

VIII/2019 XVII. ročník

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

KTO VYHRAL
VOLKSWAGEN
T-ROC?

BUBLINKY

ZAISKRILI V BENÁTKACH

ÓDA NA FIGY

GABRIELA GIOTTO:
KAŽDÝ MÁ JEDINEČNÚ CESTU

OŽIVUJEME REGIÓNY S NADÁCIOU COOP JEDNOTA



NAKUPUJ, ZÍSKAJ
ALBUM A ZBIERAJ
NÁLEPKY!



**Spoznaj najkrajšie slovenské hrady a zámky
v novom nálepkovom albume z COOP Jednoty.**

COOP Jednota ti prináša nálepkový album s najkrajšími slovenskými hradmi, zámkami a povestami. Od 8. augusta do 8. septembra 2019* zozbieraj všetkých 140 nálepiek a budeš mať kompletný album plný krásnych obrázkov, príbehov a zábavy. Album si môžeš kúpiť za 2,49 €. Jeden balíček nálepiek získáš zadarmo k nákupu za 10 € alebo si ho môžeš kúpiť za 0,49 €. Okrem albumu si môžeš za 5,90 € kúpiť aj zábavnú hru a zahrať sa na dobyvateľa našich hradov. Bližšie informácie nájdeš na www.coophrady.sk
*alebo do vyčerpania zásob nálepiek /albumov /hier



Najlepšie domáce potraviny



NAMIESTO PREDJEDLA



Pred rokmi ma v Grécku šokovalo, keď som zistila, že prezreté ovocie, ktoré sa povaluje kade-tade v tráve pri cestách, ale aj rozpučené na tmavé šmykľavé placky priamo na ceste, sú figy. Tam niekde sa začal formovať môj vzťah k tomuto ovociu, ktoré je dnes pre mňa posvätným až kultovým plodom. Druhým dejstvom bola návšteva kamarátkiných rodičov, ktorým priamo pri vstupnej bránke ich záhrady pod Zoborom rastie statný a neskutočne voňavý figovník so sladkými plodmi. Stačilo vraj strčiť do zeme paličku figovníka, ktorú si priniesli z južných krajín a bez akýchkoľvek očakávaní ju ponechať svojmu osudu. Tak som sa niekoľkokrát pokúsila zopakovať tento overený postup. Až som samu seba začala upodozrievať, či nechodím do Grécka najmä kvôli odrezkom figovníka. Samozrejme, vyzbrojila som sa radami a odporúčaniami skúsených figofilov z internetu, no márne. Hoci to vždy vyzeralo nádejne a palička sa v kvetináči rozzelenala, nikdy sa jej nepodarilo prežiť zimu v pivnici. A tak som hľadala náplast na svoje pestovateľské neúspechy aspoň vo figových vôňach, ktoré sú dostatočne výnimočné a nezvyčajné, aby mi poskytli výdatnú útechu.

No s pestovaním figovníka som to nevzdala. Alebo teda, nech som úprimná, aj vzdala – až do chvíle, kým sused Bohuš z tretieho domu, ktorého som pravidelne v autobuse obťažovala svojimi figovými historkami, nevydržal a priznal sa, že aj on má v záhrade figovník (vypestovaný, samozrejme, len z nejakej paličky, ktorú iba tak strčil do zeme). Urobil mi exkurziu a ochutnávku úrody a onedlho mi daroval pekne zakorenenu, rozvetvenú a olistenú „paličku“. Dva roky som ju aklimatizovala v kvetináči a teraz je už v záhrade obsypaná malými plodmi. Nechcem to zakríknuť, ale teším sa, že hádam dozrejú a budem ich môcť ochutnať. Teším sa, že z malého krička bude onedlho veľký figovník šíriaci vôňu južných krajín na kúsok Záhoria neďaleko Bratislavy.

Pekné leto!

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

coop
JEDNOTA

Kontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.

08
19



OBSAH

- 04 Trendy v kuchyni:
Letný relax v kuchyni
aj na vzduchu
- 06 Potravina mesiaca:
Figy na všetky neduhy
- 08 V COOP Jednote:
Ozveny Veľkej noci
- 10 Predstavujeme:
COOP Jednotu Poprad
- 12 Lokálny dodávateľ:
Čisté bylinky z Plavnice
- 14 Nadácia COOP Jednoty:
Vítavé projekty podpory
lokálnych komunit
- 16 Recepty s Petrom
Vargom: Jedlá z dovolen-
kových ciest
- 18 Ako sa je vo svete:
Poľské skúsenosti
Nikolety Gstach
- 20 Zaujímavosť: Ako vznikli
oranžové bublinky?
- 22 Rozhovor: Kreatívna
Gabriela Giotto
- 24 Krása: V akých
materiáloch je v lete
najpríjemnejšie?
- 26 Deti: S najmenšími pri
vode a na slnku
- 28 Zdravie: Fajčenie
komplikuje život
- 30 Krížovka

VEĽA SLNEČNÝCH DNÍ, DOBRÁ NÁLADA, AKTÍVNY ŽIVOT, ALE AJ VIAC POHODY A POKOJA... TO NÁM EVOKUJE LETO A ČAS DOVOLENTIEK. AKO SI AUGUSTOVÉ DNI ČO NAJVIAC UŽIŤ, ABY SME NAČERPALI SILY DO POCHMŪRNEJŠÍCH JESENNÝCH DNÍ? RECEPT JE JEDNODUCHÝ – SPOJTE SA S ĽUĎMI, S PRÍRODOU, ALE AJ SAMI SO SEBOU. PRINÁŠAME VÁM NIEKOĽKO TIPOV.



snímka: Daniela Slávik

LETNÝ TRENDY ŽIVOT

PIKNIKOVANIE

Táto forma rodinného i spoločenského posedenia vznikla v Anglicku pôvodne ako súčasť lovov, dostihov a podobných podujatí pod šírým nebom. Slovo piknik znamenalo náhodný výber jedla. Podstata tohto typu pohostenia spočívala v tom, že všetci pripravili na stôl nejaké jedlo a spoločne sa oň podelili, každý si mohol vybrať, na čo mal práve chuť. Pikniky pretrvali v rôznych variáciách dodnes. Stačí pár dobrých kamarátov alebo rodinných príslušníkov, dostatočne veľká deka a košík s drobnými dobrotami na zahryznutie. Piknikovať môžete vo svojej záhrade, ale aj na lúke či v parku. Nepotrebuje na to žiadny špeciálny dôvod, iba chuť stráviť zopár príjemných chvíľ s ľuďmi, s ktorými je vám fajn. Na druhej strane – piknikom môžete osláviť aj svoje narodeniny, vysokoškolský diplom alebo hoci nejaký štátny sviatok. Na Slovensku stále prevládajú grilovačky nad piknikmi, no na severe Európy ľudia v lete bežne trávia čas spolu v parkoch a záhradách.

Deka na tráve je súčasťou životného štýlu hygge, ktorý sa vyznačuje pohodou a spokojnosťou. Aké maskrty zobrať so sebou na piknik? Ideálne sú zeleninové alebo ovocné šaláty, paštéty, cestovinové šaláty. Ale aj vlastnoručne vyrobený džem s čerstvými bagetami, domáce limonády či chlebíky s vlastnými nátierkami.

ČÍTANIE

Hoci súčasnosti vládnu digitálne technológie, čítanie je stále jeden z najprínosnejších spôsobov relaxu. Kedy inokedy si môžete užiť dobrú knihu bez stresu a povinností, ak nie počas letnej dovolenky? Iba 6 minút čítania denne dokáže zredukovať hladinu stresu o dve tretiny. Podľa psychológov funguje čítanie pri znižovaní stresu lepšie ako prechádzka na čerstvom vzduchu, počúvanie upokojujúcej hudby alebo hranie počítačových hier. Je jedno, akú knihu čítate. Jej schopnosť odpútať vaše myšlienky a sústrediť sa na obsah je najlepším spôsobom, ako sa rýchlo zbaviť stresu. Čítanie kníh

podporuje takmer všetky oblasti myslenia. Ľudia, ktorí čítajú, majú vyššiu inteligenciu a všeobecné vedomosti než tí, ktorí nečítajú. Venovať sa čítaniu kníh by sme mali aj vo vyššom veku. Udržiavame si tým bystrý myseľ, čo opísala v štúdiu profesorka Anna Cunninghamová z Univerzity v Berkeley. Podľa uvedenej štúdie čítanie podporuje analytické myslenie. Lepšie pochopiť problém, zistiť príčinu a navrhnúť správne riešenie, to sú kompetencie užitočné v rôznych oblastiach života, nielen v zamestnaní. Čítanie je najefektívnejší spôsob rozširovania slovného zásoby. Literatúra obsahuje výrazy, ktoré sa v bežnej komunikácii nevyskytujú a nesprostredkujú nám ich ani médiá. Knihy nám zároveň pomáhajú kultivovať prejav v našom rodnom jazyku. Na našu pozornosť útočí neustále množstvo podnetov naraz, naša myseľ sa im venuje súčasne, no ani jednej poriadne. Pri čítaní knihy venujeme pozornosť iba tejto činnosti. Na zlepšenie koncentrácie treba čítať knihu pravidelne, približne 20 minút denne.



TRIEZVY ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Žiť triezvo, a to doslova aj v prenesenom význame, sa v súčasnosti snaží čoraz väčší počet ľudí, ktorí si uvedomujú, že im zlozvyky škodia a priveľmi prevetrávajú peňaženku. Čoraz viac ľudí sa rozhoduje žiť bez alkoholu. A tým nemyslíme skutočných alkoholikov na prahu liečebne, ale ľudí, ktorí popijajú príležitostne, spoločensky alebo aj pravidelne, ale málo a hovoria tomu „pre zdravie“. Každý z nás pozná vášnivých pívárov, ktorí si namýšľajú, že pivo nie je alkohol, alebo dámy, ktoré si denne doprajú „zdravý“ pohárik-dva červeného, alebo tých, ktorí si dajú pred spaním „šlaftrunk“ na lepší spánok. Sú aj takí, ktorí celý týždeň abstínujú, aby si to v piatok večer dvojnásobne vynahrádili. V skutočnosti sa mnoho ľudí vyrovnáva s problémom funkčného alkoholizmu (denné pitie viacerých druhov alkoholu bez toho, aby to zasiahlo spoločenské a pracovné vzťahy pijana). Vzdať sa večerného pohárika na niekoľko mesiacov či na rok je pre takých ľudí dosť veľká výzva. Prieskum sociálnej siete Pinterest ukázal, že motivácia a dobré rady, ako sa odnaučiť popíjať, patria k najhladanejším témam. Triezvy životný štýl však nie je len o skončení s alkoholom, ale o celkovom postoji k životu. Triezvosť sa prejavuje snahou obmedziť plytvanie, ekologickejším prístupom k životnému prostrediu a prehodnotením materiálneho spôsobu života.

POHYB PRE RADOSŤ

Leto je stvorené na rôzne druhy pohybu, najmä na tie prirodzené ako plávanie, turistika, bicyklovanie. Ak však chcete viac,



skúste to s jogou, ktorá je ideálna na spevňovanie celého tela, ktoré pekne vytvaruje. Posilňuje všetky svalové skupiny od nôh po svaly krčnej chrbtice, brušné svaly, celý stred tela a takisto paže. Okrem toho pomáha vyrovnať sa so stresom, bojuje s únavou a dodáva vitalitu. Ďalším cvičením, ktoré je práve na výslni záujmu, je body bands. Pri cvičení budete potrebovať najjednoduchšie cvičebné náradie

SLNKO, VODA, POHYB, RELAX, ZÁHRADA...

– prosté gumené laná alebo pružné pásy známe ako body band. Sú skvelou pomocou na precvičenie všetkých svalových partií, cvičenie s nimi je zábavné a navyše si ich môžete pribaliť do dovolenkovej batožiny.

VLASTNÝMI RUKAMI

Džemy, zavaraniny, sirupy nám najlepšie chutia, keď si ich sami vyrobíme. Spracúvanie úrody patrí k tradičným letným aktivitám, ktoré pod vplyvom trendov udržateľnosti a lokálnosti skúša čoraz viac mladých ľudí. Znami kuchári a mnohé blogerky čerpajú z odkazu starých mám, prinášajú nový pohľad a rôzne technológie. Napríklad mladá Slovenka Iveta Hrabovská spojila vo svojich džemoch ovocie s alkoholom, vyrába ich bez pektínov a chemických prísad a získala za ne aj medzinárodné ocenenia. Viete,

aký je rozdiel medzi džemom, marmeládou a lekvárom? Marmeláda je hustá, priezračná a neobsahuje kúsky ovocia. Na jej výrobu sa používa skôr nezrelé ovocie, ktoré obsahuje väčšie množstvo pektínov. Čím viac ich je, tým viac marmeláda zrôsolovatie. Ovocie sa zvyčajne pred varením rozmixuje. Podľa platnej legislatívy sa môže menom marmeláda označiť len výrobok, ktorý je zmesou vody, cukru a jedného alebo viacerých produktov získaných z citrusového ovocia. Džem je v porovnaní s marmeládou redší. Pripravuje sa zvyčajne z kôstkového ovocia, ktoré sa krája, lisuje, varí a zhušťuje cukrom. Kvalitný džem by mal obsahovať viac ako 35 percent ovocia. Lekvár sa zvyčajne vyrába bez prídania cukru a jeho zhutnutie vyžaduje dlhší čas varenia. Pripravuje sa odparením vody z ovocia, ktoré by malo byť zrelšie. Typickým ovocím vhodným na prípravu lekváru sú slivky. Lekvár nekvasí ani neplesnivie, preto sa môže uskladňovať aj v plastových a kovových nádobách. Má tuhšiu konzistenciu ako džem, často sa dá dokonca krájať.

NÁŠ TIP: Pečený slivkový džem podľa Moniky z blogu La Petit: Na 6 pohárikov lekváru potrebujete 5 kíl zrelých sliviek. Nič viac. Ak chcete, môžete na zvýraznenie chuti pridať koňak, rum či škoricu. Slivky odkôstkujte, nakrájate na menšie kúsky a ak to urobíte večer, do rána pustia štavu. Potom slivky postupne rozmixujte alebo jednoducho ručne popučte a prelejte do veľkého plechu s vyššími okrajmi. Keď chcete lekvár ochutiť, pridajte škoricu a rum a dobre premiešajte. Slivky pečte pri 200 stupňoch, kým lekvár nezačne bublať, potom stíšte teplotu na 130 stupňov a pečte približne 3-4 hodiny. Na povrchu získa tmavšiu farbu, je dobré ho premiešať, aby bol rovnomerne upečený. Lekvár odstavte a naplňte do pohárov.

-dp-

ÓDA NA FIGU

FIGY POZNÁ KAŽDÝ. SLADKÉ DUŽINATÉ PLODY SÚ PRE NÁS STÁLE TROCHU EXOTICKÉ A MOŽNO PRETO ICH AKOSI PREHLIADAME. AKÁ NESPRAVODLIVOSŤ!



