

jednota

III/2020 XVIII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

2%
PRE NADÁCIU COOP
JEDNOTA

PREČO
MILOVAŤ
OBYČAJNÝ
ŠALÁT

NA VEĽKÚ NOC
TO NAJLEPSIE!

JEDLO MEDZI RIADKAMI

PETER NAGY O ÚSPECHU, IVICA ROZEHNAL O SUKNIACH A ŽENSKOSTI

NEVYSEDÁVAJTE, PRÍDTE SI PO VÝHRY!

5x
Škoda
Kamiq

300x
nákup
za 300 €

600x
nákup
za 60 €

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Nakúpte v COOP Jednote a vyhrajte autá a stovky nákupov.

Stačí od 19. marca do 19. apríla 2020 nakúpiť v ľubovoľnej predajni aspoň za 20 € a ste v hre o 5 automobilov Škoda Kamiq, 300 nákupov za 300 € a 600 nákupov za 60 €.

Viac informácií o súťaži nájdete na www.coop.sk.

auto
BOAT

Právnosť

Nestlé

GEMERKA
PRÍRODNÁ MINERÁLNÁ VODA

LEMON

Právnosť

Figaro

KLÁSTORNÝ
MILIE

f i y



NAMIESTO PREDJEDLA



Musím sa priznať, že mdlé zelené listy bežného hlávkového šalátu nie sú pre mňa práve najatraktívnejším jedlom. Priam ich neznášam. Pestovali sme ich doma a celé detstvo som sa snažila pochopiť, prečo sa „to“ má jesť keď „to“ nemá žiadnu chuť. Dobré možno pre králiky a pre slimáky.

Hoci mám zeleninu rada, so šalátom bojujem doteraz. Takmer s každým. Žiarivou výnimkou je iba rímsky šalát. Odroda s dlhými pevnými listami, v ktorých už napohľad vidno život, je chrumkavá a chutná. Ako som sa potešila, keď som sa dočítala, že obsahuje najviac živín medzi šalátmi!

Moja nechúť k listovej zelenine nič nemení na tom, že je pre mňa synonymom jari. Skrátka – farba šalátových listov je signál, že prišlo najkrajšie obdobie roka. Prívetivé slniečko, teplý vánok, balerínky, štebot vtáčikov a 50 odtieňov zelenej.

Ani švihanie korbáča a ľadová voda počas veľkonočných sviatkov ma neprebudia zo sna o tom, že jar aspoň raz vydrží dlhšie než len pár dní, kým ju zhodí z tróna panovačné leto.

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

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

coop
JEDNOTA

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

03
20



OBSAH

- 04 Trendy: O jedle sa dá čítať nielen v kuchárskych knihách
- 06 Potravina mesiaca: Prečo si obľúbiť šalát
- 08 Zdravie: Nový cyklus MUDr. Petra Minárika o zdraví pečene
- 10 Nadácia COOP Jednota: Venujte 2 % zo svojich daní
- 12 Krištáľové krídlo: Zrelosť i mladosť na jednom pódii
- 14 Zaujímavosť: Aj čítanie detektívok patrí k Veľkej noci
- 16 Recepty: Veľkonočné nápady Petra Vargu
- 18 Z blogu: Zdravé misky nenahradia zdravý rozum
- 20 Krása: Ivica Rozehnal stavila na sukně
- 22 Pohyb: Joga na dobrý pocit
- 24 Rozhovor: Peter Nagy spieva a smeje sa
- 26 Slovensko: Kuchynské trendy prababičiek
- 28 Karta: Vyplácame zľavy z nákupov!
- 30 Krížovka

NÁJŠŤ RECEPT V KUCHÁRSKEJ KNIHE NIE JE NIČ PREKVAPIVÉ, ALE NÁJŠŤ RECEPT V POVIEDKE ČI ROMÁNE, TO UŽ ÁNO. UŽ AKO DETI SME NA JAZYKU CÍTILI CHUŤ PRAPODIVNEJ TORTY, KTORÚ SI PSÍČEK A MAČIČKA PIEKLI NA MENINY A NARODENINY. PSÍČEK SA POCHVÁLIL, ŽE VIE, AKO SA ROBÍ NAOZAJSTNÁ TORTA. TAJOMSTVO JE V TOM, ŽE SA DO NEJ DÁ VŠETKO, ČO NATRADŠEJ JEDÁVATE.

A keď má torta chuť viacerym, tak treba kombinovať, a vtedy sa do nej dostane i kvargľa, koža zo slaniny, uhorka i kosti. Chutnejšie dobroty objavujú deti u Matka a Kubka, ktorí omylom vyúdili slaninu. Najprv ju jedli s chlebom, neskôr bez chleba, ale zato s cibulou a napokon si ju na ohníku opiekli. Skoro pri tej hostine zabudli, že vlastne chceli údiť oštiepky. Nuž a to najlepšie, i keď strašidelné jedlo ponúka rozprávka o Jankovi a Marienke. Veď komu by sa nepáčilo odlamovať si z chutného perníkového domčeka?

MEDZI RIADKAMI SA ČITA JEDLO

RADOSTI KOMISÁROVEJ ŠPAJZY

Niektoré romány potešia dobrotou už v názve. Nemecká spisovateľka Rita Falková si čitateľov získala sériou krimirománov o provinčnom policajtovi Franzovi Eberhoferovi, ktorého slabosťou je kuchárske umenie jeho babičky. Už pri názvoch jej kníh sa zbiehajú slinky na jazyku: Dráma cisárskeho trhanca, Aféra krupičných knedličiek, Blues parených buchiet, Knedličky zo zimných zemiakov... A čitateľ si vskutku príde na svoje. Detektívne príbehy sú rovnako zaujímavé ako jedálny lístok komisára z malého bavorského mestečka, ktorý sa pri jedle nenechá vyrušiť, ani keby traktory padali. Najmä keď je na tanieri zemiakový šalát alebo typický nemecký „Eintopf“ – jedlo z jedného hrnca Pichelsteiner. Na masle alebo ešte lepšie na masti sa opečú kocky z troch druhov mäsa – hovädzie, telacie, bravčové. Posypú sa paprikou a zalejú vývarom. Vzápätí sa pridá soľ, korenie, paradajkový pretlak, zemiaky a koreňová zelenina. Na tanieri sa táto hustá polievka ochutí ešte petržlenovou vňaťou. Po jedle sa komisár sem-tam odkradne do komory

a ako malý chlapec prstom vyjedá rebarbo-rovo-jahodovú marmeládu, do ktorej babka občas pridá štamperlík pálenky. Pri titule Láska na tanieri je jasné, že v románe sa nájde minimálne jeden recept. Autor Anthony Capella v nej čitateľov zavedie do Neapola na konci druhej svetovej vojny. Mladá a pôvabná Livia Pertiniová varí spojenec-kým vojakom domácke jedlá a chce, aby sa stolovníci pažravo napchávali, aby sa načahovali jeden cez druhého a snažili sa uchmatnúť čo najlepšie kúsky. Polovicou potešenia pri varení je pre ňu pomyslenie na rozkoš, akú budú ľudia cítiť, keď ho budú jesť. Dokonca i na jedenie broskyne má recept. Kúsok broskyne hádže do pohára s vínom a s dúškom vína ju nechá sklznúť do úst. Keď ju mama jej vyvoleného požiada uvariť paradajkovú omáčku na špagety, dlho rozmýšľa, či má uvariť tú najjednoduchšiu alebo zložitejšiu. Vie, že podľa omáčky bude budúca svokra posudzovať jej charakter. Napokon sa rozhodne pridať do paradajok aj pár ančovičiek, ktoré sa tradične dávajú do omáčky puttanesca, spájanej v Neapole s prostitútkami. Livia to riskne a budúcu svokru presvedčí.

VEDĽAJŠIE MOTÍVY V DIELACH KLASIKOV

Receptov je neúrekom aj v dielach klasickej literatúry, ktorá kedysi patrila k povinnému čítaniu. V časoch, keď Tolstoj písal román Anna Kareninová, stravoval sa prevažne vegetariánsky. K tejto zmene ho doviedol hrozivý stav ruských bitúnkov. No ani ako vegetarián neodolal ustriciam, rovnako ako jeho literárne postavy. V Gogolových Mŕtvych dušiach nájdu čitatelia tiež nejednu hostinu. Stoly sa prehýbajú pod rybami – vyzou veľkou, jeseterom, sihom, rôznymi druhmi kaviáru, pirohmi plnenými mäsom z hlavy jesetera, pirohmi plnenými hubami, dolkami vyprázanými na masle a kandizovaným ovocím. Aj Virginia Woolfová ponúka čitateľom pár dobrôt, pretože, ako sama hovorí v knihe Vlastná izba: „Človek nemôže dobre rozmýšľať, dobre milovať a dobre spať, keď sa dobre nenajedol.“ Pritom Virginia Woolfová mala veľmi komplikovaný vzťah k jedlu hraničiaci až s anorexiou. Často trpela depresiami a odmietala jesť. Jej manžel pri nej hodiny sedával a dozeral na to, aby zjedla

aspoň niečo. Napriek tomu na stránkach jej kníh cítiť fascináciu jedlom. Napríklad v scéne, kde slečna Kilmanová, sediac oproti Elisabeth Dallowayovej, pomaly vkladá do úst francúzsky čokoládový zákusok eclairs. V knihe Johna Kennedyho Toola, ktorá vyšla v češtine pod názvom Spolčení hlupců a za ktorú autor posmrtné získal Pulitzerovu cenu, sa pol života hlavného hrdinu točí okolo jedla. Odpudzujúci Ignácus je nenažranec a na posedenie zje dva tucty donutov plnených želé. Teda tie, ktoré už nevládze zjesť, aspoň vycicia, aby ich nemohol zjesť niekto iný. Mama ich napriek tomu ponúkne návšteve, ktorá s podakovaním odporne vyzerajúce koláče odmietne. Hrdinka kníh americkej autorky Mag Cabotovej má až tak rada sladké, že sa z veľkosti L dopravuje na veľkosť XL. Ale už v názve knihy nás presvedča, že to nie je žiaden problém. V nemeckom preklade má jedna z kníh so sympatickou amatérskou detektívkou Heather názov Existuje život po torte? Pre hlavnú hrdinku áno, pre obeť vraha v newyorskom internáte, v ktorom sa dej odohráva, žiaľ, nie.

Írska autorka románov pre ženy Marian Keyesová spojila literatúru s pečením do terapie proti depresiám, ktoré ju ako abstinujúcu alkoholičku trápili. V knihe Šťastie si možno upiecť neponúka len recepty, ale necháva svoje čitateľky nazrieť do jej zraniteľného vnútra a priznáva, že sa vďaka pečeniu kalarických bômb dostala zo psychického dna.



Aj afrodiziaká sa dajú prečítať (a nielen to) Aj jedna z najslávnejších spisovateľiek Latinskej Ameriky Isabel Allendeová napísala knihu, ktorá nie je ani románom, ani zbierkou

receptov, napriek tomu podľa nej môžete uvariť fantastické jedlá, ktoré vraj, ako autorka ubezpečuje, pôsobia afrodiziakálne. Kniha nabáda k spojeniu rozkoší stolovania s rozkošami aj na iných kusoch nábytku. Nabáda, aby sme varili nahí, aby sme využívali čarovnú silu vôní, aby sme si byt jednoducho premenili na palác, v ktorom by sa mohli odohrávať rímske orgie – prehodili červené šatky cez lampy, porozhazovali po zemi pekné vankúše. Pri zostavovaní večera navrhuje zoradiť chody podľa ich intenzity. Začať niečím miernym, napríklad jednoduchým šalátom, a postupne sa dopracovať k šťavnatému a chuťami nabitému hlavnému jedlu. Na osvieženie chuti navrhuje, ako to robia v luxusných reštauráciách, podávať medzi chodmi malú porciu sladkokyslého zmrzlinového sorbetu, ktorý zmaže stopy predchádzajúceho jedla a pripraví chuťové pohárik na nasledujúce jedlo. V jednej kapitole sa venuje bylinkám, ktoré bolo zakázané používať v kláštore karmelitánok, pretože vyvolávali hriechne myšlienky. Spomína medzi inými aníz, bazalku, klinčeky, kajenské korenie, škoricu a dokonca aj petržlen. Tým, ktorí chcú uvariť erotickú večeru, ale nemajú veľa času, radí pripraviť sýtu polievku, napríklad mušľovú, a podávať ju s čerstvým chlebom a kvalitným vínom. A na záver čokoládovú penu s pomarančovým likérom.

NEVINNÉ PALACINKY Z PERVERZNÉHO TRILERU

Dokonca i v geniálnom trileri jednej z najvychvalovanejších amerických autoriek Gillian Flynnovej Stratené dievča sa hneď v úvode ukryl recept na sladkú dobrotu – na palacinky pečené na masle a ozdobené práškovým cukrom. Vždy keď čitateľa pri čítaní tohto perversného psychotrileru zamrazí, môže sa vrátiť k scéne pri šporáku.

A tým, ktorí stále hľadajú zaručené diéty, možno pomôže postava Márie z knihy Leviatan Paula Austera. Jej „chromatická diéta“ spočívala v tom, že si každý deň zostavila jedálny lístok podľa jednej farby. V pondelok jedla len oranžové potraviny: mrkvu, krevety, v utorok červené: paradajky, tatársky biftek, v stredu len biele jedlá: tvaroh, bielu rybu, vo štvrtok bola na rade zelená farba a uhorky, brokolica či špenát a tak to pokračovalo niekoľko týždňov.

Zaboriť nos do knihy rovnako často ako do taniera sa oplatí. A kto sa chce k svojim obľúbeným literárnym postavám priblížiť čo najintenzívnejšie, môže to vyskúšať s ich obľúbeným jedlom. S vôňou a chuťou sa tak preniesie do sveta na stránkach kníh.

DO VAŠEJ KNIŽNICE



Pavol Božík:
CUDZINEC
vyd. IKAR

Úspešný hudobný producent Jakub má na Slovensku život, ktorý mu možno iba závidieť. No práve pre závisť, ale aj zhoršujúcu sa spoločenskú situáciu, sa v zrelom veku rozhodne začať nový život na severe Európy, v Nórsku. Necháva za sebou stres, prácu a jedno tajomstvo, ktoré ho však dostihne aj na ďalekom severe. A tak musí zabojsovať s minulosťou i s démonmi budúcnosti. Knižný debut novinára a publicistu Pavla Božíka Cudzinec je pútavý príbeh, ktorý nečakane prepája hrdinov v čase. Nechýba mu autenticita, veď autor sám žije v krajine fjordov: „Verím, že sa mi do knihy podarilo preniesť aj kus nórskej pohody, ktorú tu zažívam,“ hovorí Pavol Božík.



CHRÁŇME
NAŠU PLANÉTU,
vyd. Albatros Media

Pri každej ľudskej činnosti sa vytvára nejaký druh odpadu. Čo sa s odpadkami deje, ako ovplyvňujú naše životné prostredie a ako riešiť problém s ich neustálym pribúdaním? Táto kniha je plná zaujímavých nápadov, ako môže každý z nás prispieť k tomu, aby sa z našej planéty stalo čistejšie, krajšie a lepšie miesto pre život. Aj malá zmena totiž môže zmeniť celý svet!



