

# jednota

X/2021 XIX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

MAMICKÉ  
DOBROTÝ ČISTÉ  
ČAJE Z PIENIN

BETAGLUKÁNY,  
STRÁŽCOVIA IMUNITY

KÚPELE NIMNICA  
- RELAX S NÁKUPNOU KARTOU

GAŠTANY  
NA PRALINKY I K MÄSU

AKO SA NEUSEDIEŤ  
NA SMRŤ

MUDR. ADRIANA ŠIMKOVÁ: LEKÁR NEMÔŽE BYŤ IBA HRDINA V POKOJNÝCH ČASOCH

# Vaše nákupy ozdobíme vianočným darčekom

**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

ZÍSKAJTE OZDOBU  
**ZADARMO**  
ALEBO CELÚ KOLEKCIU  
SO ZĽAVOU  
**60%**

Nakúpte v COOP Jednote za 20 € a dostanete zadarmo 1 vianočnú ozdobu s motívom slovenského regiónu. Ozdoby si môžete zakúpiť aj samostatne: 1 kus za 99 centov alebo celú kolekciu za 14,99 €. Pri nákupe nad 30 € získate okrem ozdoby zadarmo navyše aj zľavu až 60% na nákup celej kolekcie. Bližšie info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).





24



28



20



16

## NAMIESTO PREDJEDLA,



Moja obľúbená historická postava nie je žiadny hrdinský vodca, politik či, nedajbože, svätec. Je to Katarína Medicejská, francúzska kráľovná, chýrna intrigánka, ktorá má údajne na svedomí vraždenie Hugenotov počas Bartolomejskej noci. Rodená Florentánka prežila väčšinu života na francúzskom dvore ako kráľovná a regentka svojich synov v zložitom období náboženských vojen. Porodila 10 detí. Mnohé z nich, hoci s kráľovskou korunou na hlave, boli riadne kvietky a čudáci. Čo sa dá robiť, také boli časy. Udržať si moc nie je nič pre krehké kvetinky, treba si na to obliecť nohavice, vyzbrojiť sa intrigou, hrošou kožou a vhodne nasmerovanou nenávisťou. Tí, ktorí na to nemajú, môžu aj krv potíť, ako chudák Katarínin syn Karol IX., ale koleso dejín nezastavia.

Vedľa dejín „hlavného prúdu,“ ktoré zásadne ovplyvňujú vývoj sveta, sa odohrávajú aj dejiny „malé,“ ktoré na seba nepútajú takú veľkú

pozornosť, ale sú rovnako zaujímavé. Kým vo veľkých dejinách sa Katarínino meno spája s tými najhoršími prívlaskami, v tých malých prináša kultivovanosť, inovácie, pokrok a eleganciu, ktorú dodnes na francúzskej kultúre obdivujeme. Zoberme si stolovanie. V časoch, keď sa jedlo hlavne rukami, kosti sa hádzali pod stôl a masťné ruky sa utierali do zajačích kožuškov, zaviedla používanie vidličiek a špáradiel. Na svoj dvor priviedla talianskych kuchárov, aby pozdvihla úroveň prípravy jedla, vďaka čomu sa tam ujali aj mnohé, dovtedy nepoužívané suroviny ako artičoky, huby, figy kapusta, hlúzvovky, kaviár, biele fazule a talianske vína. Zo svojho domova so sebou priniesla mnohé pokrmy, ktoré dodnes tvoria základ francúzskej kuchyne, napríklad bešamelovú omáčku. Pod jej vplyvom sa francúzska kuchyňa odklonila od používania orientálnych korenín ako zázvor, klinčeky, škoric a začala používať čerstvé lokálne bylinky ako rozmarín, šalvia, oregano, bazalka, tymian. A nakoniec – málokto vie, že aj za ikonickými francúzskymi makrónkami stojí Katarína Medicejská, pretože na francúzsky dvor priniesla takzvané maccherone, chrumkavé mandľové koláčiky, ktoré sa už od 8. storočia vyrábali v kláštorech v okolí Benátok.

Je fascinujúce, že človek je vždy taký, ako časy, v ktorých žije. A časy sú také, ako ľudia, ktorí ich ovplyvňujú.

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 SN 1336-2860 | Snímka na titulke shutterstock

# coop

JEDNOTA

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

# 10 21



## OBSAH

- 4 **Dnes v kuchyni:** Betaglukány, strázcovia imunity
- 6 **Jeseň:** Zaujímavosti o gaštanoch
- 8 **Zdravie:** Postavte sa alebo ako sa neusedieť na smrť
- 10 **V COOP Jednote:** Nové predajne
- Nadácia COOP Jednota** podporila nemocnice
- Ľudmila Červíková** nerada oddychuje
- 12 **Vlastná značka:** Čisté čaje z Pienin pod značkou Mamičkiné dobroty
- 16 **Recepty:** Pripravte si tradičné jedlá netradične s produktmi vlastnej značky
- 18 **Tipy šéfkuchára:** Vyznáte sa v múke?
- 20 **Rozhovor:** MUDr. Adriana Šimková o covidovej lekárnicike
- 24 **Zaujímavosti:** V renesančnej kuchyni
- 26 **Krása:** Príbeh trenčkotu
- 28 **Slovensko:** Červený Kláštor, miesto s vôňou herbára
- 30 **Krížovka**



# BETA GLUKÁNY, STRÁŽCOVIA IMUNITY

JEŠŤ JE TU A S ŇOU SA ZAČÍNA OBDOBIE, KTORÉ SKUŠA NAŠE ZDRAVIE  
SIAHNEME PO HUBÁCH A NAŠTARTUJME TAK IMUNITNÝ SYSTÉM

## Čo sú betaglukány?

Betaglukány sú prírodné jednoduché látky, ktoré tvoria reťazce molekúl glukózy. Práve jedinečná štruktúra reťazcov je nášmu organizmu najbližšia a zároveň aj najprospešnejšia pre imunitný systém. Nájdeme ich v „obaloch“ húb, kvasiniek, morských rias aj v obilí. Ich veľkou výhodou je, že sa nimi nemožno predávkovať, doposiaľ neboli zistené žiadne vedľajšie účinky a môžeme ich kombinovať s inými liečivými bylinkami.

## Trocha histórie

Prvé výskumy a správy o využití betaglukánov boli zaznamenané v druhej polovici minulého storočia. Objavené boli predovšetkým v hubách a zistené boli ich priaznivé účinky a výborná kombinovateľnosť s inými látkami (liečivými bylinami).

Najznámejším zdrojom je huba reiši, po slovensky leskokôrovka lesklá, ktorú Číňania nazývajú aj hubou dlhovekosti alebo nesmrteľnosti. O betaglukánoch sa v posledných rokoch popisalo veľa, zaujíma sa o ne aj predný odborník na glukány, Čech Dr. Václav Větvíčka, ktorý aktuálne pôsobí v USA a skúma ich využitie.

Získavanie a zdroje betaglukánov v Európe a Ázii sa v minulosti dost odlišovali. Európa využívala najmä pivovarské kvasnice a obilie, zatiaľ čo Japonsko a Čína využívali najmä huby. Aktuálne sa otvára aj tretia možnosť, a to získať betaglukány z morských rias, ktoré majú takisto veľké využitie nielen v kuchyni.

## Ako pôsobia betaglukány v našom tele

Betaglukány sú látky, ktoré podporujú imu-

nitný systém, jeho efektívitu a stimuláciu aktiváciou makrofágov a T-lymfocytov. Makrofágy, teda biele krvinky, pôsobia ako likvidátori alebo pohlcovači vírusov, baktérií, plesní a nádorových buniek. Dokážu zničiť bunky, ktoré imunitný systém označí ako nebezpečné pre telo. T-lymfocyty zas odovzdávajú imunitnému systému informácie. A betaglukány sú potravou pre tieto krvinky. Telo ich dokáže využiť pri bakteriálnych, vírusových, plesňových aj parazitických ochoreniach.

Sila betaglukánov spočíva v tom, že dokážu regulovať alebo naštartovať odpoveď imunitného systému tak, aby účinnejšie zvládol rozpoznávanie infekcií, vírusov alebo zápalov v tele.

Benefity betaglukánov oceníme nielen pri posilnení imunity, ale aj pri ochoreniach



a infekcií dýchacích ciest, opakujúcich sa urelogických infekciách a gynekologických zápaloch. Vedci zistili, že majú prospešné účinky: aj pri alergických ochoreniach dýchacieho systému – alergickej nádche, zápale očných spojoviek alebo astme bronchiálne. A pomáhajú aj pri predchádzaní nádorových ochorení najmä v oblasti pľúc a hrubého čreva, žalúdka a prsníkov.

Prospievajú aj nášmu srdcu. Konzumáciou potravín s obsahom betaglukánov dokáže me znížiť cholesterol v tele a zároveň s ním obsah triglyceridov, teda najčastejší druh tukov, ktorý sa nachádza v ľudskom organizme. Ich konzumáciou dochádza k niekoľko násobnej redukcii cholesterolu, čím sa znižuje pravdepodobnosť infarktu.

Betaglukány nedokáže naše telo vyprodukovať samo, preto ich musíme prijímať konzumáciou. Vhodnými zdrojmi okrem medicínskych húb ako reiši, hľiva ustricovitá, šitake je pekárské droždie a obilninové výrobky.

#### Reiši: kráľovná betaglukánov

Reiši je huba rastúca voľne v prírode nielen v Ázii, ale aj Európe a dokonca na Slovensku. V starej čínskej medicíne sa jej hovorilo aj ling hudba dlhovekosti, a jej najcennejším druhom bola červená odroda.

Reiši má polkruhovitý tvar a býva prirastená bokom obvykle na odumretom strome alebo pni. Jej klobúk je lesklý, podľa čoho dostala aj svoj názov (lesklokôrovka lesklá). Pre bežných hubárov nie je zaujímavá, pretože nie je jedlá. V surovom stave je taká horká, že ju nemožno skonzumovať. Z huby sa však vyrábajú rôzne extrakty, prášky a prípravky, ktoré majú liečivé účinky. Jej spracovanie je veľmi náročné na teplotu, na našom trhu však nájdeme už mnoho kvalitných dodávateľov tejto huby.



Reiši je jedným z najlepších zdrojov betaglukánov a jej konzumáciou podporujeme imunitný systém, dokážeme zlepšiť chuť do jedla, zmiernujeme únavu, má zároveň antiseptické účinky a podporuje regeneráciu organizmu.

#### Podporte imunitu hubami

Hľiva ustricovitá je huba, ktorá sa v našich končinách teší veľkej popularite. Jej obľúbenosť podčiarkuje to, že dokáže posilniť náš organizmus v boji proti vírusom, parazitom, baktériám a zároveň má pozitívny vplyv na celý imunitný systém a pomáha predchádzať vzniku rakoviny. Má priaznivý vplyv na cholesterol a znižovanie jeho hladiny. Je vhodná aj pre ľudí, ktorí zažívajú mentálne alebo fyzické napätie, pretože pomáha zabraňovať vzniku oxidačného stresu, ktorý je pôvodcom ochorení ako Alzheimerova choroba.

**Hľiva ustricovitá** má pôvod v Ázii, odkiaľ sa rozšírila do celého sveta, no dnes ju nájdeme aj v našich lesoch. Je to saprofág, žije na stromoch a živí sa ich rozpadávajúcou kôrou, prijíma živiny zo stromov bez toho, aby ich

poškodzovala. Pri návšteve lesa nájdeme hľivu na kmeňoch listnatých drevín, predovšetkým na bukoch a topoloch. V období od septembra do decembra sa jej darí najviac.

**Šitake alebo húževnatec jedlý** je chuťovo výrazná huba mäsitej konzistencie, ktorá sa pre svoju silnú arómu a chuť nazýva aj „perla medzi hubami“. V japonskom liečiteľstve sa využíva už viac ako 2 tisícročia a nie div, že vďaka svojim účinkom dostala aj prívlastky ako elixír života alebo huba dlhého života. Šitake vďaka vysokému obsahu betaglukánov pomáha organizmu s imunitou, ale zároveň podobne ako hľiva reguluje cholesterol a tlak v krvi. Má aj antiarteriosklerotické účinky, dokáže zmierniť choroby ako osteoporóza alebo reuma a podporuje čistenie čriev.

Tieto huby sú nutrične veľmi bohaté a obsahujú viaceré vitamíny skupiny B, draslík, fosfor, horčík, mangán a selén. Sú zdrojom bielkovín, cennej vlákniny a lentinánu, látky, ktorá disponuje antimykotickými a protivírusovými vlastnosťami.

**Hojník obyčajný** nájdeme pomerne ľahko na lúkach. Okrem obsahu betaglukánu je plný vitamínov skupiny B, vitamínu D, E a C. Je bohatý na minerály ako draslík, vanád, vápnik, železo, meď a zinok a aminokyseliny. Podporuje správne fungovanie pečene a prispieva k detoxikácii organizmu. Je vynikajúcim pomocníkom aj pri zápche.

**Pečiarka mandľová** alebo aj božia huba je jednou z trojice najčastejšie používaných húb s liečivými účinkami na našom území. Vďaka obsahu betaglukánu a vitamínov B, E, D a C, ale aj obsahu fosfolipidov a esenciálnych aminokyselín pomáha imunitnému systému fungovať účinne. Má výrazné protizápalové, antioxidantné účinky, pomáha pri boji s hepatitídou a takisto priaznivo vplyva na pečeň.

# JE TU ČAS GAŠŤANOV!

JEDLÉ GAŠŤANY PESTOVALI UŽ STAROVEKÍ GRÉCI A RIMANIA. KEDYSI SA TIETO PLODY KONZUMOVALI PODOBNE AKO ZEMIAKY, ALE SLŮŽILI AJ AKO NATURÁLNA RENTA – PLATIDLO

## NA IMUNITU AJ PRE CELIATIKOV

Jedlé gašťany obsahujú množstvo vitamínov, napríklad vitamín B, E, K. Prekvapivo sú však bohaté najmä na vitamín C, obsahujú okolo 25 mg tejto látky na 100 g. To je približne tretina až štvrtina z odporúčanej dennej dávky vitamínu C pre dospelého človeka. Gašťany obsahujú aj zinok, železo, horčík, fosfor, vápnik či draslík, ale aj tanín, ktorý je účinným antioxidantom a má antikancerogénne pôsobenie. Plody gašťanov majú pozitívny vplyv na vlasy, kožu, ale aj žalúdok, mozog, reumatické ochorenia a krvný obeh. Konzumácia jedlých gašťanových plodov pomáha vyplavovať škodlivé látky z pečene, podporuje trávenie a keďže neobsahujú glukózu, sodík ani lepok, gašťany sú vhodné aj pre celiatikov.



## ODOBERAJÚ NEGATÍVNU ENERGIU

Viete, že stromy gašťana odoberajú z prostredia negatívnu energiu? Môžete im odovzdať akýkoľvek zdravotný problém, fyzický aj psychický. Ak máte zápal, bolí vás chrbtica alebo kĺby, držíte v sebe zlosť, ste agresívni alebo máte bolesť v duši, pritlačte sa k stromu chrčtom, zátylkom a krížovou časťou tela. Predstavte si, ako všetko zlé z vás odchádza. Stačí chvíľa, dve-tri minúty. Nezabudnite sa stromu za jeho liečivé účinky poďakovať.

## POMÁHAJÚ PRI CHUDNUTÍ

Ak sa snažíte mať pod kontrolou svoju hmotnosť, gašťany sú vhodnou potravinou aj pre vás, pretože majú nižšiu energetickú hodnotu. Obsahujú len 180 kalórií na 100 gramov, sú teda menej kalorické ako mandle, oriešky či sušené ovocie. Neobsahujú cholesterol ani glutén, a preto z nich zaručene nepriberiete.

## VYUŽITE LISTY AJ KÔRU

Skvelé účinky majú aj listy a kôra stromu gašťana. Listy sa používajú pri bronchitíde, astme, uľahčujú vykašliavanie hlienu a pôsobia proti reumaticky. Pripravuje sa z nich macerát alebo nálev. Odvar z gašťanových listov môže pomôcť brunetkám podporiť ich prirodzenú farbu vlasov a dodať im krásny lesk.

S odvarom si môžete urobiť kúru, takže počas mesiaca ho necháte po každom umytí vo vlasoch pôsobiť 15 minút a potom zmyjete. Tento proces pomôže znormlizovať mazové žľazy hlavy a zapôsobí aj proti vypadávaniu vlasov. Z kôry stromu sa robí odvar, ktorý čistí črevá, pôsobí proti hnačke a osvedčil sa i pri krvácaní tráviaceho ústrojenstva.

## NA DOBRÚ PAMÄŤ

Priaznivý vplyv gašťanov na nervový systém človeka spôsobujú niektoré vitamíny skupiny B či minerály, ako horčík a fosfor. Na príklad vitamín B<sub>1</sub> priaznivo vplyva na nervový systém, pôsobí proti náladovosti a podporuje tvorbu acetylcholínu potrebného na dobrú pamäť. Fosfor je dôležitý pri prenose vzruchov z mozgu. Vďaka obsahu týchto látok gašťany prispievajú k podpore pamäťových schopností a zlepšujú sústredenie. Pomáhajú pri úzkostných stavoch podráždenosti a potláčajú únavu i psychické aj fyzické vyčerpanie.

