajom bezpečných potravín. Hlavným východiskom je trvalá podpora predaja slovenských výrobkov, ktoré cenou a kvalitou spĺňajú kritériá zákazníkov.



Branislav Lellák

Jednota Slovensko prevádzkuje predajne v rámci celého Slovenska, teda aj v malých obciach, kde sa počet obyvateľov pohybuje často aj pod 500 občanov. Niektoré predajne v týchto miestach sú na hranici ekonomickej únosnosti, no predstavujú jedinou nákupnú možnosť pre obyvateľov regiónov, kam nadnárodné reťazce nevstupujú a neotvárajú predajne z ekonomických dôvodov.

Ambulantný predaj sa dotýka predajní v týchto obciach a okrajovo aj v mestách. „Pojazdní predajcovia prichádzajú raz až trikrát do týždňa, v niektorých obciach majú pred predajňou ambulantný predaj každý deň. Nezriedka ho realizujú cudzí štátni príslušníci, na severe a východe Slovenska sú to Poliaci a v južných okresoch predajcovia z Maďarska,“ hovorí Branislav Lellák a dodáva, že títo predajcovia sa pri podozrení na kontrolu rýchlo zbalia a odídu.

Upozorňuje aj na to, že ambulantný predaj často prebieha bez povolenia. Z hľadiska hygieny musí schváliť a vystaviť povolenie na činnosť ambulantného predaja Regionálny

úrad verejného zdravotníctva a kontrolu dodržiavania podmienok predaja má na starosti príslušná regionálna veterinárna a potravinová správa. Samotné povolenie na predaj potom vydáva obec, ktorá musí splniť povinnosť nahlásiť takéto povolenie na Finančnú správu kvôli kontrole a zabráneniu úniku DPH. Podľa Branislava Lelláka predávajúci nedodržiavajú viaceré podmienky stanovené zákonom, napríklad neoznačujú svoju prevádzku menom, nepoužívajú elektronickú registračnú pokladnicu, bežné je vázenie na nekalibrovaných váhach, nevystavuje sa doklad o nadobudnutí tovaru, často chýba potrebná dokumentácia o oprávnení na podnikanie, povolenie na predaj výrobkov na trhovom mieste, zdravotný preukaz a posudok príslušného orgánu na ochranu zdravia.

SLABÁ KONTROLA

„Predaj čerstvých potravín formou ambulantného predaja je z nášho pohľadu minimálne neetický, nesprávny a ohrozuje zdravie nakupujúcich. Považujeme to za formu nekalej obchodnej praxe či už voči výrobcom, alebo maloobchodným reťazcom. Obávam sa však, že kontrola zo strany príslušnej regionálnej a veterinárnej správy je nedostatočná, a to z pohľadu včasnej informácie o prebiehajúcom nelegálnom ambulantnom predaji, ako aj z pohľadu nedostatočnej kapacity pracovníkov kontrolného orgánu,“ hovorí Branislav Lellák a dodáva: „Považujeme za správne, že prevádzkovatelia kamenných obchodov musia spĺňať prísne podmienky predaja, ktoré dôsledne kontrolujú štátne orgány. Som však presvedčený, že z hľadiska verejného záujmu by mali opatrenia orgánov štátnej kontroly smerovať aj k predajcom vykonávajúcim problematický ambulantný predaj.“

-dp-

PREDÁVAJÚ AJ CUDZINCI

Najčastejšie ide o predaj potravín ako ovocie a zelenina, mäso, hydina, mäsové a mliečne výrobky, chlieb a pečivo, vajcia, cukrovinky, ale aj drogéria. Domáci obchodný reťazec COOP

Petrove HALUŠKY



MILUJEM HALUŠKY V KAŽDEJ PODOBE. BRYNDZOVÉ, KAPUSTOVÉ, ŠPENÁTOVÉ SO SYROVOU OMÁČKOU A TERAZ NAJNOVŠIE AJ TEKVICOVÉ.



TEKVICOVÉ HALUŠKY S MAKOM

- ✓ 1 maslová tekvica
- ✓ 2 vajcia
- ✓ 300 g hladkej múky
- ✓ štipka soli
- ✓ mak
- ✓ maslo
- ✓ cukor (podľa vlastného výberu)

Tekvicu nakrájajte na kocky a pečte v rúre pri 180 °C asi 30 minút. Takto upravená tekvica sa dá dobre skladovať v mrazničke (buď nakrájaná na kocky, alebo rozmixovaná na pyré), takže môžete naraz upiecť väčšie množstvo a ušetriť čas pri ďalšom varení.

Nechajte vychladnúť, rozmixujte, pridajte vajcia a soľ. Postupne vmiešavajte múku tak, aby vzniklo riedke lepkavé haluškové cesto.

V hrnci priveďte vodu do varu a cez sitko/haluškár vhadzujte halušky. Hotové sú, keď plávajú na hladine. Do halušiek čerstvo vytiahnutých z vriacej vody pridajte kúsok masla a premiešajte, aby sa nelepli.

Podávajte s mletým makom a cukrom, preliate rozpusteným maslom.



BROKOLICOVÉ HALUŠKY

- ✓ 100 g brokolice
- ✓ 180 g detskej krupice ± 15 gramov
- ✓ 3 vajcia (použil som domáce, tie sú menšie, ak máte väčšie, použite dve)
- ✓ 200 ml pochúťkovej smotany

Surovú brokolicu rozmixujte, ručne primiešajte vajcia a pomaly pridávajte krupicu. Množstvo krupice závisí od toho, aké veľké máte vajcia a akú má nasiakavosť. Cesto NEMIE byť riedke ani husté, musí sa ťahať ako roztápajúci sa syr, pomaly ako láva. Primiešajte soľ, korenie a nechajte odstáť asi 5 minút.

Medzitým dajte variť vodu, keď zovrie, stíšite oheň a zabárajte cez haluškár halušky. Voda NEMIE VRIEŤ, lebo inak sa vám rozvaria. Keď ste zavarili všetky halušky, opatrne zvýšte oheň, aby voda mierne bublala. Nechajte variť asi 5 minút. Halušky sceďte, pridajte maslo, zamiešajte a jemne osolte.

Servírujte so zálievkou – kyslá smotana, petržlen, prelisovaný cesnak, jarná cibuľka, soľ, korenie, čili a červená paprika. Vynikajúce je pridať do smotany aj bryndzu.

BEZLEPKOVÉ BRYNDZOVÉ HALUŠKY

- ✓ 800 g surových zemiakov
- ✓ 320 g pohánkovej múky
- ✓ 100 g múky Promix Uni
- ✓ 4 vajcia
- ✓ soľ
- ✓ kyslá smotana
- ✓ 125 g bryndze
- ✓ údená slanina

Očistené zemiaky najemno postrúhajte, prebytočnú vodu vytlačte, vmiešajte zmes oboch múk, vajcia a osolte. Vypracujte cesto a cez haluškár ho pretlačte do vriacej osolenej vody. Keď halušky vyplávajú na povrch, sceďte ich, prepláchnite studenou vodou a dajte do misky, v ktorej ste rozmiešali smotanu s bryndzou. Polejte výškvarovou slaninou.





Naučte sa MAKRÓNKY

Makrónky sú drobné pečivo, ktoré môže nám, Slovákom, pripomínať staré známe laskonky. Pozostávajú z dvoch častí, a to zo škrupinky koláčika a z krému. Do základnej plnky sa môžu pridávať orechy, káva, kokos alebo čerstvé ovocie. Dôležité je, aby ste pri plnení koláčika vybrali správny pomer krému, aby piškôtka pekne nasiakla. Keďže makarónky sa pečú z mandľovej múky, sú bezlepkové. Preto by ste mali vždy dodržiavať presný postup a využívať tie najkvalitnejšie suroviny, aby ste dosiahli ich pravú luxusnú francúzsku chuť. Makrónky sú veľmi citlivé na prípravu a dôležitá je zručnosť. Ale to nech vás neodradí!