Robert I. Sutton:
AKO PREŽIŤ
KRETÉNOV
vyd. Albatros Media

Autor predkladá rady, ako zaobchádzať s ľuďmi, ktorí na ostatných pôsobia tak, že ich systematicky deptajú, urážajú, ponížujú a všemožne im otravujú život. Kniha je zameraná na pracovné prostredie, ale jej odporúčania možno rovnako dobre uplatniť kdekoľvek. Môžu byť inšpiráciou, ako sa darebákovi každého druhu vyhnúť, ako sa proti nim brániť, ako s nimi bojovať alebo aspoň, ako ich (dočasne) lepšie znášať.

VEDELI STE, ŽE ŠALÁT MOŽNO AJ
GRILOVAŤ A VYLEPŠIŤ SI NÍM ZRAK?



ZELENÁ ZELENĚJ!
ALEBO PREČO MILOVAŤ
OBYČAJNÝ ŠALÁT

Konečne prichádza sezóna zdravých zelených potravín, predovšetkým bylín a rôznych šalátov. Najbežnejší hlávkový šalát rýchlo rastie a vo veľkých mäkkých listoch sa tvorí vysoká koncentrácia účinných látok. Z množstva rôznych druhov hlávkového šalátu si môžeme vybrať zakaždým iný a vždy to bude zelená pre naše zdravie.

PROTI CUKROVKE

Štúdie ukázali, že zelenina zelenej farby, najmä šalát, znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Spôsobuje to nízky glykemický index šalátu, teda, že nespôsobuje veľký nárast hladiny cukru v krvi. Jedna šálka šalátu obsahuje len asi 5 kalórií a 2 gramy sacharidov. Je preto aj zdravým doplnkom diabetickej stravy. Odborníci odporúčajú predovšetkým rímsky šalát s dlhými listami a jemne orieškovou chuťou pred inými odrodami šalátu, pretože obsahuje esenciálne mikroživiny. Šalát tiež obsahuje určitý druh karotenoidu, ktorý znižuje hladiny glukózy v krvi a môže byť potenciálnou liečbou diabetu.

PRE ZDRAVIE SRDCA



Šalát je bohatý na folát, teda na vitamín B, ktorý premieňa homocysteín. Nezmenený homocysteín môže poškodiť krvné cievy a viesť k akumulácii plaku, čím poškodzuje srdce. Okrem toho sa v šaláte nachádza veľa vitamínov A a C, ktoré pomáhajú oxidovať cholesterol a posilňujú tepny. Tieto dve živiny zlepšujú aj prietok krvi a zabraňujú infarktom. Draslík zasa znižuje krvný tlak a zabraňuje ochoreniam srdca. Spotreba šalátu môže priaznivo ovplyvniť dobrý, HDL, cholesterol a znížiť úroveň zlého, LDL, cholesterolu.

AKO USKLADNIŤ ŠALÁT?

Šalát sa pred skladovaním nemá umývať. Ak ho už umyjete, treba ho poriadne osušiť. Šalát balíme do plastových nádob a skladujeme v chladničke. Najlepšie však je spotrebovať ho ihneď, pretože rýchlo stráca vitamíny.

NA DOBRE FUNGUJÚCI MOZOG

Poškodenia mozgu môžu spôsobiť smrť neuronálnych buniek, čo vedie k závažným ochoreniam mozgu, ako je Alzheimerova choroba. Podľa mnohých štúdií extrakty zo šalátov riadili smrť neurónových buniek. Šalát je bohatý na diétne dusičnany. Táto zlúčenina sa premieňa v tele na oxid dusnatý, čo je bunková signálna molekula podporujúca endotelovú funkciu. Zníženie endotelovej funkcie prispieva k poklesu kognitívnych funkcií a iným neurologickým poruchám súvisiacim so starnutím. Pravidelný príjem šalátu proti tomu účinne bojuje.

NA ŠTÍHLEJŠIU LÍNIU

Vláknina viaže a odstraňuje jedovaté látky a tuky a pomáha telu zbaviť sa prebytočných kilogramov. Navyše porcia šalátu obsahuje len 5 kalórií a takmer žiadny tuk. Šalát pomáha preklenúť aj medzeru medzi mikroživinami, čo sa dá pri nízkokalorickej diéte ťažko dosiahnuť.

ŠALÁT NA TRÁVENIE

Hlávkový šalát obsahuje veľa vody a dobre požitý a natrávený zo žalúdka prináša do čriev množstvo vlákniny, ktorá zabezpečuje rýchlejšie pohyby čriev a pomáha odstraňovať zápchu.

PRE ZDRAVIE OČÍ

Šalát, najmä rímsky, obsahuje zeaxantín, superantioxidant zlepšujúci videnie. Zistilo sa, že bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. Tmavá zelená zelenina ako šalát obsahuje luteín i zeaxantín, to je ideálna kombinácia na prevenciu závažných ochorení zraku. Jedna štúdia ukázala, že ženy dodržiavajúce stravovací režim s vysokým obsahom luteínu sú o 23 percent menej náchylné na vznik sivého zákalu.



RÍMSKY ŠALÁT

Tento druh obsahuje najviac živín zo všetkých šalátov a podporuje zdravý metabolizmus cholesterolu. Sto gramov rímskeho šalátu obsahuje viac ako 100 percent odporúčanej dennej dávky vitamínu A a vitamínu K. Obsahuje viac ako 30 per-

cent vitamínu C a kyseliny listovej. Rímsky šalát sa dá dokonca tepelne upravovať. Skúste ho marinovať v troche sójovej omáčky, suchého bieleho vína, kokosovom cukre a olivovom oleji a potom ho krátko grilujte.

-dp-

MoravoSeed Slovakia
SINCE 1991

Vypestujte si svoje zdravie

Sledujte nás
www.moravoseed.sk

FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA PEČEŇ



PESTRÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA PODĽA ZÁSAD ZDRAVEJ VÝŽIVY

Zásady racionálnej, pestrej a zdravotne prospešnej výživy sú všeobecne známe a nie raz sme o nich písali aj v časopise Jednota. Zásady racionálnej výživy podporujúcej dobré fungovanie a zdravie pečene možno stručne zhrnúť do nasledujúcich princípov:

► Príjem primeraného množstva energie a základných živín: bielkoviny, sacharidy, tuky.

► Konzumácia nutrične bohatých a plnohodnotných potravín s dostatočným zastúpením základných živín a biologicky aktívnych látok (vitamíny, minerálne látky, stopové prvky, rastlinné živiny) – napríklad ryby, hydinu, chudé mäso, mlieko a nízkoenergetické mliečne výrobky, zelenina, ovocie, strukoviny, celozrnné obilniny, orechy, rastlinné semená a oleje.

► Konzumácia stravy s vysokým obsahom rastlinnej vlákniny: ovocie, zelenina, strukoviny a predovšetkým celozrnné obilné potraviny vrátane chleba, pečiva, ryže a cestovín.

► Konzumácia tukov bohatých na mononenasýtené mastné kyseliny (omega-9) a polynenasýtené mastné kyseliny (omega-6, omega-3): ide najmä o rastlinné oleje, napríklad olivový olej, repkový olej, všetky orechy a rastlinné semená.

► Obmedziť konzumáciu potravín s vysokým obsahom nasýtených mastných kyselín: ide predovšetkým o živočíšne tuky (maslo, masť, loj, smotanové mliečne potraviny), a nekonzumovať vodíkom stužované rastlinné tuky (ide o niektoré druhy margarínov, ktoré sa vyrobili stužením rastlinných olejov pomocou tzv. hydrogenácie, a určené sú predovšetkým na pečenie).

► covaných potravín: a to predovšetkým údenín všetkého druhu a potravín s vysokým obsahom soli a cukru.

JE NIEKOĽKO DÔLEŽITÝCH OPATRENÍ, KTORÉ CHRÁNI PEČEŇ A POMÁHAJÚ, ABY OSTALA ZDRAVÁ A V DOBREJ KONDÍCII. HOVORÍ O NICH V POKRÁČOVANÍ CYKLU O ZDRAVÍ JEDNÉHO Z NAJVÝZNAMNEJŠÍCH ORGÁNOV ĽUDSKÉHO TELA MUDR. PETER MINÁRIK, PHD.



ABSTINENCIA ALEBO VEĽMI STRIEDMA KONZUMÁCIA ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOV

Pečeň detoxikuje alkohol tým, že ho vo svojich bunkách mení na ďalšie látky (napríklad na acetaldehyd), z ktorých niektoré sú toxické pre pečeň. Tieto toxické látky vyvolávajú v pečeni zápalové reakcie a poškodzujú pečeňové bunky. Neodporúča sa ani dlhodobé pravidelné pitie alkoholických nápojov v nižších dávkach, ani nárazové pitie veľkých dávok (napríklad piatkové alebo víkendové záťažky). Obe formy správania sú pre pečeň značnou záťažou a môžu spôsobiť závažné poškodenie pečene. Poškodenie pečene v dôsledku konzumácie alkoholu môže viesť k rozvoju tukovej pečene (alkoholická tuková choroba pečene), k chronickému zápalu pečene

(alkoholická hepatitída) až k závažnej a nezvratnej uzlovej prestavbe pečene (alkoholická cirhóza pečene). Za mierne a „bezpečné“ pitie sa pokladá maximálna denná konzumácia 1 alkoholického nápoja pre ženy a maximálne 2 alkoholických nápojov pre mužov. Ľuďom, ktorí majú chorú pečeň, sa neodporúča piť žiaden alkohol, lebo aj malé množstvo alkoholických nápojov môže u nich zhoršiť chorobu.

SPRÁVNE A BEZPEČNÉ UŽÍVANIE LIEKOV

Pečeň je orgán, ktorý musí spracovať všetky látky, ktoré sa do tela dostali konzumáciou stravy a nápojov, dýchaním alebo sa vstrebali cez kožu. Týka sa to nielen liekov, ktoré sú na predpis lekára, ale aj voľnopredajných liekov, výživo-



vých doplnkov a rastlinných preparátov. Užívanie nadmerne veľkých dávok alebo nesprávne indikovaných liekov, prípadne užívanie mnohých liekov naraz môže znamenať pre pečeň nadmernú záťaž alebo spôsobiť jej poškodenie. Je preto dôležité pozorne čítať písomné informácie pre užívateľov liekov, ktoré sú povinnou súčasťou všetkých liekov. Týka sa to najmä (aj keď nielen!) voľne dostupných liekov, ktoré možno kúpiť aj bez predpisu lekárov. Môže sa tým zamedziť napríklad duplicitnému užívaniu tej istej účinnej látky z rôznych liekov, ktoré môžu mať síce iné obchodné názvy, ale rovnaké alebo podobné zloženie účinných liečivých látok. Súčasné užívanie rôznych liekov s obsahom toho istého

liečiva môže totiž zapríčiniť duplicitu v užívaní konkrétneho liečiva a následne tým neúmerne zvýšiť jeho dávku, ktorá môže byť pre pečeň toxická.

VYSTRÍHAŤ SA INHALÁCII A PRIAMEHO KONTAKTU S TOXICKÝMI LÁTKAMI

Pečeň je predovšetkým detoxikačný orgán, ktorý musí zneškodniť a z tela odstrániť mnohé látky, ktoré sme prijali do tráviaceho traktu vo forme potravy, a takisto mnohé látky, ktoré sme inhalovali alebo sa vstrebali do tela cez pokožku. Mnohé toxíny v prostriedkoch, s ktorými prichádzajú mnohí z nás do priameho kontaktu počas práce alebo v domácnosti (sú to napríklad čistiace

prostriedky, organické rozpúšťadlá, aerosólové spreje, prostriedky na ničenie hmyzu a hlodavcov: insekticídy, pesticídy, deratizačné látky) môžu negatívne vplývať na zdravie pečene. Pri práci s týmito látkami a prostriedkami sa preto odporúča opatrnosť. Medzi preventívne opatrenia zaraďujeme napríklad používanie ochranných rukavíc, ochranného rúška, časté umývanie rúk, časté vetranie a obmedzenie nechceného vdychovania toxických prchavých látok.



Milí čitatelia, publikáciu Diéta pri ochoreniach pečene autorov Petra Minárika, Marka Ráca a Evy Blaho si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo Jednota, získate zľavu 4 €.

Kontaktné údaje: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32661850.

DENNÁ DÁVKA ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOV, KTORÚ BY SME PRI PRAVIDELNOM PITÍ NEMALI PREKROČIŤ

NÁPOJ	MUŽI		ŽENY	
Pivo	1 veľké pivo	500 ml	1 malé pivo	250 ml
Víno	2 dl vína	200 ml	1 dl vína	100 ml
Destiláty a liehoviny	0,5 dl liehoviny	50 ml	0,25 dl liehoviny	25 ml

KONCENTRÁCIA (%), OBSAH (G) A ENERGETICKÝ OBSAH (KJ) ALKOHOLU V ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOCH

Alkoholický nápoj	Koncentrácia alkoholu (%)	Obsah alkoholu (g/100g)	Obsah alkoholu v bežnej dávke (g/bežná dávka)	Obsah energie v bežnej dávke (kJ/bežná dávka)
Pivo	5 %	5 g	Veľké pivo (0,5 l) 25 g Malé pivo (0,5 l) 15 g	Veľké pivo (0,5 l) 725 kJ Malé pivo (0,5 l) 435 kJ
Víno	12 – 15 %	12 – 15 g	Biele víno 100 ml (12 g) Biele víno 200 ml (24 g) Červené víno 100 ml (15 g) Červené víno 200 ml (30 g)	Biele víno 100 ml (348 kJ) Biele víno 200 ml (696 kJ) Červené víno 100 ml (435 kJ) Červené víno 200 ml (870 kJ)
Destiláty a liehoviny	40 – 50 %	40 – 50 g	Liehovina 0,5 dl (20 – 25 g) Liehovina 1 dl (40 – 50 g)	Liehovina 0,5 dl (580 – 725 kJ) Liehovina 1 dl (1 160 – 1 450 kJ)

NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA V ROKU 2019 ZDRAVOTNÍCTVO A LOKÁLNE KOMUNITY

Najväčšia domáca maloobchodná sieť COOP Jednota sa intenzívne angažuje v oblasti spoločenskej zodpovednosti. Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota od roku 2001 finančne podporuje slovenské zdravotníctvo, sociálnu oblasť a rozvoj v regiónoch.



Čierna Voda

Inak to nebolo ani v uplynulom roku. Mesám, obciam, materským a základným školám, športovým klubom, nemocniciam, zdravotníckym zariadeniam či osobám v životnej núdzi pomohla celkovou sumou 248 000 eur.

Za 19 rokov svojej činnosti zakúpila Nadácia COOP Jednota do slovenských nemocníc 181 lekárskeho prístroja v hodnote 1,3 milióna eur. Z toho v roku 2019 smerovalo na podporu zdravotníctva 77 000 eur. „Ide o jednu z kľúčových oblastí našich nadačných aktivít. Vysokokvalitnú lekársku starostlivosť si zaslúži každý jeden človek bez ohľadu na vek, vzdelanie či pôvod. Je preto prirodzené, že ako spoločensky zodpovedná firma cítime záväzok voči verejnosti a vnímame potrebu vrátiť jej aj takouto formou dôveru,“ zdôvodnil Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota.