Výnimkou sú vianočné sviatky, keď sa aj u nás figy dostávajú na náš stôl sušené. Čerstvým sa však nič nevyrovná! Figy sú chutné, majú dlhú históriu a sprevádza ich povest mimoriadne zdravého ovocia. Prvé divé figovníky rástli v Afrike, Západnej a Južnej Ázii a okolo Stredozemného mora už v časoch dinosaurov. Starovekí Gréci ich pojedali v rámci bežného stravovania v deviatom storočí. A v 19. storočí už španielski misionári pestovali figovníky vo veľkom. Figovník sa považoval za symbol hojnosti a plodnosti a jeho plod za liek na veľa zdravotných neuduhov. A tak to aj je. Nasledujúce riadky vás o tom presvedčia.

NAMIESTO SLADKOSTÍ

Áno, figy majú tú ušľachtilú vlastnosť, že každému závislému od sladkosti splnia jeho túžbu tak, že si na keksíky či koláčiky ani nespomenie. Figy sú sladké, chuťovo jedinečné, ale aj ľahko stráviteľné a nepriberá sa z nich. Rýchlo dvíhajú hladinu cukru v krvi, odstraňujú nervozitu. Obsahujú veľa vlákniny a vďaka tomu účinkujú ako jemnejšie a prospešnejšie laxatívum než to, čo si prinesiete z lekárne. Jedna-dve figy denne sa postarajú o našu črevnú flóru oveľa lepšie než tabletky.

NA ZNÍŽENIE KRVNÉHO TLAKU

Figy sú výborným zdrojom draslíka – minerálu, ktorý pomáha znižovať krvný tlak. Ľudia často zanedbávajú príjem ovocia a zeleniny, preto trpia nedostatkom živín. Nízky príjem draslíka v kombinácii s vysokou spotrebou sodíka z priemyselne spracovaných potravín môže viesť k hypertenzii.

PRE DOBRÝ ZRAK

Figy môžu priaznivo ovplyvniť oči pred makulárnou degeneráciou, ktorá postihuje centrálnu časť sietnice. Štúdia, na ktorej sa zúčastnilo 10-tisíc ľudí, zistila, že minimálne tri figy denne môžu znížiť riziko vzniku makulárnej degenerácie podmienenej vekom o 36 percent.

PREVENČIA VZNIKU KARCINÓMU PRSNÍKA

Výsledky osemročného výskumu, ktorý sa uskutočnil na vyše 50-tisíc ženách, hovoria o 34-percentnom znížení rizika karcinómu prsníka pri konzumácii ovocia bohatého na vlákninu. Ako sme spomenuli, figy sú na vlákninu mimoriadne bohaté, a tak spolu s jablkami, datľami, so slivkami či s hruškami pomáhajú zahnať riziko vzniku tohto ochorenia. Tento efekt podporíte, ak dávku vlákniny z ovocia zvýšite aj konzumáciou obilnín.

POMÔŽU VYBUDOVAŤ SILNEJŠIE KOSTI

Figy obsahujú veľké množstvo látok, ktoré sú stavebnými prvkami kostí: horčík, vápnik a vitamín K₂. Navzájom sa ovplyvňujú, jedna bez druhej nemôžu fungovať a nespĺnia tým svoju funkciu.

FIGOVÉ LISTY SÚ MALÝ ZÁZRAK

Figové listy môžu pomôcť diabetikom, pretože pomáhajú znižovať hladinu cukru v krvi a hladinu glykémie pri cukrovke 2. typu. Hoci by u nás zrejme nikomu nenapadlo prežívať figové listy, v skutočnosti sú jedlé. V iných kultúrach sú súčasťou životného štýlu a majú široké využitie v rôznych oblastiach. Odvar z listov napríklad pomáha pri bronchiálnej astme a pri ochoreniach obličiek. Listy majú aj protizápalový účinok, preto sa prikladajú na rôzne rany a vredy. Tiež majú pozitívny vplyv na zníženie hladiny triglyceridov – skladajú sa z glycerínu a mastných kyselín a sú súčasťou olejov a tukov. Zvýšená hladina triglyceridov môže spôsobiť infarkt alebo mozgovú príhodu.

UCHOVÁVAJTE V CHLADE

V letných mesiacoch sú čerstvé figy najdostupnejšie, nielen na našich dovolenkových cestách, ale aj v bežných supermarketoch. Vyberať by sme mali plody s pevnou stonkou, s pravidelným sfarbením šupky a bez poškodenia. Čím sú plody zrelšie, tým viac antioxidantov ukrývajú. Myslite však na to, že čerstvé figy sa pomerne rýchlo kazia a mali by sa čím skôr skonsumovať. Uchovávajte ich v chlade na papierovej servítke v plytkej nádobe, najlepšie uložené vedľa seba. Tak zostanú čerstvé maximálne dva dni. Sušené figy môžete mať odložené na chladnom a tmavom mieste aj niekoľko mesiacov.

DELIKATESA NA TANIERI

Dať si čerstvú figu je pôžitok – či už ju jete len tak samostatne, alebo ako súčasť väčšieho jedla. V stredomorských krajinách ich konzumujú najčastejšie bez tepelnej úpravy ako súčasť šalátov a dezertov. Často ich nechajú stáť na slnku, čo prehlbuje ich arómu. Figy sa výborne hodia do jogurtu, k tvarohu s kvapkou medu, ako súčasť mrazených dezertov, so syrom a s orechmi. Výborný je figový šalát s feniklom, rukolou a parmezánom. Pred každým použitím treba figy umyť pod prúdom studenej vody, odstrániť stopku a vysušiť.

VYPESTUJTE SI VLASTNÝ FIGOVNÍK!

Figy nie sú na pestovanie až také náročné, ako sa môže zdať, dobre sa im darí aj v našich podmienkach. Môžu sa pestovať v nádobách aj v záhrade, treba však myslieť na to, že rastú nielen do výšky, ale aj do šírky. Prvé dva roky ich pestujte v nádobe na slnečnom mieste a v zime ich chráňte pred námrazou presunutím na suché chladnejšie miesto (pivnica, chodba...). Dospelý ker však už prežije mrazy aj tropické horúčavy. Po dvoch rokoch môžete

figovník zasadiť von, ideálne na jar. Veľmi dobre znáša rez už v prvom roku, najlepšie v júni, pomôže mu to znásobiť úrodu. Raz za rok sa odporúča aj hnojenie. Okrem chutných plodov, na ktoré sa tešia azda všetci pestovatelia, ponúka figovník ešte jeden bonus – svojou dekoratívnosťou sa stane ozdobou záhrady.



Sušené či čerstvé? Sušené figy obsahujú až 70 percent cukru a majú viac kalórií než čerstvé. Na druhej strane však podporujú trávenie, vyprázdňovanie, odvodňujú organizmus a pozitívne pôsobia na obličky a močové cesty. Zjesť na posedenie balíček sušených fig však nie je dobrý nápad. Dajte si 3-4 kúsky na desiatu alebo na olovrant. Môžete si ich pridávať ráno do jogurtu, kaše, tvarohu či do ovocných šalátov. Stačí raz za deň, 3-krát do týždňa ako doplnok pestrého a vyváženého jedálneho lístka.

-dp-

Tipy z Komory slovenských gazdín

Plody leta – vedeli ste?



Navštívte stránku www.komoraslovenskychgazdin.sk

Zaregistrujte sa, získajte výhody členstva a inšpirujte sa receptami pre každodenné varenie a pečenie.



Banánová šupka

- Vyčisti striebro
- Vylešti topánky. Vnútrnú stranu šupky použite namiesto krému, následne vyleštite handričkou.
- Dodá lesk izbovým rastlinám. Vyleštite listy rastlín vnútornou stranou banánovej šupky.
- Výborná na hnojenie izbových rastlín
- Prvá pomoc pri uštipnutí komárom

Viac receptov, tipov a trikov nájdete na stránke www.komoraslovenskychgazdin.sk

Citrón

- Účinný na čistenie hodvábu
- Odstráni škvrny od čučoriedok
- Zbaví vašu kuchyňu zápachu po vyprážení. Zapálená citrónová kôra pohltí nepríjemný zápach.
- Ochutí karamel. Keď sa cukor začne roztápať, pridajte trochu citrónovej šťavy a niekoľko kvapiek rozriedeného vínneho octu.
- Odstraňuje vodný kameň

Olivový olej

- Vylešti drevený nábytok
- Uvoľní zaseknutý zips
- Vyhľadí pokožku
- Vylešti nerezové umývadlo či topánky
- Vyčistí zašpinené vlasy po maľovaní
- Výborný ako maska na zničené vlasy

Kokosový olej

- Výborná pena na holenie
- Výživná maska na vlasy. Použite kokosový olej ako masku na vlasy, potom dôkladne umyte šampónom.
- Vyživuje pokožku
- Lieči zápaly
- Čistí ústnu dutinu a odstraňuje zubný povlak



OZVENY VELKEJ NOCI



KAŽDÝ, KTO V APRÍLI NAKÚPIL V JEDNOTÁRSKÝCH PREDAJNIACH ASPOŇ ZA 20 EUR, DOSTAL PRI POKLADNICI ŽREB V RÁMCI KAMPAŇE NAJVESELŠIA VEĽKONOČNÁ VÝSLUŽKA. KEĎ HO ZOTREL, MOHOL ZÍSKAŤ BUĎ OKAMŽITÚ VÝHRU, ALEBO SA ZÚČASTNIŤ NA ZÁVEREČNOM ŽREBOVANÍ. V ŇOM SA UPIERALI TÚŽBY SÚŤAŽIACICH NAJMA NA AUTOMOBIL VOLKSWAGEN T-ROC. DNES UŽ POZNÁME ŠTASTNÝCH MAJITEĽOV TÝCHTO VOZIDIEL, KTORÉ SI PREVZALI V BRATISLAVSKEJ CENTRÁLE COOP JEDNOTY. SÚ NIMI VERONIKA UHROVÁ, RASTISLAV PLANETA, IVETA MOLNÁROVÁ A MIROSLAVA AUGUSTÍNOVÁ.



1. MIROSLAVA AUGUSTÍNOVÁ Z KOŠÍC si nemohla nové auto prevziať osobne, a tak vyslala do Bratislavy svojho priateľa Matúša a svoju mamu. Podporiť ich prišla sympatická partia priateľov od Trnavy. „Dcéra pokúšala šťastie prvýkrát a vôbec nepočítala s tým, že by sa jej hneď podarilo vyhrať auto,“ povedala s úsmevom mama šťastnej výherkyne. Doplnil ju priateľ Matúš: „Mirkinou prvou reakciou bol šok. Nemohla tomu uveriť, bolo to pre ňu milé prekvapenie.“ Mladý pár plánuje, že autíčko zabehne na nejakom výlete a možno sa s ním vyberie aj na dovolenku. „Prvá jazda však povedie na benzínovú pumpu, aby sme sa s ním vôbec dostali domov,“ hovorí veselá partia.

2. IVETA MOLNÁROVÁ Z VLČIAN v okrese Galanta sa do súťaží zapája často. „Vždy vyplním žreb, hodím do škatule a čakám, čo sa stane,“ hovorí. A teraz sa stalo, že vyhrala auto.

„Veľmi som sa potešila. Mám 17-ročnú Corsu a manžel mi často hovorí, že už treba nejaké nové. Tak teraz ho už mám,“ teší sa výherkyňa. „Som ekonómka a pracujem doma. Keď je manžel podnikateľ a vy jeho účtovníčka, je to tak výhodné. Mohlo by sa zdať, že auto z garáže nevyberám často, no nie



je to pravda. Jazdím denne na nákupy, k lekárom so starkými, s babkou a so svokrou.“ Manžel hovorí, že supermarket COOP Jednota majú na konci ulice a s nákupmi sú tam veľmi spokojní. „Je to podľa mňa najkvalitnejší obchod v okolí. Stojí na dobrom mieste pri ceste, s veľkým parkoviskom a je výborne zásobený. Žiadna konkurencia tu nemala šancu. Nakupujú tam ľudia z troch-štyroch obcí a v sobotu je aj ťažké dostať sa k nákupnému vozíku.“



3. VERONIKA UHROVÁ S PRIATEĽOM SÚ Z GBIEL v okrese Skalica, ale prišli z rozpálených Tirolských Álp, kde žijú a pracujú. Ich príbeh s vyhraným autom je úsmevný. Veronika neberie hovory z neznámych čísel, a tak naliehavé zvonenie jej mobilu zobral priateľ. Bol prvý, kto sa od Braňa Boľanovského z COOP Jednoty dozvedel správu o vyhratom aute. Oznamil to Veronike a obaja ostali šokovaní. Práve pred hodinou si totiž kúpili nové auto. To si človek nevymyslí! „Pritom vyplnenú kartičku som hádzala do boxu na poslednú chvíľu, keď už brali boxy preč,“ opisuje Veronika. „Pokladničky mi povedali – dobre, vhod to tam, azda budeš mať šťastie. Aj som mala,“ hovorí s úsmevom výherkyňa. „A to som pôvodne chcela vyhrať Zlatú studňu,“ dodáva nečakane.



4. Kým si šťastní majitelia Volkswagenu T-ROC mohli sadnúť do nového auta, vybavili potrebné formality s marketingovým manžerom COOP Jednoty Slovensko Branislavom Boľanovským. Najskôr im odovzdal symbolický kľúč od auta a potom aj ten skutočný.



VYHRAJ POUKÁŽKY

COOP Jednota za nákup výrobkov Opavia v hodnote 3 €

5x
500 €



95x
100 €



Trvanie súťaže 1. 8. 2019 – 31. 8. 2019

www.zlateleto.sk

COOP JEDNOTA Poprad, s. d.

MODERNIZUJEME PRE ZÁKAZNÍKOV

COOP JEDNOTA POPRAD, S. D., V SÚČASNOSTI PREVÁDZKUJE 48 MALOOBCHODNÝCH PREDAJNÍ V OKRESOCH POPRAD A KEŽMAROK, Z TOHO ŠEŠŤ SUPERMARKETOV, JEDNU NEZARADENÚ PREDAJŇU PRIEMYSLU. OKREM MALOOBCHODNEJ SIETE PREVÁDZKUJE VLASTNÝ VEĽKOOBCHODNÝ SKLAD V KEŽMARKU.



COOP Jednota Poprad, spotrebné družstvo pôsobí v okresoch Poprad a Kežmarok

- Predseda predstavenstva: Pavel Viener
- 48 maloobchodných prevádzkových jednotiek
- medzi nimi 2 veľkoformátové
- 2 bežné supermarkety
- 1 predajňa priemyslu



„Pri našom prvom rozhovore krátko po nástupe do funkcie ste sa ma pýtali na ciele v najbližšom období, prioritou bolo pokračovať v trende rekonštrukcií a modernizácií našich predajní s cieľom dosiahnuť spokojnosť zákazníkov, ale, samozrejme, aj vlastných zamestnancov,“ rozpráva predseda družstva Pavel Viener.