Základný recept

- ✓ 90 g bielkov (asi z 3 vajec – záleží na veľkosti vajíčok – treba odvážiť bielky!)
- ✓ 110 g mandľovej múčky (alebo najemno pomleté mandle)
- ✓ 200 g práškového cukru
- ✓ 50 g krupicového cukru

Mandle a práškový cukor pomeľte spolu v sekacom mixéri na čo najjemnejší prášok a preosejte. Čo neprejde cez sito, dajte bokom. Bielky vyšľahajte so štipkou soli a keď začnú vytvárať penu, postupne na trikrát pridávajte krupicový cukor a šľahajte, kým sa nezačnú tvoriť špičky (majú pripomínať penu na holenie). Do vyšľahaných bielkov veľmi jemne a postupne pridávajte preosiatu zmes mandlí a práškového cukru. Ručne a veľmi jemne premiešajte. Hmota je

hotová, ak pripomína lávu, ktorá sa pomaly stráca po dopade.

Makrónkové cesto dajte do cukrárskeho vrečka a na plech vystlaný papierom na pečenie tvorte malé dukátiky. Mne pomáha, keď si počítam do troch pri každom toliáriku. Keď už máte kôpky na plechu, doslova buchnite asi 5-krát plechom o pracovnú dosku, aby sa stratili vzduchové bublinky.

Veľmi dôležité!!! Dukátiky nechajte postáť na plechu asi 30 minút, aby im zaschol povrch (ak to vynecháte, popraskajú).

Medzitým sa povenujte menej príjemnej stránke – uprataniu spúšte, ktorá po príprave v kuchyni ostala. Ak sa dukátiky po dotyku prstom už nelepia, sú pripravené na pečenie. Pečte pri teplote 150 stupňov od 12 do 15 minút. Potom nechajte vychladnúť a môžete ich naplniť.

ČOKOLÁDOVÉ MAKRÓNKY

- ✓ 100 g práškového cukru
- ✓ 50 g mandľovej múky
- ✓ 25 g kakaa
- ✓ 2 vaječné bielky
- ✓ 65 g kryštálového cukru

ČOKOLÁDOVÁ GANÁŠ

- ✓ 200 g kvalitnej horkej čokolády
- ✓ 100 ml smotany na šľahanie
- ✓ 1 plátok masla

V miske zmiešajte mandľovú múku, práškový cukor a kakao. Túto sypkú zmes poriadne preosejte. Z bielkov vyšľahajte sneh, keď začne držať tvar, postupne primiešajte kryštálový cukor. Nakoniec k nim vsypte preosiatu sypkú zmes a už len stierkou ju opatrne zamiešajte.

Cukrárske vrečko položte do vysokého pohára, naplňte ho cestom a na plech vystlaný papierom na pečenie striekajte rovnaké kolieska. S plechom párkrát buchnite o stôl a kolieska nechajte 20 minút schnúť.

Potom ich vložte do rúry a pečte asi 13 minút. Upečené ich nechajte vychladnúť na papieri a potom ich opatrne odlepte. Medzitým zohrejte smotanu pod bod varu s plátkom masla. Do misky rozlámte čokoládu, zalejte ju ohriatou smotanou a vymiešame hladkú čokoládovú zmes. Nechajte ju vychladnúť a odložte stuhnúť do chladničky. Upečené makrónky opatrne spájajte čokoládovou ganášou a máte hotovo.

MAKRÓNKY S VANILKOVÝM KRÉMOM

- ✓ 200 g práškového cukru
- ✓ 110 g mletých mandlí
- ✓ 50 g krupicového cukru
- ✓ 4 vaječné bielky

KRÉM

- ✓ 2 lyžice práškového cukru
- ✓ 1 lyžica smotany
- ✓ 1 téglík mascarpone
- ✓ 1 vanilkový struk

Vyšľahajte bielky a postupne pridávajte krupicový cukor, až kým nevznikne celkom hladká a lesklá hmota. Pridajte najemno mleté mandle, práškový cukor, žlté farbivo a všetko vyšľahajte. Vzniknutou hmotou naplňte vrečko a na plech vyložený papierom nastriekajte kolieska a nechajte ich na plechu zaschnúť približne pol hodiny. Korpusy pečte v predhriatej rúre pri teplote 160 °C približne 12 minút.

Pripravte krém: Prešľahajte mascarpone s práškovým cukrom, so smotanou a s vydlaným vnútrom struku. Hotovým krémom naplňte koláčiky a dajte ich odpočinúť do chladničky.

NEÚNAVNE KONAŤ DOBRO

Slnko pieklo ako divé, v tomto ročnom období mala teplota vzduchu už skôr letné hodnoty. Hrboľatý asfaltový chodník, schody a prevýšenia, ktoré si v bežnom živote ani neuvedomujeme, sa s mojím spoločníkom nemaznali. Teda skôr ja som bola vinná za túto cestu, ale bola som za ňu vďačná, pretože som si uvedomila, aký ťažký je život zdravotne postihnutých ľudí, ktorí sú nútení žiť v prostredí s bariérami. Marek Machata si však po celý čas zachoval úsmev, občas sa oprel o barly a zotrel pot z čela. Tento človek už dávno prekonal sám seba, svoje postihnutie a je schopný rozdávať úsmev, dobrú náladu a pochopil to, v čom život v skutočnosti spočíva.

ZAUJÍMAL BY MA VÁŠ ŽIVOTNÝ PRÍBEH...

V podstate je veľmi jednoduchý. Narodil som sa ako dieťa postihnuté detskou mozgovou obrnou v bratislavskej Trnávke. Táto choroba postihuje predovšetkým nohy a ruky. Fungujem tak, že keď mám dobrý deň, používam barly. Keď nevládzem, spolieham sa na vozík. Do siedmich rokov som takmer vôbec nechodil, takže som sa naučil skôr čítať, ako chodiť. Od toho sa odvíjal fakt, že som sa začal uberať intelektuálnym smerom. V siedmich rokoch sa ochorenie ako-tak stabilizovalo, už som nebojoval o život. Inak som žil ako ostatné deti, chodil som do škôlky, do školy, časom som zmaturoval...

KEDY STE SI UVEDOMILI, ŽE RÁD POMÁHATE INÝM?

Zakrátko po tom, ako som zložil skúšku dospelosti. (Smiech.) Po maturite som sa začal venovať verejnoprospešným a charitatívnym aktivitám. Založili sme občianske združenie, ktoré sme nazvali Internet pre všetkých. Videli sme, že internet úspešne funguje vo všetkých okolitých krajinách, v Rakúsku, Maďarsku a Česku.

Chceli sme, aby bol rovnako masovo dostupný aj obyvateľstvu na Slovensku. Zvolávali sme tlačové konferencie, tlačili na monopol na trhu s internetom, dosiahli sme odvolanie niekoľkých hovorcov... (Úsmev.) V podstate sa nám to podarilo, dosiahli sme prevratnú zmenu, Internet pre všetkých. Jednou nohou som sa „obul“ do internetu a druhou do športu bez bariér, obrazne, samozrejme. V rámci občianskeho združenia Šport bez bariér sme vytvorili prvé bezbariérové fitcentrum na Slovensku, ktoré funguje dodnes.



Marek Machata je poradenský psychológ, motivátor a kouč.