PRÍSTROJE NA ZÁCHRANU ŽIVOTOV

Mnohé venované lekárske prístroje sú nevyhnutné na záchranu pacienta, čo potvrdil aj riaditeľ breznianskej nemocnice. „Darovaný kardiologický prístroj sa používa na monitorovanie plodu aj matky. Zachytáva tlkot srdca a prípadný problém okamžite avizuje. V mnohých prípadoch už zachránil pacientom život,“ vysvetlil Jaroslav Mačejovský, riaditeľ Nemocnice s poliklinikou Brezno. Nadácia COOP Jednota pomohla aj ďalším nemocniciam naprieč celým Slovenskom. Komfort pacientov v Trnave a Žiline zvýšila zakúpením klimatizácie, nemocnici s poliklinikou Prievidza so sídlom v Bojniciach darovala EKG prístroje, resuscitačné sety a CRP analyzátor, Fakultnej nemocnici s poliklinikou J. A. Reimana Prešov kúpila ramennú motorovú dlahu využívanú najmä v pooperačnej starostlivosti pacientov. Onkologickému ústavu sv. Alžbety v Bratislave prispela sumou 10 000 eur na nákup anestéziologického prístroja. „Ide

o veľmi kvalitné a spoľahlivé zariadenie s vysokým stupňom bezpečnosti. Ročne na ňom môže byť poskytnutá celková anestézia 700-800 onkologickým pacientom, respektíve anestézie v celkovom trvaní 1 400-1 600 narkohodín ročne,“ zdôvodnil Roman Záhorac, prednosta Kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny Lekárskej fakulty v Onkologickom ústave sv. Alžbety v Bratislave.

VEREJNOSŤ VYBERÁ PROJEKTY NA ZLEPŠENIE PROSTREDIA

Medzi najnovšie projekty Nadácie COOP Jednota patrí program zameraný na podporu lokálnych komunít. V uplynulom roku zrealizovala už jeho tretí ročník, v ktorom rozdala 156-tisíc eur. O 26 víťazných subjektoch rozhodla verejnosť. Výsledkom budú obnovené námestia, nové detské ihriská, ihriská s fitnessovými prvkami, oddychové altánky, podujatia zamerané na návrat k starým remeslám

a ľudovým tradíciám či podpora regionálnych športových klubov. Do podpory regionálneho rozvoja investovala nadácia v uplynulých troch rokoch takmer pol milióna eur.

Už od svojho vzniku sa Nadácia COOP Jednota sústreďuje na pomoc v sociálnej oblasti. V roku 2019 prerozdelená rodinám starajúcim sa o ťažko chorých pacientov, najmä deti, 15 000 eur.

Spotrebné družstvá založili Nadáciu COOP Jednota v roku 2001 s cieľom podporiť zdravotníctvo, školstvo, šport, vzdelávanie, kultúru, umenie a sociálnu pomoc. Za takmer dve dekády svojej činnosti prispela nadácia na lepšie vybavenie nemocníc, polikliník, materských a základných škôl, lokálnych športových klubov, centier voľného času a na regionálny rozvoj sumou 4,5 milióna eur.

Nadácia COOP Jednota venovala v roku 2019 sumu 248 000 € na podporu zdravotníctva, lokálnych komunít a sociálnej oblasti, z toho smerovalo:

77 000 € na zdravotníctvo
15 000 € na sociálnu pomoc
156 000 € na rozvoj lokálnych komunít



Nesvady



Šipošské Kračany



Čab



**Nadácia COOP Jednota pomáha
19 rokov aj vďaka vašim 2 %**

Väčšina z nás si uvedomuje, že nežijeme izolovane, ale dotýkajú sa nás aj osudy iných ľudí. A mnohí z nich potrebujú pomoc. Potreba pomáhať si navzájom je jeden z najušľachtilejších prejavov ľudskosti. Sme radi, že pri vašom rozhodovaní, kam nasmerujete svoje 2 % z daní, vytvoríte priestor aj pre Nadáciu COOP Jednota a pridáte sa k našim priaznivcom. Je to pre nás signál pozitívneho vnímania našej práce, potvrdenie prospešnosti našich projektov a nášho programu.

Milí čitatelia,
keď budete tento rok zvažovať, komu poukázať 2 % dane z príjmov, pridajte sa k našim priaznivcom tým, že poukážete svoje 2 %, resp. 3 % zo svojich daní v prospech prijímateľa – Nadácia Jednota COOP, so sídlom Bajkalská ul. 25, 827 18 Bratislava, IČO: 30789214.

Prejav vašej dôvery v tejto podobe nás utvrdzuje v tom, že naše úsilie pomáhať nemocniciam, základným školám a ľuďom, ku ktorým osud nebol láskavý, nie je zbytočné.



Mobilný ultrazvuk pre nitriansku nemocnicu

Obchodný systém COOP Jednota spolupracuje prostredníctvom svojej nadácie s Fakultnou nemocnicou Nitra už takmer dve dekády. Počas tohto obdobia podporila Nadácia COOP Jednota nemocnicu rôznymi dôležitými prístrojmi, naposledy zakúpením mobilného ultrazvuku pre kardiologickú kliniku v hodnote 10 000 eur.

„Naša spolupráca s Fakultnou nemocnicou Nitra má už dlhodobú, takmer 20-ročnú tradíciu. Teší nás, že môžeme prispieť k lepšiemu vybaveniu zdravotníckych zariadení modernými prístrojmi slúžiacimi k skvalitneniu zdravotných služieb pre obyvateľov celej spádovej oblasti. Mnohí z nich sú našimi zamestnancami, ale najmä zákazníkmi,“ uviedol počas odovzdávania darovacieho šeku Gabriel Csollár, predseda Správnej rady Nadácie COOP Jednota a zároveň predseda predstavenstva COOP Jednoty Nitra, s.d. Mobilný ultrazvuk slúži na primárnu rýchlu

diagnostiku pacientov. Pozostáva z tabletu a ultrazvukovej sondy, takže je veľmi praktický a ľahko prenosný. „Pacienta nie je potrebné prevážať na špecializované sonografické pracovisko, ale lekár môže prísť s mobilným „handheld – vreckovým“ ultrazvukom priamo k jeho lôžku,“ spomenul Jozef Hasilla, prednosta Kardiologickej kliniky Fakultnej nemocnice Nitra.

Začiatky zariadenia siahajú do roku 1834, keď boli na konci Párovíc, pri ceste na Mlynárce, postavené dve budovy nemocnice. V súčasných priestoroch „Pod Kalváriou“ je od roku 1894. Od roku 2002 je Fakultnou nemocnicou zabezpečujúcou výuku študentov katedry ošetrovateľstva Fakulty sociálnych vied a zdravotníctva Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. V súčasnosti poskytuje zdravotnú starostlivosť pre celý Nitriansky kraj v 14 klinikách, 10 oddeleniach a 81 špecializovaných ambulanciách. Pacientom je k dispozícii 722 lôžok.



Mária Vaškovičová, autorka a producentka Krišťálového krídla s predsedom Veľkej poroty Gabrielom Csollárom.

ZRELOŠŤ AJ MLADOSŤ NA JEDNOM PÓDIU

Päťdesiat porotcov Krišťálového krídla vyberalo v tajnom hlasovaní osobnosti a ich počiny roka 2019 z 320 návrhov. Tie mohla ako každý rok podávať odborná aj široká verejnosť. „V hlasovaní išlo o neľahké rozhodovanie významných osobností, ktoré sú vo svojich oblastiach špičkovými odborníkmi. Vedia profesionálne zhodnotiť výsledky práce nominovaných, a preto sú všetci laureáti skutočne čisti ako krištál,“ povedal predseda Veľkej poroty Krišťálového krídla a predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Gabriel Csollár.

S výsledkami práce 11 porôt a laureátmi prestížneho ocenenia sa verejnosť zoznámila začiatkom februára na slávnostnom galavečere v Slovenskom národnom divadle. Podujatím sprevádzala Jarmila Lajčáková-Hargašová v netradičnom sporení so standupovým zabávačom Jakubom Ťapákom. Mladý komik bol potvrdením, že tvorcovia Krišťálového krídla si všimajú nielen prácu renomovaných profesionálov vo všetkých oblastiach života, ale aj aktivity mladej generácie. Viacerí sú zastúpení v odborných porotách a medzi nominovanými bý-

vajú pravidelne predstavitelia mladej generácie. „Porotcovia vnímajú, že mladí ľudia dosahujú úspechy vo všetkých spoločenských, športových a kultúrnych oblastiach,“ povedala autorka a producentka Krišťálového krídla Mária Vaškovičová. „Ich nomináciou Krišťálové krídlo vyjadruje uznanie mladej generácii a rovnako potešenie z toho, že tvoria a pracujú na Slovensku.“ Spomedzi mladých premenila nomináciu na vzácnu sošku majsterka sveta lyžiarka Petra Vlhová či speváčka a hudobníčka Simona Martausová, ktorá spája populárnu hudbu so spoločenskými témami a vo vlastných textoch otvára témy o pravých hodnotách života.

NOVÁ SOŠKA

Tento rok organizátori predstavili aj nový dizajn sošky Krišťálového krídla. Stojí za ním dvojica umelcov – akademický sochár dizajnér Patrik Illo a minuloročný laureát akademického sochár Ján Ťapák. Spojenie krehkého skla reprezentujúceho dušu človeka a silného bronzového základu vyjadruje podstatu myšlienky celého Krišťálového krídla.



1. Ivan Vulev je medzinárodne uznávaný odborník a priekopník odboru intervenčnej rádiológie na Slovensku. Vykonal viac ako desaťtisíc operačných výkonov.

2. Juraj Kukura (vpravo, s **J. Cillerom**) neskrýval dojatie z ocenenia v kategórii divadlo a audiovizuálne umenie. Predviedol pozoruhodný herecký výkon v divadelnej inscenácii Biblia.

3. Najmladšia laureátka a najstarší laureát. Speváčka a hudobníčka **Simona Martausová** si dobre rozumela so scénickým výtvarníkom **Jozefom Cillerom**, ktorý si prevzal mimoriadne ocenenie.

4. Eva Klikáčová, odborníčka na školskú legislatívu a spoluautorka mnohých programov kontinuálneho vzdelávania.

5. Branislav Cvik a **Lubomír Vančo** získali ocenenie v kategórii hospodárstvo. Stoja za jedným z najväčších úspechov slovenského pivovarníctva, značkou Urpiner, ktorá im priniesla desiatky medzinárodných ocenení.



-dp-

VELKONOČNÁ PRECHADZKA PO SVETE

ČÍTANIE DETEKTÍVOK, DRINK NA VYKÚPENIE DUŠE ČI LIETAJÚCE ZVONY – TO NÁM VERU VELKONOČNÉ ZVYKY VÔBEC NEPRIPOMÍNÁ. LENŽE, POZNÁTE TO – INÝ KRAJ, INÝ MRAV.

MINCE OD KRÁLOVNEJ

Niektoré zvyky, ktoré majú korene v kresťanskej tradícii, sa zhodujú s našimi, no prechádzka po Európe počas Veľkej noci odhaľuje aj množstvo bizarností. Spojené kráľovstvo má množstvo rôznorodých zvykov, ktoré sa menia od jedného kraja k druhému. Počas Veľkej noci Angličania tancujú ľudový tanec s názvom Morris dancing. Tanečníkov sprevádza hudba, majú vtipnú krokovú choreografiu, na predkoleniach pripnuté zvončeky a v rukách palice, ktoré predstavujú meče. Zvláštnou súčasťou choreografie je mávanie vreckovkou.

Ak nazrieme do britskej kresťanskej línie veľkonočných sviatkov, veľmi významný je Zelený štvrtok, keď sú ľudia pomazaní posväteným olejom a zvykom je, podobne ako u nás, umývanie nôh. Od 12. storočia sa traduje aj obdarúvanie chudobných panovníkom. Mince, ktoré v súčasnosti rozdáva kráľovná Alžbeta II., sa razia špeciálne na túto príležitosť a už ich nedostávajú len chudobní, ale aj siroti, vdovy a ľudia, ktorí sa aktívne podieľajú na dobročinnosti.



VELKONOČNÉ KRIMI

Nórsko má počas sviatkov Veľkej noci bizarnú tradíciu. Peeskekrim, teda veľkonočný zločin je obdobie, keď väčšina ľudí v krajine číta detektívky alebo trilery a v televízii vyhľadávajú predovšetkým napínavé seriály a filmy. Tradícia pochádza z roku 1923, keď jeden miestny vydavateľ kníh podporoval svoje detektívky reklamou na titulnej stránke novin. Obyvatelia si v tom čase reklamu zamenili so skutočnými správami o vražde.

Väčšina Nórov sviatky Veľkej noci netrávi doma. Odchádzajú na chatu, do hôr, na výlety alebo do lyžiarskych stredísk a vracajú sa až po Veľkonočnom pondelku. Tieto sviatky sú pre nich skrátka obdobím oddychu a zábavy.

CHYTANIE DUŠÍ A POŽEHNANIE OD PÁPEŽA

Veľká noc sa v Taliansku vníma ako náboženský sviatok, no aj netradičné zvyky majú v ich kultúre miesto. Zaužívané je spojenie veľkonočných sviatkov s procesiami, ktoré majú za úlohu zabezpečiť úrodu. Počas nich hrá svetská hudba a sú akousi oslavou zmŕtvychvstania. Na Sicílii je známy sviatok Abballu de daivulli, počas ktorého miestni obyvatelia nosia rôzne desivé masky zo zinku predstavujúce diabla. Tí, ktorí sa za diabla prelečú, ocitnú sa v úlohe chytačov

duší. Chytená duša musí diablovej kúpiť drink, aby sa vykúpila.

V Ríme si zas Veľkú noc pripomínajú Krížovou cestou ku Koloseu, kde je umiestnený horiaci kríž. Najdôležitejšie omše týchto sviatkov sa konajú v sobotu večer a v nedeľné ráno. Na Veľkonočnú nedeľu sa pred Bazilikou svätého Petra zhromažďí množstvo ľudí, ktorí čakajú na udelenie známeho požehnania pápeža Urbi et Orbi, čo v preklade znamená mestu a svetu.

NÁJAZDY ČARODEJNÍK NA SEVERE

Švédci majú s týmto sviatkom spojených množstvo žartovných zvykov a povier. Streda pred Veľkou nocou sa aj u nich nazýva Škaredá a hovorí sa, že je lepšie nevychádzať z domu až do Veľkonočnej nedele, aby tak rodiny ochránili svoj majetok pred nájazdmi čarodejní. Moc čarodejní ešte vzrastá na Zelený štvrtok, keď kradnú deti a odnášajú ich so sebou na sabat. Podľa povier vyrážali bosorky na čarovný vrch Blakulla, aby tam plesali s diablom. Neodmysliteľnou súčasťou tohto sviatku sú brezové metly, ktoré majú na konci vetvičiek pierka. Ich funkcia je rovnaká, akú majú v našich končinách korbáče. Švédci začínajú sláviť Veľkú noc na Bielu sobotu. Vtedy sa konzumujú predovšetkým vajíč-

ka pripravené na rôzne spôsoby, ale aj mäso ako jahňadina či losos. A popri tom nesmie chýbať ani tradičný vaječný koňak.