V priebehu kalendárneho roka 2018 skutočne zainvestovali značné finančné prostriedky do rekonštrukcie viacerých predajní, ale aj celkovo do technického zabezpečenia a modernizácie zariadenia v predajniach.

Významnou premenou prešla v roku 2018 predajňa vo Vikartovciach. „Tu sme rozšírili predajnú plochu zlúčením s predajňou mäsa. Ďalej sme počas roka 2018 realizovali rekonštrukciu predajní typu MIX v obciach Spišský Štiavnik a Spišská Teplica. Redizajnom prešla aj predajňa v obci Hôrka, kde sme zmenili koncepciu pultového predaja na samoobslužný predaj. Nielen spomenutými rekonštrukciami, ale aj výmenou opotrebovaného obchodného zariadenia, skráslením neatraktívneho interiéru, zmenou nevyhovujúceho dispozičného riešenia, rozšírením sortimentu sa snažíme zabezpečovať rast obratu a spokojnosti zákazníkov. Môžeme konštatovať, že v roku 2018 sa nám tieto ciele podarilo naplniť, čoho dôkazom je index rastu maloobchodného obratu vo výške 112,3 %. Pevne verím, že aj rok 2019 bude v tomto smere pre nás úspešný a svoje kapacity na zvyšovanie obratu v rámci existujúcich predajní sme nevyčerpali.“

Jedným z dôkazov môže byť, že už od začiatku roka sa Popradčanom podarilo zrealizovať rekonštrukciu ďalších predajní typu MIX, a to konkrétne v obciach Hranovnica a Nová Lesná. Druhú menovanú zaradili po novom do reťazca Supermarket III. Pri týchto rekonštrukciách vymenili pôvodné osvetlenie za nové, energeticky výhodnejšie LED svietidlá, ktoré prispievajú aj k vylepšeniu vzhľadu predajne.

PRIBUDNE PREDAJŇA V STAROM SMOKOVCI

„Mali sme určitú víziu aj v rozšírení nášho poľa pôsobnosti. Bolo by škoda nevyužiť potenciál Vysokých Tatier. Už dlhší čas sme hľadali možnosti na zriadenie prevádzky v tatranskej oblasti,“ približuje predseda družstva. „Som preto rád, že sa nám podarilo nájsť vyhovujúci priestor na vytvorenie predajne typu supermarket, a to v Starom Smokovci, ktorý je vyhľadávanou turistickou destináciou. Táto predajňa bude dizajnovo odlišná od našich ostatných prevádzok a veríme, že bude pre zákazníkov atraktívna nielen svojím moderným vzhľadom, skvelou polohou, ale aj ponukou sortimentu a priateľským personálom. V súčasnosti majú zákazníci rozsiahle možnosti na realizáciu svojich nákupov. Aby sme dokázali obstáť v konkurenčnom prostredí, musíme sa snažiť vystihnúť ich potreby a prispôbiť tomu kvalitu a pestrosť tovarového portfólia a, samozrejme, aj zatraktívniť vzhľad predajní. Plánujeme preto naďalej investovať do rekonštrukcií a výmeny zariadenia našich prevádzok.“

V CJ Poprad už pripravujú plán rekonštrukcií na ďalší rok. Nechcú však zostať len pri rekonštrukciách, ale v pláne majú aj rozširovanie siete maloobchodných predajní. „Pevne verím, že naše snaženie prinesie pozitívne výsledky v budúcnosti,“ dodáva Pavel Viener.

PRÁCA SO ZAMESTNANCMAMI

Ani popradskú Jednotu neobchádza problém s nedostatkom kvalifikovaných pracovných síl a veľkou fluktuáciou predovšetkým nových zamestnancov. Preto v rámci vzdelávania zamestnancov využívajú aj vlastný potenciál. „Máme vybrané predajne, kam posielame na zaučenie nových zamestnancov, predovšetkým budúcich vedúcich či zástupcov. Vďaka veľmi kvalitným vedúcim týchto prevádzok sa nám darí vychovávať si šikovných zamestnancov. Pravidelne robíme porady

s vedúcimi všetkých prevádzok, kde sa snažíme spoločnými silami riešiť aktuálne problémy, ale tiež utužovať vzťahy a nadväzovať spoluprácu medzi jednotlivými vedúcimi. V minulom roku sme s cieľom motivovať zamestnancov vykonali zmenu v systéme odmeňovania. Snažíme sa podporovať zamestnancov aj rôznymi formami našej firemnej sociálnej politiky. Spokojný zamestnanec je dôležitým pilierom úspešnej firmy, preto sa chcem poďakovať celému kolektívu COOP Jednota Poprad, s. d., za doterajšiu prácu a snaženie.“

NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA



Na snímke: Zoltán Škuliba, podpredseda Predstavenstva COOP Jednota Komárno, s. d. a manažér obchodno - prevádzkového úseku a Ladislav Ferencz, predseda Volejbalového klubu Spartak UJS Komárno.

CENNÉ PRÍSTROJE PRE BREZNIANSKU NEMOCNICU

Maloobchodná sieť COOP Jednota prostredníctvom svojej nadácie opäť pomohla. Nemocnici v Brezne darovala dva dôležité prístroje využívané na oddelení gynekológie a urgentného príjmu. Oba prístroje v hodnote približne 6 000 eur sú súčasťou zdravotníckeho vybavenia Breznianskej nemocnice, ktorá začiatkom mája odštartovala veľkú rekonštrukciu. Kardiotokografický prístroj na gynekologickom oddelení sa používa na monitorovanie plodu aj matky. „Zachytáva tlkot srdca a prípadný problém okamžite avizuje. V mnohých prípadoch už zachránil pacientom život,“ vysvetlil Jaroslav Mačejovský, riaditeľ Breznianskej nemocnice. Aj druhé darované zariadenie, infúzny dávkovač, má v medicíne svoje dôležité miesto. Služí na podávanie medikamentózných prípravkov do žily. Využíva sa na oddelení anestéziológie a intenzívnej medicíny a na urgentnom príjme pri vážnych a bolestivých stavoch pacientov. „Sme radi, že sme opäť mohli prispieť ku skvalitneniu zdravotnej starostlivosti v Breznianskej nemocnici. Nadväzujeme tak na spoluprácu a pomoc v minulých rokoch, keď sme vybavili klimatizáciou operačné sály, zabezpečili polohovateľné lôžka pre ARO, zakúpili zdravotnícke prístroje pre neurologické oddelenie aj nástroje pre oddelenie chirurgie,“ informovala Eva Kolajová, predsedníčka spotrebného družstva COOP Jednota Brezno.

KOMÁRŇANSKÁ COOP JEDNOTA PODPORUJE MLADÝCH VOLEJBALISTOV

V COOP Jednote Komárno slávnostne podpísali Dohodu o podmienkach poskytnutia a paoužitia finančného grantu v rámci projektu Program podpory lokálnych komunít s Volejbalovým klubom Spartak UJS Komárno. Hlavným cieľom víťazného projektu MOK Mini Open for Kids je popularizácia a rozvoj mládežníckeho volejbalu.

Volejbalový klub Spartak UJS Komárno od svojho vzniku kladie veľký dôraz na výchovu mládeže a rozvoj detí, ktoré majú záujem športovať. Jedným z hlavných cieľov volejbalového klubu bolo, aby deti už od útleho veku sa snažili spoznávať krásu športu a aby sa zžili s aktívnym životným štýlom. V súčasnej 1. lige a extralige je mnoho hráčov, ktorí sa narodili v Komárne a sú odchovancami volejbalového klubu.

Projekt Mini Open for Kids (MOK) sú majstrovstvá, ktoré majú pod krídlami najmenšie deti, ktoré chcú športovať. Môžu sa na nich zúčastniť deti od 8 do 12 rokov a zmerať si svoje sily s okolitými školami a rovesníkmi z iných škôl. Tieto majstrovstvá sú na celom území Slovenska jediné svojho druhu, kde sa spájajú regionálne viaceré inštitúcie, čo ich robí jedinečnými. Do tejto súťaže sa zapojili školy z Komárna, Iže, Pribety, Marcelovej, zo Svätého Petra, z Kolárova a zo Zlatnej na Ostrove. Účast' Základnej školy Árpáda Fesztyho z maďarského Komáromu urobila túto súťaž medzinárodnou. Okrem toho v tejto súťaži pôsobia tri základné školy s vyučovacím jazykom slovenským, ostatné základné školy sú s vyučovacím jazykom maďarským.



Eva Kolajová s Jánom Bilinským a predstaviteľmi nemocnice.

AGROKARPATY, s. r. o., PĽAVNICA

NAŠE, PRÍRODNÉ A ZDRAVÉ

UŽ OD ROKU 1993 SPOLOČNOSŤ AGROKARPATY V PĽAVNICI ÚSPĚŠNE PESTUJE LIEČIVÉ RASTLINY, ABY SME MY SPOTREBITELIA POCÍTLI SILU PRÍRODY NA VLASTNOM ZDRAVÍ A POHODE.



„Kvety je najlepšie zbierať, keď sú v plnom kvete, za slnečného dňa okolo obeda. Mesiac by mal byť v splne alebo pribúdať. Ak to nie je možné, mal by byť aspoň stúpajúci. Ďalší dôležitý proces je sušenie. Liečivé rastliny sušíme ventiláciou v sušiarňi, v ktorej sa reguluje teplota vzduchu. Teplota musí byť v súlade s rastlinným orgánom, ktorý sušíme, ajs charakterom účinných látok liečivej rastliny. Najvhodnejšia teplota na sušenie rastlín je do 40 °C.“
 Za najkrajšie a zároveň najnáročnejšie obdobie pracovného procesu považuje Helena Petrusová zber bylín. „Je nádherné, keď stojíte uprostred rozkvitnutej farebnej, voňavej lúky a cítite symbiózu s prírodou, ktorá vás nabíja energiou. Musíme však brať do úvahy aj nevyspytateľné počasie a poponáhlať sa pozberať úrodu. Keďže zber kvetov a tiež kvetov s vňaťou sa robí ručne, zamestnávame v sezóne aj brigádnikov. Napriek tomu, že poľnohospodárska činnosť je náročná, my ju robíme s láskou a som rada, že takýmto spôsobom môžeme vniesť aspoň kúsok z našej krásnej prírody do každej domácnosti.“

Horský región okresu Stará Ľubovňa patrí medzi ekologicky čisté oblasti, priam stvorené na pestovanie ekologických poľnohospodárskych produktov. Základom hospodárenia je šetrné a priemyselné hospodárenie s pôdou, rozvoj jej optimálneho zloženia a úrodnosti. „Všetky naše výrobky sú z čistých prírodných produktov vhodné na denné užívanie s podporným liečivým a posilňujúcim účinkom,“ približuje Helena Petrusová, konateľka spoločnosti. V sortimente firmy nájdeme prírodné čaje z liečivých rastlín pestovaných priamo spoločnosťou Agrokarpaty a z voľného zberu. Zákazníci si obľúbili jednodruhové biočaje, napríklad rakytník, rumanček, žihľavu, pohánku, ríbežlu čiernu, skorocel, nechtík, lucernu, priaznivcov majú aj viacdruhové hotové receptúry na konkrétne problémy, ako cholesterol, vysoký tlak, urologický, žalúdočný, na kŕčové žily, pečeň, žľazník, dnu.

S ÚCTOU K PRÍRODE

Spracovanie rastlín prebieha maximálne šetrným spôsobom, pričom sa zohľadňuje termín zberu, aby výskyt účinných látok bol čo najvyšší. Rastliny sa čistia a zberajú zväčša ručne, sušia sa vo veľkokapacitných sušičkách. To, že celý pracovný proces, od zasiatia rastliny až po finalizáciu výrobu a vlastnú distribúciu, je pod jednou strechou, zaručuje najvyššiu kvalitu za čo najlepšiu cenu. „Pre nás patriotov je významné aj to, že umožňujeme pracovné príležitosti v poľnohospodárstve aj v procese sušenia, homogenizácie, balenia a distribúcie,“ dodáva

Helena Petrusová. Problematiku v oblasti liečivých rastlín a receptúr z bylinných produktov riešia v Pľavnici so špičkovými odborníkmi a fytotherapeutmi zo Slovenska, z Českej republiky, Ukrajiny a zo Srbska – Vojvodiny. V súčasnosti sa firma venuje okrem liečivých rastlín pestovaniu drobného ovocia, napríklad arónie čiernoplodej, ríbežle čiernej a rakytníka rašetliakového, rastliny tretieho tisícročia, ktorej plody majú okrem iných vynikajúcich účinkov protikarcinogénne účinky.

„Náš prístup sa vyznačuje rešpektom k životnému prostrediu. Nazvala by som to návratom k zdravému rozumu a citlivému srdcu,“ hovorí Helena Petrusová. Systém hospodárenia bez použitia syntetických pesticídov a hnojív produkuje kvalitné a zdravé biopotraviny. Ekologické poľnohospodárstvo zároveň prispieva k udržovaniu vyváženej kultúrnej krajiny a vytvára podmienky na prosperitu vidieka. Využíva krajinu spôsobom, ktorý ju neohrozuje, dokáže s ňou spolupracovať, brať si plody a dary zeme a pri tom zabezpečuje priaznivé podmienky na jej ostatné schopnosti a funkcie. „Len takýmto citlivým prístupom bude možné zbierať úrodu z našich polí aj o mnoho rokov neskôr. Preto naše pestovanie nevnaša do prostredia cudzie látky v podobe chemikálií, ako sú pesticídy, insekticídy, fungicídy a umelé hnojivá. Pôdu môžeme obohatiť o výživné látky ekologickým spôsobom bez chemického zaťaženia, a to vyváženým osevným postupom, striedaním plodín a zaorávaním pozberových zvyškov rastlín do pôdy.“

DOLNÁ NITRA LÁKA HISTÓRIOU I VÔŇOU JEDLA

REGIÓD DOLNEJ NITRY JE LOKALITA SO SILNÝM POĽNOHOSPODÁRSKYM A VINOHRADNÍCKYM ZÁZEMÍM. CHÝRNA JE SLÁVNOU HISTÓRIOU MESTA NITRA A ZNÁMYMI KULTÚRNO-HISTORICKÝMI PAMIAŤKAMI.

NÁJDETE VÝHODNE NA PULTOCH PREDAJNÍ COOP
JEDNOTY OD 15. 8. 2019 DO 27. 8. 2019



Dolnú Nitru tvoria okresy Nitra, Zlaté Moravce, severná časť okresu Nové Zámky a západná časť okresu Levice.

– Ide o jazykovo zmiešané územie, kde sa prelínali dejiny dvoch národov, Slovákov a Maďarov. Nájdeme tu spoločné regionálne prvky v kultúre, odievaní či v tradičnej štruktúre zástavby a v oblasti architektúry.