## POZNÁTE FRANCÚZSKY GAŠŤANOVÝ KRÉM?

Je skvelý ako nátierka na chlieb, náplň do koláčov, ale aj ako omáčka k pečenému mäsu. Na túto delikatesu budeme potrebovať len asi 20-30 olúpaných uvarených gašťanov. Zalejme ich vodou, pridáme 20 g cukru, a varíme asi 20 minút. Potom necháme chvíľu vychladnúť a rozmixujeme ponorným mixérom.

## PODPORUJÚ ZDRAVIE KOŽE I VLASOV

Množstvo látok, ktoré sa nachádzajú v gaštanoch, ocení aj naša pokožka či vlasy. Môžu tak podporiť ich krásu a zdravie a zlepšujú ich kvalitu. Už spomínaný vitamín C je rovnako potrebný pre správnu funkciu imunitného systému aj pre pokožku. Podporuje v tele tvorbu kolagénu, ktorý sa vo veľkom množstve vyskytuje v koži, vo vlasoch či v chrupkách. Gaštany obsahujú aj biotín, ktorý posilňuje vlasy, chráni ich pred vypadávaním a rovnako udržiava pokožku zdravú. Zlepšuje aj kvalitu nechťov. A vďaka obsahu mnohých minerálnych látok a stopových prvkov podporujú gaštany dobrú kvalitu a pevnosť kostí.

## PRIPRAVTE SI GAŠTANOVÉ PRALINKY

Jednoduchá lahôdka, ktorú ľahko pripravíme pre návštevu aj ako malý darček. V miske spolu vyšľaháme 100 g zmäknutého masla, 100 g cukru, vanilkový cukor, kvapku rumu, trochu na strúhanej pomarančovej kôry a gaštanové pyré. Hotovú zmes dáme asi na hodinku vychladiť do chladničky. Zo studeného gaštanového krému formujeme v navlhčených dlaniach guľôčky, ktoré hneď obalujeme v kakau. Hotové pralinky skladujeme na chladnom mieste. Ak ich chcete darovať namiesto dezertu, zabalte ich do celofánového vrečka a ozdobte peknou stuhou.

## OSOŽIA SRDCU

Gaštany sú vďaka svojmu zloženiu prínosné aj pre kardiovaskulárny systém, teda pre srdce a cievy. V prvom rade množstvo draslíka a len minimum sodíka. Tento priaznivý pomer pomáha udržiavať dobrú hladinu krvného tlaku. Za vysoký tlak totiž často môže nadbytok sodíka a nedostatok draslíka. Gaštany sú preto vítanou súčasťou stravy ľudí s vysokým tlakom a srdcovými ochoreniami vo všeobecnosti, ale rovnako prispievajú k prevencii týchto ťažkostí. Gaštany obsahujú aj iné látky dôležité pre srdce a cievy, napríklad masťné kyseliny či vitamín C. Okrem toho dokážu organizmu doplniť určité množstvo železa, a tak prispievajú aj k prevencii málokrvnosti.

## GAŠTANY V KUCHYNI

Asi najobľúbenejšia úprava gaštanov je ich pečenie. Hrejivá lahôdka, ktorá sa objavuje u pouličných predavačov, je charakteristická pre jesenné obdobie. Pečené gaštany si ľahko pripravíme aj doma. Najskôr ich aspoň na polhodinku namočíme do vody, potom každý kúsok narežeme do kríža a vysypeme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pokropíme vodou a pečieme na 200 stupňoch v rúre. Gaštany sa pokojne môžu aj uvariť. Jedlé gaštany sú ideálne na prípravu rôznych dezertov, koláčov, ale hodia sa aj ako plnka či príloha k mäsu.

SÚŤAŽ · SÚŤAŽ · SÚŤAŽ

SÚŤAŽ · SÚŤAŽ · SÚŤAŽ

Popradská

# KÁVA, S KTOROU VYHRÁVAŠ

Kúp minimálne 250 g akejkoľvek **zrnkovej** kávy **Popradská**, zaregistruj pokladničný doklad na [www.popradske.sk](http://www.popradske.sk) a hraj o skvelé ceny.

Termín súťaže **od 1.10. do 31.10.2021**



5x



5x



3x



6x

30x

Popradská

\* fotografie výhier sú ilustračné

# Postavte sa! Alebo ako sa neusedieť na smrť

Americký lekár a fyzioterapeut Kelly Starret pred pár rokmi začal šíriť tézu, že sedenie je nové fajčenie. Tým chcel povedať, že sedavý spôsob života je rovnako zlý ako fajčenie. Po pár rokoch sa poopravil a uznal svoju chybu. Dnes zdôrazňuje, že sedenie je ešte oveľa nebezpečnejšie, ako sme si doteraz mysleli. Každá jedna hodina v sede výrazne skracaje dĺžku nášho života.

Skúste si zrekapitulovať svoj deň. Ako ste sa dostali do práce či obchodu? Bolo to po vlastných? Ako ste sa presunuli na návštevu k rodičom či kamarátom? Pešo? Ako ste sa dostali do bytu na treťom poschodí. Po schodoch? Ak ste ani na jednu z týchto otázok neodpovedali po



## LAVICE? ŠKOLÁCKA CHYBA!

Najhoršie sú na tom školáci píšuci v predklone. V tejto polohe sú medzistavcové platničky zaťažené dvojnásobne viac ako v stoji. Za hrbiace sa deti by sme teda nemali viniť len ťažké školské tašky, ale predovšetkým sedenie v lavici. Vyskúšajte sa v zhrbenom sede poriadne zhlboka nadýchnuť. Nepodarí sa vám to. V hrudnom koši pod ohnutou chrbticou na hlboký nádych jednoducho nie je miesto. Keď sa k tomu v škole pridruží zlá kvalita vzduchu, máme tu hneď odpoveď na neschopnosť koncentrácie, záujmu a nechuti do učenia. Riešenie je pritom jednoduché. Stačí sa postaviť. (A vyvetrať, ale to je iná téma.) Kelly Starret si všimol, že jeho deti, ktoré sa vždy rady hýbali a mali pekné držanie tela a chôdzu, sa s nástupom do školy zmenili. Nezdalo sa mu, ako chodia, a tak ich chôdzu začal analyzovať. Všimol si, že kým predtým chodili tak ako bežci, teda stúpali najprv prednou časťou chodidla, odrazu našľapovali päťami a začali sa hrbiť. Starostlivému otcovi a fyzioterapeutovi sa podarilo presvedčiť školu, aby v niektorých triedach vyskúšali vyučovanie v stoji. Deti dostali vysoké „barové“ stoličky pre prípad únavy. Výsledky sa dostavili takmer okamžite. Napriek minimálnemu pohybu spálili deti o 15 až 25 percent viac kalórií a boli oveľa pozornejšie. Projekt sa rozšíril na celú školu. Vallecito Elementary School v Kalifornii sa stala prvou školou na svete s vyučovaním postojáčky. Pridali

zitívne, teda tak, že ste sa z bodu A do bodu B väčšinou premiestňovali vzpriamene a hýbali pritom nohami a rukami, máte problém. Ale viete čo je ešte oveľa horšie? Ak všetky tieto cesty s vami posediačky absolvovali aj deti. Učiteľky čoraz častejšie pozorujú u prváčikov poruchy pohybového aparátu. Deti sa do materských škôl vozia autom. Z auta ich rodičia prenásu na rukách, aby si nezašpinili topánky. Nuž a keď ich vyzdvihnú, putujú rovno do detskej sedačky a z nej do nákupného vozíka a potom domov rovno pred televízor. Za deň spravia pár krokov. Ak majú šťastie, tak na dvore, ak nie, tak len medzi poličkami v škôlke. A to je naozaj primálo.

## KEĎ POHODLIE OHROZUJE

Nemusíme sa naháňať ako naši predkovia praľudia každý druhý deň za mamutom, ale pár krokov navyše by nikomu z nás neuškodilo. Problém je, že nás k tomu nič nenúti. Za rohom nestriehne jaguár ani iná šelma, pred ktorou by sme sa mali ukryť do bezpečia, ani večer si nemusíme uloviť a dokonca si ju ani

nemusíme ísť kúpiť. Stačí si ju objednať. To, kvôli čomu naši predkovia prebehli desiatky kilometrov, máme na stole do pol hodiny a pohli sme kvôli tomu len pár prstami. A viete čo? Bude ešte horšie. Čím ďalej, tým viac vecí bude možné robiť bez opustenia vlastných štyroch stien, bez jediného pohybu.

Zo všetkých 700 svalov najviac využívame ten najväčší. Áno, presne ten. Musculus gluteus maximus. Náš zadok. Lenže tento veľký sval nám nenarástol na to, aby sme ho ukryvali zaborený v gauči, ale na to, aby sme ním pohli. Nejde len o prebytočné kilá. Dôsledkom dlhodobého vysedávania sú kardiovaskulárne choroby, poruchy metabolizmu, napríklad diabetes, depresie a dokonca i rakovina. Ročne zomrie na svete päť miliónov ľudí len preto, že nezdvihli zadok z gauča, a to nepočítame tých, ktorých počas vysedávania pred televízorom smrteľne zasiahol nejaký letiaci alebo padajúci objekt. Prvé, čo si po dlhom sedení všimneme, sú bolesti chrbta. Sedenie je pre našu chrbticu neprirodzená poloha. Nielenže sa svaly na chrbte neprirodzene naťahujú, ale naše medzistavcové platničky musia zniesť oveľa väčšiu záťaž.



sa školy aj za hranicami a všade učitelia zaznamenali pozitívne výsledky. Najvýraznejšie sa zmenilo správanie notorických „vyrušovačov“. Už neboli akoby priviazaní v sede o stoličku, ale mohli hýbať všetkými štyrmi končatinami a tak sa zbaviť napätia, ktoré predtým ústilo do vyrušovania. A nemyslite si, že sa státie týka len detí. Ani u pani riaditeľky kalifornskej školy by ste si nesadli. Takisto pracuje postojáčky.

## STE JEDEŇ Z 90?

Sedenie ovplyvňuje aj fungovanie nášho krvného obehu a tým celého nášho organizmu. Zjednodušene: čím menej sa hýbeme, tým horšie sú naše svaly, kosti, vnútorné orgány vyživované. Práve naopak, zvyšuje sa hladina látok, ktoré nám neprospievajú. Napríklad hladina cholesterolu. Keď dlho sedíme, pribrzdí sa tvorba lipolytického enzýmu lipázy. Dôsledkom je zvýšená hladina cholesterolu, problémy so srdcom, upchatie ciev a v najhoršom prípade rakovina pankreasu. Mnohé lekárske univerzity sa v ostatných rokoch venovali skúmaniu priameho súvisu nadmerného sedenia a rakoviny. Výsledky sú alarmujúce. Kto veľa sedí, má viac ako o polovicu vyššie riziko ochorieť na rakovinu ako ľudia, ktorí sedia málo. V niektorých výskumoch sa táto hodnota pohybovala až okolo 90 percent.

To by znamenalo, že zo 100 ľudí so sedavým zamestnaním sa 90 skôr či neskôr bude musieť vyrovnáť s rakovinou!

Paradoxné je, že väčšina sedavých zamestnaní súvisí s prácou, pri ktorej treba veľa rozmýšľať. Lenže ako má naša hlava fungovať, keď si len tak sedí na našej zhrbenej nehybnej chrbtici. Nájdu sa aj výnimky, napríklad fyzik Stephen Hawking, ktorý bol väčšinu života nehybný a pripútaný na invalidný vozík. Lenže nie každý z nás je génius, ktorému na myslenie stačí, keď má prekrvený len zlomok mozgu.

Problém je, že na vyváženie dlhodobého sedenia za počítačom nestačí, keď si idete zabehať hoci aj denne. Pomôže to, ale len minimálne. Oveľa väčší efekt bude mať, keď sedenie zredukujete. Skúste porozmýšľať, či sa častá toho, čo robíte, nedá spraviť v stoji. Keď to zvládnú malí školáci, zvládnete to aj vy. Alebo sa aspoň častejšie postavte, ponatáhujte, poprechádzajte. Mnohé firmy dnes zariaďujú pracovné priestory ergonomicky. To znamená, že stoly a stoličky sú individuálne nastaviteľné. V niektorých firmách využívajú aj pulty s počítačmi, za ktoré sa zamestnanci môžu postaviť. Nájdu sa aj také, v ktorých zamestnanci pri práci kráčajú na bežiacom páse. Pridajte aj vy každý deň o pár krokov viac a uvidíte, ako sa vám vaše telo, ale i myseľ odvdáča.



## DÔLEŽITÉ!

- Kto veľa sedí, má viac ako o polovicu vyššie riziko ochorieť na rakovinu ako ľudia, ktorí sedia málo.
- Sedenie je pre našu chrbticu neprirodzená poloha. Svaly na chrbte sa neprirodzene natáhujú a medzistavcové platničky musia zniesť oveľa väčšiu záťaž. Školáci písúci v predklone zaťažujú medzistavcové platničky dvakrát viac než v stoji.
- Na vyváženie dlhodobého sedenia za počítačom nestačí ani to, keď denne beháte. Dôležitejšie je zredukovať sedenie. Skúste časť svojich denných sedavých činností robiť v stoji.

Nikoleta Gstach

**BIELKOVINY,  
CHÁPEŠ?**



**MILIARDY  
ŽIVÝCH  
JOGURTOVÝCH  
KULTÚR**





### COOP JEDNOTA SENICA VENUJE POZORNOSŤ PREDAJNIAM I ZAMESTNANCOM

**COOP Jednota Senica určite patrí medzi spotrebné družstvá, v ktorých venujú sústavnú pozornosť svojim predádzkam. Ani tento rok nie je výnimkou.**

Prvá rozsiahla rekonštrukcia a prístavba bola urobená v jednom z dvoch supermarketov v Skalici. Prestavbou interiéru sa predajná plocha zväčšila na 315 m<sup>2</sup>. V prístavbe bol novovybudovaný klimatizovaný sklad na ovocie a zeleninu, sklad drogérie, denná miestnosť a kancelária. Všetky priestory sú zariadené novým, moderným obchodným zariadením.

Ďalšou náročnou rekonštrukciou prešlo nákupné stredisko v Borskom Mikuláši, kde sa z predajne potravín stal supermarket s predajnou plochou 288 m<sup>2</sup> a s kompletným novým zariadením. Pribudol LED televízor pri sortimente ovocia, informačný kiosk, vchodové dve

re na fotobunku, nové plastové nákupné vozíky. Tieto zariadenia doteraz nemali možnosť zákazníci v Borskom Mikuláši vyskúšať, pretože neboli súčasťou predajne MIX. Supermarket má v rámci senickej CJ aj jedno prvenstvo: snímače na nákupné karty COOP, ktoré zákazníkovi umožnia samostatne bez pokladničky oskenovať nákupnú kartu. Rovnakým spôsobom majú zákazníci možnosť vykonávať aj platby faktúr. Moderný supermarket je tým, čo v takej veľkej obci, ako je Borský Mikuláš, rozhodne chýbalo a zákazníci to ocenili už pri prvej návšteve. V nákupnom stredisku boli vytvorené priestory pre dvoch nájomníkov. Pozornosť sa, samozrejme, venuje aj menším predajniam, v ktorých sa vykonalo viacero úprav i väčších modernizácií.

Aj počas nepriaznivej epidemickej situácie pokračovalo vzdelávanie zamestnancov COOP Jednoty Senica, i keď v obmedzenom režime. Moderné technológie sa stali pomocníkmi v ďalšom napredovaní a získavaní nových vedomostí.

Podarilo sa uskutočniť aj doplnujúce vzdelávanie pracovníčok v obore aranžovania. Zaujemkyne sa zišli na spoločných kurzoch, aby sa naučili, ako sa dá vytvoriť pekný darčekový kôš, balíček alebo zabaliť fľaška či dezert. Školiteľkami boli dve skúsené zamestnankyne COOP Jednoty Senica. Tento typ školenia sa stretol s pozitívnymi reakciami a so záujmom ďalších predavačiek, s cieľom obohatiť sortiment o darčekové koše a balíčky vytvorené na želanie zákazníka.

#### NIE JE TO LEN PRÁCA

Medzi zamestnancami je veľmi obľúbený pravidelný turistický prechod, ktorý prináša možnosť neformálnych stretnutí a poznávania nových lokalít, miest či turistických zaujímavostí. V tomto roku sa uskutočnil už jeho jubilejný 25. ročník a kroky turistov smerovali na hrad Beckov, Haluzickú tiesňavu a rozhľadňu Hájnica. Vedenie družstva v spolupráci so zamestnaneckou radou už niekoľko rokov pripravuje týždenné kúpeľné pobyty pre svojich zamestnancov. Tohtoročný jarný absolvovali v našich najznámejších kúpeľoch Piešťany a miestom jesenného pobytu bol novozrekonštruovaný hotel Slovačia v kúpeľoch Trenčianske Teplice.