Vyštudoval právo, psychológiu a masmediálne štúdiá. Pôsobí ako projektový manažér v občianskych združeniach a občas aj ako herec v Divadle bez zábran pri Malej scéne. Vo voľbách do VÚC ho zvolili za poslanca Bratislavského samosprávneho kraja v obvode Ružinov. Je laureátom Krištáľového krídla za filantropiu v roku 2017.

S dobrovoľníkmi v centre Imobilio



O ČOM NAJVIAC SNÍVA ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝ ČLOVEK?

Nezávislý život, to je to, o čo nám ide v prvom rade, o čo sa všetci zdravotne postihnutí ľudia usilujú. Najskôr musí chcieť každý z nás, tá prvotná túžba a snaha musí vyjsť od každého jednotlivca a potom môžeme chcieť, aby nám pomáhal štát. Ide o to, aby sa človek mohol plnohodnotne začleniť do spoločnosti a nájsť si uplatnenie aj na trhu práce. Ak ľudia študujú, pracujú, vedia sa postarať sami o seba, sú menej závislí od finančných prostriedkov štátu, lebo si ich vedia zabezpečiť sami. Potom už to nie sú len zdravotne postihnutí ľudia, ale občania, ktorí jazdia autom, nakupujú, platia dane atď.

ISTÝ ČAS STE SA ŽIVILI AKO PSYCHOLÓG, MOTIVAČNÝ TRÉNER, KOUČ. ČO BY STE MI Povedali O TEJTO STRÁNKE SVOJHO ŽIVOTA?

Na poradenskú prax už nemám toľko času ako v minulosti. Veľmi aktívne som sa zaoberal psychologickým poradenstvom, otázkami motivácie a koučingu. Keď za mnou klient príde, nemôžem mu dať len pár psychologických rád, moje rady môžu byť v jeho živote nanič. On sám je zdrojom informácií o sebe samom a ja ho musím sprevádzať po jeho ceste tak, aby uspel. Mojou úlohou je zabudnúť na seba a pomôcť mu nájsť jeho cestu, ktorá je pre neho tá najlepšia.



STE AJ HEREC...

Áno, vo voľnom čase hrám v Divadle bez zábran pri Malej scéne STU v hrách Spoved' II. a Maratón. My nie sme profesionálni herci, sme spolok, divadlo, ktoré združuje ľudí s hendikepom a ľudí pomáhajúcich zdravotne postihnutým. Máme šťastie, že hráme na javisku Malej scény, to znamená, že máme absolútne profesionálne zázemie. Je to pre mňa zaujímavá životná skúsenosť, pretože tam človek, či chce, alebo nie, musí pracovať na každej postave s tým, čo má vnútri. V jednej hre musím prejsť celou škálou emócií, obrazne, od plaču až k nejakému radostnému vytrženiu. Ak chcem, aby mi ľudia uverili, musím zostupovať do vlastného vnútra a dávať ho iným. Keď to prejde z nás na divákov, obidve strany sú spokojné, nastáva istá harmónia. Diváci nás odmenia potleskom alebo tým, že prídu znova, a my vieme, že nám uverili. Je jasné, že by som nemohol hrať zdatného fitneštrénera, ale postavu arogantného bežca uväzneného na invalidnom vozíku mi ľudia môžu pokojne uveriť. (Smiech.)

ČO RÁD ČÍTATE?

Najmä historické knihy, životopisy, veľmi rád čítam kvalitné knihy o sebarozvoji. Vyberám si návody a nápady, ako zvládnuť rôzne situácie, ktoré život so sebou prináša. Vôbec mi nevádi vracat' sa k ruským klasikom či

k Shakespeareovi. Napríklad vždy je pre mňa nanovo úžasné čítať si Othella, pretože jeho charakter je pre mňa veľmi zaujímavý aj z divadelného hľadiska. Shakespeare je skvelý, toho môžem – kedykoľvek...

STEPHEN HAWKING BOL CELOŽIVOTNE UVÄZNENÝ VO SVOJOM POSTIHNUTOM TELE, ALE JEHO MOZOG OBSIAHOL CELÝ SVET.

Viem, že existoval časopis zdravotne postihnutých športovcov a volal sa Triumf ducha. V podstate je to stále o triumfe duše nad telom. Ak sa niekto hnevá a nenávidí za svoje zdravotné postihnutie, ja to nie som. Väčšinu vecí, ktoré v živote mám, väčšinu otvorených dvier som dosiahol vďaka svojmu hendikepu, nie napriek nemu. Nehnevám sa na to, že som nebol ten, kto hral futbal alebo lozil po čerešni. Bol som ten, kto čítal knižky a hral na klavíri. Nevie, aké je to kopat' do lopty a hrať futbal. Na druhej strane si nemyslím, že by môj život bol výrazne lepší, keby som hral prvú ligu vo futbale. Na vysokej škole som fungoval v kolektíve ľudí bez akéhokoľvek zdravotného postihnutia a neostávalo mi nič iné, ako sa presadiť.

AKÉ JE TO STÁŤ NA PÓDIU A PREBERAŤ KRIŠTÁĽOVÉ KRÍDLO ZA FILANTROPIU?

Krištáľové krídlo pokladám za najprestížnejšie ocenenie na Slovensku. Ten pocit je veľmi príjemný, na druhej

strane aj zaväzujúci. Lebo vždy, keď budú o mne hovoriť, povedia, že som laureát Krištáľového krídla. Je to ocenenie, ktoré je zaväzujúce aj pre budúcnosť. Spoločnosť laureátov Krištáľového krídla je síce elitná, ale z ľudského hľadiska veľmi príjemná. Bol som šťastný, že takto boli ocenené roky mojej práce v neziskovom sektore. A treba povedať aj to, že mnohí z laureátov Krištáľového krídla sú mojimi vzormi, napríklad Marián Varga, Milan Lasica... Takže je to istá línia, ktorá je zaväzujúca a mal by som v nej kráčať aj v budúcnosti.

STE POSLANCOM BRATISLAVSKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA V OBVODE RUŽINOV... ČO PRE VÁS ZNAMENÁ TÁTO MESTSKÁ ČASŤ?

Ružinov je môj domov, tu mám to najbližšie zázemie. Plánujem tu zostať, zveľadiť to tu. Angažujem sa v prospech Ružinova a Ružinovčanov. Mám tu rád všetko, čo je teraz také krásne zelené a rozkvitnuté, aj keď som alergik. Myslím, že park Andreja Hlinku je mojím najobľúbenejším miestom.

AKO LÁMETE ODPOR?

Je pravda, že môžete ponúkať super vízie, super riešenia, ale ak ich konkrétny politik neprijme, do každodennej praxe sa nedostanú. Snažím sa ľudí presvedčiť reálnymi argumentmi, nehrám na ich emócie. Moji kolegovia mi občas hovoria, že mám talent povedať ľuďom vážne veci bez toho, aby sa nahnevali. To je asi také moje know-how alebo patent. (Smiech.)

NIELEN V BRATISLAVE SA STÁVA VEĽMI VÁŽNOU PROBLEMATIKA BEZ-DOMOVECTVA.

Je to pravda, Bratislava rovnako ako iné veľké mestá zaznamenáva zvýšené počty pouličných spáčov. Počul som napríklad o človeku bez domova, ktorý prespáva vonku a skrotil si veľké krysy. Cez deň ich kŕmi a tieto zvieratá ho v noci zohrievajú. Bezdomovecťvo je vo všeobecnosti vážna problematika, ktorej sa treba naplno venovať, cieľom by mala byť prevencia a postupná integrácia ľudí bez domova a nie ich dlhoročná stabilizácia v ich vlastnej kríze. Ja som jednoznačne za proces postupnej integrácie týchto ľudí do spoločnosti prostredníctvom sociálnej práce. Aj ako poslanec sa snažím o vytvorenie vhodných podmienok na realizáciu tohto cieľa. Stále som totiž presvedčený o tom, že politika je umením možného. A mojím mottom je snaha neúnavne konať dobro.