– Významným krajinným prvkom sú historické štruktúry viažuce sa k tradícii poľnohospodárstva a vinárstva s typickými vinnými domčekmi – hajlochmi.

– Región je bohatý na archeologické náleziská. Známý je napríklad Arkuš medzi Ivankou pri Nitre a Brančom, Nitriansky Hrádok, ktorý preslávil objav hrádockej venuše či slovanské nálezisko v Bojnjej.

– Turisticky zaujímavý je aj Národný zrebčín. Dnes ide o jedinú živú národnú kultúrnu pamiatku na Slovensku, zachováajúcu pre Slovensko a Európu géno-vý fond koní plemien lipican, arab, hucul a slovenský teplokrvník.

– V regióne sa oplatí navštíviť starobylé kostoly v Dražovciach alebo Kostolanoch pod Tribečom, hrady v Gýmeši a Hrušove. Nitra je staré slávne mesto s krásnym historickým centrom.

Ším mestám patria Levice, Nová Baňa, Žarnovica či Kremnica.

– Typický tekovský kraj má rohatý čepiec a zvoní vďaka brngadlám.

– Levický hrad pochádza z 13. storočia a je unikátny tým, že nestojí na kopci, ale priamo v meste. Hradná studňa je stále neprebádaná a povest hovorí, že Turci do nej hádzali zajatcov, pričom na stenách studne boli zapichnuté ostne a meče.

– Skalné obydlia v obci Brhlovce majú príjemnú teplotu od 18 do 20 stupňov. Raritou je kinosála priamo v skale.

OCHUTNAJTE

K tradičným jedlám z juhu Nitrianskeho kraja patrí slaný svadobný koláč kúcos, ktorý sa lámal a rozdával ľuďom počas svadobného sprievodu dedinou. Zvyšky z neho sa potom jedli so svadobnou polievkou. Zaujímavý je aj točený koláč pripomínajúci skalický trdelník, len s odlišnou chuťou. Typické pre kuchyňu v nitrianskom regióne je aj časté používanie papriky, ktorá sa nevyužívala iba ako korenie, ale aj ako plnka do slaného koláča.

TEKOV

Územie Tekova v súčasnosti zasahuje tri kraje – Nitriansky, Banskobystrický a časť Trenčianskeho. K najvýznamnej-

UROBTE SI TEKOVSKÉ PODYMNIKY

500 g múky, trochu masť, kocka droždia, 1 lyžica cukru, 1 a pol lyžičky soli, 250 ml vody. Vodu, olej, soľ a cukor dáme do nádoby. Pridáme múku a droždie. Vymiesime cesto a necháme chvíľu odpočívať. Cesto potom rozdelíme a pečieme v rúre pri teplote 210 °C 10-15 minút.

SLOVÁCI ROZHODLI, KTORÉ REGIONÁLNE PROJEKTY PODPORÍ NADÁCIA COOP JEDNOTA

SPOJILA CELÉ SLOVENSKO! NADÁCIA COOP JEDNOTA UŽ TRETÍ RAZ VENUJE TISÍCKY EUR, ABY PODPORILA ROZVOJ REGIÓNŮV. DO JEJ CHARITATÍVNEHO PROJEKTU PROGRAM PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNÍT PRIHLÁSILI OBCE A MESTÁ STOVKY ATRAKTÍVNYCH PROJEKTOV. O VÍTAZNÝCH 26 SUBJEKTOCH, KTORÉ SI ROZDELIA 156-TISÍC EUR, ROZHODLI SAMOTNÍ SPOTREBITELIA.



REVÚCA



LIPANY



NESVADY

Verejnosť sa už teraz môže tešiť na revitalizáciu námestí, detské ihriská či ihriská s fitnessovými prvkami, vybudovanie oddychových altánkov, podujatia zamerané na návrat k starým remeslám a ľudovým tradíciám či na podporu lokálnych športových klubov. „Keď sme pred tromi rokmi spúšťali Program podpory lokálnych komunít, boli sme presvedčení, že robíme správnu vec. Časté cestovanie po Slovensku a pohľad na množstvo zrealizovaných drobných stavieb, ktoré by bez našej pomoci možno vôbec neexistovali, nás v tejto myšlienke utvrdzuje. Aktívne pôsobenie v oblasti spoločenskej zodpovednosti považujeme za samozrejme,

veď práve myšlienka vzájomnej pomoci stála za zrodom družstevníctva,“ zdôraznil Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota. Projekt s názvom Program podpory lokálnych komunít realizovala Nadácia COOP Jednota so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. Uplynulý rok si finančný grant v hodnote 146 000 eur rozdelilo 25 projektov z celého Slovenska. Vďaka charitatívnym aktivitám tradičného slovenského potravinového reťazca mohli v desiatkach miest a obcí vzniknúť spoločné oddychové priestory pre verejnosť, altánky, mobiliár, turistické trasy či letné kino. Starostovia obcí, riaditelia

škôl aj občianske združenia prostredníctvom grantu zrevitalizovali množstvo školských dvorov, postavili detské ihriská, vysadili zeleň, upravili chodníky i autobusové zastávky, miestne športové kluby kúpili nové zápasové a tréningové dresy. „Program spája komunity a motivuje ľudí aktívne sa zapájať do rôznych podujatí, a zároveň sa podieľať na zveľádaní miesta svojho bydliska. Mnohé zrealizované projekty, ďakovné správy a každoročne stovky nových žiadostí rôznych subjektov uchádzajúcich sa o financie potvrdzujú, že naša aktivita má veľký zmysel,“ dodal Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko.



ŠAŠTÍN STRÁŽE



BUDKOVCE



ČAB



STAKČÍNSKA ROZTOKA

Program podpory lokálnych komunít – víťazné projekty v roku 2019

MIESTO REALIZÁCIE	PROJEKTY
TISOVEC	Vráťme život ihrisku Stred
TURZOVKA	Centrum voľného času Turzovka – Šanca pre turzovské deti zachovať si krásnu kysuckú kultúru, zvyky a tradície našich predkov
ZLATÉ KLASY	Workout ihrisko pri ZŠ s VJM v Zlatých Klasoch
TEŠEDÍKOVO	Realizácia detského ihriska v oddychom parku obce
OBEC ULIČ	Outdoorové ihrisko
KOMÁRNO	MOK – Mini Open for Kids 2019/2020
SLIAČ	Hravo-zdravo (MŠ J. Cikker 651/2, Sliač)
RYBNÍK	Rekonštrukcia priestranstva v okolí COOP Jednoty
RIMAVSKÁ SOBOTA	Škola! Jedlo! Zábava! Pod spoločným altánkom? Paráda.
KLÁŠTOR POD ZNIEVOM	Záhrada pri kostole. Miesto pre pestovanie komunity a histórie
MICHALOVCE	Dielňa starých remesiel
LOMNÁ	Zóna oddychu a športu pre každého – spájame rodiny
NITRA	Outdoorové športové ihrisko Centra univerzitného športu SPU Nitra
TVRDOŠOVCE	Park rodín (výsadba a údržba zelene – budovanie drobných stavieb v intravilánoch a extravilánoch obce)
ŠUŇAVA	Scénický program svadba
DEMJATA	Rekonštrukcia námestia v strede obce, výsadba a údržba zelene, oprava spevnenej plochy
DIVIACKA NOVÁ VES	Výstavba detského ihriska
BETLIAR	Outdoorové ihrisko pre malých i veľkých
BREZOVÁ POD BRADLOM	Vybudovanie detského ihriska na ulici Horný rad
HORNÉ OBDOKOVCE	Oddychová zóna v obci
BELUŠA	Ľudové tradície
TRNAVA	Cukrovar Point – miesto na oddych a kultúru
TRSTENÁ	Zelená škola
SEDLISKÁ	RELAX Park – úprava okolia multifunkčného športového areálu pre všetkých
TRNAVÁ HORA	Altánok pri detskom ihrisku Trnka
DOLNÝ HRIČOV	Aj deti majú svoje svety

JEDLÁ Z PRÁZDNINOVÝCH CIEST

NEVYHÝBAJTE SA NA DOVOLENKE V ZAHRAŇIČÍ MIESTNEJ KUCHYNI. MOŽNO SI NAMIESTO SUVENÍRU PRINESIETE RECEPT NA ŠPECIALITU, KTORÁ SA STANE HVIEZDOU VÁŠHO DOMÁCEHO VARENIA!

INDICKÁ KUCHYŇA

Gastronómia severnej a južnej Indie sa od seba dosť odlišuje. Jedlo zo severnej Indie je to, ktoré si „adoptovali“ reštaurácie a konzumenti po celom svete. Aj turisti na cestách po Indii ho milujú najviac. Kuchyňa severnej Indie je charakteristická kúskami mäsa a zeleniny, ktoré sa namáčajú v paradajkovej, cibulkovej alebo jogurtovej omáčke a väčšinou sa podávajú s hrubými kusmi čerstvého chleba. Na druhej strane je táto kuchyňa prevažne známa ako vegetariánska so zvláštnym používaním pikantného čili, kokosových orechov a veľkého množstva ryže.

HOVÄDZÍ RENDANG



1 lyžička soli, 1 lyžička semiačok koriandra – rozdrvených, štvrté lyžičky rozdrvenej kurkumy, 2,5 cm zázvoru – nasekaného nahrubo, 4 veľké strúčiky cesnaku – nasekaného nahrubo, 200 g šalotiek – nakrájaných nahrubo, 3 lyžice nakrájaných čili papričiek, hnedý cukor, 150 g kokosu, 2 lyžice rastlinného oleja, 1 kg mäsa – hovädzie alebo kuracie – naporcované na väčšie kusy, citrónová tráva, listy limetky, 3 plechovky kokosového mlieka

Soľ, koriander, kurkumu, zázvor, cesnak, cibulku a čili rozmixujte v mixéri na pastu. Kokos upražte dohnedu na suchej panvici a tiež rozmixujte na pastu. Na panvici s hrubým dnom rozpáľte olej, postupne na ňom osmažte jednotlivé kusy mäsa dohnedu. Keď sú všetky kusy mäsa usmažené, preložte ich do misky a do oleja nasypete citrónovú trávu a listy limetky. Smažte, kým sa bylinky nerozvoňajú. Potom ich pridajte k mäsu v miske. Na ten istý olej vylejte pastu z korenín. Smažte, kým sa nevyparí väčšina vlhkosti (10-15 min.). Ak sa bude pasta pripaľovať, zmenšite oheň a vlejte trochu vody. Pridajte kokosové mlieko i hnedý cukor a vráťte na panvicu mäso s bylinkami. Čiastočne zakryte panvicu pokrievkou. Priebežne mäso miešajte a varte asi 3 hodiny, kým nebude mäkké a kým sa väčšina tekutiny neodparí. V závere zvýšte oheň a neustále miešajte mäso, kým sa neodparí všetka tekutina. V tej chvíli by malo byť na panvici dosť masti z mäsa, ku ktorej pridáte pastu z upraženého kokosu a počkajte, kým sa poriadne premiešajú chute. Rendang je hotový, keď v panvici nezostala takmer žiadna omáčka a mäso je tmavohnedé.

MEXICKÁ KUCHYŇA

Mexická kuchyňa je vynikajúca a ak plánujete dovolenku v Mexiku, rozhodne sa nemusíte báť, že priberiete. Vznikla spojením pôvodnej aztéckej kuchyne so španielskou a neskôr sa pridal vplyv ďalších európskych kuchýň. K mexickej kuchyni patria omáčky a salsy. Aromatické, pikantné aj jemné. Mexické omáčky majú mnoho tvárí a ich receptúry bývajú tajným rodinným klenotom. V jednotlivých častiach krajiny sa môžete stretnúť s odlišnými receptúrami. Najznámejšou omáčkou je dozaista guacamole, ktorá sa pevne usadila aj v našich zemepisných šírkach. Zmes avokáda, cibule, šťavy z limetky, koriandra, soli a čierneho korenia je veľmi osviežujúca a hlavne jednoduchá na prípravu. Najväčším orieškom v našich podmienkach môže byť nákup kvalitného avokáda.

BURITOS



2 veľké tortily

Na naplnenie: zelenina, ryža, mäso – napríklad 200 gramov mletého hovädzieho mäsa, 100 gramov varenej ryže, dve paradajky nakrájané na kocky, avokádo nakrájané na kocky a pásiky, 50 gramov varenej fazule

Postup: Tortily krátko zahrejte na horúcej panvici bez oleja. Obložte tortily prísadami, zrolujte ich tak, aby ste založili konce.



ŠPANIELSKA KUCHYŇA

Ak pôjdete do Španielska, určite si dajte čerstvé ryby a morské plody, ochutnajte ovocnú sangriú, ktorú v každom podniku miešajú podľa vlastného receptu.

Aj u nás čoraz obľúbenejšie tapas sú drobné porcie jedla, ktoré umožňujú viacerým jesť z jedného taniera, respektíve objednať rôzne druhy jedál a vybrať si to, na čo máte práve chuť. Rodiny si vymieňajú taniere, niekto si zoberie z vyprázaných kalmárov, dá si jeden pečený zemiak so štiplavou omáčkou, iný radšej ochutná žltý melón s údenou šunkou, chorizo salámu, varenú klobásku či viac druhov syra. Žiadne veľké porcie, len drobnosti, z ktorých počas konverzácie ochutnávate, zapíjate dobrým vínom a – tešíte sa zo života.

PAELLA S PLODMI MORA



300 g mušlí, sépií a/alebo chobotničiek, 200 g veľkých kreviet, 200 g rybacieho mäsa bez kostí, 1 šálku ryže na paellu (calasparra), pol šálky mrazeného hrášku, 1-2 pečené červené papriky, 3 ošúpané paradajky, 1 cibulú, 2 strúčiky cesnaku, 3 šálky vývaru, 200 ml bieleho vína, olivový olej, petržlenovú vňať, 2 balíčky šafranu, čili, mleté čierne korenie, soľ

V hlbkej panvici na olivovom oleji speňte cibulú pokrúpanú nadrobno a posekaný cesnak. Pridajte šálku ryže a pomaly ju opražte. Zalejte bielym vínom a nechajte prevrieť. Potom pridajte nadrobno pokrúpané paradajky, šafran, soľ a opekajte, kým sa šťava neodparí. Postupne podlievajte teplým vývarom. Pridajte dobre umyté morské plody (okrem kreviet), ryby a hrášok. Podlejte vínom alebo vývarom a 5-10 minút prikryté poduste. Na záverečných 10 minút pridajte krevety s nasekanou petržlenovou vňaťou, ošúpanými pečenými paprikami nakrájanými na pásiky a mleté čierne korenie.

TALIANSKA KUCHYŇA

More, slnko, dobrá nálada, temperamentní ľudia a láska k jedlu, to je Taliansko. Taká je aj tamojšia kuchyňa, ktorá zďaleka nespočíva len v cestovinách. Ukrýva obrovské kulinárske umenie, je typická pestrosťou ingrediencií, rozmanitosťou chutí a navyše zodpovedá moderným trendom zdravého stravovania. Každá časť Talianska má svoje regionálne špeciality, no základ v každom regióne tvoria paradajky, najmä omáčka z čerstvých paradajok a bazalky, ktorá je najobľúbenejšou variáciou na cestoviny.