LIETAJÚCE ZVONČEKY Z ČOKOLÁDY

Ak sa povie zvončeky, zídu nám na um najskôr Vianoce. No pre Francúzov sa zvony spájajú skôr s Veľkou nocou. Kostolné zvony, ktoré počas roka pozývajú veriacich na bohoslužby, odlietajú podľa tradície na Zelený štvrtok do Ríma, kde sa dávajú požehnať a na Veľkonočnú nedeľu sa zas vracajú domov. Na dôvažok prinášajú so sebou sladkosti pre najmenších. Deti tak v pondelkové ráno hľadajú čokoládové vajička v záhradách, kam ich skryli zvončeky cestou z Ríma. Jedna z najväčších a najznámejších hier v hľadaní sladkých vajíčok sa každoročne odohráva na zámku Chateaux Vaux le Vicomte, ktorý je len na skok od Paríža.

Ďalšou nevšednou tradíciou je udalosť, ktorá sa každoročne koná v meste Haux, ide o prípravu gigantickej omelety takmer pre tisíc zúčastnených. Na jej prípravu sa použije 4 500 vajíčok. Je to tradícia z čias vlády cisára Napoleona, ktorý bol vchýrený milovník vajíčok a raz objednal obrovskú omeletu pre celú svoju armádu.



KRVAVÝ RITUÁL

Filipíny sú známe svojím bizarným rituálom, ktorý prevzali z kresťanstva. Miestni dobrovoľníci sa na Veľký piatok nechávajú pribiť na kríž, prípadne sa bičujú a inak trýznia, aby tak odčinili hriechy, ktoré vykonali počas svojho života. Tento krvavý rituál privádza do krajiny každoročne množstvo turistov, ktorí si tento zážitok mapujú svojimi fotoaparátmi. Katolícka cirkev tento zvyk odsudzuje a oficiálne ho nepodporuje, no krajina proti nemu neprotestuje. Dobrovoľníkom sa vždy poskytne pomoc a po akte aj bezplatné očistenie rán.

A ČO NÁJDEME NA STOLOCH POČAS VEĽKEJ NOCI V EURÓPE?

- V Dánsku varia pivovary počas Veľkej noci špeciálne pivo, ktoré sú o dosť silnejšie ako tie bežné.
- Vo Fínsku je tradíciou jesť ovsenú kašu mämmi tmavohnedej farby, ktorá sa pripravuje z vody a zo sladeného žitného slad. V súčasnosti je skôr dezertom servírovaným s krémom a cukrom, ale pôvodne išlo o pôstne jedlo, ktoré sa konzumovalo za studena s krajcom chleba.
- V Taliansku je najväčšou veľkonočnou lahôdkou jahňadina a veľkou špecialitou sú praclíky, ktorých skrútený tvar predstavuje zloženie rúk pri modlitbách.
- Laounes, teda syrové koláče, sú špecialitou gazdiniek na Cypre. Ich tradičným veľkonočným jedlom na Veľký piatok je aj faki xidati, teda kyslá šošovicová polievka.
- Paasbrood je veľkonočným symbolom každej kuchyne v Holandsku. Ide o sladký chlieb s hrozičkami a ríbezľami.

TINA GAGOVÁ Z BLOGU TWOVELERS: „KRÁSNE PALMY ZDOBIA MESTÁ“



„V Krakove žijeme s priateľom už viac ako dva roky a nie je horší dátum, v ktorom sem môžete prísť na výlet. Poliaci si užívajú veľkonočné sviatky, dodržiavajú tradície a tiež je to pre nich, rovnako ako pre nás na Slovensku, čas, ktorý chcú stráviť s rodinou. Preto je takmer všetko počas sviatkov zatvorené. Ale pred Veľkou nocou je otvorený veľkonočný trh, ktorý hýri farbami. Predávajú sa tu košíky, kvety, vajička a takzvané palmy, ktoré sú pre mňa zaujímavým a vizuálne veľmi pekným zvykom, ktorý vyvrcholí na

Niedzielę Palmowej (Kvetnú nedeľu). Palmy sú dlhé niekoľko centimetrov alebo aj niekoľko metrov a vyrobené sú zo sušených kvetov a z bylín zafarbených výraznými farbami, vrbových prútov alebo ihličia. Veľké palmy zdobia mestá, ktoré vďaka nim ožijú farbami a mne vždy vyčaria veselšiu náladu. Tie menšie si ľudia nosia domov, aby ich rodine priniesli zdravie.

Rovnako ako na Slovensku na Veľkú noc ženy a dievčatá chlapci šibú a oblievajú vodou, tento zvyk nazývajú pre nás úsmevne śmigus-dyngus a chlapci za to dostávajú maľované vajička ako u nás. Hovorí sa, že ak ženu pooblievajú na Veľkú noc, rýchlejšie sa jej podarí vydať sa.“

-feesinel-

HERA

Pečenie je radosť. Hera je pečenie.

VELKÁ NOC S PETROM VARGOM

VELKONOČNÝ KYSNUTÝ KOLÁČ

K Veľkej noci tradične patrí i kysnutý koláč. V posledných rokoch sme vám priniesli hneď niekoľko výborných receptov a ani teraz neporušíme tradíciu. V tohtoročnom kysnutom koláči nechýba hromada masla, čo je pre sladký kysnutý koláč podľa mňa to najpodstatnejšie. No a kopa sušeného ovocia, ktorá mu dodáva sladkosť. Dalo by sa povedať, že je to vylepšená forma mazanca. Jednoducho je na zjedenie, tak si ho určite upečte!

Na formu s priemerom 20 cm budete potrebovať:

350 g hladkej múky, 150 g kukuričnej múky hladkej, 130 g práškového cukru, pol lyžičky soli, 7 g sušeného droždia, 50 g rozpusteného masla, 150 ml vlažného mlieka, 1 vanilkový struk, 1 celé vajce, 2 žltky, 130 g rozpusteného masla, 120 g masla izbovej teploty, 300 g sušeného ovocia

Do misy kuchynského robota s hákovým nastavcom navážte múky, cukor, soľ, droždie, 50 g rozpusteného masla a mlieko so semiačkami vanilkového struku. Spolu premixujte a postupne pridávajte vajce, žltky a na záver 130 g rozpusteného masla. Mixujte. Spočiatku bude cesto veľmi riedke, ale múku nepridávajte. Nechajte 10 minút mixovať, až vznikne hladké a poddajné cesto. Vytvarujte z neho guľu, vložte do pomúčenej misy a prikryte potravinovou fóliou. Nechajte kysnúť 90 minút alebo kým nezdvynásobí svoj objem. Cesto rozvalkajte do obdĺžnika s rozmerom asi 60 x 40 cm. Na cesto rukami naneste maslo izbovej teploty čo najrovnomernejšie a posypťte nakrájaným sušeným ovocím. Zrolujte z kratšej strany, závin rozrežte po celej dĺžke tak, že vzniknú dve samostatné cestá s viditeľným vrstvením cesta, masla a ovocia. Formu na pečenie s priemerom 20 cm vysteľte papierom na pečenie. Papier po obvode musí byť vyšší, pretože koláč bude rásť vysoko. Zatačajte prvé cesto do venca v smere hodinových ručičiek, druhé napojte opačným smerom. Nechajte pol hodiny podkysnúť. Pečte pri teplote 175 stupňov 70 minút, po 10 minútach znížte teplotu na 165 stupňov. Po vytiahnutí z rúry nechajte 5 minút odpočívať, až potom vytiahnite koláč z formy. Nechajte ho vychladnúť na mriežke a posypte práškovým cukrom.

MAKOVÝ VENIEC Z KYSNUTÉHO CESTA

250 ml plnotučného mlieka, 2 lyžice kryštálového cukru, 1 balíček sušeného droždia (7 g), 500 g hladkej múky, pol lyžičky soli, 100 g roztopeného masla, 1 vajce na potretie

Maková plnka: 130 g mletého maku, 180 g práškového cukru, 250 ml plnotučného mlieka, 40 g masla

Postup

Kvások: V teplom mlieku nechajte roztopiť kryštálový cukor. Pridajte 1 lyžicu hladkej múky, droždie a premiešajte. Pripravený kvások nechajte na teplom mieste asi 15 minút nakysnúť.

Cesto: Vo väčšej miske spojte polovicu múky, kvások, roztopené, vychladnuté maslo a spolu vymiešajte. Do druhej polovice múky zamiešajte soľ a až potom ju pridajte k ostatnému cestu. Cesto spracujte rukami v miske alebo na pomúčenej pracovnej



doske. Ak je cesto príliš vlhké, môžete pridať viac múky. Nakoniec bochník cesta uložte do misky vymastenej olejom, zakryte utierkou a nechajte hodinu kysnúť.

Plnka: Do rajnice dajte mlieko a mak. Premiešajte a povarte asi 3 minúty. Následne mak precedte cez jemné sitko a premiešajte s cukrom a makom. Nechajte vychladnúť. Cesto vyklopte na pracovnú dosku, premiešajte a rozdeľte ho na dve polovice. Každú vyvalkajte do obdĺžnika s hrúbkou asi 1 cm. Potrite plnkou a zrolujte do dvoch šúľkov. Naplnené šúľky spolu navzájom prepletajte do vrkoča a nakoniec vytvorte kruh, zaceľte ho rozšľahaným vajčkom a jemne zatlačte. Veniec premiestnite na plech vystlaný papierom na pečenie. Na povrchu ho jemne narežte ostrým nožom, aby ste vytvorili krásne vrúbkovanie. Opäť ho zakryte utierkou a nechajte ešte 15 minút podkysnúť. Pred pečením veniec potrite rozšľahaným vajčkom a pečte v rúre vyhriatej na 180 °C približne 30 až 35 minút. Upečený veniec môžete posypať práškovým cukrom.

KRÉMOVÁ HRAŠKOVÁ POLIEVKA S CIBULKOU, CUKETOU A S MÄTOVÝM PESTOM

500 g mladej bielej cibule (alebo jarnej cibulky), 1 menšia cuketa, 300 g hrášku (mrazeného alebo čerstvého), 3-4 strúčiky cesnaku, 1 l zeleninového alebo slepačieho vývaru, 2 bobkové listy, soľ, mleté čierne korenie, 2 lyžice masla, 2 lyžice olivového oleja, šťava z citróna na dochutenie, kyslá smotana a strúhaný parmezán (nemusí byť)
Na mäťové pesto: malý zväzok čerstvej mäty, hrst orieškov – napríklad slnečnicové semienka, vlašské orechy alebo nesolené kešu oriešky, mandle, 50 g parmezánu alebo podobného syra, soľ a mleté čierne korenie, extra panenský olivový olej

V hrnci rozpustíte maslo s olivovým olejom. Pridajte bielu časť nakrájanej mladej cibule a strúčiky cesnaku nakrájané nahrubo. Na miernom ohni duste približne 5-10 minút. Potom pridajte bobkový list, zelené časti cibule, osolte a okoreňte. Poduste 5 minút. Nakoniec pridajte nakrájanú cuketu, hrášok a zalejte vývarom. Privedte do varu a povarte domäkka, približne 10 minút. Polievku odstavte, vyberte bobkový list a rozmixujte ponorným mixérom dohľadka. Rozmixovanú polievku vráťte ešte na pár minút na oheň a nechajte prevariť. Dochuťte citrónovou šťavou, ak treba, dosolte a okoreňte. Polievku môžete na tanieri zjemniť lyžicou kyslej smotany a troškou strúhaného parmezánu. Podávajte s opečenou bagetkou, potrite ju mäťovým pestom, alebo pesto pridajte priamo do polievky.



Príprava pesta: Do mixéra vložte otrhané lístky z mäty, nastrúhaný syr, pridajte oriešky – tie môžete predtým nasucho opražiť, budú mať lepšiu chuť – a trochu oleja. Všetko spolu premixujte, môžete pesto rozmixovať úplne najemno, ale v polievke sa bude lepšie vynímať hrubšia štruktúra. Podľa potreby prilievajte olej a mixujte do požadovanej konzistencie. Ochutťe soľou a mletým čiernym korením.

STUDENÁ „RAW“ ŠPENÁTOVÁ POLIEVKA

100 g čerstvej brokolice (iba ružičky), 300 g čerstvého špenátu, 125 g cukety, 50 g sladkého hrášku, asi 1 cm nastrúhaného zázvoru, 75 g kešu orieškov, 1 lyžička olivového oleja, mleté čierne korenie, 1 šálka zeleninového vývaru (pridávajte podľa chuti), 1 a pol šálky studenej vody, zopár listov čerstvej bazalky

Zeleninu umyte, nakrájajte na menšie kúsky a vložte do mixéra. Pridajte všetky ostatné ingrediencie, mixujte asi 3 minúty a zeleninová polievka je hotová. Rozdeľte do misiek a podávajte. Vrch polievky pokvapkajte olivovým olejom a ozdobte kešu orieškami.

VELKONOČNÉ POHOSTENIE TROCHU INAK

PLNENÉ VAJÍČKA

Takéto vajíčka patria k symbolom týchto sviatkov. Urobte si ich na raňajky či ako pohostenie pre návštevy – pripravte ich však bez margarínu a údenín a s rozumným podielom čerstvého masla. Pri zdobení použite veľa zeleniny a bylín.



Na naplnenie však môžete použiť nátierky, ktoré vyrobíte z nízkotučného tvarohu, avokáda, mrkvovej nátierky a pod. Alebo použite tento postup:

Natvrdo uvarené vajíčka rozkrojte pozdĺžne, malou lyžičkou opatrne vyberte do misky žltok. Žltky rozťlačte vidličkou, pridajte jemný tvaroh (môže byť aj bryndza alebo čerstvý syr Lučina), trochu horčice, soli, korenie a pažítka a dobre vyšľahajte. Naplňte vajíčka a ozdobte červenou a žltou čerstvou paprikou, kaviárom, sardelkou, kaparami, redkovkami, jarnou cibuľkou, bylinkami. Zostatok nátierky použite na chlebíčky či chuťovky.



CHLEBÍČKY (CHUŤOVKY) SÚ PRAKTICKÝM POHOSTENÍM A DAJÚ SA PRIPRAVIŤ S RÔZNYMI NÁTIERKAMI:

Pripravte základnú nátierku z jemného tvarohu, pochúťkovej smotany, horčice a zo soli. Túto základnú nátierku môžete podľa chuti a surovín obmieňať:

- **tvarohová jarná nátierka** – pridajte jarnú cibuľku, nakrájanú redkovku, pažítka (medvedí cesnak)
- **nátierka s lososom** – do základnej nátierky pridajte nadrobno nakrájaného údeného lososa, trochu citrónovej šťavy a ozdobte čerstvým kôprom
- **vajčková nátierka** – do základnej nátierky nakrájajte uvarené vajce, pridajte trochu horčice a ozdobte vňaťou jarnej cibulky
- **avokádová nátierka** – do základnej nátierky pridajte avokádo, citrónovú šťavu, korenie a ozdobte kúskom paradajky

OD ZDRAVÝCH MISIEK K ZDRAVÉMU ROZUMU



KEDYSI SA PRE MŇA NÁVŠTEVA KINA SPÁJALA S HOTDOGOM, KTORÝ SOM SI KÚPILA NA ZAŠTÁVKE AUTOBUSU PO FILME. NIEKEDY SOM SI RADŠEJ SADLA V KINE DO NAJZADNEJŠIEHO RADU, ABY SOM UŠETRILA A MOHLA SI KÚPIŤ JEDEN HOTDOG DO PRAVEJ A JEDEN DO ĽAVEJ RUKY. V MOJICH SPOMIENKACH VTEDY TAKTO VŠETCI POBEHOVALI PO MESTE. KAŽDÝ SA PRECHÁDZAL S HOTDOGOM.