*Za rozhovor ďakuje
Sabina Fojtíková*

Útek ZA ZVUKOV HUDBY

V POLOVICI DEVÄTDESIATYCH ROKOV MINULÉHO STOROČIA PRIŠIEL DO VIEDNE NA NÁVŠTEVU AMERICKÝ PREZIDENT BILL CLINTON S MANŽELKOU HILLARY. ABY SA POPRI OFICIÁLNOH PROGRAME NENUDILI, BOLO TREBA PRIPRAVIŤ PRE NICH AJ NEJAKÚ KULTÚRNU KRATOCHVÍLU. PONUKA BOLA OBROVSKÁ, VEĎ PREDSA VO VIEDNI JE VŽDY Z ČOHO VYBERAŤ.



Píše
*Nikola
Gstach*

Hillary bez dlhého rozmýšľania vyslovila prosbu – pozrieť si muzikál The Sound of Music (na Slovensku známy ako Za zvukov hudby). Organizátori prezidentského programu zostali zaskočení a trochu aj zahanbení, pretože museli priznať, že tento, bez preháňania najslávnejší rodinný muzikál ešte nebol v Rakúsku vo veľkom divadle inscenovaný. A nielen to, väčšina Rakúšanov ho v tom čase ani nepoznala.

Hillary dlho túto informáciu spracovávala a nerozumela, ako je niečo také možné. Traja zo štyroch Američanov cestujúcich do Rakúska uvádzajú ako dôvod práve The Sound of Music. Do Salzburgu nechodia Američania



za Mozartom, ale pozrieť sa na miesta, kde sa príbeh muzikálu odohráva. V skutočnosti turizmus spojený so Sound of Music prináša Salzburgu viac financií ako Mozart, ktorým sa mesto pýši aj cez čokoládové gule. Mnohí turisti dokonca preliezali v noci plot parku, aby si mohli obzrieť altánok z príbehu, kým ho neprestáhovali na dostupnejšie miesto. Minimálne raz do mesiaca vysiela niektorá z amerických televíznych staníc film The Sound of Music a pozrieť si ho možno i v mnohých amerických divadlách. Premiérové predstavenie hrali na Broadwayi 1 443-krát. Aj v iných kútoch sveta je tento muzikál známy a obdivovaný. Kórejské deti sa piesne z muzikálu učia na hodinách angličtiny a holandské cestovné kancelárie organizujú zájazdy pre fanúšikov na miesta, kde sa príbeh odohrával. V mnohých krajinách je pevnou



súčasťou vianočného televízneho programu ako na Slovensku Tri oriešky pre Popolušku.

Musím sa priznať, ani ja som The Sound of Music nepoznala, preto som sa s dcérou vybrala do viedenskej Volksoper. A verte či neverte, obe si dodnes piesne z predstavenia pospevujeme. Viedenská Volksoper bola prvým divadlom v Rakúsku, ktoré sa odvážilo postaviť dielo úspešnej dvojice Richard Rodgers a Oscar Hammerstein na veľké javisko s obsadením a so scénou hodnou tohto diela. Premiéra bola vo februári 2005 a dodnes s úspechom odohrali 112 predstavení, takmer vždy pred vypredaným hľadiskom.

Nebudem vás ďalej naťahovať, pretože už určite horíte nedočkavosťou dozvedieť sa, o čom toto dielo je. Vdovec, námorný kapitán barón von Trapp, najmä pre svoje deti učiteľku, mladú novicku Máriu z kláštora neďaleko Salzburgu. Tá sa v ich vzdelávaní a výchove neradi barónovými požiadavkami – komunikovať s deťmi rozkazmi a pískaním a nechať ich hodiny pochodovať po parku, ale vyťahne gitaru a začne s deťmi spievať. Barón spočiatku nesúhlasí, no napokon ho detský spev presvedčí a okrem toho sa, ako ináč, do Márie zamiluje. Nasleduje svadba a všetko by bolo iba sladké a nádherné, keby sa príbeh neodohrával na pozadí anexie Rakúska k hitlerovskému Nemecku. Kapitána Trappa povolajú viesť vojnovú ponorku, čo je, samozrejme, proti jeho presvedčeniu a keďže vie, že jeho rodinu v Rakúsku už nič dobré nečaká, rozhodne sa pre útek. Ten sa, našťastie, podarí a všetko dobre skončí.

Poviete si, že to je úplne obyčajná historka, akých je milión. Lenže tento príbeh napísal sám život. Rodina Trappovcov nielenže skutočne existovala, ale aj skutočne spievala.



Tak dobre, že si Mussolini u nej objednal súkromný koncert. Keďže vzťahy rodiny s Talianskom boli veľmi dobré, pozvanie prijali a talianskemu diktátorovi zanôtili. No keď ich o to isté požiadal Hitler, barón von Trapp odmietol. Hitlera to nahnevalo o to viac, že si pesničku želal k narodeninám.

Kapitán von Trapp nechcel pre Hitlera pracovať ani spievať. Bolo mu jasné, že tým podpísal rozsudok smrti nielen pre seba, ale pravdepodobne aj pre svojich sedem detí. Do rodinnej vily sa nastáhoval Heinrich Himmler a kapitán s Máriou a deťmi museli opustiť milovanú krajinu. Tak ako mnoho vojnových utečencov toho veľa nemali a aby v Amerike prežili, začali spievať pred publikom. Trapp Family Singers odspievali pätnásť veľkých turné naprieč Spojenými štátmi a dodnes sú najznámejšou rakúskou rodinou v USA. Vďaka muzikálu The Sound of Music sa zmenil pohľad Američanov na Rakúsko, ktoré dlho vnímali ako súčasť Nemecka a počas vojny ako fašistickú krajinu. Rodina Trappovcov ukázala, že aj Rakúšania sa búrili a nesúhlasili s tým, čo sa s ich krajinou dialo, že Rakúsko bolo prvou veľkou obeťou vojny. Prečo sa teda žiadne rakúske divadlo neodvážilo postaviť muzikál na veľkú scénu? Posolstvo sa, samozrejme, divadelníkom pozdávalo. Problém mali so spracovaním. Obávali sa, že ho diváci budú vnímať ako preumelkované až gýčovité. Našťastie sa mýlili, o čom svedčí vždy nadšené publikum a autobusy plné japonských žiakov v uniformách, ktorí do Volksoper chodia v rámci dejepisu. Rozprávka o rodine, ktorá si dovolila vzoprieť sa Hitlerovi, sa po dlhej

cesty svetom vrátila medzi alpské kopce, ktoré vlastne dali dielu názov. Zvuky hudby sú zvuky, akými znejú Alpy.

Tento rok sa do Volksoper vybralo dokonca ešte viac divákov ako zvyčajne. Dôvodom bola najväčšia spoločenská udalosť sezóny – Life Ball. Charitatívny ples, ktorý je vo svete pomaly známejší ako viedenský Ples v opere, si tento rok zvolil za motto práve The Sound of Music. A keďže motto sa podriaďujú aj kostýmy tejto veľkolepej šou, bolo treba hľadať inšpiráciu v divadle, kine alebo na fotografiách prominentov nafotených v originálnych filmových lokáciách. Hlavnú postavu Máriu nemohol svárniť nikto iný len Conchita Wurstová s blond parochňou a osím pásom.

P.S. 1: Film The Sound of Music z roku 1965 s Julie Andrewsou a Christopherom Plummerom v hlavných rolách získal 5 Oscarov.