SICÍLSKE CANNOLI



Asi na 6 kuskov

Cesto: 250 g hladkej múky, 20 g masla, 15 g krupicového cukru, 100 ml červeného vína

Náplň: 250 g ricotty, 100 g práškového cukru, 100 g kandizovaného ovocia. Okrem toho: olej na vysmážanie – slnečnicový alebo repkový, nasekané pistácie alebo orechy

V miske zmiešajte múku, cukor, maslo a víno. Vypracujte hladké cesto, vyvaľkajte ho na hrúbku 2 mm. Pomocou formičky vykrojte šesť kruhov s priemerom 8 cm.

Cestom omotajte kovové valčeky potreté olejom tak, aby sa kraje spojili. V hrnci zohrejte olej – mal by siahať do výšky 5 cm od dna hrnca. Teplota oleja by mala byť 160 – 180 °C, teda ho zohrievajte pri stredne vysokej teplote. Potom doň ponorte dve alebo tri cannoli. Vyprážajte ich približne dve minúty, kým nie sú zlatohnedé. Počas vyprážania ich otáčajte. Opatrne vyberte trubičky z oleja a nechajte vychladnúť, potom opatrne valčeky z trubičiek vyberte. Ricottu vložte do sitka a nechajte odtiecť prebytočnú tekutinu. Potom vyšlahajte s cukrom do hladkého krému, pridajte nakrájané kandizované ovocie a premiešajte. Každú trubičku naplňte krémom a oba konce ponorte do nasekaných pistácií. Napokon posypte práškovým cukrom.

POĽSKÁ KUCHYŇA NA VLASTNEJ KOŽI, BOKOCH A TAK ĎALEJ

MINULÉ LETO SME SA NADŠENÍ VRÁTILI Z NEMECKA OD BALTSKÉHO MORA A Povedali sme si, že si to o rok zopakujeme, ale to isté more vyskúšame z inej krajiny. A tak sme sa ocitli v Poľsku. Ako vždy som si i tu lámala hlavu nad tým, čo budeme jesť a kde budeme čakať.



V súvislosti s tým druhým ma potešili nápisy, ktoré sa hneď po prekročení hranice objavovali na každom kroku. Tu zachod, tam zachod. Hovorím si raj pre človeka, ako som ja, ktorý ciká ako polievacie auto. Radosť opadla, keď som pochopila, že zachod znamená západ. Hmm. Ešte dobre, že som nesledovala každú šípku.

Našou prvou zastávkou boli Krkonoše z Poľskej strany a reštaurácia s typickou poľskou kuchyňou v meste Jelenia Góra. Na jedálnom lístku veľa jedál z cvikly, pirohy a čosi, čo sa volá žurek. Čo to asi tak môže byť? Prehováram rodinu, aby si to niekto dal. Nikto odvážny sa nehlási. Nevadí, objednáme aj tak. Zhrniem to takto: je to polievka, nič pre vegetariánov a vyzerá to čudne. Chutí to vraj dobre, hovorí rodina, ktorá sa napokon odhodlala ochutnať. Žurek je poľská sviatočná polievka. Meno jej dala hlavná surovina a tá je na nej to najzvláštnejšie. Je to vykvasený ražný šrot, teda ražný kvások. Ražný šrot a teplá voda sa nechajú jeden-dva dni postáť na teplom mieste. Alebo si už hotový kvások žurek kúpite v obchode. Predávajú ho vo fľašiach a vyzerá to ako zriedené mlieko. Polievku potom uvaríte jednoducho. Poduste cibuľku, cesnak a zemiaky pokrúpané nadrobno, pridajte nakrájanú klobásu, zalejte vývarom a nechajte variť dvadsať minút. Pridajte žurek a miešajte. Polievka sa prirodzene zahusťuje. Na záver ešte kyslá smotana a polievka môže ísť do taniera. Žurek tu ponúkajú všade a v žiadnom prípade nesmie chýbať na veľkonočnom

stole. Vtedy sa do polievky pridáva aj vajce uvarené natvrdo.

PIROHY PRE SILÁKOV

Ďalší bod na zozname sú pirohy. Konečne niečo, čo môžem ochutnať aj ja vegetariánka. V ponuke boli takzvané ruské - tvarohové, kapustovo-hríbové a mäsové. Objednali sme z každých riadnu porciu. Polovicu varené a polovicu smažené. Varené alebo, ako hovoria Poliaci, gotowane nám chutili viac. Samozrejme, začala som pátrať po tom, prečo sa tie pirohy volajú ruské. Jasné, že všetci vieme, že v Rusku sa je veľa pirohov, ale aj tak. Ruské sú tie plnené tvarohom a zemiakmi. Dopátrala som sa len k informácii, že ruské sú preto, lebo do Poľska a iných krajín, dokonca i v Kanade ich je neúrekom, sa dostali z Ruska. Raz som bola u kamarátky na rusínske Vianoce, kde boli tieto ruské alebo rusínske pirohy vrcholom slávnostného obeda. Ešte dnes rada spomínam, ako si pekne plávali v roztopenom masle... V reštaurácii, samozrejme, tak pekne neplávali a neboli ani také dobré ako Martinine, ktoré sa s maslom len tak rozplývali na jazyku. Pirohy vyzerajú ako niečo každodenné a prosté, ale spraviť cesto, ktoré je dostatočne pevné, aby sa pri varení nerozpadlo a plnka z neho neutiekla a zároveň bolo vláčne, vyžaduje silu a vytrvalosť. Jednoduché cesto z múky zo soli a z horúcej vody, ktorá sa pridáva pomaly, treba minimálne desať minút miesiť. Je to teda

zároveň fitness na ruky. Ešte predtým je dobré pripraviť si plnku. Môžete ju urobiť z roztlačených uvarených zemiakov, tvarohu, opečenej cibulky, korenia a zo soli. Tradične sa robí zo špeciálneho veľmi tučného tvarohu alebo čerstvého syra, ktorý má vrstvovú štruktúru zloženú z hustejších a redších gélovitých vrstiev. Treba ho nechať odkvapkať a zmiešať s normálnym tvarohom alebo čerstvým syrom. Uvarené pirohy sú najlepšie poliate poriadne veľkou porciou roztopeného masla a posypané opraženou cibuľkou. Už teraz je jasné, že ruské pirohy sú moje najobľúbenejšie poľské jedlo.

U môjho manžela výrazne zabodovali jedlá z cvikly. Na prvom mieste cviklové consommé - silný cviklový vývar. Známejší je, samozrejme, barszcz, teda boršč. Pripravuje sa rovnako ako ruský a v Poľsku ho často volajú ukrajinský. Chutil mu tiež bigos. Zapečené mäso s kapustou. Najlepší je bigos, keď sa doň dá viac druhov mäsa a tiež slaninka a nakrájaná klobása. Všetko sa dusí s kyslou a čerstvou kapustou, so sušenými hríbkami, sušenými slivkami, s niekoľkými cibulami, riadnu porciou rôznych korení, napríklad jalovca a bobkového listu, s červeným vínom a bravčovou masťou dve a pol hodiny. Bigos sa servíruje ozdobený hustou smotanou. Môže sa jesť aj niekoľko týždňov po sebe, takže ho treba uvariť aspoň šesť hrncov a po dojedaní posledného kúska je nutné dva mesiace behať denne minimálne 5 kilometrov.



AKO SA ZACHRAŇUJÚ STARÉ RECEPTY

Jedlo treba riadne zapíť. Ale, pozor! Nezopakujte pri tom moju chybu. V Poľsku som sa tvárila, že pani mowi po polski a na všetko som súhlasne prikyvovala. Prikývla som aj na pivo s malinovým sirupom. Zhrniem to tak, že farbu to má peknú, takú letnú, kontrastnú k ťažkým, skôr zimným jedlám poľskej kuchyne. Chuť - hmm... už sa ne-tvárim že mowim po polski. Inak, ponúkajú tu aj varené pivo so sirupom. Zatiaľ som to neriskla. Neriskla som ani všadeprítomné krowki. Predsa len od určitého veku sa človek snaží udržať zuby v ústach za každú cenu. Deti si dali, veď majú ešte pár mliečnych na rozdávanie. Krowki dnes existujú v rôznych farbách, rôznych chutiach. Slivkové, rumové, sezamové a na jedných bolo napísané že advokát. To sa mi zdalo trochu

surové dávať advokátov do cukríkov, ale iný kraj, iný mrav. Keď už sme pri tých surovostiach. Na jedálnych lístkoch ma zaujala surowka. Tentoraz som zariskovala a dala som si. Verte mi, surowky sa netreba báť! Nie je to žiadna facka varechou, ale šalát z zeleniny nakrájanej nadrobno. Najbežnejší je kapustový a mrkvový.

Po pár dňoch v Krkonošiach sme vyrazili smerom na Baltské more. A tu opäť bigos, žurek, pirohy. Pribudli smažiarne rýb. Niektoré pripomínajú skôr vojenské poľné kuchyne, ale dá sa to vydržať. Najstaršia smažalnia rýb v oblasti je Kergulena. Založili ju Krystyna a Michal Socha v roku 1976. Od začiatku sa snažili nielen variť, ale aj zachraňovať zabudnuté recepty. Zozbierali ich viac ako sto. Legendárne sú najmä jedlá z baltského sleďa, kvôli

ktorým do pražiarne rýb prúdia denne masy turistov. Ako predjedlo v jednom zo šalátov, kombinovaný napríklad s kyslými uhorkami alebo čerešňami alebo údený a ako hlavné jedlo grilovaný. A, samozrejme, ani tu nechýbajú pirohy plnené rybkami.

Na okolí je mnoho lesov, v ktorých sa vraj veľmi dobre darí hubám a divine. Odráža sa to, samozrejme, na jedálnych lístkoch. Grzybowa - hubová polievka tu rozvoňuje na každom kroku. Obľúbená je i kvaková polievka. Opäť niečo, čo by som zaradila skôr do zimnej kuchyne, ale keďže pri Baltskom mori fučí ľadový vietor celý rok, Poliaci si doprajú túto mäsovú polievku celoročne.

Na záver ešte niečo sladké. Neodolajte plincem - sladkým zemiakovým plackám so šľahačkou, ani sirniku - syrovému, lepšie povedané tvarohovému koláču zo zemiakového cesta. Neolútujete. Ako som však povedala, treba si potom ísť zabehať. Tak najmenej dva-tri mesiace.

Alebo si dajte lody - zmrzlinu. Najobľúbenejšia je tu točená zmrzlina, vysoká takmer pol metra, obliata čokoládou a posypaná orieškami alebo lentilkami. Nechcem vedieť, ako ďaleko treba po jednej takejto добрôte bežať, aby ste nepribrali na jeden šup tri kilá.

Nikoleta Gstach

alka
DUPETKY
DOKONALE TENKÉ,
PEČENÉ



Ideálne k zeleninovým šalátom, syrom alebo len tak pre chuť - na grilovačku, piknik aj párty s priateľmi.

LETNÁ SVIEŽOSŤ ORANŽOVÝCH BUBLINIEK



STAROVEKÍ GRÉCI VERILI, ŽE IBA DIONÝZOS MÔŽE PIŤ ČISTÉ VÍNO BEZ TOHO, ABY NEJAKO RISKOVAL. RIEDIŤ VÍNO VODOU TOTIŽ PRE RÍMANOV PREDSTAVOVALO PRIRODZENÝ SPÔSOB, AKO SA UDRŽAŤ V PATRIČNÝCH HRANICIACH POČAS RITUALIZOVANÝCH HOSTÍN, ZVANÝCH SYMPOZION.

Tam sa diskutovalo o veciach rôznej závažnosti a spravidla sa preberali v podnapitom stave. Tento zvyk bez okolov akceptoval aj významný antický historik Herodotos. Pre nás ide o prvé zmienky o úpravách vína, ktoré sa stáročiami vyvinuli do chuťovej dokonalosti v podobe rôznych kokteíl. Medzi nimi kraluje jeden, ktorý sa v posledných rokoch stal hviezdou medzi klasickými kokteílmi, najmä v letných mesiacoch – aperol spritz.

BENÁTSKE ZAČIATKY

Hoci prvopočiatky miešania bieleho vína a vody nachádzame už u starovekých Grékov, od ktorých tento obyčaj neskôr prevzali Rimania, pôvod moderného spritzu siaha podľa odhadov skôr do čias, keď habsburská monarchia ovládala severovýchodnú časť Talianska s centrálnym mestom Benátky. Práve tu podľa legendy rakúski vojaci, obchodníci, ale aj diplomati počas svojho pobytu hojne popíjali víno v miestnych tavernách. Bolo pre nich však príliš silné, museli si ho teda údajne upravovať strekom vody, aby lepšie vyhovovalo ich jazyku zvyknutému na ríling. Hostia si tak odrazu začali objednávať takzvané spritzer wine čiže víno so strekom.

Označenie spritzer bolo však oficiálne uznané až v roku 1961. Spritz sa totiž rodí v časoch, keď sa sóda stáva bežne dostupným produktom. Spočiatku tento kokteíl predstavoval obyčajnú kombináciu bieleho či červeného vína s perlivou vodou. Prvá zmena prišla až začiatkom 20. storočia s rozmachom sífónovej fľaše. Väčšia dostupnosť perlivej vody spôsobila rastúci záujem o nápoj medzi rakúskou šľachtou, ktorá si zrazu mohla dopriať menej alkoholický drink s patričnou noblesou. O značnom rozmachu svedčí rad dnes už kultových reklám propagujúcich sódu s talianskymi likérmami, ako boli napríklad campari či bitter pastore. Fulvio Piccinini, nápojový historik a autor knihy La Miscelazione Futurista, hovorí, že bolo treba iba pätnásť rokov, aby sa spritz z bieleho vína uchytil ako obľúbený aperitív.

BARBIERI TO OKORENILI

Vývoj sa však nezastavil a výrazné zmeny v receptúre spritzu nastali už koncom druhej dekády minulého storočia. Vtedy vznikli nové kombinácie ako americano alebo spritz veneziano, v ktorom tradičný strek z bieleho vína a zo sódy dopĺňa hor-

kosladký likér. V roku 1919 sa v rodinnej firme Barbieri v Padove zrodil jemne korený bitter aperol, ktorý na prelome dvadsiatych a tridsiatych rokov hlásal reklamný slogan l'aperol mantiene la linea – teda s aperolom si udržíte líniu. Odkazoval tým iba na 11 % alkoholu. V roku 1920 sa na jednom z mnohých ostrovov v benátskej lagúne objavil podobne sladkastý bitter select. Dodnes sa medzi miestnymi obyvateľmi traduje, že nájdete síce sladké, silné a rôzne nezvyčajné varianty tohto nápoja, napriek tomu jediný pravý benátsky spritz al bitter sa má strikne pripravovať s pomerom ingrediencií zhodným so selectom. Fakt však je, že receptúra tohto drinku nie je pevne ukotvená, a tak možno ochutnať spritz s campari, gran classic alebo cynara, často v sprievode citrónovej kôry.