*Olga Zlochová*

### COOP JEDNOTA LEVICE OTVORILA NOVÝ SUPERMARKET

**V Želiezovciach prevádzkuje COOP Jednota Levice 3 predajne. K dvom prevádzkam menšieho formátu teraz pribudol nový supermarket na Petöfioho ulici. Stojí na mieste pôvodnej, už za staranej predajne, ktorá už nevládala uspokojiť potreby súčasného zákazníka.**

„Fakt, že pozemok je v našom vlastníctve, nám umožnil postaviť tu novú modernú predajňu,“ hovorí predseda levicekej COOP Jednoty Roman Gubčo. „Celkový čas výstavby vrátane likvidácie starej predajne



a terénnych úprav neprekročil sedem mesiacov, za čo patrí vďaka všetkým, ktorí sa na týchto prácach podieľali. Výška investície vrátane kompletného nového obchodného zariadenia dosiahla 500-tisíc eur.“ Súčasná predajná plocha je oproti pôvodnej väčšia, má rozlohu 240 m<sup>2</sup>

Samozrejmosť je moderné a zodpovedajúce skladové zázemie s rozlohou 130 m<sup>2</sup>. „Týmto sa výrazne zvýšil komfort nakupovania pre našich zákazníkov a, samozrejme, personál predajne má neporovnateľne lepšie pracovné podmienky, pretože stará predajňa mala len 106 m<sup>2</sup>“

Nový supermarket je vybavený najmodernejšími mraziarenskými a chladiarenskými zariadeniami šetrnými k životnému prostrediu. V krátkom čase pribudne aj automat na výkup použitých obalov PET fliaš a plechoviek.

Preradenie predajne z pôvodného formátu MIX do väčšieho reťazca SUPERMARKET III prinieslo rozšírenie ponuky tovarov. „Kládli sme dôraz na širokú ponuku čerstvých potravín, baleného čerstvého mäsa a hydiny prevažne slovenského pôvodu, ako aj ovocia a zeleniny. Podporujeme lokálnych dodávateľov hlavne pekárenských výrobkov a na pultoch nesmú chýbať mliečne výrobky z Levicekých mliekarní,“ zdôrazňuje Roman Gubčo.

Kvalitný servis pre zákazníka aktuálne zabezpečuje 6-členný kolektív, ktorý bude zákazníkom k dispozícii počas pracovného týždňa od 6.00 do 18.00 a v sobotu od 6.00 do 12.00.

„Popri našich troch prevádzkových jednotkách pôsobia v Želiezovciach konkurenčné reťazce. Veríme však, že náš nový moderný supermarket bude vítaným obohatením nákupných možností v tomto meste, získa si svojich pôvodných zákazníkov a zaujme aj tých nových,“ dodáva **predseda COOP Jednoty Levice Roman Gubčo**

# ĽUDMILA ČERVÍKOVÁ: Z ODDYCHU BY SOM OCHORELA!

V MÁJI OSLÁVILA SEDEMDESIATKU, ALE DO DÔCHODKU SA NECHYSTÁ. ĽUDMILA ČERVÍKOVÁ PRACUJE V COOP JEDNOTE NITRA UŽ 43 ROKOV A ZA TEN ČAS SI SVOJOU PRACOVITOSŤOU A PROFESIONALITOU VYBUDOVALA REŠPEKT A OBDIV NIELEN VO VEDENÍ FIRMY A U KOLEGÝŇ, ALE AJ U ZÁKAZNÍKOV



Spočiatku však Ľudmila Červíková ani netušila, že sa jej osudom stane obchod. Túžila pracovať ako učiteľka, a tak si podala prihlášku na pedagogickú školu do Levíc. Lenže ako kresťansky založenú ju v tých časoch na školu tohto typu neprijali. Zhodou náhod sa dostala do obchodu v Partizánskom a potom už bol sled udalostí rýchly. Urobila si kurz pokladničky v Topolčanoch a dostala ponuku od Jednoty pracovať v predajni v obci Skýcov. Nastúpila vo februári 1978 ako pokladnička. „Rok som sa učila za vedúcu v Nitre, urobila som skúšky a potom som mohla pracovať ako vedúca zmeny,“ spomína pani Červíková na tie časy. Zakrátko, v roku 1980, ju vedenie preradilo do inej prevádzkovej jednotky v tej istej obci. Tam pracovala až do zrušenia predajne v roku 2017 a budovala si svoje profesionálne renomé. To bolo od začiatku založené najmä na absolútnej oddanosti práci. „Mňa celý život obchod bavil, práca bola vždy u mňa číslo jeden a až potom všetko ostatné,“ hovorí pani Červíková.

## NÁVRAT NA MIESTO ZAČIATKOV

Samozrejme, popri práci mala pani Ľudmila aj svoj súkromný život, ktorý ju rovnako naplňal. Dvaja synovia jej robia radosť, jeden je už ženatý a žije v Chyzerovciach, mladší syn býva s mamou v rodičovskom dome. Pred niekoľkými rokmi jej zomrel manžel, ktorý jej bol vždy veľkou oporou. „Bol mi vo všetkom nápomocný a mali sme spolu pekný život. Jeho odchod ma zasiahol, veľmi som schudla a zosmutnela. Vtedy mi povedala vedúca predajne, v ktorej som začínala – Príd' k nám, potrebuješ

sa rozptýliť a prísť na iné myšlienky. A vidíte, už sú to 4 roky, čo tu opäť pracujem ako pokladnička,“ hovorí s úsmevom pani Červíková.

Tím predajne tvorí vedúca Katarína Černáková, jej manžel ako zástupca a dve pokladničky vrátane pani Červíkovej, ktoré sa striedajú v dvojzmennej prevádzke. „Hoci som už dôchodkyňa, táto práca pre mňa nie je nejaké zabíjanie času. Stále úplne prežívam všetko, čo sa v obchode deje, žijem tým, sledujem plán spolu s vedúcou, koľko nám chýba, čo všetko nám treba ešte urobiť. Nikdy sme sa s vedúcou nerozhnevali a vzťahy máme aj s kolegyňou veľmi dobré, založené na dôvere. Vychádzame si v ústrety, môžeme sa jedna na druhú stopercentne spoľahnúť a sme ako rodina.“

Problémy nemá ani so zákazníkmi, hoci priznáva, že občas sa vyskytnú rôzni, aj takí, ktorí robia prieky. „Som človek, ktorého nič nerozháďe. Ak príde k nejakému nedorozumeniu, skôr sa usmejem a nikdy nejdem do hádky. Človek si môže pomyslieť, čo chce, ale musí sa vedieť ovládnuť a nesmie sa nechať vykoľajiť.“

## OBCHOD MUSÍ MAŤ ČLOVEK RÁD

Ak sa jej spýtate, čo je na práci v obchode najnáročnejšie, odpovie, že nič. Prácu berie tak, ako je, čo treba urobiť, to urobí. Ani po rokoch nečítá únavu. „Mnohí mi povedia, že mám viac energie než mladí ľudia,“ usmieva sa pani Ľudmila. „Synovia mi hovoria, mami, už konečne od dychuj. Ale ja to neviem a nemôžem, však by som ochorela! Skrátka ma to stále ťahá medzi ľuďmi a mám radosť z toho, že sa nám dobre predáva.“ Vraví, že doma má všetko, čo jej uľahčuje prácu a čo k životu potrebuje – práčku, sušičku a pre dvoch uvariť nie je problém. Preto túži byť v robote, ktorej pripisuje aj to, že je stále v dobrej kondícii a zdravá. „Vedúca mi hovorí, že nemám ani vrásky, ale to preto, že mám rada život a prácu.“

Pani Červíkovej v obchode pomáha výborná pamäť na čísla. Pamätá si dokonca registračné čísla jednotlivých produktov. „Rada lúštim krížovky, pamätám si dátumy aj roky narodenia príbuzných, pamätám si adresy, telefónne čísla, EČV áut,“ vyratúva pani Ľudmila. „Máme to asi v rodine, otec bol dobrý matematik, aj strýko, ktorý bol riaditeľom školy. Asi som to prevzala po nich a po mne zas môj starší syn. Ako kuchár nepotrebuje žiadnu kalkulačku.“

Okrem svojej práce a lúštenia krížoviek miluje pani Červíková kvety. Má ich plný dom, hlavne orchidey. „Musím ich mať z každej farby, zbožňujem ich! Na dvore mám okrasné kríky, oleandre, netýkavky, ale aj veľa-veľa muškátov. Tento rok som kombinovala červené s ružovými, zdobia mi okná aj altánok. Už mi tretíkrát naplno zakvitli.“ Pani Ľudmila sa teší, že záplavu muškátov vidno aj od cesty a že ich tak môžu obdivovať aj okoloidúci ľudia. Za domom má ešte aj zeleninovú záhradu, v ktorej pestuje úžitkové plodiny na varenie a zaváranie.

Keďže býva priamo v Skýcove a svoju predajňu má asi 400 metrov od domu, chodí do práce pešo. „Každé ráno sa do práce teším. A to považujem za najdôležitejšie – aby práca človeka bavila. Dobrá predavačka by mala byť čestná, spravodlivá a do práce by ju to malo ťahať.“

-dp-

# SÉZONA ČAJOV JE UŽ TU!



**NAJLEPŠIE DOBROTÝ SÚ VŽDY OD MAMIČKY. KAŽDÁ MAMA S RADOŠŤOU PRIPRAVUJE SVOJIM RATOLESTIAM PRÁVE TO, ČO IM NAJVIAC CHU-  
TÍ – DOMÁCE A TRADIČNÉ JEDLÁ. A TO JE TÁ NAJVAČŠIA INŠPIRÁCIA PRE COOP JEDNOTU SLOVENSKO PRI VÝBERE PRODUKTOV PREDÁVANÝCH  
POD VLASTNOU ZNAČKOU S LOGOM MAMIČKINE DOBROTÝ. SÚ TO PRODUKTY DOMÁCE A TYPICKÉ PRE RÔZNE REGIÓNY SLOVENSKA. TENTORAZ  
VÁM PREDSTAVUJEME DVA DRUHY BYLINNÝCH ČAJOV OD SPOLOČNOSTI AGROKARPATY PLAVNICA**

Už od roku 1993 spoločnosť Agrokarpaty v Plavnici úspešne pestuje tradičným spôsobom liečivé rastliny v nádhernom a ekologicky čistom prostredí Pienin. Zákazníci COOP Jednoty môžu ich účinok pocítiť prostredníctvom vynikajúcich čajov z rastlín, v ktorých je výskyt účinných látok čo najvyšší.

„Liečivé rastliny pestujeme ekologickým spôsobom, ktorý je založený na tisícročnej skúsenosti našich predkov a vyznačuje sa rešpektom k životnému prostrediu. Tento systém hospodárenia produkuje kvalitné a zdravé biopotraviny bez použitia syntetických pesticídov a hnojív,“ hovorí konateľka firmy Helena Petrusová. „Ekologické poľnohospodárstvo zároveň prispieva k udržiavaniu vyváženej a kultúrnej krajiny, vytvára podmienky na prosperitu vidieka. Základom hospodárenia je šetrné a premyslené gazdovanie s pôdou, rozvoj jej optimálneho zloženia a úrodnosti.“ Využíva krajinu spôsobom, ktorý ju neohrozuje, dokáže s ňou spolupracovať, brať si plody a dary



zeme a pri tom zabezpečuje priaznivé podmienky pre 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, ale obo-

hacuje pôdu o výživné látky ekologickým spôsobom, a to vyváženým osevným postupom, striedaním plodín a zaorávaním pozberových zvyškov rastlín do pôdy.“

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, ríbezľu čiernu, skorocel, nechtík, lucernu, priaznivcov majú aj viacdruhové hotové receptúry na konkrétne problémy, ako cholesterol, vysoký tlak, urologický, kŕčové žily, žalúdočný, pečeň a žlčník, dna.

## **TAJOMSTVO ZBERU A SUŠENIA**

Zber liečivých bylín má svoju mágiu a jeho princípy dodržiavajú aj v spoločnosti Agrokarpaty. „Napríklad kvety je najlepšie zbierať, keď sú v plnom kvete, a to za slnečného dňa okolo obeda. Mesiac by mal byť v splne alebo pribúdať. Ak to nie je možné, tak by mal byť aspoň stúpajúci,“ približuje Helena Petrusová. Zber



kvetov a kvetov aj s vňatou sa vykonáva ručne, na zber vňate sa používajú aj žacie kosy a na zber rumančeka samohybný česací zberač. Dôležitým procesom je aj sušenie bylín. Liečivé rastliny sa sušia ventiláciou v sušiarňi, v ktorej sa reguluje teplota vzduchu. „Teplota musí byť v súlade s rastlinným orgánom, ktorý sušíme, ako aj s charakterom účinných látok liečivej rastliny. Najvhodnejšia teplota na sušenie rastlín je do 40 stupňov Celzia.“

**Horský región okresu Stará Ľubovňa patrí medzi ekologicky čisté oblasti, priam stvorené na pestovanie ekologických poľnohospodárskych produktov. „Všetky naše výrobky sú z čistých prírodných produktov vhodné na denné užívanie s podporným liečivým a posilňujúcim účinkom,“ približuje Helena Petrusová, konateľka spoločnosti.**

### VŠETKO POD JEDNOU STRECHOU

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 Plavnici so špičkovými odborníkmi a fytoterapeutmi zo Slovenska, z Českej republiky, Ukrajiny a zo Srbska – Vojvodiny. „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,“ uzatvára Helena Petrusová.

### ATRAKTÍVNE PIENINY

Územie sa nachádza v severnej časti Spiša, nazývaného aj Zamagurie. Pieniny zo severu vymedzuje hranica s Poľskom, na východe Ľubovnianska vrchovina, na juhu Spišsko-šarišské medzihorie a na západe Spišská Magura. Na tomto území žili v minulosti prevažne Slováci, Goralí, Rusíni, Poliáci, no i Židia, Nemci a Rómovia.

Pieniny tvorí horský masív bradlového pásma a najvyšším vrchom sú Vysoké skalky, (1 050 m n. m.). Turisticky atraktívne sú vápencové bralá Haligovských skál s početnými jaskyňami a dutinami a okolie Červeného Kláštora. Pieninský národný park je rozlohou najmenší, ale svojou krásou nijako nezaostáva za ostatnými. Preteká ním rieka Dunajec, po ktorej sa dá plaviť na pltiach a obzeráť nádherný scenériu národného parku. Navštíviť sa odporúča najvyšší vrch Tri koruny ležiaci na poľskej strane parku. Krásu troch ostrých skál však možno obdivovať aj počas plavby plťou.

### IDEÁLNE NA JESEŇ A ZIMU

V portfóliu vlastnej značky COOP Jednota Mamičkiné dobroty si môžete vybrať čaje zo zmesi bylín – šípka s rakytníkom alebo rakytník s medovkou. Rakytník rešetliakovitý je prírodný multivitamín, pôsobí na imunitný systém, na centrálny nervový a srdcovo-cievny systém. Obsahuje antioxidanty pôsobiace látky, ktoré chránia bunky pred voľnými radikálmi, má biostimulačné účinky, výrazne podporuje imunitný systém, regeneruje tkanivá a očisťuje organizmus. Sú v ňom biologicky aktívne látky, znižuje hladinu



cholesterolu a cukru. Rakytníkový čaj s podporou šípky alebo medovky je doslova náložou zdravia v chladnom obdo-

bí a ak budete niektorý z nich pravidelne popíjať, poriadne posilníte organizmus pred nástrahami jesene a zimy.

# OD 4. NOVEMBRA 2021 ZAČÍNAME VYPLÁCAŤ ZĽAVY ZA 1. POLROK 2021!

V COOP JEDNOTE OPĀŤ PRICHÁDZA ČAS ODMENIŤ VERNÝCH ZÁKAZNÍKOV DRŽITELIA NÁKUPNEJ KARTY COOP JEDNOTA KLASIK, KTORÍ SI OD 1. 1. DO 30. 6. 2021 EVIDOVALI SVOJE NÁKUPY NA PAPIEROVÚ, PLASTOVÚ ALEBO ELEKTRONICKÚ (DIGITÁLNU KARTU STIAHNUTÚ V MOBILE), SI MÔŽU ZA TOTO OBDOBIE UPLATNIŤ ZĽAVU V TERMÍNE OD 4. 11. 2021 DO 31. 12. 2021

„Každý zákazník, ktorý má nákupnú kartu, je registrovaný v jednej z regionálnych COOP Jednot,“ pripomína manažérka vernostných programov Katarína Matlonová. „Nákupy na nákupnú kartu sa kumulujú zo všetkých predajní COOP Jednoty na Slovensku, ale zľavu si môže držiteľ nákupnej karty uplatniť iba v predajniach, ktoré prevádzkuje COOP Jednota, kde je jeho nákupná karta registrovaná. Zoznam predajní patriacich pod príslušnú COOP Jednotu si každý môže pozrieť na našej webovej stránke [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v sekcii „Moja nákupná karta“ po zadaní čísla karty a kliknutím na Predajne COOP Jednota,“ hovorí Katarína Matlonová.