P.S. 2: Víťazok z Life Ballu, ktorý sa tento rok koná 25. raz, poputuje na projekty bojujúce s AIDS.

Snímky Barbara Palffy; Volksoper



Richard Hellmann



**UŽITE SI RODINNÚ
GRILOVAČKU
S NOVÝMI
HELLMANN'S
HORČICAMI.**



NOVINKA



ZAL. 1913

Ovocie na pleť

OVOCIE JE ISTE
NAJOSOŽNEJŠIE
JEDNODUCHO ZJESŤ. ALE
NA PODPORU PEKNEJ PLETI
MÔŽETE SKÚSIŤ POUŽIŤ
HO AJ INAK.

Je plné vitamínov A a D, ktoré udržujú pokožku pružnú a vyživujú ju znútra. Vitamín C a rastlinné chemické látky podporujú v koži produkciu kolagénu a elastínu. Antioxidanty navyše telo zbavujú voľných radikálov, ktoré sú z veľkej časti zodpovedné za vznik vrások a vädnutie pleti. Navyše ovocné masky rýchlo zregenerujú pleť vysušenú a unavenú letným slnkom.

JEMNÝ ANANÁSOVÝ PEELING

Skúste si na tvár aplikovať čerstvú ananášovú šťavu, nechajte chvíľku pôsobiť a potom zmyť vlažnou vodou. Ananášová šťava obsahuje enzým bromelín, ktorý pri lokálnej aplikácii prirodzene narúša staré vrchné vrstvy kože a zanecháva pod nimi novú kožu, takže pôsobí ako prírodný peeling.

KIVI NA ROZŽIARENIE

Kivi s vysokým obsahom vitamínu C a minerálnych látok je ideálne na skrásenie pleti. Urýchľuje látkovú premenu plet'ových buniek a zrelá, unavená pleť získa iskru. Rozmixujte jedno celé, olúpané kivi, pridajte k nemu kvapku medu a nechajte pôsobiť 15 minút, potom zotrite vlažnou vodou.

JABLKO NA VYČISTENIE

Potrebujete zrelé jablko, lyžičku bieleho jogurtu, lyžičku medu, pol lyžičky mletej škorice a jednu lyžičku ovsených vločiek. Olúpané jablko nastrúhajte na jemnom strúhadle, pridajte ostatné suroviny a dobre premiešajte. Kašičku si naneste na tvár a nechajte pôsobiť 15 až 20 minút. Potom opláchnite vlažnou vodou. Maská má vynikajúce antiseptické účinky. Pleť vyčistí, stiahne póry a zároveň ju hydratuje a dodáva koži vitamíny.

JEDLO NAMIESTO krému

VIETE, ŽE EXISTUJÚ POTRAVINY, KTORÉ SÚ DOSLOVA ZÁZRAKOM PRE POKOŽKU?

Podľa autora knihy Beauty Diet Davida Wolfa je vhodné jedlo dôležitejšie ako rôzne krémy, telové mlieka či iné kozmetické produkty, na ktoré rady miňame veľa peňazí. Rôzne výskumy z posledných rokov mu dávajú za pravdu – naša pokožka vyzerá podľa toho, čo jeme.

Wolfe, ktorý pomáha aj mnohým známym ľuďom vyzerat' lepšie, tvrdí, že vegánska strava má priaznivý vplyv na stav kože. Ktoré konkrétne potraviny podľa neho pomôžu udržať pokožku mladú, zdravú, lesklú a pružnú?

Wolfe hovorí o takzvanej kozmetickej strave, ktorá zahŕňa napríklad avokádo, kakao, chia semenka a quinou. Okrem toho vyzdvihuje účinky superbyliniek ako schizandra, tulusi či koreň bielej pivonky. Zdôrazňuje, že plody, ktoré obsahujú kva-

litné oleje a antioxidanty, pomáhajú chrániť pokožku pred predčasným starnutím. V tejto súvislosti uvádza olivy, kokosové orechy, rakytník, Aloe vera a kurkumu. Do pestrej stravy treba zahrnúť aj minerály, napríklad horčík. „Je to dôležitý minerál, ktorý kontroluje proces detoxikácie a podporuje zdravé tkanivá,“ hovorí Wolfe. Mali by sme teda konzumovať banány, mandle, orechy, tmavú listovú zeleninu, obilie a celozrnné pečivo. Podobné účinky ako horčík má oxid kremičitý, ktorý sa nachádza v uhorkách, paprikách a paradajkách. Ten zabezpečuje lesk našej kože, vlasov aj nechtov. Ďalším zázračným prvkom je podľa Davida Wolfa síra, ktorá podporuje pružnosť tkaniva, zlepšuje hojenie jaziev a priaznivo pôsobí proti starnutiu. Takže pre krásu a zdravie našej pleti by sme sa mali zahryznúť do syrov, strukovín, spiruliny, vajec a cesnaku.

Poznáte tulusi – bazalku posvätnú?

Podľa ajurvédy ide o kráľovnú bylín. Celkovo posilňuje zdravie i myseľ, pôsobí proti starnutiu – pomáha udržať si a získať späť mladistvý elán, pamäť a spomaľuje proces fyziologického starnutia. Zabraňuje hromadeniu tuku v organizme, najmä u žien po menopauze. Dokáže detoxikovať, likvidovať zápal, zvyšovať imunitu, posilňovať srdce. Najčastejšie sa užíva v podobe čaju.

Viete čo je schizandra?

Schizandra čínska alebo klanopraška čínska pochádza z Číny, Japonska a južného Sachalinu. V tradičnej čínskej medicíne sa jej plody používajú už tisíce rokov pre výnimočne koncentrovaný obsah zdraviu osočných látok. Hlavnou účinnou látkou rastliny je schizandrin a gomisin A. Schizandra má veľmi široký liečivý potenciál, pôsobí napríklad ako adaptogén a tonikum srdcovej činnosti vrátane podpory dýchania. Okrem iného účinne pomáha pri regenerácii pečenevého tkaniva a obličiek. Má mimoriadne antioxidantné účinky, pôsobí ako „zhášač“ voľných kyslíkových radikálov. Okysličuje krv a prirodzene detoxikuje organizmus.

Bánovecké jemné nátierky

NOVINKA



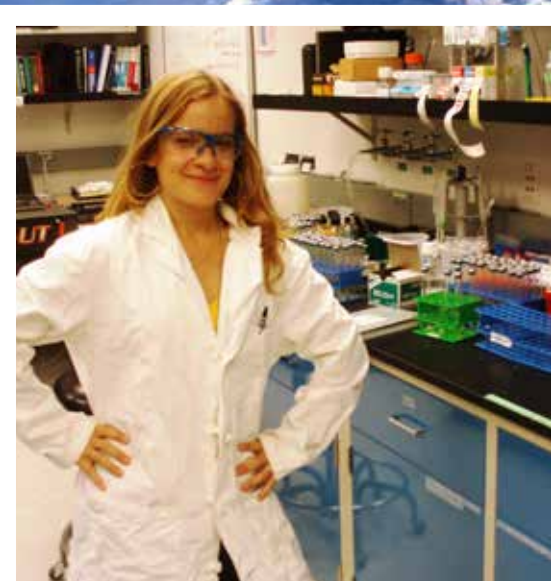
SLOVENSKÍ KOLUMBOVIA VESMÍRU

NIE KAŽDÁ KRAJINA SVETA SA MÔŽE POCHVÁLIŤ TÝM, ŽE MÁ SVOJHO VLASTNÉHO KOZMONAUTA, KTORÝ ZAŽIL PRIAMY KONTAKT S VESMÍROM. A UŽ VÔBEC NIE TAKÁ MALIČKÁ KRAJINA, AKOU JE SLOVENSKO. ALE AJ V MALEJ KRAJINE MÔŽU NARÁŠŤ VEĽKÍ ĽUDIA. PLUKOVNÍK IVAN BELLA LETEL DO VESMÍRU V ROKU 1998 AKO SÚČASŤ RUSKO-FRANCÚZSKO-SLOVENSKEJ POSÁDKY NA STANICI MIR. V SÚČASNOSTI PÔSOBÍ V DIPLOMATICKÝCH SLUŽBÁCH.