Za popularizáciou spritzu v medzivojnovom období stojí značná fašistická podpora zameraná na talianske produkty. Medzinárodnú obchodnú výstavu v Padove v roku 1928 napríklad otvorila pripomienka bitky na rieke Piave, kde jednotky Dohody zastavili postup centrálnych mocností. A tipnite si, aký drink sa na tejto výstave údajne prvýkrát dostal do širšieho povedomia? Áno, bol to aperol spritz.

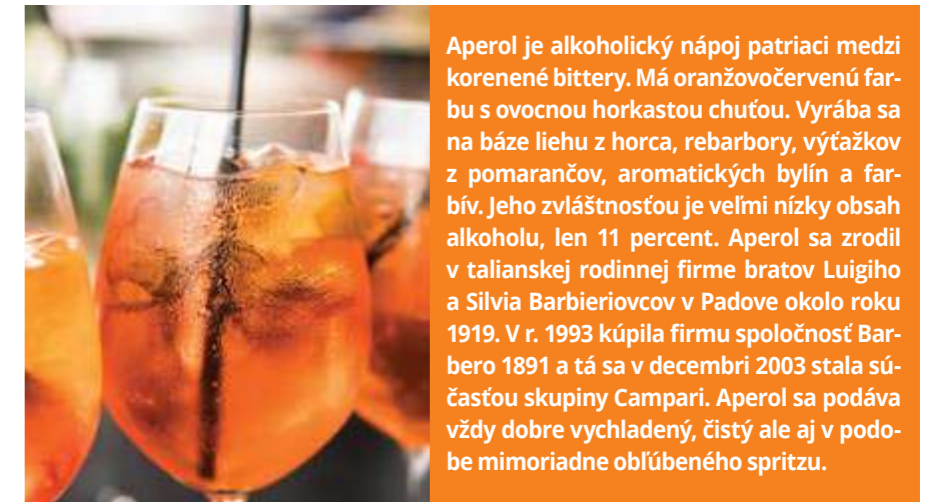
KEDY JE TO PODĽA PRAVIDIEL?

Na zachovanie horkosti drinku sa odporúča dodržať pomer troch dielov prosecca, dvoch dielov bitteru a jedného dielu sódy, čo odporúča na etiketách priamo výrobca. Nájdeme však aj receptúry z prosecca či akéhokoľvek iného šumivého vína a minimálne 30-40 percent perlivej vody, pričom zvyšných 30 percent pripadne nejakému inému alkoholu, ktorý dodáva typickú červenú farbu.

Napriek tomu, že spritz sa má podľa noriem Medzinárodnej barmanskej asociácie servírovať v pohári typu old fashioned, nie je zriedkavé, keď vám prinesú kokteíl v pohári na stopke naplnenom až po okraj ľadom. To má vraj na svedomí istý bar v letovisku Lido di Jesolo, kde v 90. rokoch 20. storočia prvýkrát nahradili obyčajné biele víno proseccom.

ČO MOŽNO NEVIETE

Zvolený druh bitteru a celkový profil kokteilu je určujúci aj na ozdobu. V spritzu tak môžeme nájsť napríklad plátok citróna, pomaranča, ale aj vloženú olivu.



Aperol je alkoholický nápoj patriaci medzi korenené bittersy. Má oranžovočervenú farbu s ovocnou horkastou chuťou. Vyrába sa na báze liehu z horca, rebarbory, výťažkov z pomarančov, aromatických bylín a farbív. Jeho zvláštnosťou je veľmi nízky obsah alkoholu, len 11 percent. Aperol sa zrodil v talianskej rodinnej firme bratov Luigiho a Silvia Barbieriovcov v Padove okolo roku 1919. V r. 1993 kúpila firmu spoločnosť Barbero 1891 a tá sa v decembri 2003 stala súčasťou skupiny Campari. Aperol sa podáva vždy dobre vychladený, čistý ale aj v podobe mimoriadne obľúbeného spritzu.

Popri klasických variáciách na spritz, ako bellini, negroni sbagliao či bicicletta, sa objavujú všelijaké moderné alternatívy. Tie často v receptúre zanedbávajú to podstatné, čo tvorí charakter tohto nápoja, teda prosecco a perlivú vodu. Náhradou tak môže byť akýkoľvek nápoj sytený oxidom uhličitým.

Do úvahy prichádza lambrusco (s aromatickejšími bylinnými likéromi), cider (so sherry), tonik (s ľahším suchým vermutom).

Variácií na aperol spritz stále pribúda a v súčasnosti existuje minimálne stovka receptúr, v mnohých sa aperol nahrádza inými likérmami či destilátmi. Lahký letný perlivý drink je taký fenomén, že jednotlivé podniky majú často svoju vlastnú receptúru na spritz.

Ak sa rozhodnete experimentovať so spritzom sami, držte sa zásady, že je vhodné vyhnúť sa nadbytočnej sladkosti a, naopak, zachovať správnu horkosť. Nemá sa zabudnúť na perlivú zložku, ktorá k spritzu neodmysliteľne patrí.

-dp-, zdroj: spiritmagazin.cz, wikipedia

VYHRAJ

ZÁJAZD DO KALIFORNIE OD INVIA

A ĎALŠIE SKVELÉ VÝHRY



invia

Termin súťaže od 1. 8. 2019 do 31. 8. 2019.
Viac na www.tucniho.sk.

Natucni sa novinkami





MÓDNA DIZAJNÉRKA GABRIELA GIOTTO

ENERGIZUJÚCE UMENIE NA VLASTNOM TELE

POCHÁDZA ZO SLOVENSKEHO RÍMA – TRNAVY, KDE JU MÔŽETE OBČAS STRETNÚŤ, AJ KEĎ JEJ DOMOVOM JE UŽ DLHÉ ROKY BRATISLAVA. UMENIE NASÁVALA POČAS CELÉHO DETSTVA, PRETOŽE TRNAVSKÝ BYT JEJ RODIČOV BOL NEUSTÁLE STREDISKOM STRETNUTÍ UMELCOV – BÁSNIKOV, VÝTVARNÍKOV A INÝCH. ZAČÍNALA AKO VÝTVARNÍČKA A DNES JE MEDZINÁRODNE UZNÁVANOU MÓDNOU DIZAJNÉRKOU S NEZAMENITELNÝM ŠTÝLOM.

Kedy a ako ste objavili, že vašou profesionálnou cestou bude móda?

Keď vo vás drieme nejaký talent, tak si skôr či neskôr prederie svoju cestu na povrch. Hoci ste ho predtým nerozpoznali, ignorovali alebo len nepočúvali ten tichý vnútorný hlas duše. Kedysi som žila v mentálnom hluku ako väčšina ľudí, ktorá funguje v korporátnom svete Matrixu. Pôsobila som ako PR & marketingová manažérka pre viaceré medzinárodné či nadnárodné spoločnosti. Vždy som si rada kreslila, ale v určitom okamihu som zacítila potrebu nakúpiť akrylové farby a plátna a začalo sa dobrodružstvo. Paradoxne som v detstve chodila asi na všetky možné krúžky od výmyslu sveta okrem výtvarnej. Ešte počas posledného zamestnania som takmer tri roky vystavovala svoje obrazy. Potom však nastal zlom a prišlo moje vnútorné rozhodnutie. Zatúžila som preniesť kúsok umenia na predmety dennej spotreby, ktoré ľudia často a radi využívajú. Veď kto už len v 21. storočí bude chodiť do galérií, však? Tam niekde možno hľadať začiatky mojej dizajnerskej značky.

Aký módný kúsok bol váš prvý?

Úplne prvé boli 100-percentné bavlnené bielo-čierne tričká s V výstrihom potlačené mojimi portrétovejmi dizajnmi žien. Dokonca som s nimi robila svoju úplne prvú módnú prehliadku, na ktorej mi modelkovali moje kamarátky. Ešte mi zostalo pár symbolických kusov doma na pamiatku.

Vaša originalita spočíva v jedinečnom dizajne, keď pomalujete bielu látku a vytvárate na odev takmer extravagantné farebné kompozície.

Od začiatku som túžila svoje plnofarebné žiarivé akrylové obrazy a dizajny preniesť aj na látky. To však chcelo nájsť tú správnu a vhodnú technológiu. Nepotláčam celé metráže látky. Postupne som si vytvorila vlastné know-how, akým tvorím kolekcie šiat. Svoj dizajn vkladám priamo do strihov a musí sedieť na milimeter presne. Je to časovo náročný proces, ale v tom spočíva originálna umelecká tvorba. Nič hodnotné nevzniká ľahko.

Vyzerá to tak, že vaše modely sú najmä pre štíhle nositeľky. Je to zámer? Akú máte tvorivú filozofiu?

Je pravda, že svoje kolekcie tvorím pre modelky kvôli ich prvotnej prezentácii, ale následne podľa objednávok vytváram jednotlivé šaty klientkam priamo na mieru. Mojou filozofiou je nadčasová pravda, že krása je v oku toho, kto sa pozerá. Teda každý vníma krásu individuálne. Tí, kto-



„KAŽDÉ UMELECKÉ DIELO JE SEBAVYJADRENÍM TVORCU“

Gabriela Giotto sa považuje v prvom rade za dizajnérku. Na svoje modely kupuje len čisto biele látky, na ktoré špeciálnou technológiou prenáša svoje obrazy a dizajny. Tak vytvára vlastné látky, z ktorých šije odevy na základe svojich návrhov. Každé šaty sú preto originálne a nesú v sebe svoj jedinečný energetický príbeh. „Bol to proces objavenia vhodnej technológie, správnej kalibrácie farieb, nastavenia správnej teploty, času, atď.“

rým sa moja práca páči, s ňou na nejakej úrovni rezonujú a nemusí ísť o vedomú záležitosť.

Máte predstavu, ako vaše modely pôsobia na moletke?

Určite áno a rada splním aj predstavu ženy, ktorá nemá miery modelky. V niektorých prípadoch model mierne upravím v tom zmysle, že na kritické partie použijem jednofarebnú zoštíhľujúcu látku a zvyšok je už dizajnový. Model tým nijako nestratí na eleganciu či chic efekty.

Vy sama ste veľmi štíhla. Musíte pre štíhlosť vyvinúť námahu alebo sú to jednoducho gény?

Je to asi súhra fajn genetiky a zdravého životného štýlu. Nepijem, nefajčím, doprajem si veľa spánku, veľa chodím peši (žijem totiž v Starom Meste a nemám auto), jem veľa zeleniny a ovocia.

Bola by som zvedavá na váš bežný jedálny lístok...

Dopoludnia si dám len nejaký fresh juice a kávičku. Pijem veľa vody počas celého dňa. Teraz v lete obedujem väčšinou šaláty či rizoto s kuracím mäsom alebo plodmi mora. Večer je to už len jogurt alebo zeleni-

na. Ale nemyslite si, každý deň si doprajem nejakú tú sladkosť. (Úsmev)

Najobľúbenejšie jedlo?

Moje najobľúbenejšie jedlo je pri mori, keď si konečne môžem vychutnať čerstvé ryby a rôzne druhy plodov mora a k tomu veľa zeleniny.

Čo by ste nikdy za žiadnych okolností nezjedli?

Nemám rada žiadne ťažké jedlá, v ktorých je slanina, masť. Okrem rýb a kuracieho mäsa sa cielene vyhýbam ostatným druhom mäsa.

Ste úspešná. Kedy ste si to uvedomili prvý raz?

Asi by sme mohli zdefinovať viac parametrov úspechu. Ak ide o pracovnú sféru, možno to bol okamih, keď mi minulý rok zatelefonovali a ponúkli fotenie mojej letnej kolekcie na slnečnej libe spolu so značkou plaviek Tommy Hilfiger. Fotilo sa v krásnom prostredí prístavu na luxusnej lodi a sú z toho prenádherné fotografie. Nezabudnuteľných momentov som prežila veľa. Jedným z nich bol zážitok, keď po mojej módnjej prehliadke v Bejrúte prišiel

za mnou jeden pán so synom, v rukách držali moju fotografiu z malej pozvánky vytlačenej na A4 a nadšení z mojej tvorby si vypýtali odo mňa autogram. Alebo keď naša slovenská modelka Adriana Paškova, ktorej som vytvorila na mieru plavky aj šaty, priniesla z Hollywoodu tri medaily v kategórii modeling, kde predvádzala aj moje modely. Do tretice, keď som stála pred slovenským pavilónom na Expo 2017 v Kazachstane a videla svoj veľkorozmerný dizajn na hlavnej stene. Témou výstavy bola totiž energia budúcnosti a architekt Ing. Jozef Danák si ma vybral ako dizajnérku, ktorá tvorí energetizujúce umenie. To sú nezabudnuteľné okamihy!

Tento rok ste sa opätovne zúčastnili na akcii Czech Fashion Week. Čím je pre vás český týždeň módy zaujímavý?

Czech Fashion Week je moja srdcová záležitosť, top módna udalosť roka v strednej Európe. Zúčastnila som na ňom už tretíkrát, čiže som bola hostujúcim návrhárom od začiatku existencie projektu. Ide o najprofesionálnejšiu akciu, akú som kedy zažila, a to som už precestovala kus sveta. Riaditeľ Czech Fashion Weeku Jiří Morstadt je vizionár a úžasný producent, ktorý premyslí event do posledných logistických detailov. V jeho tíme vládne vždy hlboko ľudská prajná atmosféra, čo je v tejto brandži skôr ojedinelý úkaz. Vždy je o nás fantasticky postarané počnúc ubytovaním až po asistenciu pri nakladaní a vykladaní puzdier so šatami pred akciou a po nej. Najpodstatnejšia je však samotná produkcia: top technicky vybavený stage s veľkými LCD obrazovkami, úžasným svetelným parkom, ozvučenie, rôzne vizuálne efekty, 50 metrov dlhá runway, krásna presvetlená sklenená kolonáda, to všetko prispieva k veľkolepému zážitku nielen pre návštevníkov dní módy, ale aj pre nás samotných tvorcov. Podujatie fotia a nakrúcajú desiatky špičkových fotografov a kameramanov, takže z Czech Fashion Weeku mám vždy najkrajšie, najprofesionálnejšie fotografie a početné mediálne výstupy. Toho roku bol aj live stream prehliadok online na idnes.cz vrátane rozhovorov s nami hneď po prehliadke, ešte pred fotením na červenom koberci pred hlavnou logostenou podujatia.

Vníma sa postavenie návrhárov v módnjej branži ako konkurencia?

Konkurencia je kdekoľvek vždy pozitívna v tom zmysle, že vás posúva vpred. No čaro tkvie v tom, že každý z nás má vlastnú jedinečnú cestu.