Pred pár rokmi sa odrazu všetci začali prechádzať s papierovými škatulkami, aké sa vždy objavili v amerických fil-

moch, keď si niekto cez telefón objednal čínu. Po uliciach kráčali ľudia s nosmi zaborenými do škatuliek a paličkami vyťahovali dlhé čínske rezance – noodles. Pred prvými noodles take away stáli dlhé rady. No o pár týždňov zmizli, pretože zrazu boli predajne s papierovými škatulkami na každom kroku. Priznám sa, i mne tieto cestoviny nasiaknuté olejom a sójovou omáčkou chutili a tiež som sa rada pozerala na šikovných kuchárov, ako ich na veľkej horúcej platni pripravujú. Vzápätí každému zachutili polievky ramien, udon a pho. Každému okrem mňa. Mne sa tieto vývary so zeleninou takmer surovou a plné dlhých cestovín zdali fádne a už ma aj unavovalo stále sa zapájať do nejakých trendov v stravovaní.

A vtedy prišli bowls – misky. Poke bowls pestrofarebné, vitamínmi a zdravým životným štýlom žiariace misky. Tam, kde sa ešte pred pár týždňami na horúcej platni škvarili dlhé rezance, stoja odrazu nádoby plné nakrája-

nej zeleniny. A ja mám pocit, že nikto už neje nič iné len bowls. Prehováram muža, aby sme si aj my išli dať takýto zdravý obed. Odpovedá, že Dagmar, jeho kolegyni, to veľmi nechutilo. To som naozaj jediná, ktorá ešte nejedla misku? Naveľa, naveľa sa mi ho podarilo prehovoriť, a tak stojíme nad niečím, čo pripomína šalátový bar v polozabudnutom letovisku a pozeráme na obrázky ktoré sa nás snažia presvedčiť, že v bowls – miske bude všetko vyzeráť lepšie, priam preužasne. Objednávam si vegetariánsku misku s marinovaným tofu, avokádom a mangom. Manžel si dáva misku s marinovaným tuniakom, so strukovinou edamame a s avokádom. Zostavené je to tak, že na vlažnej ryži máte okrem spomínaných surovín inú zeleninu, navrchu jednu či dve omáčky a celé je to posypané semenkami alebo nasekanými mandľami, ktoré dodajú chrumkavosť. Ale aké sklamanie! Keby na stole nebola sójová omáčka, tak nezjem ani polovicu. Chutilo to ako zvyšky z chladničky. Celý čas som dumala nad tým, kde sa stala chyba. Možno by som mala vyskúšať iný podnik. Nebude to ťažké, pretože nasledujúca „miskáreň“ je štyri metre od tej, ktorú sme práve vyskúšali. Nevymýšľam si. Je to naozaj tak. Medzi nimi sa krčí pekárňa, ktorá roky predáva tie

isté chleby, rožky a koláče. Na tejto ulici sú ešte tri podniky, kde si môžete dať bowls, a kým dopíšem tento článok, tak ich bude určite o polovicu viac. Kde sú tie časy, keď sme všetci behali s hotdogom v ruke a ja v oboch!

■ NÁZOR MAŤ MÔŽEM

Samozrejme, že trend misiek je uvítaniahodný. Jeť viac zeleniny je vynikajúci nápad. Ja sa tak stravujem väčšinu života a teoreticky som cieľová skupina pre miskárov, ale nedokážem sa zbaviť pocitu, že v reštaurácii by mi mali ponúknuť niečo náročnejšie ako len nakrájanú zeleninu. Ďalším trendom, ktorému nerozumiem, sú smoothie bowls. Mám veľmi rada smoothie – nápoj z rozmixovaného ovocia a zeleniny a mám rada čerstvé šťavy. Nie som však na hlavu padnutá a viem, že ak budem piť dva smoothie denne a ešte k tomu si ráno dám smoothie bowl, nech je to akokoľvek zdravé, tak sa o mesiac nezmestím do žiadnych nohavíc. Kto z vás je schopný zjesť na posedenie celý ananás, tri banány a dve jablká? Nikto. Ale vypíť sa to dá bez problémov. A v smoothie bowl je do toho primiešaný väčšinou jogurt a to všetko je ešte prízdobené mäsli, orechmi, semenkami a čerstvým

ovocím. Opäť skvelý trend, ktorý chutí a je plný vitamínov, ale na dennodenné konzumovanie asi nie najvhodnejší. Presným opakom, čo sa týka kalórií, je takzvaný raindrop cake – teda koláčik dažďová kvapka. Vyzerá ako dažďová kvapka a tak aj chutí. Vymyslel ho newyorský kuchár Darren Wong inšpirovaný tradičným japonským vodným koláčom z mizu šingen moči. Môžete si ho pripraviť z minerálky alebo vody z vodovodu a zo želírovacieho prášku z morskej riasy agar agar. Zdobí sa opraženou sójovou múkou a sirupom z tmavého cukru. Keď ozdoby vynecháte, koláčik nemá prakticky žiadne kalórie a, medzi nami, ani žiadnu chuť, ale vraj pár vitamínov a nájdu sa i takí, ktorých vraj aj zasýti. V každom prípade nemusí mať nikto výčitky svedomia a môže dažďových kvapiek zjesť, koľko chce. Treba sa však ponáhľať lebo po pár minútach sa koláčik premení opäť na vodu. Trochu mi to pripomína Zhrňajovu nevestu, ktorá žila zo vzduchu. Manžel, lakomý gazda, jej uprostred kuchyne postavil stĺp s dierkami a ona si tam cuckala vzduch. Ale iba keď bol gazda doma. Keď bol dostatočne ďaleko, najedla sa do sýtosti.

■ VZDUCH NIKDY NEZAPÍJAJTE!

Túto rozprávku možno videla Američanka Audra Bearová, ale pravdepodobne len



kúsok. Chválila sa tým, že žije len zo vzduchu a svetla. Trošku potichšie dodala, že to zapíja ovocnými a zeleninovými smoothies. A vieme, koľko majú kalórií. Mladý muž z Hamburgu Finn Bogumil sa podobným konceptom vyhľadoval až na smrť. Bol propagátorom breatharianizmu, života zo vzduchu a svetla. Ale oklamať základný fyzikálny zákon o prijímaní a výdaji energie jednoducho nie je možné, aj keď sa nás moderné trendy pokúšajú presvedčiť o niečom inom. Alebo, ruku na srdce, boli by ste schopní živiť svojho psa alebo mačku vzduchom a svetlom?

Výhodou trendov je, že ako prichádzajú, tak aj odchádzajú. To, čo zostáva, je väčšinou to, čo zostať má. V prípade bowls – misiek to azda bude myšlienka, že máme jesť viac

zeleniny. Ja sa tak stravujem viac ako tridsať rokov a pred bufetom s odstáтым šalátom dám prednosť skutočne čerstvej regionálnej a sezónnej zelenine. Pravda je i to, že treba byť v jedení striedmy a občas si aj pohľadať, postíť sa. Každý toľko, koľko zvládne. Ja nejem, len keď spím alebo napríklad lyžujem.

■ MYSLEŤ JE ROZUMNÝ TREND

Rovnako je to i pri nadužívaní exotických potravín. Môžete piecť z banánovej múky, ale musíte myslieť na to, ako to asi na banánových plantážach vyzerá, kto na nich pracuje a ako za prácu dostane zaplatené. Alebo môžete nezdravú bielu múku nahradiť niečím z našich končín. Špaldovou, makovou či tekvicovou múkou. Nemusíte si do múslu pridať chia semenka, ale regionálne ľanové či koprné. Treba si jednoducho nájsť rovnováhu.

P. S.: Vedeli ste, že mrkva, ktorá kedysi rástla na našom území, nebola oranžová, ale fialová alebo žltá? Oranžovú mrkvu začali pestovať Holanďania. Do strednej Európy sa dostala až v šestnástom storočí. Takže keď na trhu alebo v obchode uvidíte fialovú mrkvu, nešomrite, že zase nejaký zahraničný výmysel, ale potešte sa, že sa táto dobrota vrátila domov.

Nikoleta Gstach

SUPER RAŇAJKY

RASTLINNÝ PROTEÍN

QUINOA

OVOS

CHIA

ČOKOLÁDA

JAHODY

VIŠNE



O SUKNIACH A ZENSKOSTI S NÁVRHÁRKOU IVICOU ROZEHNAL

PRED PÁR ROKMI SA ROZLÚČILA SO SVETOM KORPORÁTU A ZALOŽILA VLASTNÚ ZNAČKU S NAJUNIVERZÁLNEJŠÍM KÚSKOM ŠATNÍKA – SO SUKNOU.

Ivica Rozehnal pracovala ako konzultantka a projektová manažérka v nadnárodnej spoločnosti a popri tom relaxovala pri svojej záľube z tínedžerských čias, pri šití. Zdokonaľovala sa v šití a naučila sa robiť vlastné strihy. Jej oblečenie malo značný ohlas a keď si všimla, že vznikajú nové značky, ktorým to ide, začala koketovať s myšlienkou, že to skúsi aj ona. „Keď som na jednom dizajnovom trhu videla značku, ktorej veci neboli zďaleka tak kvalitne ušité ako moje, rozhodla som sa,“ približuje Ivica Rozehnal. „Najčastejšie som si šila sukne, pretože tie som vnímala ako nedostatkový tovar. Ich variabilita a farebnosť mi v obchodoch chýbali najviac.“

PRETO PRÁVE NA TOMTO KÚSKU ŠATNÍKA STOJÍ RIVICA?

Áno, v prvom rade som si chcela doplniť šatník a potom som si uvedomila, že veľa žien má ten istý problém – chcú originálnu sukňu a nevedia ju nájsť. Tričko alebo blúzka sa dajú kúpiť v akomkoľvek obchode, ale sukne chýbali. Nakoniec som si vybrala tento kúsok odevu a naň sa momentálne špecializujem. Robím však aj topy na mieru ako doplnok k sukni a ženám, ktorým nepristane sukňa, šijem šaty.

STRIHY VYMÝŠLAŠ A ROBIŠ SAMA?

Áno, robím strih, návrh aj prototyp daného modelu. A potom spoločne s krajčírkami, ktorým vysvetlím predstavu, ušijeme prvé kúsky. Ak ide iba o jeden originálny kúsok pre klientku, šijem ho väčšinou ja.

ČO ŤA NAJVIAC INŠPIRUJE? ČIU TVORBU OBDIVUJEŠ?

Je to rôzne. Veľa si všimam. Podnety sú všade okolo. Rada chodím do galérií, na balet alebo sa inšpirujem filmami. Medzi našimi tvorcami mám svoje obľúbené trio – Hanečka, Holubec a Hrča. Veľkou inšpiráciou je pre mňa Alexander McQueen. Mám rada jeho extravaganciu. Ale páči sa mi aj minimalizmus Jil Sanderovej.

AKO VNÍMAŠ VKUS SLOVENIEK?

Vo všeobecnosti si myslím, že Slovenky sú konzervatívne a stále majú strach vykročiť vlastnou cestou. Mám dojem, že si nájdu nejaký vzor, ktorý kopírujú, preto sa veľa žien oblieka takmer rovnako. Nemyslím tým však, že vyzerajú zle, ale chýba im osobitosť. Nájdu sa aj výnimky, pri ktorých si poviem vau. Aj keď sa mi outfit nemusí páčiť, obdivujem odvahu a originalitu.

A TY SI V MÓDE AKÁ?

Mám rada solitérne a originálne kúsky. Vôbec mi nevadí, že nie sú v móde. Ak sa mi niečo páči, oblečiem si to. Napríklad v súčasnosti je v móde veľmi silná folklórna inšpirácia. To ma skôr odrádza a nemám chuť nosiť odev poznačený týmto trendom. Nosila som ho však vtedy, keď ešte nebol takou masovou vlnou.

ANI PRI TVORBE SA NEORIENTUJEŠ PRIMÁRNE NA TRENDY?

Skôr by som povedala, že sa nimi inšpirujem a určite ma ovplyvňujú. No vždy dávam do návrhov svoj pohľad a snažím sa vytvoriť originálny a zároveň praktický kúsok.

V AKOM OBLEČENÍ SA NAJLEPŠIE CÍTIŠ?

Mám rada košeľe a sukne. Veľmi dobre sa cítim v sukňoviciach – teda v nohavicových sukniach. Je to veľmi pohodlný a univerzálny kúsok oblečenia na celý deň. Nenosím hlboké výstrihy, uprednostňujem eleganciu, ale nie príliš upätú ani športovú. Niečo ako preppy štýl.

VNÍMAŠ, ŽE BY ŤA ĽUDIA POSUDZOVALI AKO ČLOVEKA, KTORÝ SA ZAOBERÁ MÓDOU? ŽE MOŽNO SAMA NIEKOGO INŠPIRUJEŠ?

Kombinovanie oblečenia ma baví a je pre mňa prirodzené, možno tým niekoho inšpirujem. A či ma ľudia posudzujú? Asi áno. Nenosím oblečenie iba mojej značky a ľudia to vnímajú a pozastávajú sa nad tým. (Úsmev.)

VRÁMCI SVOJEJ TVORBY UPLATŇUJEŠ ETICKÝ A SLOW FASHION PRÍSTUP. VYHĽADÁVAJÚ ĽUDIA TIETO ATRIBÚTY UŽ AJ V OBLIEKANÍ, PODOBNE AKO SA TO DEJE V OBLASTI POTRAVIN?

Všetko šijem u nás, na Slovensku. Moje krajčírky sú adekvátne ohodnotené, čo sa odráža aj na cene výrobku, ale aj na jeho vysokej kvalite. Taký produkt môžete nosiť celé roky. Látky sa snažím vyberať priamo u výrobcov a preferujem prírodné zloženie. Boom lacného oblečenia, ktorý nastal po revolúcii, keď ľudia prepadli nákupnej horúčke, ustal. Teraz prichádzajú na to, že majú skrine plné nepotrebného nekvalitného oblečenia a vracajú sa ku kvalite. Mladá generácia ide environmentálnou cestou, prikláňa sa k minimalizmu a vracia sa k tomu, čo bolo kedysi. Sú tu však aj ľudia, ktorí si z ekonomických dôvodov nemôžu dovoliť nakupovať výhradne takto. No aj naše prababky mali len jeden kvalitný kabát, ktorý bol pre ne drahý, ale nosili ho aj 30 rokov. Menej je viac.

KÝM SI PRACOVALA V KORPORÁTE, BOL PRE TEBA RELAXOM ŠIJACÍ STROJ. NO PODNIKANIE NIE JE PRECHÁDZKA RUŽOVOU ZÁHRADOU. AKO RELAXUJEŠ TERAZ?

Rada spím. (Úsmev.) Môj najobľúbenejší deň je sobota. Môžem spať dokedy chcem, potom ideme s manželom na farmársky trh a užívame si mestský spoločenský život. Oddýchnem si pri dobrej knihe či filme.

TAKŽE NIE SI VO FÁZE, ŽE BY SI HĽADALA ÚNIK Z MESTA A ROMÝŠĽALA O CHALÚPKE NA SAMOTE?

Ani nie, s manželom máme byť v centre Bratislavy a tam to počas víkendu pripomína život na dedine. Je tam ticho, málo ľudí a takmer žiadne autá. Dokonca osobne poznáme aj obchodníkov a farmárov, od ktorých nakupujeme.