PRVÁ SLOVENSKÁ DRUŽICA SKCUBE

Po dlhých rokoch práce a trpezlivom čakaní na výsledok vyštartovala prvá slovenská družica skCube. Bolo to 23. júna 2017 na palube indickej nosnej rakety spolu s ďalšími družicami. Treba povedať, že raketa PSLV neletela len kvôli našej „jednokilogramovej kocke“, na palube bolo aj niekoľko desiatok ďalších družíc z rôznych krajín sveta. Primárnym zákazníkom letu bola indická družica Cartosat. Ostatné družice do vesmíru vypustili ako „spolujazdcov“, umiestené boli v špeciálnych vypúšťacích kontajneroch. V jednom z týchto kontajnerov už čakala na svoju slávnú chvíľu prvá slovenská družica s britským cubesatom, s ktorým mala jednu komoru vypúšťacieho kontajnera. Naši technici družicu pred vložením do kontajnera poslednýkrát otestovali, vyčistili a nabili jej vnútorné batérie. A posledný raz ju aj odfotili. Po zapečatení dvierok kontajnera už totiž družice nikto neuvidí. Len čo príde z riadiaceho strediska povel na otvorenie dvierok, vytlačí pružina všetky cubesaty do voľného priestoru, teda do vesmíru. Ak sa však chcete do vesmíru vôbec dostať, musíte nabrat' riadnu výšku. Ak chcete vo vesmíre aj ostať – teda nespádnuť späť na

Zem –, musíte nabrat' aj obrovskú rýchlosť, takzvanú prvú kozmickú, ktorá predstavuje viac ako 7 km za sekundu, čo je približne 22-násobná rýchlosť zvuku. Krátko po uvedení na obežnú dráhu okolo Zeme družica spustila svoje systémy a prešla do aktívneho režimu. Tridsať minút po oddelení od materskej rakety došlo k otvoreniu rádiokomunikačných antén – a ruský rádioamatér zachytil prvé signály skCUBE z vesmíru. Družica onedlho znížila počiatočnú rotáciu a čakala na pokyny z riadiaceho strediska. Okamžite začala vysielat' na Zem dáta, ktoré obsahovali potrebné informácie zo systémov, senzorov a z vedeckých experimentov. Družica len za prvé tri mesiace vykonala viac ako 1 350 obletov okolo Zeme, čo je súčasne aj počet nabíjajúcich cyklov palubných akumulátorov. Za tento čas nedošlo k jedinému výpadku ani reštartu, čo značí veľmi dobrý vplyv napájacieho zdroja, akumulátorov aj solárnych panelov. Skvelú prácu na palubnom zdroji odvedla slovenská technologická firma RMC, s. r. o. V roku 2015 si palubný zdroj odniesol cenu Unikát roka z veľtrhu Elosys. Prezident SR Andrej Kiska o prvej slovenskej družici povedal: „Som nesmierne pyšný na mladý tím ľudí, ktorí vo svojom voľnom čase zostrojili prvý sloven-



Michaela Musilová, SOSA

ský satelit s názvom skCUBE. Netušil som, že dve ulice od Prezidentského paláca sa pracuje na takom úžasnom projekte a som rád, že som to mohol na vlastné oči vidieť. Ukazuje sa, že aj na Slovensku máme nesmierne šikovných a talentovaných ľudí. Verím, že nám neutečú do zahraničia, a ak aj áno – tak sa so skúsenosťami vrátia. Podobne ako Michaela Musilová, ktorá má skúsenosť z NASA. Doslova na kolene vyrobiť niečo, čo bude lietať okolo Zeme, posielat' fotografie a ďalšie údaje, to je fantastické. Teší ma, že do prípravy družice sa zapojili univerzity, súkromný sektor a čiastočne aj štát. To je cesta, ktorou kráčajú vyspelé krajiny vo svete, a to musí byť aj naša cesta...“

SIMULOVANÉ MISIE NA MARS

Slovenská vedkyňa Michaela Musilová získala výskumný grant na prácu priamo v NASA Jet Propulsion Laboratory (USA), spolupracovala na viacerých projektoch Európskej vesmírnej agentúry a pre Londýnske observatórium. V roku 2014 sa zúčastnila na prvej simulovanej misii na Mars v medzinárodnom tíme. Ďalšej misii, ktorá sa uskutočnila v americkom štáte Utah, už velila. Táto misia pat-

řila k jedným z najúspešnejších vzhľadom na skvelú tímovú prácu a dosiahnuté vedecké výsledky. Misia, ktorá štartovala začiatkom roka 2018 na Havajských ostrovoch, bola zrušená pre zranenie a odstúpenie člena posádky. Michaela Musilová pre náš časopis o misii v Utahu povedala: „Veľmi mi chýba Mars, aspoň ten simulovaný Mars, na ktorom som bola. Stále túžim po tom skutočnom, azda sa mi to raz podarí. Chýba mi podľa mňa preto, že tam sa človek naozaj cítil ako na inej planéte. Museli sme riešiť veci dôležité pre ľudstvo ako také alebo aj jednoduché prežitie v extrémnych podmienkach. Človek hneď zabudne na nepodstatné problémy z každodenného života, keď mu ide o život. Uvedomí si, na čom skutočne záleží a o čo treba bojovať nielen pre seba, ale pre väčšie dobro.“

VSTUP SLOVENSKA DO ESA

Slovensko má vo výskume kozmu veľmi dlhú tradíciu a ako jedna z mála krajín sveta aj svojho kozmonauta, podpora tohto odvetvia (ale celkovo vedy a výskumu) nebola veľká. Slovensko ako jedna z posledných európskych krajín donedávna nespoločnocovalo ani s najvplyvnejším európskym hráčom – Európskou vesmírnou agentúrou ESA. Jedným zo základných cieľov SOSA (Slovenská organizácia pre vesmírne aktivity) bol vstup do ESA. Ako sa ukázalo, projekt skCUBE zohral pri procese integrácie Slovenskej republiky do ESA veľmi významnú úlohu. Vzhľadom na svoju historickú povahu sa totiž projekt postupne dostal do centra záujmu azda všetkých slovenských masmédií. Vedecký tím, ktorý sa venoval kreovaniu skCUBE, dokázal, že výskum vesmíru je reálnym dosiahnuteľným

snom aj pre našu krajinu, hoci slovenská družica zaznamenala v drsných podmienkach kozmu aj problémy. Politici aj novinári sa mohli v tomto prípade na vlastné oči presvedčiť, že výskum kozmických technológií má opodstatnenie aj v slovenských podmienkach a sú perspektívou pre našu ekonomiku. Slovensko sa aj vďaka tomuto projektu stalo asociovaným členom Európskej vesmírnej agentúry, čo v praxi znamená aj 7 miliónov eur na projekty pre slovenské firmy a univerzity, v ktorých môžu nadobudnúť neoceniteľné know-how v oblasti vesmírnych technológií a vied.