Anna Övecká, snímky: Archiv G. G.

HOVORÍ SA, ŽE NEEXISTUJE ZLÉ POČASIE, LEN ZLE OBLEČENÍ ĽUDIA. A V LETE TO PLATÍ DVOJNÁSOBNE.

Nezáleží na tom, koľko toho na sebe máme, ale z čoho je naše oblečenie ušité. Sú materiály, ktoré by mali počas letných mesiacov ostať ležať v skrini, a potom také, ktoré nám tropické dni a noci ulahčujú. Veď nevhodne zvolený materiál zachytáva vlhkosť a zabraňuje dýchaniu pokožky, čím spôsobuje, že pocity tepla sú na nevydržanie.



V čom sa v lete telo cíti najlepšie?

DŽÍNSOVINU NECHAJTE V LETE V SKRINI

Hodia sa takmer ku všetkému a všetci ich milujeme, ale v lete by mali rífle ostať tam, kde ste ich na jar uložili. Denim je pomerne ťažký a nepriedušný materiál. Navyše v úzkych džínsoch pokožka nedokáže dýchať tak ako v iných materiáloch. Zázračné vlákno polyester, pomerne lacná textília, z ktorej v bežných obchodoch nájdeme šaty, blúzky či krátke nohavice, má síce nesporné výhody ako nekrčivosť a vysokú odolnosť, funguje však ako skleník. Paríme sa v nej. Je pomerne dobre odolná proti vode a nie je vzdušná, takže nepohlcuje ani pach, ani pot.

V skrini nechajte takisto vlnené oblečenie. Aj keď ide o prírodný materiál, jej vlastnosti oceníme predovšetkým v zime. Výnimkou je oblečenie z vlny merino,

ktorej špeciálne vlastnosti ju predurčujú na nosenie práve pri športových aktivitách, kde sa človek spotí. Merino vlna pozostáva z proteínových vlákien, ktoré na seba pot viažu a ten sa nerozkladá tak rýchlo, ako keď máme na sebe iný nepriedušnejší materiál.

OBLEČME SA PRÍRODNE A ĽAHKO

Pokožka sa nám podakuje, ak siahneme pri predpovediach vysokých horúčav po prírodných materiáloch. Tie sú vzdušnejšie, dovoľia jej dýchať a absorbujú vlhkosť po spotení, čím nechajú telo vychladnúť.

ĽAN: Jedným z obľúbených letných materiálov je ľan. Už naši predkovia poznali vlastnosti tejto rastlinky a pestovali ju od 4. storočia. Ide o ekologický materiál, ktorý je z hľadiska trvácnosti najsilnejší a najpevnejší. Za mokra sa jeho pevnosť zvyšuje

ešte o 20 percent. Oblečenie z ľanu dobre absorbuje vlhkosť, je pevné a zároveň príjemne chladí. Je prirodzene antibakteriálne a vhodné aj pre alergikov. Veľmi dobre odvádza vlhkosť a teplo, poskytuje prirodzenú ochranu proti UV žiareniu, nepohlcuje pach, neelektrizuje ani nepriťahuje prach. V lete oceníme najmä jeho priedušnosť, poréznosť a termoregulačnú schopnosť. Ľanové šaty alebo nohavice nám v šatníku vydržia niekoľko sezón.

BAVLNA: Sukne, tričká alebo šaty z bavlny má azda každý z nás. Bavlna patrí k letným obľúbencom práve vďaka prirodzenej absorpčnej schopnosti a ľahkosti. Jej veľkým benefitom je pohodlnosť. V lete si môžeme obliecť aj bavlnené maxišaty a nebude nám v nich horúco. Pozor si však treba dať na svetlejšie druhy, na ktorých môže byť vidieť pot. Aj bavlnená spodná bielizeň by mala byť v lete samozrejmosťou, ak sa

chceme vyhnúť nepríjemnostiam spojeným so syntetickými materiálmi.

Popri nesporných výhodách bavlny ako letného materiálu a jej jednoduchej dostupnosti však treba zvážiť fakt, ako jej produkcia devastuje životné prostredie. Hoci ide o prírodné vlákno, na rast vyžaduje veľké množstvo pesticídov a hnojiva, ktorých molekuly zostávajú na oblečení a môžu spôsobiť kožné problémy. Väčšina bavlnených vecí, ktoré nájdeme v bežných obchodoch, je vyrobená z geneticky modifikovaných semien. K tomu ešte prispieva fakt, že na výrobu jedného bavlneného trička je potrebných 2 650 litrov vody (ekvivalent 40 sprchovaní). Riešením by mohla byť kúpa oblečenia z biobavlny označenej certifikátom GOTS (global organic textile standard), ktorý je znakom, že ide o ekologicky pestovanú bavlnu z organických vlákien. Spoznáte ju tak, že je na prvý dotyk jemná a príjemná, nežmolkuje sa a nie je farbená (má prirodzene maslovú farbu).

HODVÁB: Ak chceme byť elegantní aj v lete, stavme na hodváb. Po tom, ako k nám priplával z Číny, sa v odevnom priemysle začal používať často. Medzi jeho vlastnosti patrí nenáročnosť na údržbu, chladivosť v lete. Je vhodný aj pre alergikov. Určite nič nepokazíme ani umelým hodvábobom, teda viskózou (rayon). Tento prírodný materiál, ktorý je známy už od 19. storočia, sa začal používať ako náhrada pravého hodvábu. V lete je veľmi príjemný a hebký. Vlastnosťami ako priedušnosť a chladivosť aj vzhľadom je veľmi podobný tomu pravému. Viskóza netvorí statickú elektrinu, nepriťahuje chlpy alebo prach. Často sa používa ako prímes do oblečenia z ľanu, vďaka čomu je mäkkšia a príjemnejšia na ohmatanie.

UDRŽATEĽNÉ MATERIÁLY: Za posledné roky s vlnou udržateľnosti aj v našich šatníkoch sa na pulchách obchodov objavuje oblečenie z materiálov, ako je tencel a lyocel. Tencel je tkanina vyrobená z celulózových vlákien (z eukalyptového dreva). Jej funkčnosť je založená na usporiadaní týchto vlákien, čím je schopná absorbovať až o 50 % viac vody ako bavlna. Výborne chladí, je priedušná, nekrčivá a na dotyk jemná. Na údržbu je takisto nenáročná. A čo sa týka udržateľnosti, objem produkcie vlákien tencelu je desaťkrát vyšší ako vlákien tradičnej bavlny. Z rovnakého množstva, z akého sa vyrobí bavlnené tričko, môžeme mať až desať tričiek z tencelu.

Pri letných nákupoch zaiste narazíme aj na šaty, tričká či pyžamá z tkaniny lyocel. Je to prírodné vlákno, ktoré sa získava z drevinovej hmoty. Vyniká svojou pevnosťou a zároveň priedušnosťou. Vďaka dobrej pijavej schopnosti dokáže udržiavať optimálnu vlhkosť a človek sa ani v horúčavách neparí.

Čoraz väčšiu obľúbenosť si aj u nás získava bambusové vlákno. Ide o najrýchlejšie obnoviteľný prírodný materiál, ktorého vlastnosti ho predurčujú na úspech. Obsahuje zložku „bamboo khun“, vďaka ktorej je odolný proti baktériám. Obľúbili si ho najmä výrobcovia spodnej bielizne alebo funkčného oblečenia. Práve antibakteriálne vlastnosti tohto vlákna zabraňujú množeniu baktérií a vzniku nepríjemného pachu. Prírodné zloženie a mikroštruktúra zaisťujú termoreguláciu počas horúcich dní a jeho jemnosť a hebkosť si uvedomíte už na prvý dotyk.



Alžbeta Andrášiová, handmade tvorkyňa doplnkov z ručne tkaného ľanu - A bread bag

ĽAN NA TROPICKÉ NOCI

„Ak hľadáte udržateľné, ekologické a zároveň funkčné riešenie, ľan je materiál, do ktorého sa oplatí investovať. Ľanová posteľná bielizeň má množstvo výhod:

- Má vysokú priepustnosť vzduchu a vlastnosť tepelnej vodivosti. Je to priedušná tkanina, ktorá vás v zimnom období zahrieva, v lete zas chladí. Má päťnásobne vyššiu tepelnú vodivosť ako vlna a samoreguluje teplotu, výhrevnosť približne o štyri stupne v porovnaní s bavlnou alebo s hodvábobom.
- Vzhľadom na jedinečnú filtráciu a schopnosť odolávať baktériám, je posteľná bielizeň z ľanu antialergická.
- Stopercentný ľan je antistatický, nepriťahuje prach a dokonca môže pomôcť zmäkčiť a chrániť pokožku vďaka svojej prirodzenej rovnováhe pH.
- Má ľahký masážny účinok vďaka mikroskopickým zlomom na povrchu.
- Ľanová posteľná bielizeň dokáže absorbovať až 20 percent svojej hmotnosti z vlhkosti, preto vynikajúco odsáva pot a zaručí nám plnohodnotnejší a zdravší spánok. Či už je tropická noc, alebo chladnejšie letné ráno, ľanové obliečky regulujú výmenu tepla medzi pokožkou a vzduchom tak ako žiadna iná tkanina.“

feesinel-, zdroj: nila.cz, bambooska.sk

White
zubná hygiena



Profexy

NA SLNIEČKO S NAJMENŠIMI AKO ICH CHRÁNIŤ A NA ČO DAŤ POZOR



LETO, ČAS SLNKA A DOVOLENTIEK. POHYB NA ČERSTVOM VZDUCHU JE PRE DETI VEĽMI OSOŽNÝ, NO NEZABÚDajte ICH CHRÁNIŤ.

Vlastná detská ochrana proti UV žiareniu sa vyvíja v priebehu života až do veku 15 rokov. Tenká vrchná vrstva pokožky tých najmenších sa dokonca nedokáže chrániť sama ani chvíľu, preto im aj kratší pobyt na priamom slnku dokáže ublížiť.

Keď som si prešla internetové diskusie mamičiek o tom, ako sa starať o bábätká počas leta, čudovala som sa. Toľko dezinformácií môže byť až nebezpečné. Jedným z mylných presvedčení, ktoré kolujú mamičkovskými portálmi, je, že bábätká by sa nemali natierať krémom. Aj keď sa odporúča najmenším do jedného roka ostať výlučne v tieni, pri malom ležúňovi je to občas len zbožná predstava. Áno, aj malé bábätko možno natierať. Existujú pre ne špeciálne krémy bez vône a farbív, ktoré ich jemnú pokožku dokážu spoľahlivo ochrániť. Názory na výšku faktora sa medzi odborníkmi rôznia. Niektorí dermatológovia odporúčajú pre deti ochranný faktor 30 a natierať častejšie. Vyšší faktor môže obsahovať dodatočné častice, ktoré bránia dôležitej syntéze vitamínu D. V jednom sa však zhodujú. Aj deti, aj seba natierame málo. Najúčinnnejšie sa dokážeme ochrániť vtedy, ak aplikujeme správne množstvo krému alebo opaľovacieho mlieka. Zvyčajne nanášame len tretinu alebo polovicu toho, čo by sme naozaj mali. Množstvo opaľovacieho prípravku by malo byť dostačujúce na to, aby sme ním súvisle prešli po tele dvakrát. Zvýšenú pozornosť by sme mali venovať citlivým partiám, ako sú ušká, nos, priehlavky, ktoré sú na spálenie náchylnejšie.

Bábätká nemajú vyvinuté ani potné žľazy, preto im hrozí zvýšené riziko prehriatia alebo úpalu. Taký problém môže nastať nielen pri pobyte na slnku, ale aj pri prechádzke počas horúčav či ako následok pobytu v rozpálenom aute. S drobcami radšej chodievajte na prechádzky večer alebo skoro ráno, keď je slnko najslabšie. A nikdy nenechávajte kočiarik stáť na slnku, aj keď strieška bráni priamemu slnečnému žiareniu, bábätku hrozí prehriatie.

OCHRÁNIŤ SA DÁ NIELEN FAKTOROM

Základným pravidlom ochrany detskej pokožky pred slnkom okrem vhodného krému je pokrývka hlavy. Klobúčik alebo šiltovka zabráni priamemu slnečnému žiareniu. Nezabudnite však natrieť opaľovacím krémom nechránené časti tela (uši a krk dieťaťa).

Slnečné okuliare zas ochráni oči pred UVA a UVB žiarením. Okuliare vyberajte tak, aby spĺňali normy. Zatiaľ čo batolátam a dočiatam sa zrak vyvíja, slnečné okuliare ešte nepoužívajú, pre deti od 3 rokov by mali byť povinnou letnou výbavou. Či už sa chystáte na dovolenku k moru, alebo do hôr, pribalte ich sebe aj svojim najmenším.

ÚPAL! ČO TERAZ?

Pokožka malých detí, obzvlášť dočiat, je veľmi tenká. Obsahuje síce rovnaké vrstvy ako u dospelého človeka, sú však oveľa jemnejšie, preto cez ňu slnečné žiarenie preniká intenzívnejšie.

Aj melanocyty, ktoré majú na starosti tvorbu melanínu, sú menej aktívne. Riziko spálenia alebo úpalu je u drobcov o to vyššie, a to nielen na priamom slnku, ale aj v tieni. Malé deti nie sú schopné samy si regulovať telesnú teplotu, keďže ich obeh ešte nie je úplne vyvinutý. Pri extrémnom prehriatí organizmu môže dôjsť až k syndrómu náhleho úmrtia dojčťa (v takom prípade sa môže dieťaťku počas spánku zastaviť dýchanie, pretože mu je príliš teplo). Ak už došlo k prehriatiu organizmu, môže ísť o úpal. Ten vzniká v momente, keď je telo vystavené slnečnému žiareniu a vlhkému prostrediu, ale už nie je schopné regulovať telesnú teplotu potením. Práve deti sú na to náchylnejšie. Priebeh úpalu môže byť pozvoľný, mierny, ale často aj ťažší a vtedy je lepšie vyhľadať lekára. K najčastejším príznakom patrí bolesť hlavy a vysoká teplota spojená s nevoľnosťou. Môže nasledovať vracanie, mdloby, zmätenosť alebo dezorientácia, zrýchlený tep, suchá začervenaná pokožka a chýbajúce potenie.

PRVÁ POMOC PRI ÚPALE

V prípade, že vaše dieťa trpí niektorými zo spomenutých príznakov, ihneď ho zaveďte na chladnejšie a tichšie miesto. Schladte vlažnou vodou (dajte pozor, aby nebola príliš studená, tá by mohla skôr uškodiť), ovievajte a prikryte ho vlhkou osuškou. Zaisťte dostatok tekutín a nechajte ho odpočívať. Ak príznaky úpalu neustávajú, vyhľadajte lekára.

KEDY NA SLNKO?