Zákazníkom, ktorí majú stiahnutú nákupnú kartu v mobilnej aplikácii COOP Jednota, sa vyobrazí informácia, v ktorej regionálnej COOP Jednote je nákupná karta registrovaná, informácie o nákupoch



s konkrétnym dátumom od – do (s 3-dňovým odstupom), v čase vyplácania zliav – výška zľavy, termín, v akom období sa zľava môže uplatniť a v ktorých predajniach. Za informácie obsiahnuté v iných mobilných aplikáciách COOP Jednota nenesie zodpovednosť, vzhľadom na to, že ich prevádzkujú iné spoločnosti.

Zľavu si môže uplatniť iba osoba, na ktorú je nákupná karta registrovaná, a to predložením plastovej nákupnej karty. „Ak zákazník nákupnú kartu stratil, bola mu odcudzená alebo je

nákupná karta poškodená, je potrebné si požiadať o duplikát karty. O duplikát nákupnej karty môže požiadať iba osoba uvedená na plastovej karte. V prípade, že o duplikát požiadate iná ako registrovaná osoba, žiadosť bude zamietnutá,“ zdôrazňuje manažérka vernostných programov.

## POTREBUJETE DUPLIKÁT?

O duplikát nákupnej karty môže zákazník požiadať dvomi spôsobmi: vyplnením online žiadosti na stránke [www.coop.sk](http://www.coop.sk) alebo vyplnením papierovej žiadosti priamo v predajni, kde najčastejšie nakupuje. Zmenu adresy, telefónneho čísla, e-mailovej adresy je možné aktualizovať telefonicky na bezplatnom telefóne čísla 0800 555 567 alebo online na webovej stránke vyplnením formulára „Žiadosť o duplikát/zmena osobných údajov“. Online žiadosť platí pre žiadosť o duplikát aj zmenu osobných údajov.

Vaše otázky môžete adresovať e-mailom na [podnety@coop.sk](mailto:podnety@coop.sk) alebo nás môžete kontaktovať telefonicky v pracovných dňoch na bezplatné číslo 0800 555 567.

## NOVÝ PARTNER VERNOSTNÉHO PROGRAMU KÚPELE NIMNICA



Kúpele Nimnica ležia v údolí rieky Váh v nádhernom prostredí Javorníkov a Strážovských vrchov. Ich poloha spája ťažko spojitelné aspekty – pokojné nerušené miesto s ľahkou dostupnosťou. Atraktivitu prostredia zvyšuje prítomnosť Nosiskej vodnej nádrže. Vďaka mimoriadnej mikroklimu i liečivým účinkom jedinečnej minerálnej vody sú kúpele vyhľadávaným miestom na liečbu širokého spektra ochorení. Liečia sa tu najmä choroby dýchacích ciest, srdcovo-cievne choroby, tráviace, onkologické, nervové, gynekologické, choroby látkovej premeny a endokrinných žliaz (napr. diabetes) a cho-

roby pohybového ústrojenstva. Ako jedny z prvých slovenských kúpeľov dostali Kúpele Nimnica poverenie Ministerstva zdravotníctva SR liečiť tzv. postcovidový syndróm. Kúpele tak nadväzujú na svoje vyše 60-ročné skúsenosti v liečbe a naplno využívajú svoj veľký potenciál v pomoci ľuďom po prekonalí covidu. Oblúbenou súčasťou programu sú aj služby psychologickej intervencie kúpeľného klinického psychológa.

Kúpele Nimnica sú miestom, kde môžete vypnúť zo svojich každodenných povinností, dopriať si kvalitný relax a posilniť svoje zdravie.

*Kúpele Nimnica poskytujú od 1. októbra 2021 držiteľom Nákupnej karty COOP Jednota Klasik ekonomické výhody pre samoplátcov v ubytovacích zariadeniach Balnea Grand, kúpeľných domoch Caritas I, Caritas II, Veritas, Manín a Salus. Konkrétne ide o 10 % zľavu na víkendový pobyt KLASIK, na predĺžený víkendový pobyt KLASIK PLUS a na liečebný pobyt MEDICAL. Ďalšie informácie získate na [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti Zľavy u partnerov alebo na stránke kúpeľov [www.kupelenimnica.sk](http://www.kupelenimnica.sk). V prípade otázok môžete kontaktovať kúpele telefonicky na +421 424 608 608 alebo elektronicky rezervacie@kupelenimnica.sk.*

# NADÁCIA COOP JEDNOTA POMÁHA

NADÁCIA COOP JEDNOTA SI TENTO ROK PRIPOMÍNA 20 VÝROČIE SVOJHO VZNIKU. SLOVENSKÉ ZDRAVOTNÍCKE ZARIADENIA PODPORUJE UŽ DLHÉ DOBY. V UPLYNULOM ROKU KÚPILA LEKÁRSKE PRÍSTROJE A POUKÁZALA FINANČNÉ DARY FYZICKÝM OSOBÁM V CELKOVEJ SUME TAKMER 57 000 EUR.

## DOLNÝ SMOKOVEC

**Národný ústav detskej tuberkulózy a respiračných chorôb v Dolnom Smokovci disponuje novým prístrojom od Nadácie COOP Jednota, ktorý urýchli uzdravenie detských pacientov a ich návrat do bežného života.**

Ústav poskytuje komplexnú zdravotnú starostlivosť zameranú na liečbu ochorení dýchacích ciest a pľúc detských pacientov od narodenia až do dovŕšenia 19 rokov. Ročne sa v ňom lieči takmer 3 000 detí, z ktorých je približne 150 hospitalizovaných na jednotke intenzívnej starostlivosti (JIS) so závažnejšími zdravotnými problémami. Nadácia COOP Jednota podporila Národný ústav finančným darom v hodnote 6 000 eur na zakúpenie terapeutického ventilačného systému Vapotherm Precision Flow určeného na presné dávkovanie kyslíka pri oxygeno terapii detí. „Ako rodič viem, že nič nie je horšie ako bezmocnosť pri chorom dieťati. Pomoc detským zariadeniam preto považujem za mimoriadne dôležitú. Národný ústav v Dolnom Smokovci má dlhodobú históriu úspešného zdravotníckeho zariadenia, navštevujú ho pacienti z celého Slovenska. Dúfam, že aj vďaka tomuto daru prispějeme k pomoci čo najväčšiemu počtu z nich,“ povedal Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota (na snímke vpravo). Terapeutický ventilačný systém zvýši úroveň technického vybavenia jednotky intenzívnej starostlivosti, čím urýchli uzdravenie detských pacientov. „Vapotherm Precision Flow je rýchlo nastaviteľný a jednoducho použiteľný systém, ktorý umožňuje podávať ohriatu a per fectne zvlhčenú mixovanú zmes dýchacích plynov (najčastejšie vzduch



v kombinácii s kyslíkom), s prietokom až 40 l za minútu. Tento systém je účinnejší ako klasická kyslíková terapia, pacient ho lepšie toleruje a zvyšuje jeho celkový komfort. To z neho robí ideálneho pomocníka pre detských pacientov so stredne závažnými respiračnými ťažkosťami a potrebou oxygenoterapie,“ vysvetlil Peter Ferenc, primár oddelenia JIS Národného ústavu detskej tuberkulózy a respiračných chorôb v Dolnom Smokovci. Na podpore ústavu sa prostredníctvom Nadácie COOP Jednota podieľalo aj spotrebné družstvo COOP Jednota Poprad. „Deti sú naša budúcnosť, preto je potrebné podporovať zdravotnícke zariadenia, ktoré sa starajú o zdravie najmladších. Národný ústav detskej tuberkulózy a respiračných chorôb v Dolnom Smokovci je jedným z takýchto zariadení a sme radi, že ho môžeme opäť podporiť,“ uviedol Pavel Viener, predseda spotrebného družstva COOP Jednota Poprad, ktoré Národnému ústavu v Dolnom Smokovci pomohlo tretíkrát (na snímke vľavo).

## NÁMESTOVO

**Oravskej poliklinike Námestovo darovala nadácia nové prístrojové vybavenie v hodnote viac ako 9 000 eur.**

Ako jediné poliklinické zariadenie v najväčšom oravskom okrese, v ktorom sa nenachádza ústavné zdravotnícke zariadenie, má v regióne nezastupiteľné postavenie. Ročne ambulancie a oddelenia polikliniky ošetrí viac ako 160 000 pacientov.

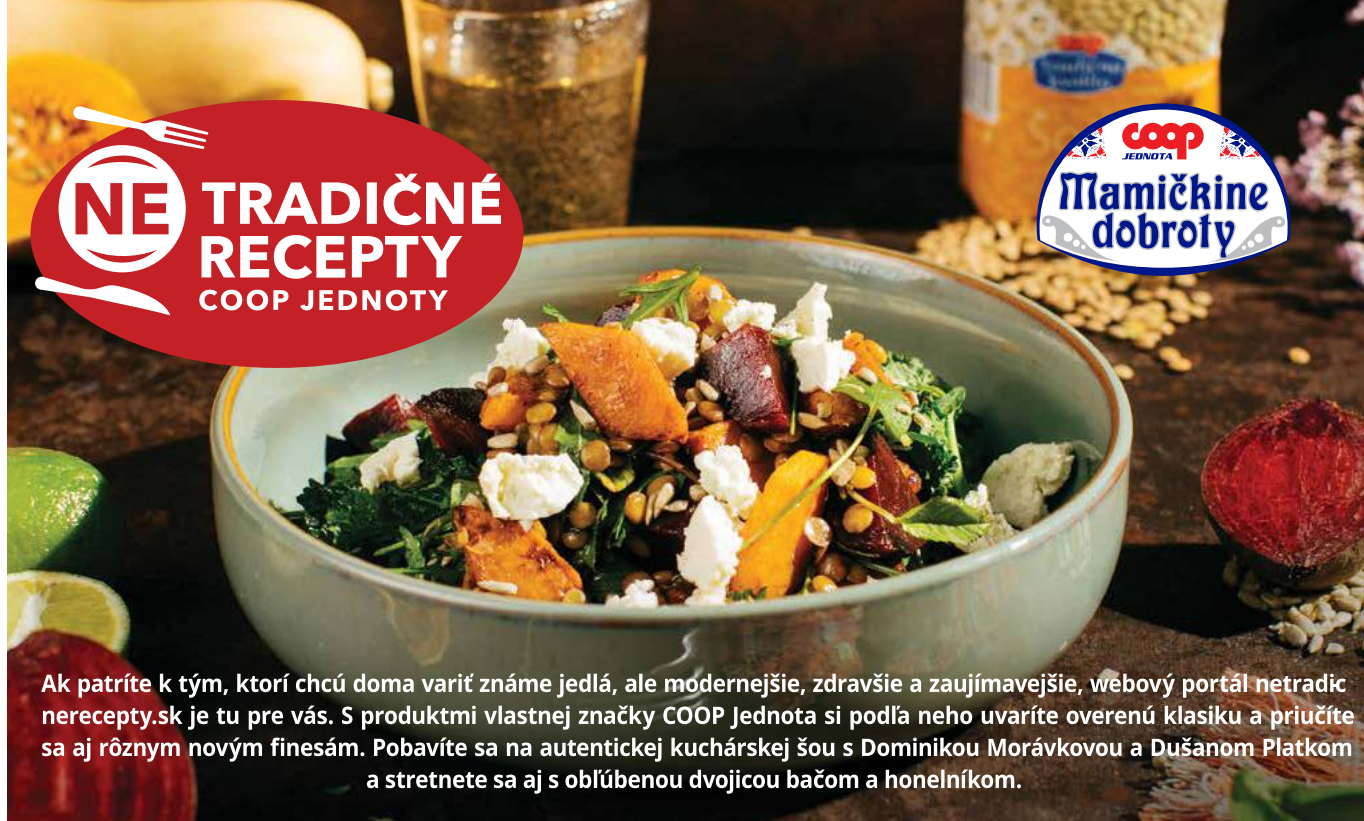
„Žijeme v dobe, ktorá dôležitosť zdravia podčiarkuje viac ako kedykoľvek v minulosti, a preto je dôležité, aby veľké firmy vracali časť finančných prostriedkov spoločnosti aj prostredníctvom filantropických projektov zameraných na prevenciu a ochranu zdravia,“ povedal Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota.

Darované finančné prostriedky v sume 9 090 eur použila Oravská poliklinika Námestovo na nákup zdravotníckych prístrojov a pomôcok, ktorými chce posilniť preventívnu úlohu ambulantnej zdravotnej starostlivosti. Tlakový holter Schiller BR-102 plus slúžiaci na 24-hodinové monitorovanie krvného tlaku využíva interná ambulancia. Lineárnou sondou UST-5413 sa na sonografickom pracovisku vyšetrujú mäkké tkanivá krku, prsníkov a cievného systému. Súprava skúšobných skiel a skúšobná okuliarová obruba sú určené na vyšetrenie zraku v oftalmologickej ambulancii.



„Dar od Nadácie COOP Jednota bol o to vzácnejší, že ho naša poliklinika dostala v čase pandémie ochorenia COVID-19, ktorá výrazne zhoršila ekonomickú situáciu zariadenia,“ uvádza Mária Šišková, riaditeľka Oravskej polikliniky Námestovo.

Na zakúpení jednotlivých zdravotníckych prístrojov sa Nadácia COOP Jednota podieľala prostredníctvom spotrebného družstva COOP Jednota Námestovo, ktoré v regióne pôsobí takmer tridsať rokov. „Skutočnú radosť neprináša pohodlie ani bohatstvo, ale zmysluplná činnosť, a nás teší, že kúpené prístroje prispievajú k zvýšeniu kvality poskytovaných zdravotníckych služieb polikliniky. A to najmä v súčasnosti, keď je naše zdravotníctvo v súvislosti s pandemiou COVID-19 vystavené riešeniu množstva problémov. Vážime si prácu všetkých zdravotníkov a ďakujeme za ich nasadenie a obetavosť v tomto zvlášť náročnom období,“ tvrdí Igor Jagelek, predseda predstavenstva COOP Jednoty Námestovo (na snímke vpravo).



Ak patríte k tým, ktorí chcú doma variť známe jedlá, ale modernejšie, zdravšie a zaujímavejšie, webový portál [netradicnerecepty.sk](http://netradicnerecepty.sk) je tu pre vás. S produktmi vlastnej značky COOP Jednota si podľa neho uvaríte overenú klasiku a priučíte sa aj rôznym novým finesám. Pobavíte sa na autentickej kuchárskej šou s Dominikou Morávkovou a Dušanom Platkom a stretnete sa aj s obľúbenou dvojicou bačom a honelníkom.

## TEPLÝ ŠALÁT Z PEČENEJ TEKVICE A OVČIEHO SYRA

Náročnosť \*\*\* | Príprava 90 min | Počet porcií 4

1 menšia maslová tekvica, 100 ml olivového oleja Tradičná kvalita, 1 lyžička morskej soli, pol lyžičky čerstvo namletého čierneho korenia Dobrá cena, 4 stebľa čerstvého tymianu, 200 g čiernej šošovice, Tradičná kvalita, 200 g varenej repy, 100 g rukoly, 200 g údeného čerstvého ovčieho syra, 100 g slnečnicových semienok, 2 stebľa bazalky, 4 stebľa petržlenovej vňate, šťava z 1 limety, 4 lyžičky kryštálového cukru

**Postup:** Tekvicu ošúpeme, vydlabeme jadierka a nakrájame asi na 3-centimetrové kocky. Rozložíme na plech s papierom na pečenie, osolíme morskou soľou, okoreníme, pridáme tymian a olej. Pečieme pri 170 °C asi 30 minút. Uvaríme šošovicu tak, aby nebola úplne mäkká. Cviklu nakrájame na kocky veľké asi 3 cm. V mise zmiešame olivový olej, limetovú šťavu a cukor, emulzifikujeme. V mise všetky suroviny zmiešame s dresingom a uložíme na tanier.