ZÍSKAVANIE MLADÝCH PRE VESMÍRNY VÝSKUM

SOSA sa snaží okrem popularizácie získavať a motivovať mladých ľudí zo Slovenska. Naučiť ich, že sa oplatí snívajť aj veľké sny, a začať ich krok po kroku uskutočňovať. Začiatky bývajú ťažké, vyžadujú si veľa práce, plné nasadenie a niekedy aj trocha sebaobetovania. Netreba sa báť neúspechu, treba uchopiť každú perspektívnu príležitosť, pracovať a potom majú neúspechy iba čiastkový charakter.

PLANETÁRIUM V BRATISLAVE

Hlavné mesto, investor Woal a občianske združenie Slovenské planetáriá symbolicky na Svetový deň letectva a kozmonautiky v roku 2018 podpísali memorandum o spolupráci pri stavbe planetária v Bratislave. V praxi to znamená, že kozmos plný hviezd, planét, asteroidov, čiernych dier a hmlovín bude zasa o kúsok bližšie...

Prípravila: sab, zdroj: sosa.sk

Dr. Oetker

RADOSŤ ŽELÍROVAŤ



Gelfix 1:1

NA KYSELŠIE, MENEJ ZRELE OVOCIE
OBSAHUJE PEKTÍN Y Z JAŇEK
1 000 G OVOCIA, GELFIX 1:1,
1 150 G CUKRU
OBSAH OVOCIA V DŽEME: 44 %
HOTOVÉ ZA 6 MINÚT

Gelfix 2:1

NA STREDNE SLADKÉ, STREDNE ZRELE OVOCIE
OBSAHUJE PEKTÍN Y Z CETUSOV
1 000 G OVOCIA, GELFIX 2:1,
500 G CUKRU
OBSAH OVOCIA V DŽEME: 55 %
HOTOVÉ ZA 6 MINÚT

Gelfix 3:1

NA VEĽMI SLADKÉ, VEĽMI ZRELE OVOCIE
OBSAHUJE PEKTÍN Y Z CETUSOV
1 000 G OVOCIA, GELFIX 3:1,
350 G CUKRU
OBSAH OVOCIA V DŽEME: 72 %
HOTOVÉ ZA 6 MINÚT

Pektin

PRÁRODNÁ ŽELÍROVACIA LÁTKA
OBSAHUJE PEKTÍN Y Z CETUSOV
7 000 G OVOCIA, KYSELŠIA CETROBNÁ,
PEKTÍN, 700 - 1 000 G CUKRU
OBSAH OVOCIA V DŽEME: 75 %
HOTOVÉ ZA 6 MINÚT

Želirovací cukor 2:1

NA STREDNE SLADKÉ ALBO VEĽMI
TRÁŠI OVOCIE
OBSAHUJE PEKTÍN Y Z CETUSOV
4 000 G OVOCIA,
500 G CUKRU 2:1
OBSAH OVOCIA V DŽEME: 66 %
HOTOVÉ ZA 6 MINÚT

Želirovací cukor 3:1

NA VEĽMI SLADKÉ ALBO VEĽMI
TRÁŠI OVOCIE
OBSAHUJE PEKTÍN Y Z CETUSOV
4 500 G OVOCIA,
500 G CUKRU 3:1
OBSAH OVOCIA V DŽEME: 75 %
HOTOVÉ ZA 6 MINÚT

Želirovací cukor so stéviou

NA STREDNE SLADKÉ ALBO STREDNE
TRÁŠI OVOCIE
OBSAHUJE PEKTÍN Y Z CETUSOV
700 G OVOCIA,
250 G CUKRU
OBSAH OVOCIA V DŽEME: 74 %
HOTOVÉ ZA 6 MINÚT



Ľudová múdrosť	dravý vták	nesúhlas, protest		popíjal	úmrtie		stred tajničky	ovos hluchý (kraj.)	vitamín (skr.)			koniec tajničky	pisomné spracovanie námetu	spojka
osobné zámeno			post scriptum začiatok tajničky										porovnávacia spojka (ako)	
malý rám													spojka (avšak) arabský člen	
opláchlo														listnatý strom
tlakostroj				nám patriaci meno Adely						pretože ruská abeceda				
	meno Eleny český skladateľ				umelý tuk								Česká obec sokolská (skr.)	
rumunské sídlo					had								jodid iridny bodavý hmyz	
švédsky výrobca nábytku					dvojhláska vyrubia daň			bosý tulák hmatala (expr.)						
vlastniť				narábaj pluhom krídlo (odb.)			stúpenec Jana Husa							
AMILAN, AKAD, ATID	talienske mesto	vysádza jednomiestny pretekársky automobil					stredný stupeň kambria						nepadal	značka pracovného prášku
japonské umelé vlákno							hovorový súhlas zbadalo						český súhlas opäť	
bojová otravná látka						dobře (hovor.) spojil zväraním				skonzumujem				
oné (kraj.)				obytná miestnosť						otecko (hovor.)				
klamstvo				zmenkový ručiteľ long ton (zn.)						solmi-začná slabika čierna káva				námorné dlžkové miery
výzva					mužské meno latinský pozdrav							naša planéta obruba obrazu		
	nepríjemnosť (expr.) preložka							postrieka vodou						
poštové smerovacie číslo (skr.)				plietol veniec				napomínal						
mužské meno				meno herca Romančika				značka americia				francúzsky člen		

Tajnička krížovky z čísla 4/2018: „Je ťažko toho vodiť, kto sám nechce chodiť.“ Výhercovia vecných cien: Anna Broďňanská, Novot'; Blažena Sádovská, Úľany nad Žitavou; Štefan Fintor, Neverice. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Anna Závadská z Prievidze.

Správne odpovede posielajte najneskôr **do 15. júla 2018** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321. Na výhercov čakajú balíčky od spoločnosti Profexy.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: peter.siman@coop.sk Čas uchovávania osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. 18/2018 Z. z.



TRÉMU NECHALI ZA DVERAMI...

RÝCHLY NÁKUP VYHRALA ANNA ZÁVADSKÁ Z PRIEVIDZE. NA TÚTO PRÍLEŽITOSŤ SI OBLIEKLA VESELY KVIETKOVANÝ TOP A ZA POMOCNÍČKU SI VYBRALA KOLEGYŇU, S KTOROU SA POZNAJÚ DLHÉ ROKY. OBIDVE RADY SÚŤAŽIA A PODARILO SA IM NAKÚPIŤ DO DVOCH VOZÍKOV ZA 240 EUR.



AKO DLHO SA USILUJETE OVÝHRU?

Myslím, že úsilie nie je to správne slovo. S kolegyňou sme si povedali, že budeme hrať o výhru v podobe rýchleho nákupu. Ona povedala, že raz jednoducho musíme uspieť a konštatovala: „Ak vyhráš ty, pôjdem s tebou ako pomocníčka. Ak vyhrám ja, pomôžeš ty mne...!“ Výhra prišla a mali sme z toho obidve radosť veľkú, prevelkú...

DÓVOD NA USPORIADANIE PÁRTY...

A to ste trafili klinec po hlavičke! My totiž nie sme len kolegyne, ale aj kamarátky a susedky, bývame v jednom činžiake. Takže to môžeme pekne osláviť aj s rodinami.

VOZÍKY SÚ PLNÉ TOVARU, Z ČOHO MÁTE NAJVÄČŠIU RADOSŤ?