TVOJ SLOGAN ZNIE – ABY ŽENA BOLA ŽENOU. VNÍMAM, ŽE PODOBNÝCH SLOGANOV STÁLE PRIBÚDA, PÍŠU SA KNIHY STOUTO TÉMOM, ORGANIZUJÚ SA KONFERENCIE, KDE SA HOVORÍ O TOM, AKO BYŤ „SPRÁVNE“ ŽENOU. JE DNES NEJAKÝ PROBLÉM SO ŽENSKOSŤOU?

Môj názor je, že ženy by sa nemali snažiť podobať mužom. V biznise som sa často stretávala s tým, že ženy sa chceli vyrovnáť mužom, a podľa toho sa správajú aj obliekali. Uvedomujem si, že je to dôsledok tlaku na ženy vo vysokých pozíciách. No myslím si, že aj v biznise môžem vyzeráť a správať sa ako žena a že môj prínos pre firmu nespočíva v prevzatí mužských foriem prejavu. Môžem byť rovnako úspešná, dobrá a šikovná, len iným spôsobom. Aj ja som

prešla touto cestou, postupne som si uvedomila, že vystupovať ako muž – to nie som ja. Odrážalo sa to nielen v mojom vystupovaní, ale i obliekaní. Pridala som do svojho šatníka farby a sukne. Stále som bola biznisovo oblečená a zároveň som nepotláčala svoju ženskú stránku. Mali by sme byť autentické.



V AKEJ SUKNI BUDETE DOBRE VYZERAŤ? RADÍ IVICA ROZEHNAL:

- Rovný typ postavy s menším poprsím a úzkymi bokmi má tú výhodu, že na ňom dobre vyzerá azda každé oblečenie. Teda aj rôzne strihy sukní. Volánový top a široká nazberaná sukňa zvýraznia driek a dodajú ženské tvary.
- Na type hruška so širokými bokmi bude dobre vyzeráť „áčková“ sukňa s priliehavým pásom rozširujúca sa smerom nadol a na tope je dobré použiť výraznejšie vzory, volány či nazberkané rukávy.
- Typ postavy jabĺčko má najväčší problém zamaskovať bruško. Môže ho skryť topom s rafinovane nariasenou látkou alebo rovnou sukňou bez zvýraznenia pásu.
- Ženám so širšími plecami a užšími bokmi pristanú široké sukne do A alebo kruhové, ktoré ich zúžia v páse a opticky vyvážia plecia.

JE TI BLÍZKY ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL?

Keby som si nedávala pozor a jedla všetko, na čo mám chuť, bola by som obézna. Ale mám sebadisciplínu a viem sa držať na uzde. Postupne som zistila, že mi vyhovuje stravovanie blízke k paleo. Snažím sa jesť veľa zeleniny, zdravé tuky a dopĺňam to bielkovinami – mäsom, tukmi, orechmi a olejmi. Preferujem lokálne a nespracované potraviny, vyhýbam sa polotovarom a obmedzujem cukry a pečivo, z ktorých najviac priberám. Na sladké veľmi nie som, ale zas pečivo – to je moje!

DRŽALA SI NIEKEDY DIÉTY?

Musela som. Ako stredoškolačka som veľa športovala, no keď mi to lekár zo zdravotných dôvodov zakázal, pribrala som. Musela som nasadiť diétu, dokonca aj rodičia ma v nej podporovali. A keď si tak spätne uvedomím, bolo to práve stravovanie spôsobom paleo, ktoré mi vtedy s hmotnosťou pomohlo. V súčasnosti si rada zacvičím jogu a rada chodím pešo.

Daniela Petrovská, snímky: Lubie Sutton

HARMÓNIA TELA A DUŠE S JOGOU



POCHÁDZA Z INDIJE A PRVÉ ZÁZNAMY
O NEJ MÁME UŽ SPRED VÝŠE 5-TI-
SÍC ROKOV. JOGA POMÁHA PREPOJIŤ
TELO, MYSEĽ A DUŠU.

V klasickom filozofickom význame yoga nikdy neprisudzovala veľký význam pozíciám a technikám z hľadiska zdravia. Až naša spoločnosť sa posledné dve storočia zaujíma o to, ako je možné, že yoga efektívne ovplyvňuje fyzické zdravie a tiež psychiku. V prípade mysle sa niet čo čudovať, pretože yoga je zameraná na prácu s myslou a ľudským vedomím. To je jej hlavné pôsobenie. Aj keď by ste nepociťovali obzvlášť veľké účinky na svojom tele, na duši i v hlave sa budete cítiť dobre. Až postupne rôzni učitelia rozvinuli opisy pozícií a ich účinky. Zmyslom fyzických pozícií bolo spočiatku pripraviť telo na dlhú, niekoľkohodinovú alebo dokonca viacdňovú meditáciu. Dnes v západnom svete sa vnímanie jogy zmenilo na módnú vlnu, no stále je spôsobom harmonizácie tela i duše. Jedným z hlavných elementov jej filozofie je ahimsa, teda nenásilie. Jogová prax podporuje myšlienku fyzického aj mentálneho nenásillia, teda nekonania zla a zároveň konania dobra.

ČO JE JOGA?

Samotné slovo yoga v staroindickom jazyku sanskrit opisuje činnosť spájania. Ide o spájanie s celkom, teda prepojenie pozemského života so širším okolím alebo, inými slovami, s vesmírom.

Znie to síce šalamúnsky, no podstata je jednoduchá. Yoga pomáha nájsť cestu k sebe, prostredníctvom sérií ásan (pozícií) rozhýbať telo, upokojiť myseľ a sústrediť sa na prítomný okamih. Existuje niekoľko štýlov jogy, no všetky rešpektujú základné pravidlá, a to čas na dýchanie, pokojný rytmus cvičenia ásan a relaxáciu. Hathajoga je pokojná a jemná. Vyznačuje sa predovšetkým dlhšou výdržou v jednotlivých pozíciách a rovnako dlhou relaxáciou po danej pozícii. Powerjoga zas spája pozície do jednotlivých zostáv, sekvencií, ktoré sa rozvíjajú v rytme dychu. Aštangajoga je založená na cvičení pravidelných a nemenných sekcií ásan. Praktizovanie ásan, ktoré je zamerané na svalovú silu a rozprúdenie krvi v našom tele, je jang yoga. Jin yoga sa zas zameriava na spojivové tkanivá. Práve tento druh jogy nám pomáha predlžovať ich a zároveň stimulovať kĺby.

ZBAVÍ KÍL AJ MYŠLIENOK

Joga dokáže nahradiť komplexný tréning, kde okrem tela precvičujeme svoju myseľ. Napríklad zostava pozdrav slnku pracuje najmä so strednou časťou nášho tela. Nabáda nás plynulo dýchať a jej praxou nielenže prečisťujeme myseľ, ale posilňujeme svaly v oblasti bruška. Pozdrav slnku predstavuje komplexnú

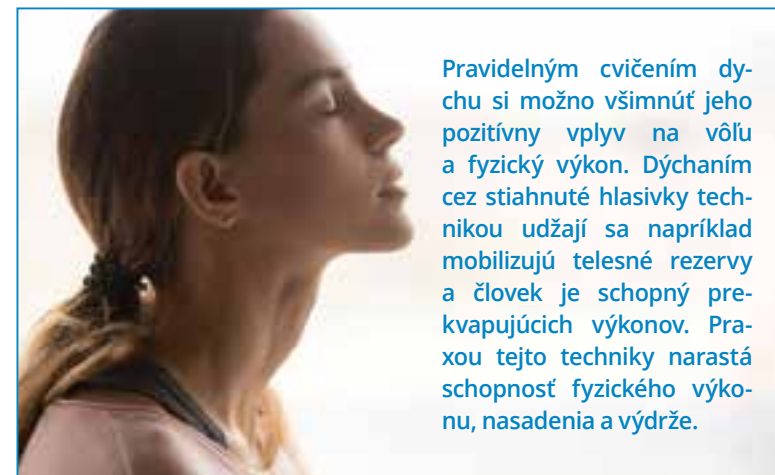
zostavu, ktorej výsledkom je pocit sviežosti a energickosti. Pravidelné cvičenie jogových ásan pomáha pekne vytvarovať telo. Upokojujúce účinky jogy pomôžu ľuďom, ktorí sa často rozhodujú urýchlene a ich činy vedú k nežiaducim výsledkom. Niektoré rozhodnutia si vyžadujú čas a pokojnú myseľ. Tým, že budeme praktizovať jogu pravidelne, naučíme sa nechať veci plynúť, upokojiť sa hlbokým dychom a rozpoznať, kedy je správny čas rozhodnúť sa.

DYCH JE ZÁKLAD

Už prví jogíni vedeli, že nádychom sa duša človeka spája s pozemským svetom a výdychom od neho ustupuje, opúšťa ho. Experimentovali a hľadali rozličné formy práce s dychom, predovšetkým také, ktoré ovplyvňujú spojenie duše človeka s jeho fyzickým telom.

Dnes v joge nájdeme niekoľko druhov dychovéch techník a cvičení. Dych, emócie a následne aj vnímanie reality spolu úzko súvisia. Práve práca s dychom dokáže meniť toto naše vedomie. Sústredením naň sa viac orientuje dovnútra, hlavou nám beží čoraz menej myšlienok a pozornosť dokážeme smerovať k sebe. Jogíni menia týmito technikami svoje prepojenie so svetskou realitou, do istej miery sa od nej dokážu odpútať.

Práca s dychom a dychové techniky sa v joge všeobecne nazývajú pojmom pránajáma (prána – energia, jáma – poučenie, návod). V praxi je pránajáma súborom techník, pomocou ktorých ovládame dych a zasahujeme do jeho terajšieho prirodzeného rytmu.



Pravidelným cvičením dychu si možno všimnúť jeho pozitívny vplyv na vôľu a fyzický výkon. Dýchaním cez stiahnuté hlasivky technikou udžajj sa napríklad mobilizujú telesné rezervy a človek je schopný prekvapujúcich výkonov. Praxou tejto techniky narastá schopnosť fyzického výkonu, nasadenia a výdrže.

Dlhodobá a intenzívna práca s dychom vplyva aj na vnútorné prežívanie a pocitový život. Oddeluje človeka od toho, čo dych skrakuje a robí plytkým, teda od stresorov. Aj vďaka tomu majú tieto techniky upokojujúci charakter. Človek je vo svojom vnútri sústredenejší, menej rozhádzaný vnemami z okolia a lepšie sa dokáže koncentrovať.

PORADÍ SI SO STRESOM AJ S ROKMI

Joga je nielen predmetom cvičenia, ale aj rôznych štúdií a jej blahodarný vplyv na naše psychické a fyzické zdravie vedci dokázali už mnohokrát. Nedávno zistili, že ženy, ktoré sa venujú cvičeniu jogy pravidelne, majú v krvi nižšiu hladinu látky, ktorá sa podieľa na vzniku zápalov v tele. Okrem toho dokážu v každodennom živote reagovať na stresové situácie oveľa pokojnejšie a s menšou intenzitou. Vedecky dokázané je aj zlepšenie priestorovej a verbálnej pamäti u seniorov, ktorí sa venujú joge. Hoci poruchy pamäti seniorov nijako neohrozujú, pravda je, že zvyšujú riziko Alzheimerovej choroby a demencie.



Aj najstaršia jogínka na svete, stojedenočná Tao Porchon Lynchová, hovorí, že ak je v kontakte sama so sebou počas jogy, správne dýcha, neexistuje nič také ako vek. Odborníci ju v tom podporujú a vyzdvihujú účinky jogy a práce s dychom, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť, zlepšujú sústredenie, bojujú proti bolesti a dokonca pomáhajú predchádzať cukrovke.

AKO ZAČAŤ S JOGOU ALEBO ZOPÁR PRAKTICKÝCH RÁD PRE KAŽDÉHO

1. Dýčajte plynule nosom – dych je pri jogovej praxi dôležitý. Keď sa predkláňate, stláčate hrudník – vydýchnite, ak sa naravnávate, zdvíhate a otvárate hrudník – nadýchnite sa. Dych by mal byť plynulý, jemný a pokojný. Uvedomte si, ako automaticky robí telo pri nádychu nepatrný základ a pri výdychu sa ohýba. Ide o úplne prirodzené pohyby tela.

2. Pracujte s pozornosťou – myseľ je dobrý sluha, ale zlý pán. Je to nástroj, ktorého pozornosť treba cvičiť a obracať smerom k sebe, dovnútra. Pre pozornosť je prirodzené vyhľadávanie a rozvíjanie myšlienok, pretože chce vedieť všetko. Zaujíma ju, čo sa deje okolo nás a využíva na to zmyslové orgány, ktoré jej prinášajú správy zvonku. Práve kvôli tomu ju treba kultivovať. Skúste využiť lekcie jogy práve na toto cvičenie pozornosti a obracať pozornosť k sebe. Bude sa vám dariť udržiavať myseľ čoraz čistejšiu.

3. Cvičte s ľahkosťou – pohybujte sa od stredu tela do jeho periférií. Uvedomte si stred svojho tela – pod pupkom, kde je centrum energie. Tu sa nachádza sila, ktorá stúpa telom a umožňuje mu jemný pohyb. Skúste ju zo stredu rozvinúť pri každom pohybe, v každej pozícii do všetkých periférií svojho tela.

4. Vnímajte svoje centrum – snažte sa centrovať telo z panvovej oblasti. Znamená to, že máte aktívne panvové dno – oblasť hrádze, zvieračov je vedome spevnená smerom k pupku a oblasť pod pupkom je spevnená ľahko (žiadne kŕčovité stiahnutie).

5. Cvičte plynulo – jogový pohyb nie je rýchly a švihový. Cvičiť by ste nemali v takej rýchlosti, že nestačíte dýchať. Zdravý jogový pohyb je závislý od rytmu dychu a jeho cieľom je predlžovanie. Neponáhľajte sa a zaujmite ásanu vo svojom tempe, až potom prejdite do ďalšej pozície.

6. Prispôbte cvičenie veku, profesii, koncentrácii a zdravotnej kondícii. Cvičte s maximálnym ohľadom na svoje telo, neprepínajte svoje sily a nesnažte sa prekonávať svoje schopnosti. Je to dôležité pre bezpečnosť a postupnosť cvičenia.

SPIEVAL OD SEDEMNÁSTICH ROKOV, NO DO HUDBNÝCH VÝŠÍN HO VYSTRELILA SKLADBA PROFESOR INDIGO V ROKU 1982. ODŠARTOVALA JEHO ÚSPESNÚ, DODNES NEUTÍCHAJÚCU HUDBNÚ KARIÉRU. PODĽA NEJ POMENOVAL AJ SVOJU KAPELU – INDIGO, KTORÁ S PRESTÁVKOU FUNGUJE DODNES. USPEL AJ AKO FOTOGRAF.



KTO NEMÁ RÁD HUMOR, MÁ VELMI SMUTNÝ ŽIVOT

Stretli sme sa na krste spoločenskej hry. Aký je váš vzťah k spoločenským hrám?

Celé naše Slovensko je jedna spoločenská hra, so zdvihnutým obočím pozorujem. (Úsmev.) Spoločenské hry nehrám často, ale sú dobré, ak sa pri nich človek zasmieja a zároveň zistí, či on aj jeho jeho spoluhráči vedia prehrávať.

Keď sa niekde objaví Peter Nagy, všetci ľudia očakávajú záplavu humoru a vtipov. Neprekáža vám to?