## HOVÄDZÍ HRNIEC S MASLOVÝM KELOM

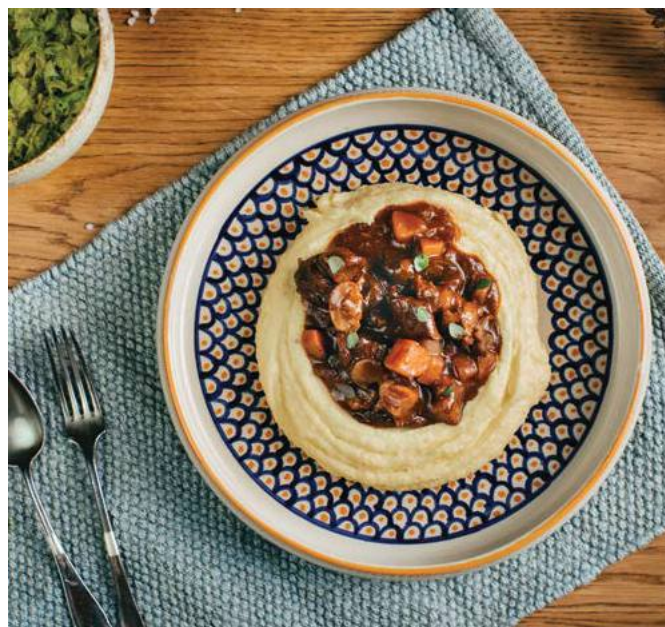
Náročnosť \*\*\* | Príprava 3 h | Počet porcií 6

► 800 g hovädziny na dusenie, 3 lyžice COOP múky pšeničnej hladkej špeciál extra 1 kg Dobrá cena, morská soľ, čerstvo zomleté COOP čierne korenie celé 20 g Dobrá cena, na praženie COOP olivový olej extra panenský 250 ml Tradičná kvalita, 200 g údennej slaniny pokrájanej na pásiky, COOP Zbojnícka slanina vákuovo balená Dobrá cena, 2 stredne veľké mrkvy, 1 stredne veľký zeler, 150 g cibule, čerstvý tymian, 2 bobkové listy COOP 8 g Dobrá cena, 250 g šampiňónov COOP Zeloc, 1 lyžička paradajkového pretlaku COOP 115 g Dobrá cena, 500 ml červeného vína COOP Frankovka modrá 0,75 l Tradičná kvalita, 300 ml hovädzieho alebo kuracieho vývaru, petržlenová vňať

► **Maslový kel:** 1 očistený kel, morská soľ a čierne korenie, 25 g COOP tradičného masla 100 g Tradičná kvalita

► **Zemiaková kaša s horčicou:** 1 kg zemiakov, morská soľ, COOP čierne mleté korenie 20 g Dobrá cena, 150 ml COOP smotany na šľahanie 33 % 180 ml Mamičkiné dobroty, 85 g COOP tradičného masla 100 g Tradičná kvalita, 2 lyžice COOP kremárskej horčice 350 g Mamičkiné dobroty, 2 lyžice dijonskej horčice

Hovädzie mäso nakrájame na kocky, zmiešame múku, soľ, korenie a mäso obalíme. Opečieme na oleji a odložíme nabok. Slaninu opražíme dozlatista, pridáme nakrájanú mrkvu, zeler, cibuľu, tymian, bobkový list a miešame 5 minút. Pridáme huby a paradajkový pretlak a dusíme 3-4 minúty. Prilejeme červené víno, pridáme vývar a vložíme mäso. Dáme do rúry na 2,5 hodiny.



**Kel:** Najemno nakrájaný kel blanšírujeme vo vriacej vode 2 minúty, osviežime pod studenou vodou a necháme odkvapkať. Roztočíme maslo, pridáme kel, soľ, korenie a miešame 2 minúty.

**Zemiaky:** Nakrájame a uvaríme zemiaky, scedíme, roztláčime pučidlom. Trochu zohrejeme smotanu pridáme k zemiakom, osolíme a okoreníme, postupne pridávame kocky masla a nakoniec vmiešame obe horčice.



**ZEMIAKOVÉ ŠŤŤALANCE S NIVOU A MANDĽAMI**

Náročnosť \*\*\* | Príprava 60 min | Počet porcií 4



1 kg uvarených ošúpaných zemiakov Zelovoc, 500 g hladkej múky Dobrá cena, 1 vajce Mamičkiné dobroty, 50 g parmezánu, soľ, mleté čierne korenie Dobrá cena, muškátový orech

**Omáčka:** 25 g cesnaku Zelovoc, 150 g slaniny pokrájanej na kocky, 250 g smotany 33 % na šľahanie Mamičkiné dobroty, 150 g syra niva Tradičná kvalita, 60 g lupeňov mandlí, soľ, čierne mleté korenie Dobrá cena, 100 ml olivového oleja Tradičná kvalita

**Postup:** Zemiaky upečieme na soli deň vopred. Očistíme a nastrúhame zemiaky, pridáme múku, vajce, syr, soľ a korenie. Vypracujeme cesto, z ktorého urobíme valčeky a pokrájame šľahačky. Cesto uvaríme v slanej vode. Orestujeme cesnak, slaninu, zalejeme šľahačkou a pridáme mandle. Necháme zovrieť a zredukovať. Pridáme nivu, roztopíme syr, vložíme cestoviny, premiešame a servírujeme.

**CÍCEROVÝ KRÉM S KOZÍM SYROM**

Náročnosť \*\*\* | Príprava 40 min | Počet porcií 10

2 l zeleninového vývaru, 500 g cícera, 100 ml bieleho vína COOP Rizling vlašský 0,75 l Tradičná kvalita, 100 g COOP smotany Mamičkiné dobroty alebo Tradičná kvalita, 300 g koreňovej zeleniny, 300 g kozieho syra, 30 g COOP tradičného masla 100 g Tradičná kvalita, tymian, soľ, COOP čierne mleté korenie 20 g Dobrá cena čerstvé bylinky na ozdobenie

**Postup:** Zeleninový vývar pripravíme z očistenej koreňovej zeleniny, ktorú varíme do mäkkka spolu s tymianom, soľou a s čiernym korením.

Keď je zelenina mäkká, vyberieme ju a dáme do vývaru namočený cícer. Keď sa cícer uvarí, pomocou ponorného mixéra ho rozmixujeme na jemno. Podľa potreby zriedime vývarom. Ku koncu varu pridáme smotanu, biele víno a dochutíme soľou a čiernym korením.

Ako vložku použijeme kozí syr nakrájaný na kocky.

Ozdobíme bylinkami, napríklad pažítkou či petržlenovou vňaťou.

**OVOCNÁ KOČKA S MAKOVÝM KORPUSOM**

Náročnosť \*\*\* | Príprava 70 min | Počet porcií 15



**Korpus:** 4 vajcia, 130 g práškového cukru, pol lyžičky mletej vanilky, 100 ml oleja, 100 ml horúcej vody, 200 g polohrubej múky, 1 balíček kypriaceho prášku, 25 g mletého maku

**Na plnku:** 4 plátky želatíny, 300 g jemného tvarohu, 100 g práškového cukru, 1 lyžička vanilkovej pasty, 400 ml smotany na šľahanie

**Na ovocnú vrstvu:** 500 g jahôd a malín, 300 ml malinovej šťavy, 1 balíček tortovej želatíny

**Postup:** Dno formy vyložíme papierom na pečenie a rúru zapneme na 180 °C.

Do misy dáme žĺtky, cukor, vanilku a vyšľaháme na penu. Postupne pridáme olej, vodu, múku, kypriaci prášok, mak a vareškou zapracujeme do cesta. Nakoniec jemne primiešame sneh vyšľahaný z bielkov. Cesto vylejeme do pripravenej formy, jemne uhladíme a dáme piecť na 25-30 minút. Upečený korpus necháme vychladnúť.

**Tvarohová plnka:** Do misy so studenou vodou namočíme želatínové plátky a necháme 10 minút napučať. Do menšieho hrnca dáme zohriať 50 ml smotany na šľahanie a v nej rozpustíme želatínu. Smotana nesmie presiahnuť 50 °C, inak by sa želatína rozvarila.

V mise zmiešame tvaroh, cukor, vanilku a prilejeme smotanu s rozmiešanou želatínou. Dobré premiešame metličkou. Zvyšnú smotanu vyšľaháme do tuha a zľahka primiešame do tvarohovej plnky. Krém vylejeme na korpus a necháme stuhnúť v chladničke.

**Ovocie** umyjeme, prípadne nakrájame a položíme na stuhnutý koláč. V malom hrnčeku zohrejeme malinovú šťavu a vysypeme do nej vrecok tortového želé, rozmiešame a privedieme do varu. Varíme minútu a necháme vychladnúť. Zalejeme ovocie a necháme vychladnúť.

# VYZNÁTE SA V MÚKE?

NA PULTOCH OBCHODOV JE UŽ TOĽKO RÔZNYCH DRUHOV MÚKY, ŽE BY SA V TOM ČLOVEK AJ STRATIL! KEDY AKÚ PO UŽIŤ? KTORÁ SA HODÍ NA ČO? ŠÉFKUCHÁR PETER VARGA SA V TOM VYZNÁ, A TAK NÁM PRINÁŠA PREHĽAD POZITÍV A VLASTNOSTÍ JEDNOTLIVÝCH DRUHOV

Kým sa múka objaví vo vašej kuchyni, musí prekonať dlhú cestu. Na začiatku zrná obilnín múku ani zďaleka nepripomínajú. Musia prejsť viacfázovým výrobným procesom, pri ktorom drvením, triedením a čistením dostanú podobu bielej práškovej hmoty. Pri mletí vznikajú rozličné štruktúry múky, ktorá sa potom podľa konzistenzie delí na hladkú, polohrubú a hrubú.

**Hladká múka:** Jej základom je pšenica. Tvorí hlavnú zložku nadýchaných bublanín, štrúdlí, pečiva. Rovnako z nej pripravíte lahodné palacinky a bábovky. Skúsenejší gazdinky vedia, že hladkú múku vďaka jej vlastnostiam môžu použiť ako rýchlu pomoc namiesto škrobu alebo rozmixovanej zeleniny na zahustenie polievok.



pred srdcovými chorobami a dokonca pomáha pri znižovaní hmotnosti. Pšeničná múka je bohatá na vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>3</sub>, riboflavín a folát. Má viac železa, vápnika, bielkovín a ďalších živín ako mnohé iné druhy múk a je zdrojom betaglukánov a ďalších prospešných látok. Keď pšenicu zo svojho jedálneho lístka vynecháte, mali by ste si byť istí, že tieto dôležité živiny prijímate z iných potravín, aby sa u vás neprejavil ich nedostatok.

**Pšeničné otrubysú** veľmi bohaté na nerozpustnú vlákninu, ktorá podľa mnohých štúdií môže fungovať ako prebiotikum udržiavajúce prospešné baktérie v našom čreve. Navyše, pšenica, a teda aj pšeničná múka, môžu byť nápomocné pri tráviacich problémoch a skrátiť tak čas potrebný na trávenie ťažko stráviteľných potravín.

## OD BIELEJ K ZDRAVŠÍM

**Celozrná múka:** Vďaka šetrnému spracovaniu na mlynských kameňoch sa v celozrnnej múke nachádza dostatok výživných zložiek. Priaznivý výrobný postup zachováva veľké množstvo minerálnych látok potrebných na fungovanie organizmu. Celozrná múka sa všeobecne radí medzi zdravšie. Keďže má oproti iným múkam hutnejšiu konzistenciu, použite ju hlavne pri kysnutom alebo trenom cestu.

**Ražná múka:** Navodí pocit sýtosti. Ražná múka je jedinou múkou okrem pšeničnej a špaldovej, ktorú môžete využiť na výrobu chleba či kváskovanie. Ražná múka si zvyčajne zachováva veľké množstvo živín, na rozdiel od rafinovanej pšeničnej múky. Z výživového hľadiska je hodnota raže porovnateľná s hodnotou pšenice. V niektorých prípadoch je však napríklad obsah aminokyselín

lyzín dokonca biologicky lepší. Raž je dobrým zdrojom vlákniny a ražná vláknina je bohatá vybavená necelulóзовými polysacharidmi, ktoré majú mimoriadne vysokú schopnosť viazať vodu a rýchlo dodávajú pocit plnosti a sýtosti. Štúdie zistili, že vláknina z ražnej múky môže zvýšiť hladinu mastných kyselín s krátkym reťazcom. Tieto kyseliny boli spojené s rôznymi výhodami vrátane chudnutia, nižšej hladiny cukru v krvi a ochrany proti rakovine hrubého čreva. Ražná múka môže zlepšiť niekoľko aspektov zdravia srdca, pretože niektoré výskumy spájajú jej príjem s nižšími rizikovými faktormi srdcového ochorenia. Napríklad 8-týždňová štúdia porovnávala účinky konzumácie ražnej a pšeničnej múky na hladinu cholesterolu v krvi. Vedci zistili, že ražná múka bola pri znižovaní zlého LDL cholesterolu účinnejšia o 14 % oproti pšeničnej múke. Najčastejšie sa využíva na výrobu chleba či kváskovanie.

**Špaldová múka** je všestranná. Možno vás prekvapí výraznejšia, takmer až oriešková chuť. Jej plusom je priaznivé zloženie mastných kyselín a vysoký obsah bielkovín. Používanie špaldovej múky sa odporúča ľuďom, ktorých trápi vysoký cholesterol či cukrovka. V porovnaní s ostatnými obilninami je špalda omnoho prospešnejšia pre naše zdravie, pričom jej využitie je skutočne všestranné. Špaldovú múku môžete vymeniť za pšeničnú a pripravovať z nej všetko rovnako, ako ste boli zvyknutí z klasickej bielej múky – koláče, palacinky, chlieb, cestoviny.

**Múka pre „bezlepkáčov“:** Najmä tí, ktorí musia dodržiavať bezlepkovú diétu, si musia dávať na výber múky pozor. Práve im môžu dobre poslúžiť prirodzené bezlepkové múky ako sójová, kuku

**Polohrubá múka:** Má o niečo hrubšiu štruktúru ako hladká múka. V porovnaní s hladkou múkou obsahuje vyšší podiel lepku. Vykúzlil sa z nej dajú múčniky i chutné koláče z piškótového cesta. Po užití ju môžete aj pri príprave kysnutého cesta.

**Hrubá múka:** Múka najhrubšej konzistencie je vhodná skôr na prípravu knedlí alebo cestovín, než na svieže zákusky. Napokon, keby nebolo hrubej múky, ani obľúbené halušky by nemali chuť, na akú sme zvyknutí.

**Pšenica**, právom nazývaná aj kráľovná obilnín, je všade na svete najpoužívanejšia obilnina na výrobu múky. Dnes sa nájde mnoho zástancov zdravej výživy, ktorí ju nahrádzajú inými obilninami, pričom si neuvedomujú, že má svoje výhody. Pšenica je bohatým zdrojom vlákniny. Tá je dôležitou súčasťou stravy, pretože zabraňuje zápche, pomáha kontrolovať hladinu cukru v krvi, chráni



ričná, ryžová, pohánková, amarantová či pšenevá. Nevýhodou múk bez lepku je však skutočnosť, že sa s nimi v rámci pečenia ťažšie narába. Lepok je totiž látka, ktorá sa podieľa na tom, ako „dobré“ cesto vykysne a bude nadýchané. Tým, že spomínané múky lepok neobsahujú, kysnutie môže byť zdlhavesšie, cesto akoby ťažšie.

### VYŠŠIE T, ZDRAVŠIA MÚKA

Na typ múky vplýva pri výrobnom procese množstvo faktorov. Jedným z nich je, koľko sa zo zrna pri spracovaní zachovalo. Inými slovami, podľa spôsobu výroby múky sa v nej zachová viac alebo menej zdraviu prospešných látok. V obilninách sa totiž nachádza veľké množstvo vitamínov, minerálnych látok a vlákniny, pričom miestom ich najvyššieho výskytu sú šupinky zrn. Čím viac týchto látok múka obsahuje, tým je pre ľudský organizmus hodnotnejšia. Akú múku kupujete, vám pri výbere prezradí číslo T na obale (napr. T 450, T 630, T 812, T 1050). Čím vyššie číslo za písmenom T, tým vyšší obsah prospešných látok múka má. Múka s vysokým číslom T je zároveň tmavšia a „hutnejšia“ pre obalové časti zrna,

ktoré v nej zostali zachované. Platí tiež, že múka s vyšším číslom sa hodí viac na pečenie chleba, zatiaľ čo múka s nižším číslom je lepšia pre koláče a jemné cestá.

Pri pečení stále platí, že najpoužívanejšia je hladká múka, z ktorej sa dá napiecť množstvo dobrôt – od šťavnatých koláčov po obľúbené palacinky. Svoje miesto majú v kuchyniach aj múky s obsahom výživných látok ako celozrnná, ražná a špaldová. Ak by ste však chceli experimentovať a ochutnať aj niečo menej tradičné, vedzte, že druhov múk je vskutku veľa. Za všetky môžeme spomenúť napríklad cicerovú, gaštanovú, kokosovú, hroznovú, mandľovú, hrachovú, makovú. Akúkoľvek múku si vyberiete na svoje pečenie, z každej sa dá vyčarovať chutná maškrta. Nebojte sa preto pustiť do nových receptov a vyskúšať do siaľ nepoužívané prísady. Možno objavíte niečo, čo sa stane vašou ďalšou obľúbenou pochúťkou.

**Ovsená múka:** Ovsená múka je prirodzene bezlepková, má hodvábnu textúru a jemnú chuť. Je podobná pšeničnej múke s tým rozdielom, že neobsahuje lepok a má vyšší podiel bielkovín ako iné bežné múky. Ovos vo všeobecnosti obsahuje veľké množstvo beta-glukánu typu rozpustnej vlákniny, ktorá vytvára hrubý, gélový roztok v čreve, čo spôsobuje pocit sýtosti. Má vysoký obsah antioxidantov a prospešných rastlinných zlúčenín, nazývaných polyfenoly. Najpozoruhodnejšia je jedinečná skupina antioxidantov, nazývaných avenantramidy, ktoré sa takmer výlučne nachá

## tipy šéfkuchára jednota

dzajú len v ovse. Tie môžu pomôcť znížiť hladiny krvného tlaku zvýšením produkcie oxidu dusnatého. Táto molekula plynu pomáha rozširovať krvné cievy a vedie k lepšiemu toku krvi.

**Pohánková múka na dobré srdce** Pohánka sa stala populárnou ako superpotravina pre vysoký obsah minerálov a antioxidantov. Pohánka má dosť nízky až stredný glykemický index. To znamená, že by malo byť bezpečné konzumovať pohánkovú múku pre väčšinu ľudí s cukrovkou 2. typu. Štúdie v skutočnosti spájajú príjem pohánky s nižšou hladinou cukru v krvi u ľudí s týmto ochorením. Predpokladá sa, že tento účinok je spôsobený jedinečnou zlúčeninou D-chiro-inozitolom. Štúdie naznačujú, že tento rozpustný cukor robí bunky citlivejšími na inzulín, ktorý spôsobuje, že bunky absorbujú cukor z krvi. Pohánková múka sa môže pochváliť mnohými zlúčeninami, ktoré sú prospešné pre zdravie srdca, ako je rutín, horčík, meď, vláknina a určité bielkoviny. Spomedzi obilnín a pseudocereálií je pohánka najbohatším zdrojom rutínu, antioxidantu, ktorý môže napríklad znížiť riziko srdcových ochorení tým, že zabráni tvorbe krvných zrazenín a zníži zápal či krvný tlak. Jedna rozsiahla štúdia spojila príjem pohánky s nižším krvným tlakom vrátane nižších hladín LDL cholesterolu a vyšších hladín HDL cholesterolu.



Emco

OVSENÉ SUŠIENKY  
NA VAŠE CESTY



PREČO JE DELTA DIVOŠKA, NA ČO JE DOBRÁ „COVIDOVÁ LEKÁRNIČKA“ A ČOMU POMÔŽE POHODA?

# LEKÁR NEMÔŽE BYŤ IBA HRDINA V POKOJNÝCH ČASOCH



MUDR. ADRIANA ŠIMKOVÁ, PHD., UŽ NA PRVÝ POHĽAD VÝŽARUJE POZITÍVNU ENERGIU A DÔVERU. NIE JE ŽIADNA NÁHODA, ŽE TÁTO VŠEOBECNÁ LEKÁRKA Z PEZINKA PATRÍ K UZNÁVANÝM OSOBNOSTIAM A MÁ UŽ ZA SEBOU VEĽA ÚSPECHOV A OCENENÍ. SVOJU PROFESIU BERIE AKO VÝZVU A SLUŽBU PACIENTOM. JE NEBOJÁČNA, CIEĽAVEDOMÁ, ZVEDAVÁ, ALE AJ ZODPOVEDNÁ A LÁSKAVÁ K ĽUĐOM.

Pandémia ochorenia COVID-19 opäť naberá na obrátkach a podľa doktorky **Adriany Šimkovej** toto infekčné ochorenie pravdepodobne prekonáme všetci alebo väčšia časť populácie. Hlavná odborníčka MZ SR pre všeobecné lekárstvo kladie dôraz pri liečbe covidu na ambulantnú starostlivosť a domácu liečbu. Hovorí, že keď bude kvalitná, do nemocnice sa pacient nemusí dostať. Aby ulahčila pacientom domácu liečbu, pripravila ambulantný manažment pacienta s covidom, ktorý je určený pre všeobecných lekárov. Zopár užitočných rád vám z neho prinášame v tomto rozhovore.

### Prečo ste sa stali lekárkou? Bola to vaša vytúžená meta?

Nepochádzam z lekárskej rodiny, moja mama je kartografka a otec železničiar. Byť lekárkou som spočiatku nejako veľmi netúžila. Asi som pokojne skončila aj farmáciu alebo chemickotechnologickú fakultu. Pre mňa bolo dôležité, že nechcem skončiť vzdelávanie strednou školou. Odjakživa som túžila učiť sa, rásť, mať stále nové informácie. Vlastne som až počas štúdia medicíny zistila, že to je tá pravá škola pre mňa, pretože táto profesia je neustále učenie. Už na škole ma veľmi zaujímala interná medicína. Troška ma nahnevalo, že som na štátniciach dostala dvojku, pretože som sa internej medicíny skutočne veľmi svedomito venovala (smiech). A navyše, medicínu som skončila s červeným diplomom a hlavne ako mama polročného syna.

### Pracujete v oblasti internej medicíny a všeobecného lekárstva, ktoré sa dnes mnohým nejaví ako príliš atraktívne lekárske odbory. Vám áno, prečo?

Pre mňa je úžasné, že prinášajú spájanie naprieč rôznymi špecializačnými odborami. Navštívi vás pacient, ktorý má už par dní zvýšenú teplotu, svrbí ho koža, schudol, nechutí mu jesť. A vy musíte bádať, čo mu môže byť. Môže to byť onkologické, reumatologické alebo iné ochorenie z bohatej ponuky diagnóz. Musíte ísť do hĺbky, neriešiť len príznaky, ale prísť na to, čo jeho symptómy spôsobuje. Presne tak, ako postupuje Doktor House (úsmev). Nerobím však pani múdru a keď som v koncoch, neváham a radím sa so špecialistami iných medicínskych odborov. Inokedy sa zasa pýtajú špecialisti mňa. Dnes je bežné, že sa lekári úzko špecializujú a vedieť si navzájom poradiť môže byť pre všetkých prínosné. Podľa mňa všeobecné lekárstvo by mal robiť ten najerudovanejší lekár so širokým medicínskym rozhľadom. Svoju prácu vnímam ako veľkú výzvu, neustále hľadám nové informácie, nové ciele. Nerozumiem, keď sa niektorí moji kolegovia boja napríklad kyslíkového koncentrátora, nepoznám pocit „čo keby sa niečo stalo“. Všetko si riadne naštudujem a idem do toho s najlepším úmyslom. Nebojím sa poznatky aplikovať v praxi. Samozrejme, nie vždy sa všetko podarí, a vtedy sa musíte vedieť postaviť za svoje rozhodnutie.

### Veľkou lekárskou témou, v ktorej sa od začiatku angažujete, je covid. V začiatkoch, keď ešte nikto nevedel, čo to je a všetci mali veľké obavy, ste odvážne išli za nakazenými klientmi pezinskej DSS-ky. Nebáli ste sa?

Samozrejme, že som sa spočiatku bála. Mnohí kolegovia však mali taký strach z nákazy, že odmietali ísť za tými starkými, ktorí potrebovali pomoc. Ja som si zrákala svoje rizikové faktory, povedala som si, že obézna nie som, po nemocniciach som nazbierala už asi všetky možné vírusy, tak zďaďa mám imunitný systém v pohotovosti. Načas som sa izolovala od svojich detí a od manžela a išla som. Lekár predsa nemôže byť hrdina len v čase mieru a v nepriaznivom období sa skryť.

### Pred dverami máme tretiu vlnu pandémie, na ktorú sa pripravujeme vakcináciou. Vieme však už aj to, že ochorieť na covid môže každý a očkovanie chráni najmä pred ťažkým priebehom. Čo je najdôležitejšie urobiť, keď zistím, že som pozitívny na COVID-19?

V prvom rade je potrebná domáca izolácia, teda eliminovať ďalšie šírenie

vírusu v spoločnosti. Rozhodne treba kontaktovať svojho všeobecného lekára. Ja osobne potom svojich pacientov počas choroby monitorujem, kontaktujem ich telefonicky, mailom a pomáhám im prejsť chorobou až do úplného vyzdravenia. Pri prvom variante COVID-19 pacienti stratili čuch a chuť, pri variante delta sa stretávame najčastejšie s upchatými dutinami, bolesťami hlavy a hrdla. Na prvý pohľad to môže vyzeráť ako sezónne prechladnutie alebo chrípka. Bolo by dobré, aby si ľudia preventívne vybavili domácu lekárničku. Aby potom, keď už choroba prepukne, nechodili do lekárne a neroznášali chorobu ďalej medzi ľuďmi.

### Čo by mala obsahovať covidová lekárnička?

Rozhodne paralen alebo acylpyrín. U ľudí, ktorí netrpia cievnymi problémami, sa prikláňam skôr k acylpyrínu, pretože obsahuje kyselinu acetylsalicylovú. Tá pôsobí na krvné doštičky a zabraňuje zrážaniu krvi, ľudovo povedané riedi krv, a tak zabraňuje upchávaniu ciev, ktoré môže covid spôsobiť. Ďalej je potrebné vybaviť sa vitamínmi C a D na podporu imunity. Kvapkami na kašeľ, ničím na nádchu (napríklad sprejom/kvapkami do nosa a iným). Okrem teplomeru a tlakomeru by bolo dobré mať doma aj pulzný oxymeter. Ten je dobrý na zmeranie obsahu kyslíka v krvi. Covid postihuje najmä pľúca a keď pacientovi klesá saturácia kyslíka v krvi, stáva sa rizikovým. Niektorí moji kolegovia nesúhlasia, že ho odporúčam. Vraj patrí len do rúk lekárom. Ja osobne si to nemyslím, treba však dodržať zásady správneho používania tohto prístroja, podobne ako pri domácom meraní tlaku. Ženy by nemali mať príliš dlhé nechty, tie majú byť odlakované, umelé nechty treba odstrániť. Netreba zabudnúť na dobrú batériu, aby boli odmerané hodnoty spoľahlivé. Keď pacienti volajú so svojím lekárom alebo na pohotovosť, je veľká výhoda, keď vedia podať čo najviac informácií o svojom zdravotnom stave.

### Ako sa má pacient správať počas domácej liečby?

Zo začiatku pri vysokých teplotách a bezvládnosti je jasné, že bude ležať v posteli. Vtedy je potrebné prijímať dostatočné množstvo tekutín. No po dvoch dňoch, ak je to možné, sa treba snažiť postaviť z postele, postupne začať chodiť a strieďať to so sedením. Pretože pri tomto ochorení sa u pacientov častejšie vyskytujú krvné zrazeniny a pohyb pomáha znižovať ich výskyt. Keď stále ležíte, nechodíte, málo pijete, krv sa zahusťuje.



V roku 2020 pomáhala nakazeným klientom pezinskej DSS-ky

Pri meraní saturácie pekne vidieť rozdielne hodnoty, keď ležíte a keď chodíte. Stačí sa trocha prejsť a tá hodnota vám zrazu vyskočí na 96 %. Optimálne hodnoty saturácie krvi kyslíkom sú nad 95 %. Keď ležíte, treba meniť polohy. Mnohí ľudia nevedia, že keď ležia na chrbte, akoby sa neventilovali pľúca. Preto ste mohli vidieť v televízii pacientov s covidom ležať na JIS-kách na bruchu. Tak sa ventiluje väčšia časť pľúc. Veľký význam v súčasnosti nadobúda kyslíkový koncentrátor. Niektorí moji pacienti, ktorí si tento prístroj zabezpečili, sa vyhli pobytu v nemoc

nici na pľúcnej ventilácii. Nemuseli ísť do nemocnice a pozerat sa na ťažké stavy ostatných pacientov, nemuseli ich vidieť zomierať, liečili sa v oveľa väčšej psychickej pohode.

Počas ochorenia je dôležité byť s niekým v kontakte. Nielen so svojím lekárom, treba sa telefonicky kontaktovať s rodinou a blízkymi ľuďmi, aby vedeli zareagovať, ak by bolo treba. To je dôležité hlavne pri starších pacientoch.



### Prečo vznikajú tie obávané ťažké priebehy COVID-19?

COVID-19 má rád oslabených. Ten, kto sa dostal do nemocnice, mal minimálne jeden rizikový faktor. Často to boli hlavne obézni ľudia, ktorí sú dýchaviční aj bez covidu. Pre nich je skutočne nebezpečné toto infekčné ochorenie a je tam vysoká pravdepodobnosť, že sa dostanú do nemocnice na ventilátor. Mnohí ľudia pred pandémiou doslova kašľali na svoje zdravie. Ale keď sa začalo hovoriť o tom, že obezita je rizikový faktor, nie-

ktorí sa zamysleli a začali so sebou niečo robiť. Verím, že táto ťažká situácia pomôže aspoň znížiť výskyt obezity. Mám pacientov, ktorí sa zľakli a cieľe ne v tomto období pochudli. S obezitou ide ruka v ruku vysoký krvný tlak a ten sa im upravil. Dokonca som niektorým mohla vysadiť lieky. Paradoxne napriek nepriaznivej situácii sa niektorí pacienti vyliečili z iných chorôb. Treba skutočne myslieť dopredu. Prevziať za svoje zdravie zodpovednosť. Žiadne – kašľem na seba a keď je zle, tak ma zachraňte. Te raz sa skutočne naplno prejavilo, že viesť zdravý životný štýl má obrovský význam.

### Aká je podľa vás delta oproti pôvodnému variantu COVID-19?

Je infekčnejšia a inkubačná lehota je kratšia, čo je v úvodzovkách akoby lepšie. Nechodíte totiž do spoločnosti infekčný. Deltu by som nazvala prudkejšim variantom, ale nespôsobuje také fatálne zápaly pľúc. Správa sa ako taká divoška: „Skočím na tohto, nakazím ho, potrápim a idem ďalej. Ale nemám tendenciu sa u nikoho zdržať dlho, potrápim ho, ale nie priveľa, lebo sa chcem pohrať aj s druhými. Veď chcem žiť, a preto sa musím množiť.“ (Úsmev)

### Ako všeobecná lekárka iste vnímate strach, ktorý sa s covidom medzi ľuďmi rozšíril. Máte v tomto smere nejaké odporúčanie?

Tvrdím, že covidu sa netreba báť, lebo strach je to najhoršie. Mať zdravú psychiku je najdôležitejšie. Ja sa snažím byť usmiata a cítiť sa stále zdravá. Samozrejme, keď to príde, budem to riešiť. Ale až keď to bude aktuálne. Keď sa človek stále niečoho obáva, reálne si navodí problémy s imunitou. Vinou médií a sociálnych sietí sú ľudia doslova vystrašení, dennodenne to v ambulancii vidím a strašenie nepovažujem za správny spôsob komunikácie s ľuďmi. Už prídillo trvá istý stupeň izolácie, neustále zastrašovanie, rúška a odstup. Nepochybne treba pravidlá dodržiavať, ale ľuďom akoby už chýbali dotyk a prejavy láskavosti. Niekedy musím svojich pacientov vystíkať, objat, aby sa upokojili, utvrďovať ich, že to zvládneme. Ľudia začínajú byť na seba zlí. Obávam sa, kam to až môže zísť.

### Môže prehnaná panika narobiť skutočné problémy pacientom s covidom?

Zle nastavená psychika ničomu nepomáha. Zoberte si, že keď ste vystrašení, niečoho sa bojíte, hneď sa vám zrýchli pulz. A to ešte nemáte vysokú teplotu a neutíchajúci kašeľ. Stres príznaky ochorenia zhoršuje a môže

spustiť niečo také, že telo začne bojovať samo proti sebe. Tak fungujú autoimunitné ochorenia. Vtedy imunitný systém akoby chcel zachrániť toho pacienta viac, prehnane, neprimerane. Ľudovo povedané, ne použije troch vojakov, ale dvadsiatach a tou prílišnou snahou začne ničiť vlastné bunky. Keď máte normálne nastavený imunitný systém, covid dokáže normálne rozpoznať a začne fungovať, ako je potrebné. Čiže esť pokojným je základ.

### Nielen pre pacientov, ale aj pre všeobecných lekárov je obdobie pandémie nesmierne náročné. Pôbili ste ako hlavná odborníčka pre všeobecné lekárstvo MZ, viete teda najlepšie, čím všetkým sa museli lekári v ambulanciách prehrýzť.

Spočiatku bolo potrebné hlavne zmeniť organizáciu práce v ambulanciách, vyhradiť si čas na starostlivosť o necovidových pacientov, zvládnuť nápor telefonátov, mailov či videokonzultácií s pacientmi. Bolo potrebné naučiť sa efektívne pracovať v online priestore. Pribudli nové administratívne úkony, množstvo nových nariadení, ktoré musí všeobecný lekár a jeho sestra v ambulancii perfektne zvládnuť, aby bol manažment pacienta, a to nielen covidového, efektívny. Celkovo pracujeme oveľa viac, no neraz sme terčom neoprávnenej kritiky bez znalosti toho, čo sa naozaj deje vnútri našich ambulancií. Obdobie pandémie covidu však naplno obnažilo veľký dlhodobý problém – poddimenzovanosť ambulantného sektora. Máme žalostne málo nových lekárov.



**MUDr. Adriana Šimková, PhD. (41)**, pôsobí ako všeobecná lekárka a internistka v Pezinku. V roku 2018 získala ocenenie ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu v kategórii osobnosť vedy a techniky. Pôsobila ako hlavná odborníčka ministerstva zdravotníctva pre všeobecné lekárstvo. Počas vypätého obdobia pandémie COVID-19 aktívne organizovala a usmerňovala fungovanie ambulantnej lekárskej starostlivosti. Keď v apríli 2020 pandémia tragicky zasiahla Domov sociálnych služieb v Pezinku a nastal akútny problém so zabezpečením zdravotnej starostlivosti pre klientov, dobrovoľne prevzala zariadenie do svojej starostlivosti. Za jej činnosť počas pandémie jej udelili ocenenie Bratislavského kraja ako osobnosti, ktorá sa zaslúžila o rozvoj a reprezentáciu kraja.

### Čo vás, naopak, v práci teší?

Ako som už spomínala, tešia ma tie obrovské možnosti rozvoja v mojej profesii a mám radosť z každej výzvy. Snažím sa, aby všetci pacienti do stali kvalitnú ambulantnú starostlivosť, tobôž tí s covidom, pretože výrazne znižuje riziko, že sa dostanú do nemocnice. Doteraz mi žiadny pacient s týmto infekčným ochorením nezomrel a z toho mám obrovskú radosť.



# VYHRAJ AUTO

alebo nákupné poukážky COOP Jednota

za nákup 400 g výrobkov 



1x  
**Hyundai  
i10**



**80x 100 €**

nákupné poukážky  
COOP Jednota



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite na zadnej strane pokladničného dokladu uvedené meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo na adresu:

Súťaž – Mondelēz Slovakia s.r.o., Figaro, P. O. Box 300, 830 00 Bratislava 3

a budete zaradení do žrebovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete od 7. 10. do 3. 11. 2021. Pravidlá súťaže ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby nájdete na webovej stránke [www.figaro.sk](http://www.figaro.sk).

# V RENESANČNEJ KUCHYNI

JEDLO SA LEN DVAKRÁT DENNE, NO PRI PRÍLEŽITOSTI NÁVŠTEVY PÁPEŽA SA PODÁVALO AJ STO CHODOV  
AJ TAKTO VYZERALA TALIANSKA RENESANČNÁ KUCHYŇA

V stredoveku i neskôr v období renesancie bolo úplne bežné, že pracujúci ľudia jedli len dvakrát denne, okolo obeda a tesne pred súmrakom. Medzi hlavnými jedlami si v prípade hladu do priali len malé občerstvenie vo forme chleba, masla alebo syra. Raňajky tak, ako ich poznáme dnes, neboli bežnou súčasťou dňa.

Pri jedle, jeho príprave a zložení boli pochopiť veľké rozdiely medzi šľachtou a pracujúcim ľuďmi. Mali však spoločného menovateľa – chlieb a víno, ktoré sa nachádzali na jedálnom lístku majetných i menej urodzených ľudí. Chlieb bol hlavným zdrojom výživy pre chudobnejších, ale na biely chlieb sa im mohli iba slinky zbíhať. Vo všeobecnosti platilo, že čím bol chlieb belší, tým bol drahší. Pre tých najchudobnejších bol určený chlieb vyrobený zo zmiešaných obilnín – pravda, dnes už vieme, že z pohľadu zdravia ide o oveľa hodnotnejšiu verziu. Šľachta si však pochutnávala na bielom chlebe, koláčoch a dokonca aj palacinkách.

Ďalšou bežnou komoditou na dvoroch, ale aj medzi chudobnými, bolo víno. Hrozno sa pestovalo ľahko, vinice sa nachádzali takmer všade a aj chudobní si dokázali vyrobiť vlastné. V období renesancie bolo bežné, že sa pilo prosecco, lambrusco, sangiovese, malvasia, nebbiolo, albano alebo chianti. Vína sa väčšinou riedili vodou alebo ľadom, ochucovali ke rením, medom alebo sladkým drevkom. Pili ho nielen dospelí, ale dokonca aj deti, pretože čistá a pitná voda nebola takou bežnou záležitosťou ako dnes.

## JEDNO BRUCHO A STO CHODOV

Veľké príležitosti si vždy žiadali veľkú slávu a s ňou aj mnoho chodov. Bankety alebo slávnosti na počesť významných návštev panovníka sprevádzalo niekoľkonásobne viac chodov, dezertov a rôznych dobrôt, ako si dopriali obvykle. Počas menších slávností sa na dvoch bežne podávalo 10 – 20 chodov, no pri obzvlášť vzácných príležitostiach ako návšteva pápeža alebo princa to mohlo byť pokojne až sto chodov! Samozrejme, nie každé jedlo sa dostalo ku každému, najvzácnejšie druhy mäsa (šafanom pozlátený bažant alebo morča, či páv) boli pripravované len pre spoločensky najvýznamnejšie osoby pri stole.

Podoba polievok sa nám dnes môže zdať trochu exotická. Nezriedka boli sladené cukrom



Bohaté stoly sa chystali pre bohatých ľudí

s prímiesou semienok granátového jablka alebo aromatických bylín či horčice. Najviac neuveriteľných polievkových variácií by sme našli na francúzskom dvore, kde v čase renesancie poznali vyše 70 receptov. Fromentee, teda polievka, do ktorej sa pridávala pšeničná kaša s mliekom a vajíčkami, bývala súčasťou veľkých osláv. Bežný bol aj jej jačmenný variant.

Mäso sa počas banketov konzumovalo bežne. Najčastejšie išlo o bravčové mäso na spôsob sviečkovej alebo pečené mäso pokvapkané pomarančovým džúsom, ružovou vodou, cukrom a korením. Podávali sa aj šaláty z rôznych druhov zeleniny i bylín a ako príloha vajíčka na rôzne spôsoby.

V bežné dni neboli na talianskych dvoroch výnimkou ani cestoviny ako špagety, tagliatelle, ravioli, tortellini či agnolotti. Varili sa vo vývare a podávali sa s maslom, so syrom alebo na sladko so škoricou.

## PISANELLIHO SPRÁVNA STRAVA

Popri prvých kuchárskych knihách, ktoré boli vydané na konci 15. storočia, sa objavovali odporúčania na správne stravovanie pre bohatých aj chudobných. Najrešpektovanejším autorom bol doktor Baldassar Pisanello z Bologny. Pisanello v nich napríklad varuje šľachtu pred jedením stravy chudobných, pretože by z nej mohli ochorieť. Rolníkom neodporúča

jesť vtáky, ale skôr to, čo žije a pestuje sa na zemi. Pre aristokraciu je podľa neho vhodné jesť to, čo má vyššie nohy alebo rastie na stroch. Všeobecne platilo, že chudobní si mohli pochutnávať na koreňovej zelenine, menu šľachty mohlo obsahovať aj artičoky, hrušky, figy alebo bažanta.

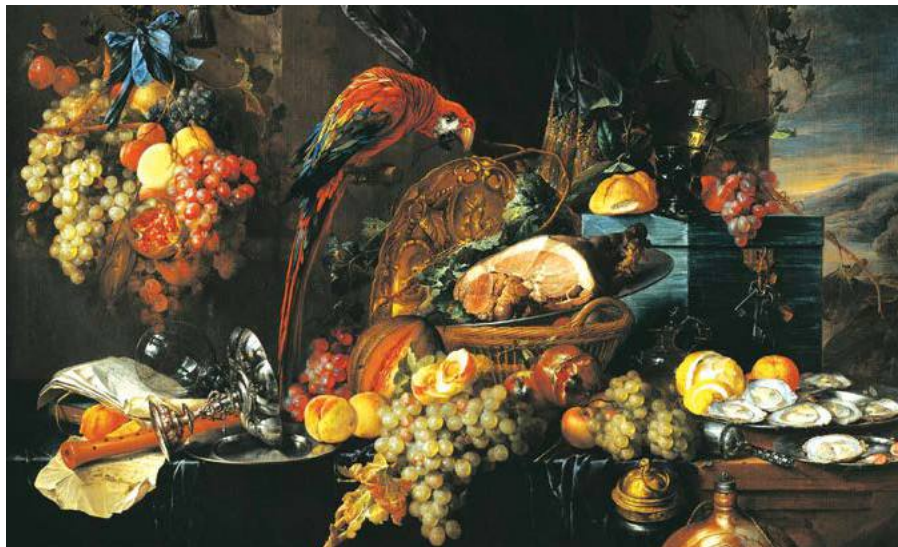
## ZAUJÍMAVOSTI Z HISTÓRIE

► Prvá talianska kuchárska kniha v období renesancie pochádza z roku 1475, po nej v roku 1485 nasledovala nemecká a anglická v roku 1500. V roku 1570 vydal zbierku receptov s názvom Banket aj šéfkuchár pápeža Pia V., Bartolomeo Scappi.

► Cucina povera, teda jedlo chudobných, bolo väčšinou tekuté. Chudobní v období renesancie konzumovali väčšinou kašu, polievky, rôzne druhy chleba a veľa zeleniny. Zaujímavé je, že pri varení nepoužívali soľ, pretože bola príliš drahá. Práve odtiaľ pochádza tradícia toskánskeho chleba, ktorý je bez soli.

► Prvou gurmánkou v histórii možno nazvať Katarínu Medicejskú, ktorej sa pripisuje za vedenie vidličky pri jedení na francúzskom dvore alebo popularizácia jedla ako kačica na pomarančoch, ktoré v skutočnosti pochádzajú z Florencie, hoci ich v súčasnosti spájame s francúzskou kuchyňou. Katarína navyše zaviedla používanie špáradiel po jedle.





Katarína Medicejská

► A vedeli ste, že Leonardo da Vinci zaviedol textilné utierky, ktoré mali hosťom slúžiť na očistenie rúk? Keď prišiel na milánsky panovnícky dvor, zastával niekoľko funkcií. Okrem hudobníka a maliara bol vojenským inžinierom a hlavným ceremoniarom, ktorý dohliadal na chod večierok a hostín. Nepáčilo sa mu, že návštevníci utierali masťné ruky do obrusa, a tak v roku 1491 zaviedol novinku – textilné obrúsky. Tá sa však nestretla s pochopením. Napriek tomu, že navrhol kreatívne spôsoby ich skladania a dokonca vymyslel aj stroj na ich rýchle sušenie, návštevníkom viac vyhovoval zaužívaný spôsob utierania rúk. Malé obrúsky považovali za bizarnosť, ktorú si buď strčili do vrecka, odhodili alebo si do nej utreli nos.



► Vínotéky a hostince slúžili v renesancii nie len počestným, ale aj rodinám. V mnohých z nich si mohli celé rodiny priniesť jedlo a dať si len víno. Jednou z najstarších krčiem na svete, v ktorých fungoval tento spôsob, je Osteria del Sole. Krčma bola otvorená v roku 1465 v Bologni a dodnes funguje podobne ako pred 500 rokmi, k vlastnému jedlu dostanú návštevníci víno. Miesto sa pýši aj päťstoročným nápisom: Chi non beve: È pregato di stare fuori, čo v preklade odkazuje návštevníkom, ktorí nepijú, aby ostali radšej vonku.

► Renesančné obrazy, na ktorých sa často zobrazovalo aj jedlo (najčastejšie ovocie a zelenina) majú hlbokú symboliku. Jablko bolo ovocím dobra a zla a odkazovalo na biblický príbeh o Adamovi a Eve. Zakázaným ovocím bol aj pomaranč, napriek tomu ho nájdeme na obraze Primavera od Botticelliho. Oranžová farba odkazuje na rod Mediciovcov, guľatý tvar pomaranča zas pripomína ich zlaté gule v erbe, ktorým sa niekedy hovorí aj „malus medicus“ (liečivé jablká), čím vzniká zaujímavá slovná hračka. Hruška a jej zaoblený tvar zas odkazuje na Máriinu plodnosť a nepoškrvne né počatie.



Giuseppe Arcimboldo vynášiel typ podebizne, skladajúcej sa z maľovaného ovocia, zeleniny, zvierat a rastlín komponovaných do podoby ľudskej hlavy. Niektoré obrazy sú satirické portréty reálnych dvoranov, iné sú alegorické personifikácie. Pôbil aj na dvore Rudolfa II., ktorého stvárnil ako rímskeho boha Vertumnusa.

## RENEŠANČNÉ PALACINKY

### Prísady:

250 gramov špaldovej múky alebo pravdepodobnejšie celozrnnnej múky – čo by bolo vhodnejšie z hladiska obdobia, 300 mililitrov piva a najlepšie sladkého, 2 vajcia, 25 gramov masla, 1 lyžica medu alebo trstinového cukru, 1 lyžička soli, 75 gramov hroziok, maslo na vyprážanie, tekutý med, lieskové oriešky nakrájané

### Pastup:

- Rozpustite maslo
- V miske zmiešajte múku a pivo
- Vmiešajte vajčička, cukor, soľ a hrozička. Pridajte rozpustené maslo
- Podľa potreby upravte konzistenciu cesta
- Smažte palacinky na malej panvici (pokyny pre otvorený oheň nájdete na obrázku a všimnite si hlinenú panvicu)
- Nasekané orechy opražte na horúcej suchej panvici
- Podávajte s tekutým medom a opraženými orieškami

Je mních Cyprián reálna postava z histórie alebo „len“ legenda viažuca sa k silnému miestu kamaldulského opátstva? Skutočne sa tomuto frátrovi podarilo vzlietnuť alebo sú to len po vestí? Odlíšiť skutočnosť od nánosu legiend nie je jednoduché, no jedno je isté. To, čo sa odo hrávalo za múrmi Červeného Kláštora, patrí k fascinujúcim stránkam našej histórie a kultúry.



Vznik kláštora siaha do roku 1320, keď ho založili kartuziánski mnísi ako filiálny konvent kláštora na Skale útočiska na Spiši. V 18. storočí prešiel čiastočne stavebnými úpravami, ktoré určili jeho terajší vzhľad. Hlavnými zachovanými stavbami areálu sú gotický jednolodový kostol, stredoveká kláštorná budova s refektárom a s krížovou chodbou, tzv. hodinová veža, hospodárske budovy a tzv. veľká klauzúra s čiastočne zachovanými domami pre mníchov. Umelecko-historicky najhodnotnejšiu výzdobu nástennými malbami má zachovaný kostol a stredo-veký refektár.

### Rozkvet kláštora

Červený Kláštor dostal svoj názov podľa červenkastej farby kameňa, z ktorého bol vystavaný. Kláštor dlhodobo predstavoval veľmi dôležité duchovné centrum nielen v rámci Uhorska, ale celej strednej Európy. Najväčší rozkvet zaznamenal v takzvanom kamaldulskom období. Výraznou osobnosťou tohto obdobia bol páter Romuald Hadbavný, archívár a duchovný správca konventu. Je považovaný za spoluautora prvého prekladu Písma svätého do západoslovenského jazyka v roku 1750 s presnou gramatickou a pravopisnou normou. K jeho nečným dielam slovenského písomníctva 18. storočia patrí aj Slovník latinsko-slovenský so stručnou gramatikou z roku 1763 a preklad náboženských piesní Ľudovíta Blossia do slovenčiny. Práce Romualda Hadbavného dnes už patria ku klasickým dielam slovenskej literatúry a filológie 18. storočia.

Značný duchovný vplyv kamaldulov pritiahol do Červeného Kláštora aj chýrneho ráhhojčiča Cypriána. Kamaldulovia v kláštore zriadili lekáreň a za jej správcu ustanovili práve Cypriána, ktorý liečil odvarmi z liečivých bylín, tinktúrami a čajmi. V Červenom Kláštore ho vraj pre jeho liečiteľské schopnosti vyhľadávali ľudia zo širokého okolia. Lieky aj pre dával a za utržené peniaze založil fond pre rozvoj lekárne v Červenom Kláštore. Táto domnienka však vzbudzuje isté pochybnosti, pretože rád

kamaldulov je rímskokatolícka kontemplatívna rehoľa, ktorej členovia žijú pustovníckym spôsobom, odlúčení od sveta. Traduje sa však, že Cyprián vedel výborne naprávať aj zlomeniny a púšťať žilou. Lekáreň v Červenom Kláštore patrila údajne nielen k najstarším v strednej Európe, ale aj k najlepším.

### Herbár a pokusy vzlietnuť

Mních opradený legendami sa v skutočnosti volal Franz Ignatz Jäschke. Narodil sa v rodine krajčírca 28. júla 1724 v Podkovičiach v nemeckom Sliezsku (dnes časť Poľska). Študoval vo Vroclave a v tých časoch to bol mimoriadne vzdelaný muž. Zaoberal sa medicínou, botanikou, farmáciou, alchýmiou, ale aj mechanikou a kozmológiou. Pôsobil vo viacerých kláštoroch a s veľkou pravdepodobnosťou aj v Taliansku, kde získal bohaté botanické, floristické a bylinkárske vedomosti.

Cyprián sa mimoriadne zaujímal o všetko, čo sa týkalo vesmíru, pohybu vesmírnych telies a snažil sa tieto vedomosti uvádzať do súladu s udaťosťami, ktoré sa diali na Zemi. Jeho mottom bolo: „Rastlina ani korenie nič nezmôžu, ak boha nevzývaš zo srdca. Kde boh prírode nepomôže, tam je zbytočná každá práca.“ Cypriánovým celoživotným dielom je Herbár z roku 1766. Je to vzácne dielo – doslova rarita. Kniha je viazaná v tmavej koži s rozmermi 39 x 23 x 10 cm. Začína sa úvahami a sentenciami fráttra Cypriána, ide o jeho názory na vtedajšiu lekársku vedu. Na ďalších stranách sa nachádzajú slová neznámeho autora, ktorý fráttra Cypriána a jeho mnohoraké aktivity dobre poznal. Na tretej strane je namalované veľké zrkadlo v rokokovom ráme, čo je zrejme symbolika odrážajúca schopnosti človeka, možno geniálneho mnícha Cypriána. Prvá časť Herbára má 97 strán s 283 rastlinami, ktoré Cyprián nazbieral so svojimi pomocníkmi v oblasti Pienin a Belianskych Tatier. Pri každom exemplári sa nachádza názov rastliny v latinčine, nemčine, gréčtine, poľštine a v slovenčine. V druhej časti knihy zaznamenal mních svoje poznatky o chorobách a postupoch pri ich liečení.



### Lietajúci mních a jeho stroj

Povest' o lietajúcom mníchovi azda netreba podrobne približovať, mnohí z vás možno videli slovenský film Mariany Čengel-Solčanskej, ktorý Cypriánove osudy približuje. Niet pochýb o tom, že fráter Cyprián sa skutočne pokúšal lietať. Podľa levočského historika Elemíra Koszegyho v archívnej listine z čias okolo roku 1760 jestvuje latinský záznam, ktorý hovorí: „Bol som v Spišskej Belej na námestí, keď tam z príkazu nitrianskeho arcibiskupa Ladislava Mattyasovszkého z Markušoviec spálili čertov voz. Aparát zhotovil istý fráter Cyprián z Lechnického kláštora, ktorý podľa červených skál, z ktorých je postavený, ľud volá Červeným Kláštrom. Pri spálení bolo mnoho ľudí a zastavili sa aj ctihodní kanonici zo Spišskej Kapituly. Fráter Cyprianus si pripol čertovu mašinu na vrchu Troch korún a s jej pomocou doletel až k Morskému oku. Pán biskup nebol pri exekúcii prítomný, ale nemali sme možnosť vidieť ani mnícha, ktorého odvedli na miesto, odkiaľ už viac neuvidí hory a nebude v po kušení, aby znovu lietal...“

Podľa legendy nebol lietajúci mních žiaden suchár. Okrem svojich zvláštnych vízií a snov mal zmysel pre humor. Povráva sa, že farbíl hydine – kačkám a sliepkam – nohy blatom. Mnísi totiž mohli jesť len hydinu, ktorú prichytili a ulovili vo štvrtok v lese. Vďaka tej to prozreteľnosti sa v Červenom Kláštore neraz v piatok (pôstny deň) varila alebo opekala voňavá kuracinka či kačacinka. Legendy tiež tvrdia, že fráter Cyprián mal tajnú lásku, za ktorú lietal na svojich „umelých“ krídlach. Vrávi sa aj to, že nezomrel prirodzene smrťou a stratil sa práve pri svojom poslednom pokuse niekam odletieť...

**Kamaldulský rád založili v roku 1012 neďaleko Florencie a nadviazal na benediktínov – rád, ktorý svätý Benedikt za ložil už v roku 529. Vyznačoval sa pustovníckym spôsobom života. V časoch cisára Jozefa II. však existovalo už toľko rá do, že panovník sa v snahe znížiť vysoké štátne náklady podujal zrušiť tie, ktoré neboli zamerané vyslovene na cha ritu, liečenie či vzdelávanie. A tak sedem rokov po Cypriá- novej smrti zanikol aj Červený Kláštor. Kamalduli užívali komplex približne sedem desaťročí.**

### Ako to vyzeralo v stredovekej lekárni

To môže návštevník zistiť v jednom zo zrekonštruovaných mníšskych domčekov v areáli Červeného Kláštora. Nachádza sa tam zaujímavá farmaceutická expozícia interiéru stredovekej lekárne ako pamiatka na kamaldulského frátra Cypriána. Okrem najznámejšej pamiatky – Herbára – sú tu originálne lekárske vitríny zo začiatku 18. storočia, lekárenské váhy zo 17. storočia vyrobené v Amsterdame a vzácna prvá slovenská liekopisná literatúra Bratislavská Torkošova lekárenská taxa z roku 1745, písaná v štyroch jazykoch.

Zdroje: Slovakia.travel.sk, MsÚ Detva, Dajama



**MALÝ KROK PRE VÁS.  
VEĽKÝ KROK  
K UDRŽATEĽNOSTI.**

- 100% ingrediencií prírodného pôvodu
- 100% rastlinná; bez mliečnej zložky, bezlaktózová, bez lepku
- Vegánska
- Na natieranie, pečenie, varenie a smaženie rovnako ako pri masle, dokonca aj tak chutí



**CHCETE UVAŘIŤ  
NIČO NAOZAJ CHUTNÉ?  
SKÚSTE TO S NOVOU  
RAMOU!**

**100% PRÍSADY PRÍRODNÉHO PÔVODU.**



\*Založené na porovnaní programu Quantis 2020, ktorý porovnával životný cyklus Ramy, 100% rastlinnej alternatívy masla, predávanej v Európe a európskeho živočíšneho masla. Keď vymeníte 250 g balenie živočíšneho masla za rovnaké 250 g balenie Ramy, 100% rastlinnej alternatívy masla, ušetríte 1,8 kg CO2eq. Viac informácií nájdete na <https://www.rama.com/sk-sk/sk>.

Rama. Robí každé jedlo lepším.

# OD ARISTOKRATOV PO COLUMBA

V 20. ROKOCH 18. STOROČIA SA V PÁNSKYCH ŠATNÍKOCH OBJAVIL JEDEN MIMORIADNE PRAKTICKÝ KÚSOK – NEPREMOKAVÝ PLÁŠŤ DO DAŽĎA. „VYNAŠLI“ HO ŠKÓTSKY CHEMIK A VYNÁLEZCA CHARLES MACINTOSH A BRITSKÝ VYNÁLEZCA THOMAS HANCOCK, ZAKLADATEĽ BRITSKÉHO GUMOVÉHO PRIEMYSLU. TAM NIEKDE SA ZAČÍNA VÍŤAZNÉ ŤAŽENIE NEZNIČITEĽNÉHO A NADČASOVÉHO KÚSKA NIelen DÁMSKYCH ŠATNÍKOV – TRENČKOTU.

Ikonický béžový plátenný kabát sa však často spája aj s dôstojníkmi z prvej svetovej vojny. Prvá svetová vojna sa často nazýva vojnou zákopovou a zákop sa po anglicky povie trench. Odtiaľ teda pochádza názov „trench coat“. Trenčkot nenosili priamo vojaci v zákopoch, ale vyšší dôstojníci, ktorí si kabáty sami kúpili ako sú časť svojej uniformy. Trenčkotom sa vyčleňovali od bežných vojakov a dávali ním najavo vyššie spoločenské postavenie.

## PRIEDUŠNÝ A DO DAŽĎA

Nepremokavý kabát Macintosa a Hancocka bol vyrobený z pogumovanej bavlny a mal slúžiť dobre oblečeným mužom, ktorí počas dňa vykonávali najrôznejšie aktivity v exteriéri, ako jazda na koni, strieľanie, rybárčenie, vojenská služba a rôzne iné. Ako sa technológia vyvíjala, kabáty čoraz lepšie odpudzovali vodu a zároveň sa stávali pohodlnejšími a priedušnejšími. V roku 1853 kabát vylepšil John Emar pod značkou Aquascutum (spojenie latinských výrazov pre vodu a štít). A o tri roky neskôr prišiel so svojou verziou kabátu mladý obchodník s textilom z Hampshire, ktorého meno sa s trenčkotom spája dodnes – Thomas Burberry. Ten sa o nepremokavosť pláštá postaral novým spôsobom – a to tak, že pogumovával bavlnené či vlnené plátno vlákno po vlákne a nie kabát ako celok. V roku 1879 predstavil Tom Burberry novú látku, gabardén zvaný aj kaftan, ktorý bol dovtedy najpriedušnejšou látkou použitou na výrobu trenčkotu. V tejto podobe si ho obľúbili letci, bádatelia či rôzni dobrodruhovia. Trenčkot neskôr figuroval aj u dôstojníkov v druhej svetovej vojne.

Vynájdenie trenčkotu si dodnes pripisujú obe značky, ale pravda je taká, že iba vylepšili kabát, ktorý už dávno existoval, a prispôbili ho užívaniu v armáde. Kabáty od týchto dvoch značiek boli vždy drahé a dostupné iba pre dobre situovaných, ale iné značky vyrábali lacnejšie varianty, rovnako ako aj v súčasnosti.



Humphrey Bogart  
v slávnej Casablance

## ROMANTICKÝ NÁDYCH

O popularizáciu tohto praktického kúska odevu sa postaral v štyridsiatych rokoch Hollywood. Na striebornom plátne ho oblekali špióni, detektívi, gangstri, novinári, ale aj zvodné femme fatale. Trenčkot si zahral v mnohých dnes už ikonických filmových scénach, napríklad



vo filme Casablanca ho nosil Humphrey Bogart, v Raňajkách u Tiffanyho Audrey Hepburnová či vo filme Kramerová verzus Kramer Meryl Streepová. Nesmieme zabudnúť ani na legendárneho detektíva Columba, ktorý dal trenčkotu trochu iný, no rovnako kultový význam – nosil ho vo večne zhúžvanom stave a hovoril mu „baloňák“. Pod týmto názvom si ešte mnohí pamätníci vybavujú bavlnené plášte rôzneho strihu a farieb z čias socializmu, ktoré sa nosili hlavne na jar a na jeseň. Trenčkot sa stal symbolom neohrozených mužov a inteligentných žien a s týmto imidžom sa z neho stal veľmi módny a nadčasový kúsok, ktorého sláva pretrváva aj dnes.

# TRIKY, KTORÉ VÁS OMLADIA

AK SA ČLOVEK CÍTI V OBLEČENÍ MLADISTVO, OMLADNE AJ NA DUŠI

## PRIDAJTE FARBY

S pribúdajúcim vekom sa mení farba pleti a býva svetlejšia a akoby priesvitnejšia. Čierna farba v blízkosti tváre preto príliš nelichotí, ak nemáte na tvári rafinovaný mejkap. Nebojte sa nosiť farby. A ak sa čiernej napriek tomu nechcete vzdať, pridajte k nej aspoň farebné to pásky, sako, kabelku či výrazné náušnice.

## KRATŠIE NIE SÚ HORŠIE

Už dávno neplatí, že od určitého veku by sa mali nosiť dlhšie sukne. Midi a maxi dĺžky sú síce trendom posledných rokov, ale nepristanú automaticky každému. Aj v zrelšom veku si primerane k postave môžete dovoliť kratší model, napríklad džínsovú, koženú alebo tvídovú sukňu. Stačí len nájsť ten správny strih.

## DETAILY DOPLNKOV

Hoci azda každá žena miluje veľkú čiernu kabelku, do ktorej sa všetko zmestí, je to trochu nuda. K oblečeniu v tlmenejších tónoch si môžete dať pokojne žiarivejšiu kabelku – oranžovú, červenú či smaragdovú. Kabelku už dávno nemusíte ladiť s topánkami, naopak, pôsobili by ste tak až príliš uhladene a starosvetsky. V zime môže byť kľúčovým detailom vášho vzhľadu napríklad kockovaný šál alebo farebná čiapka. Noste šatky a naučte sa rôzne zaujímavé spôsoby, ako ich viazať.

## DŽÍNSY

Sú základom šatníka akejkolvek ženy bez ohľadu na vek. Štylisti radia, že by mali byť buď nadčasové (rovné) alebo trendové, nič medzi tým. Nájdete si tie svoje podľa typu postavy.



## INÁ OBUV

Lodičky, balerínky či mokašiny sú symbolom klasickej elegancie a k množstvu oblečenia sa perfektne hodia. Ak však chcete ísť cestou mladistvejšieho vzhľadu, siahnite po teniskách. Tie boli donedávna výsadou mladej generácie, no dnes po nich môže siahnuť každá žena, ktorá túži cítiť mladistvo a sviežo. Aktuálne je možné nosiť ich v podstate ku všetkému – k sukni, šatám aj elegantným nohaviciam. Začnite bielymi a postupne možno prejdete aj k odvážnejším farbám.

## DROBNOSTI DO VLASOV

Namiesto tupirovania siahnite po vlasových doplnkoch. Nemusíte sa báť – čelenky, spony a látkové gumičky tu nie sú len pre malé dievčatká, naopak, dnes vlasové doplnky zažívajú veľký návrat. Pestovane vlasy stiahnuté zamatovou gumičkou, ofina prichytená krásnou sponkou či čelenka v krátkych vlasoch ozvláštnia aj omladia.

-dp-

# Signal

## KOMPLETNÁ OCHRANA INŠPIROVANÉ PRÍRODOU



Pranostika na október	mužské meno	druh palmy	1. časť tajničky	BLUM, TOSA	EČV okr. Pezinok	rádio-lokátory	dúhovka	divá sviňa	latinská spojka	ATERÓM, SAUL	3. časť tajničky	dobrá vôľa	riečna ryba
chyba				2. časť tajničky						prúd rieky			
druh papagája				kremeňovitá hornina značka argónu						ruská rybacia polievka končatina			
cukornatá plodina					zázrak				neobrobené pole				
žltohnedá farba					približne východo-slovenská rieka				údaje osobné zámeno				
lesklý náter				babylonské mesto zistil hmatom			tiež			opäť zahalil			
AKAŽU, KAZI	zmena	dolné končatiny osolene					Kroková dcéra					svietiacia čiastočka	tyran
prospech									prezývka amerického vojaka v Európe				
sídlo v USA									sídlo v Japonsku				
morská ryba									rytmus				
pseudonym Schopfera									duté valcovité teleso				
japonský záliv					rýchla chôdza	pluzgierik na stene tepny	AMORA, IRIS	piekol na povrchu	sídlo na Filipínach mliečny výrobok				
KARIT, SASA	sféra vplyvu	taliansky ostrov tropický plod					nórška metropola platidlo v Macau					bratova alebo sestrina dcéra	značka francúzskej horčice
poplatok štátu				stupne vývoja					choroba kĺbov				
orgán zraku				prístroj na dvíhanie baňa na kameň					maďarský zápor tekutina (kniž.)				
prvý kráľ Izraela					4. časť tajničky citoslovce vzrušenia				poplatok mestu vlastní				
spojka			citoslovce údivu				značka mydla					značka erbia	
kód Madarska			vlastným				nálev na zaváranie					egyptský boh Slnka	

Tajnička z čísla 8/2021: DOŽIČTE SI SLNKA, VODY, PRETO HURÁ DO PRÍRODY.

Výhercovia vecných cien: Jozefa Mikulíková, Senica-Čáčov, Terézia Ložeková, Salka, Viera Sabová, Hanušovce nad Topľou

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 10. 2021 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

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 CJŠ). 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 pominutia 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: - súhlasí 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 namietať 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.

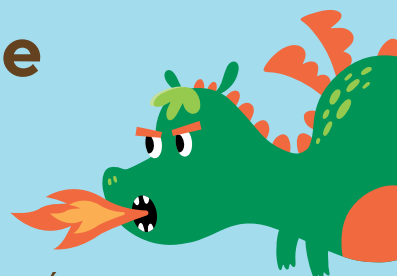


**HÝZA**<sup>®</sup>  
Uprímné kurča



**DOBROTKOVO**

# Deti si zaslúžia kvalitnú energiu pre svoje **DOBRODRUŽSTVÁ**



Nový detský produktový rad DOBROTKOVO je pripravený bojovať proti hladu kvalitnými zbraňami: kuracími šunkami a párkami s vysokým podielom čerstvého kuracieho mäsa, bez alergénov a lepku.

## A počuli ste o súťaži s DOBROTKOVOM?

Ak zahlasujete za svoju obľúbenú škôlku, pomôžete jej vyhrať finančnú výhru a vy môžete stráviť rozprávkové chvíle v Grand Hoteli Permon\*\*\*\*.

Okrem toho hráte každý týždeň o vecné ceny pre vašich malých dobrodruhov.



Viac informácií o súťaži nájdete na: [www.hyza.sk/dobrotkovo/sutaz](http://www.hyza.sk/dobrotkovo/sutaz)  
Hlasovať za jednotlivé škôlky môžete od 30.9.2021 do 24.11.2021.

# Biova

**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

ODPADNEM,  
VYHRALA  
SOM!



## SVETOVÁ JEDNOTKA Z COOP JEDNOTY

Na prestížnej celosvetovej súťaži Medzinárodnej asociácie vlastných značiek (PLMA) **Salute to Excellence Awards** sme aj tento rok bodovali. V silnej konkurencii takmer 600 produktov z 23 krajín zaujal náš výrobok Bambusové vatové tyčinky vlastnej značky Biova. Produkty COOP Jednota nám aktuálnym víťazstvom už po štvrtýkrát získali prvé miesto v najväčšej odbornej súťaži vlastných značiek.