Priznám sa, že najväčšiu radosť sme mali zo samotnej výhry. Keď sme sa o tom s kamarátkou rozprávali, nemali sme žiadne konkrétne plány, nevytvárali sme stratégiu a taktiku, ako nakúpiť čo najviac... Jednoducho sme si to chceli čo najviac užít s jediným obmedzením, a to sú tie tri minúty, ktoré bežia naozaj veľmi rýchlo. To sa týka atmosféry rýchleho nákupu i výhry. Pokiaľ ide o konkrétne tovary, asi by som spomenula kačicu a ryby. My sme totiž veľkí gurmáni a orientujeme sa najmä na mäso. Manžel je

dobrý rybár, ale veľa rýb aj kupujeme – takže toto bola príležitosť pre mňa – trocha sa vyblázniť a rodine ulahodiť! (Smiech)

ČO BY STE PORADILI NA ZÁKLADE SVOJICH SKÚSENOSTÍ ĎALŠÍM VÝHERCOM?

Jednoznačne, aby do toho išli s elánom a nadšením, bez akýchkoľvek negatívnych pocitov. Treba odložiť trému a vychutnať si rýchly nákup v jeho podstate. A tou podstatou je, že ide o výhru, a to automaticky asociuje dobrú náladu a pohodu (úsmev).

Text a snímka: sab

Mliečna pohoda bez hraníc

Chutné Hriňovské výrobky v špeciálnych cenách

Karpatský blok

Hriňovec údený

Hriňovská tešla

www.kolibamilk.sk

Nové tlačivá K NÁKUPNEJ KARTE COOP JEDNOTA!



AKÉ ZMENY PRINIESOL
NOVÝ ZÁKON O OCHRANE
OSOBNÝCH ÚDAJOV
V OBLASTI VERNOSTNÉHO
PROGRAMU, SME SA OPÝTALI
KATARÍNY MATLONOVEJ,
MANAŽÉRKY PRE VERNOSTNÉ
PROGRAMY COOP JEDNOTA.

Vážení verní zákazníci, mnohí z vás ste si už všimli, že v predajniach sú k dispozícii nové tlačivá – žiadosti o vydanie nákupnej karty COOP Jednota KLASIK, aj žiadosti o vydanie duplikátu nákupnej karty COOP Jednota KLASIK (ďalej v texte len žiadosti). Aby zákazník vedel voľným okom rozlíšiť nové žiadosti od pôvodných žiadostí, zvolili sme iné farebné pozadie – namiesto pôvodnej sivej je na oboch nových žiadostiach bledozelené pozadie.

Na úvod mi dovoľte poznamenať, že výmena tlačív žiadostí nastala v súvislosti s účinnosťou nového zákona o ochrane osobných údajov č. 18/2018 Z. z., ktorý nahradil pôvodný zákon č. 122/2013 Z. z., platný do 24. 5. 2018. Dá sa povedať, že nový zákon z veľkej časti kopíruje Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady Európskej únie, nazvané aj GDPR (General Data Protection Regulation), ktoré je nadriadené a priamo vykonateľné vo všetkých štátoch EÚ, pričom niektoré vzťahy slovenský zákon rozvinul do väčšej hĺbky.

Najvýraznejšou zmenou v nových žiadostiach je udelenie zvlášť súhlasu/nesúhlasu držiteľa nákupnej karty so spracovávaním osobných údajov, ktoré uviedol v žiadosti, na účel priameho marketingu. V žiadosti je táto voľba zvýraznená červenou farbou písma, aby možnosť voľby zákazník neprehladol. Udelený súhlas platí po celý čas platnosti NK s tým, že súhlas môže držiteľ nákupnej karty kedykoľvek písomne odvolať (listinnou alebo elektronickou formou). Poštou na adresu CJS uvedenú v žiadosti alebo elektronicky na adresu podnety@coop.sk. V prípade, že zákazník neudelí písomný súhlas na priamy marketing, jeho nesúhlas nemá vplyv na vydanie nákupnej karty. Zákazníkovi bude karta vydaná, či už udolí súhlas s použitím svojich osobných údajov na účely priameho marketingu, alebo nie.

Rada by som našim zákazníkom pripomenula, že okrem zľavy pri nákupoch v predajniach COOP Jednota môžu s nákupnou kartou COOP Jednota využiť priame zľavy u našich zmluvných partnerov. Držitelia nákupnej karty môžu lacnejšie cestovať s cestovnými kancelárkami **TATRATOUR Slovakia, TIP travel, BUBO, Firo tour**. Prostredníctvom Firmy Bučko, ktorá vlastní a prevádzkuje webový portál cestovného ruchu pod názvom www.sk.staysleep.eu, môžu získať zľavy na ubytovanie, stravovanie a iné služby v ubytovacích zariadeniach na Slovensku. Priame zľavy môžu využiť po celý rok aj v **AquaCity Poprad**, v slovenských liečebných **Kúpeľoch Piešťany a Smrdáky**. S dlhoročným partnerom **Nábytok Tempo Kondela** si môžu výhodnejšie zariadiť dom či byt. Spoločnosť **ZAREN** prostredníctvom svojich divízií ponúka držiteľom COOP karty výrazné zľavy na servis plastových okien a dverí (Ecohome services), na čistiace systémy – vysávače Vorwerk Kobold, na slovenské ortopedické matrace, vankúše, prikrývky, infraterapiu značky Dreamsy a na organickú taliansku biokozmetiku značky Mirami.

Zákazníci, ktorým nákupné karty boli vydané pred 24. 5. 2018, udelili súhlas so spracovávaním svojich osobných údajov konkrétnym subjektom a na konkrétne účely, aj na priamy marketing, čo je v súlade s novým zákonom o ochrane osobných údajov, a preto ich súhlas naďalej platí. To znamená, že nemusia vyplňovať nové žiadosti.

Od 25. 5. 2018 môže zákazník požiadať o nákupnú kartu už len na základe vyplnenej novej žiadosti (zelené podfarbenie). Pôvodné sive žiadosti budú akceptované len v prípade, ak bol na nich uvedený dátum do 24. 5. 2018. V prípade, že zákazník vyplní už neplatnú žiadosť s dátumom po 24. 5. 2018, nebude akceptovaná, to znamená, že nákupná karta nebude vyrobená – zákazník musí vyplniť novú žiadosť. Týka sa to žiadostí o vydanie nákupnej karty aj duplikátu karty. Mohol nastať aj opačný prípad, ak zákazník vyplnil novú, zelenú žiadosť s dátumom pred účinnosťou nového zákona, t. j. pred dátumom 25. 5. 2018 – táto žiadosť bola akceptovaná a nákupná karta bude vydaná.

Nie je jednoduché prezentovať laickej verejnosti zmeny v zákonoch, nehľadiac na to, že zákon o ochrane osobných údajov je obsiahly a zahŕňa viacero oblastí. Verím, že sa mi podarilo ozrejmiť aspoň základné zmeny, ktoré nový zákon o ochrane osobných údajov priniesol v oblasti vernostného

programu COOP Jednota. V prípade ďalších otázok alebo nejasností sa môžete na nás s dôverou obrátiť – telefonicky: 02/58 233 233 alebo elektronicky: podnety@coop.sk.

UPOZORNENIE!

Bliži sa dátum 30. 6. 2018, ktorý je posledným dňom na uplatnenie zľavy za nákupy evidované na nákupnú kartu v 2. polroku 2017. Do tohto termínu si môžu uplatniť zľavu aj zákazníci, ktorí si zľavu neuplatnili ani za 1. polrok 2017. Držiteľom nákupnej karty, ktorí si do 30. 6. 2018 neuplatnia zľavu za 1. a 2. polrok 2017, ich nárok zaniká a nemajú nárok na dodatočné vyplatenie zľavy.

Ochutnajte NOVINKU



pribináček

4h

mimo
chladničky



LUPNITO

príchut'
vanilka

príchut'
jahoda



Aby desiata nezostala v taške!

*Osviežte sa výnimočne
lahodnou smotanovou zmrzlinou
od značky*