Naopak, som rád. Nie je to moje povolanie, aj preto to robím s radosťou. Pokojne porozprávam vtipy aj obyčajným ľuďom, len tak. Humor je dobrá vec na zblížovanie ľudí. Kto nemá rád humor, má veľmi smutný život.

Boli ste odjakživa zabávač, ktorý dokázal rozosmiať triedu?

Dokonca sme boli trojica kamarátov v triede a vymýšľali sme scénky, mali sme svoj vlastný triedny humor a bavilo nás to a milovali sme svoje malé publikum. Myslím si, že divák sa lepšie baví, keď aj pesničku s vážnou témou odľahčím slovom, preto si dávam záležať na pointách pri uvádzaní svojich piesní.

Spevák, textár a skladateľ – nestačilo vám to, uviedli ste sa aj ako fotograf. Prečo ste sa rozhodli fotiť a prečo ste neskôr skončili?

Fotografovanie ma vždy lákalo z jedného dôvodu – obdiv k ženám. Keby neexistoval, nerozmnožovali by sme sa, žena je predsa to najkrajšie z prírody. V roku 2014 sme s kapelou Indigo, ktorá zaznamenala „refresh“, urobili tri veľké koncerty k 30. výročiu pôsobenia na scéne. Všetko sa rozbehlo, agentúry chceli naraz koncerty s kapelou. Už nebolo času venovať sa foteniu, lebo to vyžaduje veľa práce, sústredenia, premýšľania. Napriek tomu, že je tu množstvo nových fotografův, samotné remeslo sa dá prirovnať k práci rezbára, ktorý musí uvažovať nad svojím dielom, kým majiteľ dobrých sústruhov urobí všetko podľa tabuliek. To je rozdiel medzi fotografmi. Fotograf sa musí celý život učiť, je to náročné, ak chce byť niekto dobrý fotograf. Nemôžem robiť dve remeslá naraz. Vydal som dve knihy, bol som fotografom českej Miss, vyhral som konkurz na fotenie obálky a editoriálu k 50. výročiu Playboya, mal som množstvo samostatných vystav.

Vstupovali ste do sveta fotografie s ambíciami vydať aspoň jednu knihu fotografií?

Mňa veľmi inšpiroval umelecký fotograf Fedor Nemec, autor väčšiny obalov mojich platní. Vždy mi bolo ľúto, keď som mal nejaký fotografický nápad, že ho neviem realizovať, tak som to skúšal vo voľných chvíľach. Ak niečo chcete robiť, treba do toho vstupovať s pokorou a rešpektom, pozorovať, učiť sa.

Ako ste sa dostali k prvej fotografickej zákazke?

Mal som veľké šťastie, moje prvé vystúpenie bolo v Lucerne, lebo som vyhral diskoslávika, a podobne to bolo v Prahe. Nosil som so sebou book mnou nafotených fotografií aktov a portrétov a v Prahe otvárali nákupné centrum, kam som sa šiel pozrieť. Pán, ktorý zastupoval Kodak, mal dve galérie a jedna z nich bola práve v tom nákupnom centre. Ponúkol mi, či nechcem výstavu. Zavolať som renomovanému českému fotografovi Jadránovi Šetlíkovi, ktorý mi tú výstavu otvoril, a začali sa hrnúť ponuky. Myslel som si, že to budem robiť skôr amatérsky, ale potom som fotil desať rokov, aj som sa tým dokonca živil. Profesionálni fotografi to majú dnes veľmi ťažké, lebo keď pozerám na sociálnych sieťach amatérske krásne fotografie, nestačím sa čudovať. Nie že by profesionáli nevedeli, ale predať je to ťažké.

Na čo siahnete, to je odsúdené na úspech...

Ani nie, sú to veci, ktoré som chcel robiť, ale zároveň som mal pred nimi aj rešpekt. Napríklad, keď som začal písať texty, človek si myslí, že to vie, potom sa na to pozrie na druhý deň a je zhrozený. Vedel som, že musím veľa čítať, aby som vedel písať, pozorovať, ako to robia ostatní. Niekedy textári rýchlo napíšu skladby, pustia ich von a potom sú sklamaní.

Po desiatich rokoch návrat na javiská s kapelou. Ako ste vnímali ten obrovský záujem až boom, ktorý nastal? Vypredané sály, ľudia spievali s vami...

Ľudia, rovnako ako ja, potrebovali pauzu, aby to chytilo nostalgii. Veľa vecí sa vracia dnes z nostalgie. Napríklad slávny Ed Sheeren je založený na obyčajnej pesničke, žiadna elektronika, žiadne sexi pózy. Obyčajnosť je pre ľudí čarovná a ľudia sa k nej vracajú.

Líši sa Peter Nagy v časoch najväčšej slávy od toho dnešného?

Mal som pomerne veľký „nášvih“, málokto vie, že po siedmich rokoch, ale tie pesničky sú dobre napísané aj do dnešnej doby, hoci sú jednoduché. Dnes je veľmi ťažké napísať jednoduchú pieseň alebo potom sú veľmi dobrí inštrumentalisti, ktorí sa hanbia napísať jednoduchú pieseň. Vašo Patejdl je skvelý príklad vynikajúceho inštrumentalistu, ktorý dokáže napísať krásne jednoduchú pieseň.

Vlani ste oznámili svetu svoje životné jubileum koncertným turné, ktoré nieslo číslu 60.

Človek veku nemôže zabrániť, keď som mal 55, dal som status, že každý vek má svoju krásnu pravdu, nemyslím si, že treba niečo naháňať. Som v pohode, tak ako som, nepotrebujem sa robiť mladší.

Cítite zmenu v živote po tých jubileách?

Nerobil som žiaden červený koberec ani v päťdesiatke, ani v šesťdesiatke, lebo aj tak mediálne výstupy by riešili, kto s kým prišiel, odišiel, ktorá je tehotná, prípadne kto sa rozvádza. (Úsmev.) Radšej sme dali turné a oslávili bez ujmy na zdraví.



A cítim nadhľad, preto som napísal pesničku Rozhľadňa, kde sa spieva – postavil som si rozhľadňu z kameňov mojich rokov, je čas byť vysoko nad vecou... Môj názor je, že chlap po päťdesiatke, keď má rozum, je svojím spôsobom zabezpečený, môže si dovoliť naplno povedať svoj názor, dokonca aj šéfovi, ale nie vždy to ide, nie je to čierno-biele u nikoho ani u mňa. Takže po päťdesiatke by tá rozhľadňa mala byť aspoň zostavaná. (Úsmev.)

Úžasné je sledovať, ako životné etapy dokážete pretransformovať do textov.

Píšem, čo cítim, to bude tým. Najviac aj tak platí, že „sme starí na rozprávky, ale mladí na prehry“. Za svoj textársky úspech považujem, keď som raz išiel okolo Zimného štadióna v Bratislave, hral sa nejaký dôležitý zápas, boli tam kone, policajti, stiahol som okno na aute, čo sa deje a zo štadióna znel chór divákov a spievali „aj tak sme stále frajeri“. Jeden z najväčších pocitov zadostučinienia, že som nerobil veci zbytočne. Druhá najspievanejšia pieseň na maturitách je táto, po Stučkovej.

Ste jednoducho so svojím životom spokojný?

Samozrejme, ešte sa dá vypilovať kadečo. Hovorím si, pozri sa okolo seba a ako sa máš ty... A nie som „numizmatik“, dokážem odmietnuť aj veľké honoráre, všetci vedia, o čom hovorím, politické strany ponúkali veľké peniaze, som spokojný aj bez toho. Mám sa dobre.

Ste milovník psíkov, aj na turné vás sprevádza ten váš.

V minulom roku ma oslovili z novozaloženej nadácie pre hendikepovaných psíkov vo Veľkom Mederi a v decembri sme pokrstili kalendár, robíme zbierky na koncertoch...

Na záver by ste sa mohli trochu pochváliť aj ostatnými hudobnými počinmi, ktoré vyšli na CD.

Piánko a Piánko2. Cítil som, že rád by som svoje pesničky zahral aj akusticky, lebo niekedy ich tak hrávam a to sa musí hrať inak. Stretol som skvelého klaviristu Paliho Bartovica a hovorím mu, keď náhodou nebudeš mať dvesto vystúpení, lebo hrá v Chart Show, v SuperStar a v kapelách, lebo je úžasne šikovný a slušný človek, remeselne veľmi zdatný, a Milana Adamca, ktorý dá dokopy kvarteto, a urobili sme dvakrát turné. Povedali sme si, že sa to oplatí nahráť aj na CD, takže dokopy vyšlo 26 piesní. Snažíme sa, lebo komunikácia s divákmi je dôležitá.

KUCHYŇA NAŠICH PREDKOV

CENTROM RODINNÉHO ŽIVOTA BOLA ODPRADÁVNA KUCHYŇA. V ÉRE UMÝVAČIEK, DIGESTOROV A HIGH-TECH MATERIÁLOV SI UŽ ANI NEVIEME PREDSTAVIŤ EXISTENCIU TAKZVANEJ ČIERNEJ IZBY ČI POŽIČIAVANIE OHŇA OD SUSEDOV.

Kuchyňa minulosti a jej inventár sú svedectvom o spôsobe života obyvateľov. Všeobecne platí, že archaický charakter kuchyne zachovávali predovšetkým chudobnejšie domácnosti. Bohatší boli viac naklonení novotám, mohli si to dovoliť z finančnej stránky a predovšetkým sa chceli rovnať vyšším vrstvám. Kuchyňa gazdovských vrstiev sa len postupne približovala kuchyni meštianskej, pričom najväčšie zmeny prišli v povojnovom období.

INTERIÉROVÝ DIZAJN V MINULOSTI

Konzumácia stravy sa spája s každodennou prípravou jedla, na to oddávna slúžili najrôznejšie pomôcky, z ktorých sa postupne vyvinul kuchynský riad a rôzne kuchynské potreby. Tie sa stali súčasťou zariadenia kuchyne. Dnešným podobám kuchyne predchádzal dlhodobý vývoj kuchynského interiéru, založený na poznaní vzájomných vzťahov jednotlivých kusov nábytku a zároveň aj ich vzťahoch k priestoru vôbec. Toto interiérové umenie už v minulosti predstavovalo dobré využitie funkcie všetkých zariadení na bývanie a ich zladenie do celku. Bolo jednoduché a účelné, zároveň prakticky rozmiestnené v jedinej veľkej izbe, ktorá bola pôvodne obytným priestorom i kuchyňou zároveň. Súviselo predovšetkým s účelným umiestnením ohniska a pece, ktorá bola jej nevyhnutným a najvýznamnejším zariadením. Izba tvorila hlavný priestor domu, v ktorom sa sústreďoval život rodiny a vykonávali sa všetky domáce práce. Predovšetkým slúžila na prípravu jedál, ktoré sa na ohnisku varili a piekli. V izbe sa aj jedlo.

Strava sa pripravovala z dopestovaných poľnohospodárskych produktov ako obilniny, zemiaky, zelenina, zvlášť kapusta a ovocie. Len v nedeľu a počas sviatkov boli skromne zastúpené mäsové jedlá. Jedlá sa pôvodne pripravovali len na otvorených ohniskách, ktorých súčasťou bol drevený samorast kumhár, na ktorý sa pri varení zavesila nádoba – liatinový kotol s obručou, nad vatru. Podobné ohniská na Slovensku poznali už v praveku, ale ohniská a pece sa tu objavujú len v ranom stredoveku. Tie boli v dome umiestnené samostatne, ale nemožno vyľúčiť ani ich spoločné používanie v jednom priestore.



Izbová pec s kochom bez sporáka



Na drvenie maku, soli, cukru, korenín slúžili železné a liatinové mažiare, neskôr mlynčeky. Naši predkovia kladli dôraz aj na estetickú funkciu, napríklad mažiar alebo mlynček boli často aj ako svadobný dar. Napríklad mlynček mosadznej konštrukcie, dekoratívne zdobený krajinkou s architektúrou, s iniciálkami nevesty a vročením sobáša roku 1933, bol svadobným darom od krstných rodičov. Mal dekoratívnu funkciu.

TAJOMSTVO ČIERNEJ IZBY

Najstaršie pece, postavené z kameňa a hliny na zrubovom podstavci alebo kamennej podmurovke, sa zachovali len od 18. do 20. storočia. Obyčajne stáli v rohu izby. V predsunutom priestore pred pecou bolo otvorené ohnisko na rozkladanie ohňa vymazané hlinou. Otvor pece tvorili polkruhové čeluste. Oheň sa v peci rozkladal vždy ráno. Kým sa rozhorel a vznikla pahreba, bolo v izbe plno dymu, ktorý sa stlál v hornej časti miestnosti. Preto domáci chodievali popod dym prikrútení a otvárali dvere, aby veľkým otvorom v povale rýchlejšie unikali. Táto takzvaná čierna izba bez odvodu dymu dosahovala výšku 3 metre. Po prehorení pahreby a vyhriatí izby uhlíky vychránili pred pec na

ohnisko a rozložili oheň na varenie.

Nádoba na varenie – železný kotol – visela nad ohniskom na železnej reťazi alebo drevenom háku upevnenom v povale. Po dovarení, ale aj na noc oheň presunuli do pece a ráno v nej obnovili oheň. Ak sa nedal založiť, chodievali si oheň požičiavať a prinášali ho v nádobke. V dôsledku tejto vylepšenej a bezpečnejšej manipulácie s ohňom sa začalo variť vo väčších hlinených hrncoch variakoch, ktoré gazdiné prikladali okolo rozloženej vaty na ohnisku umiestnenom do strany vlastného otvoru pece alebo kladli na železné trojnožky – drajfusy. Koncom 19. storočia ich nahradili trojnohými liatinovými či medenými nádobami s vlastným uchom alebo rúčkou – panvicami, panvičkami, raj-



Kuchynský nábytok sa začal uplatňovať v zariadení kuchyne až vtedy, keď bola táto miestnosť vymedzená na varenie a stolovanie. Dovtedy sa kuchynské potreby, riad a náčinie ukládali v izbe na múrik či na lavičku pri peci a na jednoduché police pod stropom. Inventár zhotovili domáckym spôsobom z dreva.

ničkami a kastrólmi s pokrievkou. Pieklo sa na železných ražňoch a roštoch.

ČO BOLI DBANKY A PUŠKY?

Kuchynský riad predstavuje náradie na prípravu jedla, konzumáciu, uskladnenie a prenášanie stravy. Väčšina riadu pochádzala z domácej alebo remeselnej výroby. Z pohľadu vývoja najstaršiu skupinu tvorí náradie a náčinie zhotovené z dreva. Boli to predovšetkým drevené nádoby na prenášanie a úschovu vody a potravín – kanvy, putne, krhly i vedrá. Rovnako dôležitý bol viacúčelový šafel či vandlík, používaný na pranie, napájanie dobytká aj umývanie riadu. S mliečnym hospodárstvom súviselo

používanie šechtárov na dojenie mlieka a maselnice – dbanky na mútenie masla. Aby malo maslo pekný tvar, používali sa drevené vyrezávané formy, na úschovu masla i bryndze zasa menšie drevené súdky, vedierka a na prenášanie špeciálne nádoby pušky. Vo výbave kuchyne boli dôležité aj drevené odmerky na meranie obilnín, múky, zemiakov, zeleniny i ovocia, nazývané miery, merice alebo štvrtníky. Menšie množstvá potravín sa vážili na dvojramenných kuchynských drevených váhach, neskôr už na liatinových váhach s miskami, kačičkových. Na meranie pálenky používali kovové, medené holby, sklenené poháre – skleničky. Najvýznamnejšou a nenahraditeľnou zlož-

kou v kuchynskom inventári boli nože, ktoré vkladali do zástrčníkov. Boli dôležité pri zabíjakách a spracovaní mäsa. Sekáčom sekali menšie kúsky mäsa – na škvarky, ale aj kapustu. Neskôr na rezanie kapusty používali špeciálne nože na kapustu.