Pobyt vonku by mal byť bezpečný nielen pre vaše dieťa, ale aj pre vás. Dermatológovia odporúčajú nechodiť na slnko medzi 11. a 15. hodinou, keď je jeho intenzita najsilnejšia. Cesta UVA a UVB lúčov je práve v tom čase najkratšia a slnečné žiarenie silnejšie. UVA lúče ľahko preniknú cez ozónovú vrstvu a spôsobujú našej pleti starnutie, vráskavenie a tvorbu melanómov. UVB lúče zas dokážu spôsobiť popáleniny, zakalenie očnej šošovky alebo zmeny v imunitnom systéme. Detská pokožka reaguje na oba citlivejšie ako koža dospelého. Počas tropických dní uprednostňujte vychádzky v ranných alebo popoludňajších hodinách, nezabúdajte na adekvátne oblečenie, ktoré by malo pokrývať celé telo, ale zároveň byť ľahké. Pitný režim je takisto dôležitý. Dostatočný príjem tekutín je počas horúcich letných dní nutnosť, na ktorú by ste nemali zabúdať. Je dobrou prevenciou úpalu a prehriatia detského organizmu.

BUĎTE POZORNÍ S DEŤMI PRI VODE!

V súvislosti s kúpaním na kúpaliskách a jazerách stúpa aj riziko utopenia, ktoré máva najmä u detí medzi 1. až 14. rokom fatálne následky. Preto deti nikdy nesmú zostať bez dozoru ani v tej najmenšej vode. Rizikové situácie: Vyhadzovanie dieťaťa do vzduchu, nečakané sotenie do vody, topenie pri plávaní, vdychnutie vody pri skákaní alebo spúšťaní na tobogane. Mnohí rodičia si neuvedomujú nebezpečenstvo suchého a sekundárneho topenia a môžu podceňiť varovné príznaky. Treba si uvedomiť, že suché a sekundárne topenie nastáva, aj keď je človek mimo vody. Dôležité je dieťa sledovať aj dva dni po prehltnutí alebo vdychnutí vody. Pri klasickom



AKÝ FOTOTYP JE VAŠE DIEŤA?

Typ pokožky, teda fototyp, ako reaguje pokožka na slnečné žiarenie a zároveň definuje bezpečný pobyt na slnku bez toho, aby sme museli použiť ochranný faktor. Poznanie fototypu vám napovie, na čo si dať pozor a ako dieťa v správnom čase ochrániť.

- **FOTOTYP I** - deti s ryšavými alebo veľmi svetlými blond vlasmi, modrými očami, pehami a veľmi svetlou pleťou. Tieto deti sa dokážu spáliť aj po 10 minútach na slnku bez ochrany. Reakcia ich pokožky je nepríjemná, časté sú pluzgiere a začervenanie. Málokedy sa dokážu opáliť dohnedo. Dieťa s fototypom I chráňte SPF 50.

- **FOTOTYP II** sú blondávané a modrooké alebo zelenooké deti so svetlejšou pleťou. Ich pokožka sa takisto často spáli a reaguje začervenaním, no mierne pigmentuje. Pobyt na slnku bez ochrany je možný maximálne 20 minút. Deti s fototypom II chráňte SPF 20 - 50.

- **K FOTOTYPU III** patria hnedovlasé deti s hnedými alebo modrými očami, so stredne tmavou pleťou. Ich pokožka nie je až taká náchylná na spálenie a pigmentuje dohnedo. Maximálny pobyt na slnku bez ochranného faktora sa odporúča 30 minút a jeho výška v rozmedzí 10 - 20.

- Deti s **FOTOTYPOM IV** majú čierne vlasy, tmavé oči aj pleť. Ich pokožka sa tak ľahko nespáli a vždy pigmentuje dohnedo. Chrániť ich možno nižším faktorom v rozmedzí 5 - 15.

mokrom topení sa vnikne voda až do pľúc a spôsobí udusenie. Pri suchom topení príznaky prichádzajú približne do hodiny od vdychnutia vody. Prehltnutá voda ostáva v dýchacích cestách. Následne sa hlasivky stiahnu do kŕča a spôsobia nepriechodnosť kyslíka k pľúciam. Sekundárne topenie môže nastať aj 48 hodín po kontakte s vodou. Stačí, aby sa malé množstvo vody dostalo do pľúc, kde následne vznikne opuch a spôsobí edém.

K príznakom suchého alebo sekundárneho topenia môžu patriť dýchacie a verbálne ťažkosti, bolesť v hrudníku, vykašliavanie vody. Nadmerná únava, vracanie či pocit chladu. Ak sa objavia, okamžite treba vyhľadať lekársku pomoc.

FAJČENIE SA POKLADÁ ZA SMRTEĽNÝ NÁVYK. CELOŽIVOTNÝ FAJČIAR MÁ 50-PERCENTNÚ PRAVDEPODOBNOŠŤ, ŽE NA NÁSLEDKY FAJČENIA ZOMRIE A PRIEMERNE STRATÍ 10 ROKOV ZO SVOJHO ŽIVOTA (T. J. UMRIE PRIEMERNE O 10 ROKOV SKŔ, AKO KEBY NEFAJČIL).



ZAHOĎTE CIGARETY!



Fajčenie spôsobuje predovšetkým rakovinu, významne však prispieva aj k vzniku závažných kardiovaskulárnych ochorení.

Fajčiari majú v horizonte 10 rokov dvojnásobné riziko fatálnej kardiovaskulárnej príhody oproti nefajčiarom. Cigaretový dym obsahuje niekoľko tisíc chemických látok, z ktorých mnohé majú cytotoxické, mutagénne a karcinogénne vlastnosti. To znamená, že poškadzujú bunky, spôsobujú mutácie genetických informácií v bunkových jadrách a zapríčiňujú rakovinové bujnenie. Návykovou látkou v cigaretovom dyme je nikotín. Okrem veľkého množstva karcinogénnych uhľovodíkov dym z cigariet obsahuje kyanovodík a silne toxický plyn – oxid uhoľnatý. Je dávno potvrdené, že fajčenie cigariet okrem toho, že spôsobuje rakovinu, zapríčiňuje závažné chronické srdcové a cievne choroby. Sú to choroby, ktoré nesú so sebou riziko predčasnej smrti:

• **Ischemická choroba srdca (ICHS):** najzávažnejšou formou sú akútne koronárne príhody v podobe akútneho srdcového infarktu a náhlejšej srdcovej smrti. Fajčenie s vysokým krvným tlakom a vysokým cholesterolom v krvi sú najzávažnejšie ovplyvniteľné (t. j. nededičné) rizikové faktory ICHS. Už samotné fajčenie významne zvyšuje riziko ICHS. Riziko podstatne rastie, ak je u jedného človeka prítomná kombinácia viacerých rizík: fajčenie + vysoký cholesterol + vysoký krvný tlak + obezita + sedavý život bez pohybovej aktivity + stresy. U mužov mladších ako 45 rokov spôsobuje fajčenie 80 % srdcových infarktov. Fajčiari majú podstatne vyššiu pravdepodobnosť, že srdcový infarkt neprežijú. Fajčenie zapríčiňuje ischemickú chorobu srdca so všetkými hrozbami a následkami kombináciou

viacerých nepriaznivých vplyvov, napr.: zvyšuje tvorbu a hladinu látok a buniek, ktoré podporujú zrážanie krvi a tvorbu krvných zrazenín, čiže trombov (fibrinogén, trombocyty – krvné doštičky);
– oxid uhoľnatý z cigariet vytesňuje kyslík z väzby na hemoglobín, čo má za následok znížené zásobovanie organizmu kyslíkom;
– zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi;
– podporuje vznik aterosklerotických plátov v stenách tepien, vznik aterosklerózy koronárnych tepien, ich postupné zužovanie alebo náhle úplné upchatie
– nepriaznivým a nebezpečným dôsledkom na konci tejto kaskády procesov je ischemia: nedokrvenie srdcového svalu; alebo gangréna: odumretie časti srdcového svalu, ktorá je vyživovaná náhle upchatou koronárnou tepnou.

• **Náhla cievna mozgová príhoda (NCMP):** ide o podobný proces, aký sa opisoval pri ICHS, s tým, že postihnuté sú cievy, ktoré privádzajú krv do mozgu, alebo priamo mozgové tepny.

• **Aneurizma artérií (vydutie tepien):** chorobné vyklenutie (aneurizma) steny tepien je podstatne častejšie u fajčiarov. Najviac sú dlhodobí fajčiari ohrození aneurizmou najväčšej brušnej tepny – brušnej aorty. Prasknutie brušnej aneurizmy vedie k krvácaniu a k náhlejšej smrti.

• **Ateroskleróza a zápal periférnych tepien:** tepnová ateroskleróza s postupným narastaním sklerotických plátov v stene artérií, so zužovaním prievitu tepien a s následným nedokrvením tkanív (ischemia) je najčastejšie prítomná v artériách dolných končatín. Pacienti s vyšším stupňom zúženia artérií môžu mať pri chôdzi v dôsledku nedostatočného prívodu krvi bolesti nôh a lýtok, musia sa zastaviť a počkať, kým bolesti v nich neprestanú. S postupujúcim zužovaním prievitu artérií dolných končatín sa

skracujú vzdialenosti, ktoré sú schopní prejsť bez bolesti. Arterie postihnuté aterosklerózou sa môžu náhle upchať krvnou zrazeninou (trombus) s hrozbou úplného odumretia periférnych tkanív (gangréna, sneť). V najhoršom prípade hrozí amputácia odumretých častí dolných končatín.

PASÍVNE FAJČENIE

Aj pasívne fajčenie zvyšuje riziko KVCH. Pasívny fajčiar v spoločnej domácnosti alebo na pracovisku má o 30% zvýšené riziko KVCH. Zákaz fajčenia na pracoviskách, v reštauráciách, kaviarňach a baroch, kinách a divadlách, na staniach dopravných prostriedkov a ďalších spoločných priestoroch významne prispel k zníženiu výskytu srdcových infarktov.

STOJÍ ZA TO SKONČIŤ S CIGARETAMI

V experimentálnych štúdiách sa potvrdilo, že viacero negatívnych účinkov fajčenia je plne alebo čiastočne reverzibilných. K niektorým priaznivým účinkom po zanechaní fajčenia dochádza okamžite, iné sa prejavujú až s odstupom času. Napriek tomu, že po skončení fajčenia riziko kardiovaskulárnych chorôb nikdy neklesne na úroveň nefajčiarov, sú riziká náhlych srdcových a cievnych mozgových príhod u bývalých fajčiarov nižšie než u fajčiarov. O zdravotných benefitoch zanechania fajčenia je veľa vedeckých dôkazov. Vždy má preto význam prestať s fajčením.

KARDIOLÓGOVIA NEODPORÚČAJÚ NAHRADIŤ KLASICKÉ CIGARETY ELEKTRONICKÝMI, ALE ÚPLNE ZANECHAŤ FAJČENIE!

ELEKTRONICKÉ CIGARETY

Elektronické cigarety prinášajú fajčiarom nikotín, na ktorý majú návyk, a poskytujú im tak pôžitok, ktorý od fajčenia očakávajú, pre ktorý sa zároveň fajčenia nedokážu vzdať. Nie sú však zdrojom kardiotoxických a karcinogénnych látok, ktoré fajčiarom poškadzujú zdravie a ohrozujú ich predčasným úmrtím. Elektronické cigarety oslabujú škody spôsobené fajčením. Väčšia časť fajčiarov takzvaných e-cigariet sa však po čase vracia k fajčeniu klasických bežných cigariet. Niektorí fajčiari volia striedavé fajčenie bežných a elektronických cigariet a s fajčením neprestávajú. Navyše zatiaľ nie sú dostupné dlhodobé sledovania bezpečnosti fajčenia elektronických cigariet. Kardiológovia neodporujú nahradiť klasické cigarety elektronickými, ale – úplne zanechať fajčenie. Ak fajčiari s dlhodobou závislosťou od nikotínu nedokážu skončiť s fajčením sami, môžu sa obrátiť na odborníkov z oblasti individuálnych alebo kolektívnych odvykacích intervencií. S podporou a pomocou odborníkov, blízkych rodinných príslušníkov a priateľov sa dá nad návykom na cigarety ľahšie zvíťaziť.

MUDr. Peter Minárik, PhD.

Autor myšlienky S. J. Lec	turista	porania	1. časť tajničky	úkon	popovek		vyradené spisy	nástroj na kosenie	ženské meno	opytovacie zámeno		austrálsky medvedík	žmurkol
neustával						krátka scénka					značka kilometra		
český skokan na lyžiach						námorný dôstojník bolačka					2. časť tajničky		
pseudonym Schopfera					plemeno nástroj na písanie					dub, po anglicky meno Zoltána			
čo, po maďarsky				skupenstvo vody meno ldy					štipka (expr.) štiepať				
chorý človek								morský živočích motať, po česky					
ATID, AKAD	madriidská obrazáreň	starý taliansky peniaz sekal					trocha sídlo v Indii					poľské vlákno	poľovať
prudko						typ tlačiarenského písma zobrala							
borí					obväzová potreba vsalo					meno Romančíka			
v arabčine otec			3. časť tajničky							masa ľudí francúzsky šľachtic			
poskytol				notový zápis alkohol. nápoj					titul ženy špehún				
oblepila								zajmúť sníval					
KOMODOR, IDRA	riadok pokosenej trávy	nič ovjú remeňom					žiara vôkol					druh tyčovej ocele	syr v slanom náleve
priamo						hudobné dielo sídlo v Rumunsku							
Indián					stupeň kambria papagáj					rival lahodný nápoj			
venueš					koralový ostrov kód Turecka				meno Miroslavy značka pascalu				
obviazal ranu								vojenský povel					
predložka			ochotne					dajako					

Tajnička krížovky z č.6/2019: Ten, kto má rád svoju vlasť, miluje aj prírodu.

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Valéria Cabocká, Kráľovský Chlmec, Kristína Kozárová, Prešov, Tomáš Džugan, Radvaň nad Laborcom

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 9. 2019** 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 Mediatech, s. r. o., P. O. 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 a súťažiaci) 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: dpo@coop.sk. Čas uchovávanie osobných údajov: do pomnutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania 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 spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacich: - 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 spracovania, alebo právo namietť proti spracovaniu, 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.



AGROKOMPLEX

46. medzinárodná poľnohospodárska a potravinová výstava

XIV. NÁRODNÁ VÝSTAVA HOSPODÁRSKÝCH ZVIERAT

22. - 25. 8. 2019 NITRA

Srdečne Vás pozývame do expozície COOP Jednoty v pavilóne M3. Zažite kuchársku šou a ochutnajte tradičné slovenské pochúťky.



Každý deň
kuchárska šou!
V sobotu
nepremeškajte
fotenie s bačom
a honelníkom.



Uprednostňujeme
slovenskú kvalitu



V predajniach
COOP Jednoty
nájdete najviac
slovenskej
produkcie.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

coop
JEDNOTA

POTRAVINY

coop
JEDNOTA

SUPERMARKET

coop
JEDNOTA

Tempo