Obilie na krúpy sa spracúvalo mechanickým spôsobom – drvilo sa v ručných alebo nožných drevených (vydlabaných z kmeňa stromu) a kamenných stupách alebo v žarnovoch. V žarnovoch sa po domácky mlela hrubá múka, potrebná na bežnú každodennú prípravu jedál, jemnejšia múka bola z mlyna. Na preosievanie používali sitá i riečice. Múku naši predkovia skladovali v múčnici alebo v truhle na potraviny, ktorá slúžila aj ako pracovný stôl. Cesto miesili a valkali dreveným váľkom na stolovej, neskôr na drevenej pracovnej doske. Na hádzanie halušiek bol drevený lopár, niekde s okružnými otvormi v jednej polovici, ktorý zároveň slúžil ako cedárka aj pri varení zemiakov, inde na cedenie prevažne cestovín používali dierkovanú varechu. Drevený tláčik slúžil na pučenie uvarených zemiakov, neskôr sa na prípravu zemiakového cesta pretláčali zemiaky cez pučiar – lis a rovnako aj syr na bryndzu. Postupne sa do kuchyne dostávali aj rôzne plechové pomôcky ako naberačky, cedáky, strúhadlá, podstavce pod hrnce.

PhDr. Elena Benušová, etnografka, Oravské múzeum P. O. Hviezdoslava

Ahoj krásne Slovensko

2. ročník

HLASUJTE PRE MIESTO VO VAŠOM OKOLÍ, ktoré skrášlime a vrátíme mu stratenú slávu!

Hlasovanie trvá od 1. 3. do 31. 5. 2020.

www.AHOJKRASNESLOVENSKO.sk

PO **PRED**

Rekonštrukcia altánku, Levice 2019.

* Používajte biocídy bezpečným spôsobom. Pred použitím si vždy prečítajte etiketu a informácie o výrobku.

OD 19. 3. 2020 ODMEŇUJEME ZA VERNOSŤ

Niektorí z nás majú ešte v čerstvej pamäti vianočné sviatky a už nám pomaly, ale iste klopú na dvere sviatky jari – Veľká noc. Tak ako je Veľká noc niekedy v marci, inokedy v apríli, aj vyplácanie zliav sa odvíja od tohto dátumu. Tento rok sa začínajú veľkonočné sviatky 10. apríla 2020 Veľkým piatkom, a preto, aby si verní zákazníci mohli zľavy uplatniť pri veľkonočných nákupoch, **bol začiatok vyplácania zliav za 2. polrok 2019 stanovený na 19. marca 2020. Na otázky, ktoré vás najviac zaujímajú, odpovedá Katarína Matlonová, manažérka pre vernostné programy.**



KTO MÁ NÁROK NA ZĽAVU?

Základnou podmienkou na poskytnutie zľavy je riadna registrácia dočasnej papierovej nákupnej karty v príslušnej COOP Jednote. Nárok na zľavu vznikol tým zákazníkom, ktorí v období od 1. 7. do 31. 12. 2019, teda v 2. polroku 2019, zaevidovali svoj nákup na nákupnú kartu. Nákupy sa môžu evidovať na papierovú, plastovú a digitálnu kartu. Na evidenciu nákupu musí zákazník predložiť nákupnú kartu vždy pred zaplacením. Ak ju nepredloží pred zaplacením nákupu alebo ak nastane technická porucha v systéme, nákup nemôže byť dodatočne pripísaný. Do objemu nákupu na výpočet zľavy sa nezahŕňa úhrada stravnými lístkami alebo stravovacou kartou, dobíjanie telefónnych kariet mobilných operátorov, platenie účtov prostredníctvom coopkasy, tabakové výrobky, zálohová platba za vratné obaly (fľaše, prepravky) alebo úhrada iných služieb, ktoré poskytuje príslušná predajňa.

KTO SI MÔŽE ZĽAVU UPLATNIŤ?

Zľavu si môže uplatniť iba osoba uvedená na nákupnej karte a len na základe predloženia plastovej nákupnej karty. Zľava sa nemôže uplatniť predložením papierovej nákupnej karty, fotokópie karty ani prostredníctvom digitálnej karty. V záujme ochrany držiteľa nákupnej karty je zamestnankyňa predajne oprávnená vyžiadať od zákazníka, ktorý si chce zľavu uplatniť, hodnoverný doklad preukazujúci jeho totožnosť v prípade, ak má pochybnosti o identite držiteľa nákupnej karty.

AKÝM SPÔSOBOM SA MÔŽE ZĽAVA UPLATNIŤ?

Zľava vyčíslená v eurách je „vložená“ (nabitá) na kartu. Hodnota zľavy sa nevypláca v hotovosti, zľavu si držiteľ nákupnej karty môže uplatniť formou odpočtu vyčíslenej zľavy z nákupu, a to len v tých predajniach, ktoré prevádzkuje COOP Jednota, kde je jeho nákupná karta registrovaná.

V prípade, ak si držiteľ nákupnej karty zľavu za 1. polrok 2019 neuplatnil z akéhokoľvek dôvodu, vyčíslená zľava sa mu pripočítala k zľave za 2. polrok 2019 a súčet oboch zliav, **teda zľavu za celý rok 2019 si môže uplatniť v termíne od 19. 3. do 30. 6. 2020.** Ak si držiteľ nákupnej karty zľavu neuplatní v tomto termíne, jeho nárok zaniká a nemá nárok na dodatočné vyplatenie zľavy.

NA ČO SA ZĽAVA NEVZŤAHUJE?

Zľavu si držiteľ nákupnej karty nemôže uplatniť pri úhrade služieb, ako je dobíjanie telefónnych kariet mobilných operátorov,

na zaplatenie účtov prostredníctvom coopkasy alebo akýchkoľvek služieb poskytovaných predajňou a na úhradu tabakových výrobkov.

KDE SA DÁ ZISTIŤ VÝŠKA ZĽAVY?

Na webovej stránke www.coop.sk, v časti „Moja nákupná karta“ sa po zadaní čísla karty (číselné vyobrazenie 13-miestneho EAN-u karty) sa zákazník dozvie, či mu vznikol nárok na zľavu a v akej výške. Zákazníci, ktorí využívajú mobilnú aplikáciu COOP Jednoty a zároveň si nákupnú kartu stiahli do mobilu, môžu získať tieto informácie v menu „Moja karta“. Informácie vám ochotne poskytneme aj na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567 alebo nám môžete napísať na podnety@coop.sk.

ČO V PRÍPADE, AK ZÁKAZNÍK NÁKUPNÚ KARTU STRATÍ?

Ak v čase vyplácania zliav zákazník stratí plastovú nákupnú kartu alebo mu ju odcudzila, je povinný túto skutočnosť ihneď nahlásiť na centrálu COOP Jednoty, kde má nákupnú kartu registrovanú (nestačí nahlásiť iba zamestnancovi predajne). V prípade, že si držiteľ nákupnej karty túto povinnosť nesplní, príslušná COOP Jednota nenesie zodpovednosť za zneužitie karty inou osobou ako jej držiteľom. Následne vyplní žiadosť o vydanie duplikátu nákupnej karty a podpísanú žiadosť odovzdá zamestnancovi predajne. Žiadosti sú k dispozícii v každej predajni a tlačivo si zákazník môže vytlačiť aj z webovej stránky www.coop.sk. Na novú plastovú nákupnú kartu (duplikát karty) sa prevedú všetky nákupy evidované na pôvodnej nákupnej karte.

AKÉ ĎALŠIE VÝHODY PRINÁŠA NÁKUPNÁ KARTA COOP JEDNOTA?

Držiteľ nákupnej karty si môže prostredníctvom nákupnej karty uplatniť ďalšie výhody, ktorými sú okamžité zľavy na vybrané tovarové položky v našich predajniach alebo priame zľavy u externých partnerov. Aktuálne zľavy a zoznam partnerov sú zverejnené na stránke www.coop.sk.



TAJOMSTVOM DLHÉHO ŽIVOTA JE POHYB A STRIEDMOST

SLOVÁ, KTORÉ POČÚVAME OD LEKÁROV NEUSTÁLE, ALE PRÍLIŠ VÁŽNE ICH NEBERIEME. PANI HELENKA SZÉKÉROVÁ ZO ŠTÚROVA VŠAK VEĽMI DOBRE POZNÁ ICH VÝZNAM – KONCOM ROKA TOTIŽ OSLÁVILA 102 ROKOV!

A pretože pani Helenka je stálou a neúnnavnou zákazníčkou COOP Jednoty, pripravili pre ňu v novozámockom spotrebnom družstve malé prekvapenie – priamo počas nakupovania v predajni ju ohúrili kyticou ruží a gratuláciou k narodeninám.

Nestáť v kúte

Tajomstvom jej dlhého života je neustály pohyb. Ako mladá pomáhala rodičom na veľkom gazdovstve, kde práce na poli a okolo koní boli samozrejmosťou. Keď ako 90-ročná chcela pooberať ovocie zo stromu, jednoducho naň vyliezla, pretože rebríkom veľmi nedôverovala a bála sa na nich stáť. Mala šťastie – choroby sa jej vyhýbali. Životnú púť jej skomplikovali len dva úrazy, z ktorých sa však rýchlo zotavila.

Svoju neustálu aktivitu potvrdzuje pravidelnými návštevami predajne Tempo supermarket v Štúrove. Pracovníci predajne pani Helenku dobre poznajú, pretože patrí medzi skvelé zákazníčky už dlhé roky. Veď z okna svojho bytu sledovala výstavbu nového supermarketu už pred 20 rokmi.

Pani Helenka prijíma život s pokorou. Jej životný príbeh nadchne každého, komu ho bez veľkého pátosu so smútkom v očiach vyrozpráva. Ako mladá prišla o svojho snúbenca, ktorý v roku 1944 musel narukovať na front a už sa nevrátil. Ona ho celý čas čakala a už sa nevydala.

REBRÍKOM NEVERILA, A TAK AJ V DEVÄTDESIAŤKE VYLIEZLA NA STROM, ABY POOBERALA ÚRODU.

Každého nadchne skromnosťou a krásou

K základným životným hodnotám pani Helenky patrí striedmosť. Napriek tomu, že rada varí ešte aj dnes, nikdy nevážila viac ako 60 kg. Pracovala ako účtovníčka, a hoci je to sedavá práca, pani Helenka bola vždy v pohybe a vďaka tomu bola aj vždy štíhla. Pri otázke, akým jedlom začína deň, prezradila,

že raňajky má vždy rovnaké a teší sa na ne už od večera – vianočku s maslom a džemom, slabú zrnkovú kávu, ktorú si sama uvarí a pridá do nej mlieko, práškovú smotanu, lyžičku granka a med. Rada pečie makové a orechové bajgle, na ktorých si pochutia aj vnúčatá, pravnúčatá a prapravnúčatá už zosnulej sestry, ktoré považuje za svoje deti. Aj posledné Vianoce strávili všetci spolu v jej byte.

Pani Helenka doteraz doma sama upratuje a pravidelne sa stará o svoje krásne upravené husté vlasy, pretože každé ráno, keď sa pozrie do zrkadla, chce sa sama sebe aspoň trochu páčiť a tak začať nový deň. Stretnúť pani Helenku je zážitok na celý život, pretože svojou skromnosťou, krásou, bystrosťou a súčasne životnou silou nadchne každého, kto má možnosť sa s ňou porozprávať.

Želáme pani Helenke – „Lilike“, ako ju blízki volajú – pevné zdravie, šťastie a veľa krásnych slnečných dní v kruhu najbližších aj spokojnosť pri nakupovaní v blízkej predajni COOP Jednoty Nové Zámky.

Bulharské príslovie	tajomstvo (kniž.)	nádherný sultánov palác	2. časť tajničky	sídlo v Dánsku	kráča	tam	AVEN, ICOM	polypropylén (skr.)	obyvateľ Ruska	jednomocný radikál odvodený od etánu	1. časť tajničky	močovod	maškrta
vtipnosť							dôkladne rozhrýzol						
český literát							nádoba na mlieko						
sultánov príkaz						zábava	značka striebra	synček po česky severan					
bystrina v Pyrenejach					plaz osobné zámeno				poľský futbalista značka neónu				
rimských 1499				telesný ústroj tropické kry						pohyb nôh nad náradím súhlasil			
chovanica kláštora							neruší stehy						
LATO, EROTA	súčasť éterických olejov	ad acta azda						okresný výbor				meno Dezidera	praplazma
zvislá jaskyňa								stále					
nám patriaci								ošatil					
predpona s významom rovný								potreba lyžiara					
medikament					tamto	úkon		áno	Medzinárodná rada múzeí hriadeľ				
ENIGMA, ESPRIT	trhá plody	zväzok konopí škriatok					horské pasienky značka rádia					obsial pôdu	ľútosti
plúžia				okresný úrad otázka na 1. pád						klamstvo sídlo kráľov			
obyvateľ Baskicka					záhada druh korenia				domáca hydina pahreba				
sídlo v Etiópii						dobře (hovor.)	ALUMNA, URETER	vyčnievajú citoslovce pohrďania					
obec pri Martine							nariekal						
citoslovce bolesti			!	keď			drevené podpery na ktorých sa chodí						

Tajnička z čísla 1/ 2020: V Novom roku šťastia veľa redakcia všetkým želá.
Výhercovia vecných cien od spoločnosti Agrokarpaty: Alena Szabóová, Bratislava, Katarína Saberi, Žilina, Kavecký Miroslav, Ružomberok.
Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 4. 2020** 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 spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnyimi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.

INFORMÁCIE AKO NA ZAVOLANIE



Od 19. 3. 2020 začíname vyplácať držiteľom nákupnej karty zľavy za 2. polrok 2019. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota **do 30. 6. 2020.** Po uplynutí tohto termínu nárok na uplatnenie zľavy držiteľovi nákupnej karty zaniká a nemá nárok na dodatočné vyplatenie zľavy.

Užívateľ mobilnej aplikácie COOP Jednota, ktorý si stiahol (digitalizoval) nákupnú kartu do mobilu, si v čase vyplácania zliav môže skontrolovať výšku svojej zľavy a ďalšie informácie. Rovnaké informácie budú dostupné aj na web stránke **www.coop.sk** v časti „**Moja nákupná karta**“.

APLIKÁCIU STIAHNUŤ TU:



Okrem zľavy z nákupov si môžete uplatniť ďalšie výhody u našich externých partnerov.



Najlepšie domáce potraviny

Študuj v škole a uč sa od nás



Nauč sa okrem školskej teórie aj ako veci naozaj fungujú. Pridaj sa do vzdelávacieho programu COOP Jednoty. Počas jedinečnej praxe v najväčšej sieti slovenských predajní získaš kvalitnú prípravu na budúce povolanie a tiež možnosť zarobiť si.

Ak si deviatak a vyberáš si strednú školu, určite si pozri **www.coop.sk/studenti**.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny