

jednota

IX/2020 XVIII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ.

AKO CINKALI PRÍBOROM
HUDOBNÍ VELIKÁNI?

JESEŇ CHUTÍ AJ LIEČÍ

ČO POTREBUJE
STRESOVANÁ PLEŤ

ROZHOVOR: SIMONA ROŠKOVÁ PÍŠE O TABUIZOVANÝCH ŽENSKÝCH TÉMACH

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

VY STE ROZHODLI,
NAŠE PRODUKTY SÚ
JEDNOTKOU NA TRHU



URČILI STE, KTORÉ NOVINKY SÚ NAJLEPŠIE NA TRHU. V SÚŤAŽI VOĽBA SPOTREBITEĽOV - NAJLEPŠIA NOVINKA 2020 STE SI ZA VÍŤAZOV ŠTYROCH KATEGÓRIÍ VYBRALI PRÁVE PRODUKTY NAŠEJ VLASTNEJ ZNAČKY. DOMINOVALI SME TAK MEDZI MLIČNÝMI VÝROBKAMI, CESTOVINAMI, DETSKÝMI ČAJMI A MEDZI MASLAMI. V TEJTO KATEGÓRII SME S NAŠIMI FOLKLÓRNÝMI OBALMI LIMITOVANEJ EDÍCIE DOSLOVA KRAJOVALI. TEŠÍ NÁS, ŽE NAŠE MASLO STE ZÁROVEŇ VYBRALI ZA ABSOLÚTNEHO VÍŤAZA CELEJ SPOTREBITEĽSKEJ SÚŤAŽE.

SME RADI, ŽE VÁM NAŠE PRODUKTY CHUTIA.





16



28



24

4

coop
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.09
20**OBSAH**

4. **TRENDY:**
Jeseň už nič nezastaví!
8. **VÝROČIE:**
COOP Jednota Nové Zámky oslavuje 70 rokov
10. **PREDSTAVUJEME:**
COOP Jednotu Liptovský Mikuláš
12. **NAŠI ZAMESTNANCI:**
Zoznámte sa s dlhoročnými jednotárkami
14. **BLOG:** Aj hudobní veľikáni museli jesť
16. **RECEPTY:** Peter Varga varí z jesennej úrody
20. **ROZHOVOR:** Spisovateľka Simona Rošková
22. Zdravie pečene s Petrom Minárikom
24. **KRÁSA:** Čo zaberá na stresovanú pleť?
26. **DOMÁCNOSŤ:**
Uteráky ako nové
28. **DETI:** Ako pripraviť detskú párty?
30. Krížovka

NAMIESTO PREDJEDLA

Keď píšem tieto riadky, je koniec augusta. Dni sa už o voľačo skracujú, rána bývajú o poznanie chladnejšie a človek si musí cez seba prehodiť nejaký ten svetrik. Vo firemnej kantíne čoraz častejšie ponúkajú cviklový šalát a ráno sa naším „oupen spejsom“ šíri nielen vôňa kávy, ale aj bylinového čaju. Darmo – jeseň už nič nezastaví!

Keď už bolo leto také čudné a iba tak opatrne vytŕčalo spod rúška, dúfam, že aspoň jeseň bude, ako sa patrí – s nádhernými rannými hmlami, popoludňajším ľahučkým mrholením a krúžiacimi farebnými listami! Pravdepodobne je tu posledná šanca zobrať vážne lov vitamínov, aby sme si zabezpečili zdravú zimu.

Tak sa nečudujte, že vás týmto vydaním Jednoty budú sprevádzať napríklad šípky, repa, hrušky, čajíky a výdatné jedlá z jesennej úrody. Nájdite si svoj jesenný tip na zlepšenie imunity alebo recept, ktorý sa stane favoritom vašej kuchyne! A pokojne nám môžete poslať aj svoj overený nápad, ako prežiť jeseň a zimu v zdraví a spokojnosti. **Tie najzaujímavejšie uverejníme a odmeníme.** Tešíme sa!

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

JESEŇ LIEČI: AKO DOPLNIŤ VITAMÍNY

JESEŇ JE OBDOBÍM PESTRÝCH FARIEB, SYCHRAVÉHO POČASIA, MELANCHÓLIE AJ CHRÍPOK.
ČAJE A BYLINKY NÁM VŠAK POMÔŽU PREŽIŤ HO ZDRAVŠIE.



JE JESEŇ NÁROČNÁ PRE ORGANIZMUS?

Prvé septembrové dni neznamenajú vždy len babie leto, ale sú to často rýchle teplotné zmeny, chladné rána a horúce poobedia spojené so sychravým počasím. Skrátka, neustála zmena, ktorá sa môže prejaviť aj na našom organizme, ak mu nedodáme vitamíny včas.

Je to aj obdobie, keď bývame často prechladnutí, začíname kašľať, sme unavení a máme menej energie. Baktérie a vírusy sa šíria omnoho rýchlejšie než v akomkoľvek inom ročnom období a nakaziť sa od druhého človeka nie je až taký veľký problém. Najčastejšie dochádza k prenosu kvapôčkovej infekcie v pracovnom prostredí, v autobuse, u lekára ale-

bo v materských školách a školách, práve preto je dôležité imunitu v tomto období dostatočne posilniť.

DOPLŇTE VITAMÍNY

D – slnečný vitamín je prvý na zozname, ktorý nám na jeseň začína chýbať. S ubúdajúcim slnkom a so skracujúcimi sa dňami strácajú sa aj možnosti plnohodnotne ho načerpať. Jeho nedostatok spôsobuje pokles energie a svalovú slabosť. Keď telu chýba práve tento vitamín, aj každodenné činnosti ako chôdza po schodoch nám môžu pripadať ako zdolávanie Mount Everestu. Ďalšími znakmi chýbajúceho vitamínu D sú nespavosť bez akéhokoľvek dôvodu napriek veľkej únave, častý smútok a mrzutosť.

Hoci je slniečka v jesenných mesiacoch menej, vitamín D môžeme doplniť aj inak. Okrem mäsa a rýb je jeho zdrojom avokádo a huby. Mnohé rastlinné mlieka sú takisto obohatené vitamínom D, a tak si do rannej kaše alebo smoothie môžete pridať práve to.

VITAMÍN C je najčastejšie spomínaným vitamínom, zároveň ho mnoho z nás stále podceňuje. Jeho nedostatok predovšetkým v jesenných mesiacoch spôsobuje oslabenie imunity a vysokú náchylnosť organizmu na virózy. Priemerná dávka vitamínu C pre dospelého je 75 mg denne, čo sú približne 3 väčšie mandarínky, jeden a pol pomaranča alebo 150 g jahôd. Zdrojom vitamínu C sú predovšetkým citrusy – citróny,

mandarínky, pomaranče, ale aj ovocie ako ananás alebo mango. Vysoký podiel tohto vitamínu nájdeme v paprike, brokolici, karfirole alebo červenej kapuste.

ŠÍTE FARBY JESENE V JEDÁLNOM LÍSTKU

Hokaido sa dá nazvať aj oranžová vitamínová bomba, pretože obsahuje celé spektrum živín. Betakarotén pre zdravie zraku a pokožky, vitamín A pre zdravie kostí i zubov a draslík, ktorý pomáha z tela odplavovať škodlivé látky. Práve na jeseň, keď je sezóna tejto tekvičky, ňou dokážete podporiť imunitu a doplniť nielen spomínané vitamíny, ale aj vlákniny podporujúce trávenie, železo, fosfor a vápnik.

Šípky sú plné vitamínu C, vlákniny, sacharidov a obsahujú aj menej známy vitamín P. Mimoriadne významná je bioaktívna kombinácia vitamínu C s liečivými látkami, ktoré šípky obsahujú (napr. lycopén, ktorý je rozpustný v tukoch, takže ho telo dokáže využiť). Zlepšujú imunitný systém a pomáhajú odvodňovať. Sú ideálne na čaj, no zbierať sa odporúčajú až po prvých mrazoch, pretože tie zvýraznia ich chuť (nemá to vplyv na obsah vitamínu C).

Oranžové bobuľky rakytníka sa stali populárnymi v posledných rokoch a mnohí z nás ho už poznáme ako zázrak, ktorý je plný vitamínu C a posilňuje imunitu. Pravda je, že rakytník má naozaj vysoký obsah práve tohto vitamínu. V niektorých odrodách to môže byť až 600 mg na 100 ml šťavy. Ak ho pestujete alebo sa rozhodnete kúpiť si vetvičku,

postačia 3 bobuľky na pokrytie dennej dávky. Ale pozor, rakytník je silný alergén a pred tým, ako zjete dennú dávku alebo napijete sa šťavy z rakytníka, si overte, či nie ste naň alergickí.

Červená repa už v našej kuchyni patrí medzi obľúbenčov, no práve jeseň je čas, keď by sa tam mala objavovať častejšie. Vďaka minerálnym látkam ako horčík, zinok a železo podporuje zdravie organizmu a posilňuje imunitný systém, dokáže zbaviť telo látok, ktoré už nepotrebuje, a ako bonus – dodáva lesk vlasom.

Hrušky sú jesenným zdrojom vitamínu B. Ten sa stará predovšetkým o to, aby sme sa cítili plní energie. Hrušky upravujú trávenie a prečisťujú črevný systém. A navyše sú sladké ovocie, ktoré sa hodí nielen do každého ovocného koláča, ale aj na pečený čaj.



7 BYLINIEK PRE ZDRAVÚ JESEŇ

MEDOVKA NA POKOJNÝ SPÁNOK

Pocit vyčerpanosti a slabosti, ktorý sa u mnohých z nás prejavuje práve v tomto období, môže pomôcť preklenúť práve medovka. Tá podporuje imunitu, a čo je ešte dôležitejšie, prispieva ku kvalitnému spánku, ktorý na jeseň potrebujeme o niečo viac ako po zvyšok roka. Medovka upokojuje organizmus, zbavuje nervozity a uľavuje od bolesti hlavy.

TIP: Čaj z medovky je výborný práve pred spaním. Korenie z tejto bylinky osvieži akúkoľvek pečenú zeleninu či mäso alebo ho môžete pridať do šalátov.

PETRŽLEN KUČERAVÝ PLNÝ CÉČKA

Mrkvu a petržlen v kuchyni používame práve pre ich korene, no pravda je, že ich vňate sú z nutričného hľadiska takisto veľmi bohaté. Petržlenová vňať obsahuje veľké množstvo vitamínu C a je skvelým pomocníkom pri prevencii prechladnutia. Podporuje obranyschopnosti organizmu a má aj protizápalové účinky.

Pomôže vám aj v prípade, že máte problémy s trávením, petržlenová vňať (napr. posypaná na jedle) vaše trávenie podporí.

TIP: Na zvýšenie imunity si pridajte petržlenovú vňať do polievky alebo nátierky minimálne raz do týždňa.

ŠALVIA PRE ZDRAVÉ DÝCHACIE CESTY

Šalvia je bylinka ako stvorená v jesennom chrípkovom počasí. Má antibakteriálne a antivirové účinky, pomáha pri liečbe horných dýchacích ciest. Vďaka nej dokážeme regenerovať vyčerpaný organizmus rýchlejšie a koncentrovať sa o čosi dlhšie.



Jednota trendy

Šalvia je bohatá aj na iné vitamíny a minerály. Draslík, vápnik, horčík alebo luteín a vitamíny A, B₁, B₂, B₃, B₆, C, E a K môžete doplniť práve konzumáciou šalvie.

TIP: Čaj zo sušených listov šalvie vám pomôže podporiť imunitný systém a predísť kašľu.

GINKO NA IMUNITU I PAMÄŤ

Vedeli ste, že ginko dvojlaločné je považované za najstaršiu liečivú rastlinu na svete? Médiá ju propagujú ako účinný prostriedok na podporu pamäti (čo je pravda), o tom, že pozitívne vplyva aj na našu imunitu, už vie málokto.

Ginko má antibakteriálne, antiseptické a detoxikačné účinky, navyše dodáva telu energiu, podporuje pozornosť a zbystruje myseľ, čo je mimoriadne vhodné práve v upršaných mesiacoch, keď nám oči klipkajú a najradšej by sme sa vrátili do postele.

TIP: V obchodoch nájdete sušené listy ginka, z ktorých si môžete uvariť čaj.

BORÁK NA DOBRÚ NÁLADU

Borák je síce menej známa rastlina, no o to je zaujímavejšia. Má špecifickú uhorkovú chuť a často sa pridáva do šalátov alebo zaváranín. Je skvelým spoločníkom na jesenný splín, pretože ho od vás

úplne odoženie. Uvoľňuje napätie z tela a zlepšuje náladu. Bylinka podporuje aj krvotvorbu a pomáha predchádzať anémii.

TIP: Pridajte si listy boráka do šalátu, osvieži ho podobne ako uhorka.

ĽUBOVNÍK, PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVUM

Ľubovník alebo tiež bylinka dobrej nálady potláča stres a depresie, má upokojujúce účinky. Odporúča sa aj na sezónne rozladenie, ktoré so sebou jeseň prináša. Čaj z ľubovníka pred spaním pomáha zbaviť telo úzkosti, neurózy a vy sa lepšie vyspíte.



ROZMARÍN PRE POKOJNÉ NERVY

Rozmarín je bylinka, ktorá pôsobí nielen na telo, ale aj na myseľ. Dokáže upokojiť nervový systém, zbavuje stresu a zlepšuje kvalitu spánku.

Táto bylinka je pomocníkom práve pre tých, ktorí sa v jeseni cítia unavení a nadmieru vyčerpaní.

TIP: Rozmarín je vynikajúce korenie v kuchyni, no dá sa z neho pripraviť príjemný kúpeľ. Postačí 10 stoniek vylúhovaných v litri vody, ktoré prilejete do kúpeľa.

ČAJE NA JESENNÉ NEDUHY

Vôňa lipy je magická, určite mi dáte za pravdu. Je obľúbeným jesenným čajom nielen vďaka svojej príjemnej a pokoj navodzujúcej aróme, ale predovšetkým vďaka účinkom. Pomôže vám pri nachladení a dokáže znížiť aj horúčky, má sedatívne účinky a je skvelým pomocníkom pri nespavosti. Dokáže účinne bojovať so suchým kašľom, pretože podporuje odkašliavanie. Domáci lipový čaj môžeme považovať aj za prevenciu proti nachladnutiu.

Dopriať si ho môžu aj tehotné (čo nebýva pri všetkých bylinkách zvykom), aj menšie deti – tie však s mierou.



NA JESENNÚ POHODU

KURKUMOVÉ LATTÉ

Pohár mlieka (mandľové, kokosové, orieškové), pol lyžičky kurkumu (nie viac, kurkuma je výrazne aromatická), pol lyžičky vanilkového extraktu, 1 lyžičku sirupu z agávy alebo medu, štipka škoric, štipka mletého zázvoru, štipka mletého čierneho korenia

Na nízkej teplote ohrejte mlieko približne na 70-80 °C (nevariť). Všetky prísady pridajte do hrnčeka a zalejte mliekom. Poriadne premiešajte. Ak chcete, aby sa koreniny krásne spojili, môžete použiť ručný mixér a vytvoriť tak jemnú penu navrchu.



ZÁZVOROVÉ SMOOTHIE

1 cm plátok zázvoru, 1 pomaranč, 1 hruška, 1 mrkva, voda, štipka škoric a muškátového orieška

Zázvor, mrkvu a pomaranč ošúpte a s hruškou nakrájajte na kocky. Spoločne s vodou ich vo väčšej nádobe rozmixujte do hladka. Na záver ochuťte štipkou škoric a muškátového orieška (prípadne čili na zvýraznenie chuti).

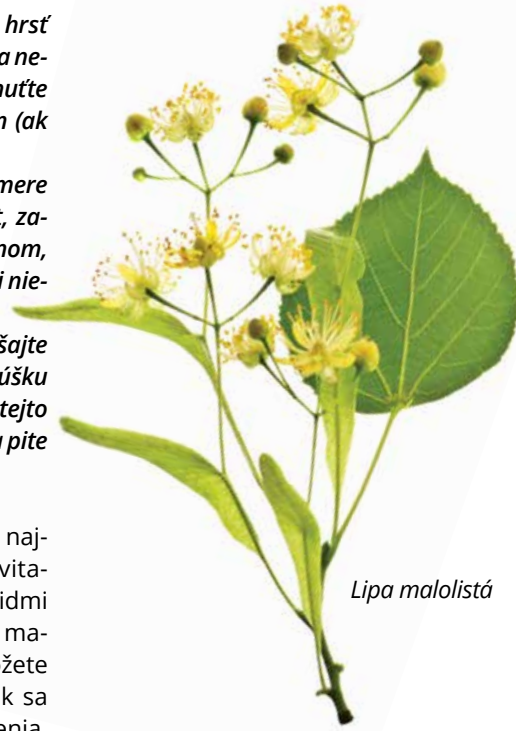
TIP 1: Lipový čaj preventívne: za hrst kvetov zalejte pol litrom vriacej vody a nechajte lúhovať pod pokrievkou, dochuťte čaj medom alebo domácim sirupom (ak ho máte radšej sladší).

TIP 2: Lipový čaj na potenie: v pomere 1 : 1 zmiešajte lipový a bazový kvet, zalejte vriacou vodou a dochuťte citrónom, prípadne medom. Pite ho ešte horúci niekoľkokrát za deň.

TIP 3: Lipový čaj pri chrípke: Zmiešajte lipu, harmanček, bazu a materinu dúšku v pomere 1 : 1; 2 polievkové lyžičky tejto zmesi zalejte pol litrom vriacej vody a pite ešte horúci.

TRNKY sú vraj po prvých mrazoch najlepšie. Ich plody sú doslova nabité vitamínom C, antioxidantmi flavonoidmi a amygdalínom. Trnky sú takou malou prírodnou lekárňou. Čaj môžete piť preventívne alebo v období, ak sa u vás prejavujú zápalové ochorenia. V čase jesenných viróz sú posilňovcom imunity.

TIP: Trnkový čaj z plodov – na jeho prípravu potrebujete 3 polievkové lyžice sušených trniek, ktoré v pol litri vody privediete do varu. Varte maximálne 7 minút, to je čas potrebný na uvoľnenie liečivých zložiek.



Lipa malolistá

Čaj z kvetov trnky – jednu čajovú lyžičku sušených alebo čerstvých kvetov z trniek zalejte vriacou vodou. Nechajte lúhovať približne 10 minút a následne čaj precedte. Tento čaj je vhodný najmä na toto prechodné jesenné obdobie, keď dostáva naša imunita zabráť.

AKO PODPORIŤ IMUNITU NA JESEŇ

► **Relax** – stres a najmä ten dlhodobý znižuje imunitu, preto je dobré naučiť sa po pracovnom dni vypnúť myšlienky a relaxovať. Forma je na každom z nás – či už to bude kniha, film alebo posedenie s priateľmi v kaviarni.

► **Pohyb** – prechádzky na čerstvom vzduchu, beh alebo iný druh športu podporujú výkonnosť našej imunity. Ak sa vám ťažko hľadá hodina na aktívny šport, urobte aspoň malý krok pre seba a namiesto výťahu použite schody či choďte do práce pešo.

► **Otužovanie** – zvyšuje odolnosť nášho organizmu. Naše telo tak zvládne prechody z vykúrených miestností do chladného počasia hravejšie. Na jeseň sa odporúča začať so saunovaním raz do týždňa, ale v prípade, že vám na to neostáva čas, skúste pri sprchovaní striedať chladnejšiu a teplejšiu vodu.

► **Pravidelný pitný režim** – hoci sa pitný režim pripomína najmä v letných mesiacoch, dôležitý je počas celého roka. V prípade, že nám chýbajú tekutiny, nastáva mierna dehydratácia, čo spôsobuje nižšiu mieru koncentrácie, zhoršenie nálady a prestávame myslieť čisto. Ak sa tento stav opakuje príliš často, oslabuje to náš organizmus.

Daniela Petrovská

Cocolino

NECH ŽIJE OBLEČENIE



**Cocolino aviváč a prací gél,
všetko, čo vaše oblečenie potrebuje.**

Oslava 70 rokov pôsobenia na trhu

ROK 2020 MÁ PRE VŠETKÝCH ZAMESTNANCOV A ZÁKAZNÍKOV COOP JEDNOTY NOVÉ ZÁMKY MIMORIADNY VÝZNAM. SPOLOČNE SI PRIPOMÍNajú ÚSPEŠNÝ 70-ROČNÝ PRÍBEH SPOTREBNÉHO DRUŽSTVA SITUOVANÉHO NA JUHOZÁPADE SLOVENSKA.



„Históriu COOP Jednoty nedefinujú len dosiahnuté čísla, treba si za ňou predstaviť dlhú cestu náročných rozhodnutí, pričom sa striedali rôzne spoločenské pomery a etapy, ktoré ovplyvňovali vývoj nášho spotrebného družstva. Mali sme však jasne stanovený cieľ rozvoja a s postupne nadobudnutými vedomosťami sme dokázali adekvátne reagovať v každom spoločenskom zriadení. Nepoložili nás ani rôzne politické režimy či hospodárske krízy,“ spomína Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky.

1991 strategické rozhodnutia a maloobchodný predaj sa postupne preorientoval na predaj potravín a tovarov dennej potreby. Dovtedy populárne priemyselné predajne, predajne textilu, špeciálne predajne a pohostinstvá boli riešené prenájmom alebo odpredajom. „Už v tom období sme si uvedomovali, že iba kvalitní a vzdelaní zamestnanci môžu priniesť nový vietor k prosperujúcej činnosti družstva. Náležitá pozornosť patrila vzdelávaniu zamestnancov a pobytovým stážam vo švédskych, v nórskech a nemeckých družstevných systémoch. Získané vedomosti a skúsenosti sme si operatívne prispôbovali a aplikovali v praxi,“ vysvetľuje Ing. Štefan Mácsadi.

OBDOBIE PROGRESÍVNEHO ROZVOJA A EXPANZIE

Jednota Nové Zámky následne začala v rozsiahlej miere investovať a budovať stabilnú sieť svojich predajní. V roku 1995 spolu s Jednotou Nitra a Jednotou Levice založili akciovú spoločnosť Veľkoobchodný družstevný podnik, ktorý zmenil filozofiu vtedajšieho zásobovania predajní a priniesol veľký krok vpred. Veľký úspech prišiel v roku 1998, keď Jednota Nové Zámky otvorila vtedy nadčasovú prevádzku, prvý supermarket na Ulici Janka Kráľa v Nových Zámkach. Bola to rozsiahla investícia, ktorá si vyžiadala finančné prostriedky v hodnote 58,3 milióna korún. Su-

OBDOBIE STABILIZÁCIE DRUŽSTVA

Obdobie 90. rokov so sebou prinieslo aj dôležitú transformáciu. Zmenou politického režimu bolo družstevníctvo označované za prežitok či pozostatok predchádzajúceho socialistického režimu a otvoril sa priestor pre nástup trhovej ekonomiky. Boli to roky neistoty, chaosu, nekontrolovanej privatizácie štátnych podnikov a nástupu novej konkurencie vo forme rôznych garážových predajní, fakturantov a liberalizácie cien. Jednota Nové Zámky prijala v roku





permarket zabezpečil zákazníkom predajnú plochu s výmerou 1 500 m², otváracie hodiny 7 dní v týždni do neskorých večerných hodín, veľké parkovisko so 120 miestami a najmodernejšie technologické vybavenie. Predajňa sa okamžite stala obratovo najvýkonnejšou a jedinečnou v celom systéme spotrebných družstiev na Slovensku. Portfólio ich predajní sa v rokoch 1999 až 2001 rozšírilo o veľké supermarkety v Leviciach a Šuranoch. V tomto období už disponovali novými prevádzkami v Štúrove, Želiezovciach, Zemianskej Olči, Nesvadoch, Pribete, vo Dvoroch nad Žitavou, v Palárikove i v Dulovciach.

OBDOBIE PRÍCHODU ZAHRANIČNÝCH REĽAZCOV

V rokoch 2002 – 2005 bol zaznamenaný rozmach zahraničných konkurenčných reťazcov, ktoré postupne prichádzali na Slovensko, a odštartoval sa progres hypermarketov. COOP Jednota Nové Zámky, s. d., mala už v tých časoch vybudovanú stabilnú základňu úspešných predajní najmä v obciach, čo sa nakoniec prejavilo ako silná konkurenčná výhoda.

KONTINUÁLNA PODPORA TRENDOV A INOVÁCIÍ V PREDAJI

Podpora inovácií bola v priebehu rokov permanentnou súčasťou spotrebného družstva a k novým trendom inklinuje rovnako v súčasnosti. Pre svojich zákazníkov prinieslo ako prvé družstvo na trh snímače čiarových kódov, neskôr službu cash back – možnosť výberu hotovosti z účtov zákazníkov, spustili elektronickú výmenu dát s dodávateľmi prostredníctvom EDI komunikácie i Projekt riadenia tovarových zásob. Predstavovali prvú obchodnú organizáciu na Slovensku, ktorá zaviedla vo svojich predajniach elektronické cenovky na uľahčenie práce zamestnancom a pomoc pri jednoduchšej orientácii v cenách zákazníkom. Na zvýšenie informovanosti a komfortnosti pri nákupoch zabezpečili inštaláciu LED obrazoviek, ktoré slúžia ako cenovky na oddelení ovocia a zeleniny. Medzi prvými zaviedli dopokanie čerstvého pečiva priamo v predajni počas celého dňa a všetky supermarkety vybavili krájačom chleba. Ďalšou trendovou novinkou bolo spustenie mobilnej aplikácie Moje karty, ktorá zjednodušuje nakupovanie v predaj-

niach COOP Jednota cez vernostný program, a aplikácie Mobilný nákup.

ZAMESTNANCI SÚ ZRKADLOM ORGANIZÁCIE

COOP Jednota Nové Zámky zamestnáva viac ako 1 100 ľudí a radí sa medzi najväčších zamestnávateľov v regióne. „Od prvého momentu bolo pre mňa podstatné udržiavať so zamestnancami pozitívne vzťahy založené na vzájomnom rešpekte, dôvere a spokojnosti. No rovnako ako som náročný na seba, vyžadujem vzdelávanie, vedomosti a zodpovedný prístup k práci od zamestnancov na všetkých úrovniach. Teší ma, že mám v pracovnom živote väčšinou šťastie na usilovných a zodpovedných zamestnancov, s ktorými sa nám dlhodobo darí zabezpečovať priaznivé výsledky družstva, za čo im patrí moja veľká vďaka,“ dodal Štefan Mácsadi. COOP Jednota Nové Zámky pre svojich pracovníkov realizuje individuálne vzdelávanie a každoročne sa do všetkých foriem vzdelávania investujú finančné prostriedky vo výške okolo 40-tis. eur. Spotrebné družstvo si váži svojich zamestnancov a má pre nich vybudovaný nadštandardný sociálny program, či už ide o bezúročné pôžičky, motivačné odmeny, vyplácanie dovolenkovej a vianočnej odmeny, preplácanie domácej, ale i zahraničnej rekreácie.

70 ROKOV NA TRHU

Systematický, premyslený dlhoročný rozvoj siete zabezpečil organizácii 108 moderných maloobchodných predajní v kategórii TEMPO, supermarket a potraviny so širokým sortimentom a dlhoročnou tradíciou. Dnešný moderný dizajn predajní prináša nielen vyšší komfort pri nákupoch, ale najmä nižšiu energetickú náročnosť vo vzťahu k ochrane životného prostredia. V okresoch Nové Zámky, Komárno a Levica ponúka slovenský obchodný reťazec viac ako 70 % potravín domácej produkcie, čím podporuje regionálnych výrobcov, dodávateľov, zamestnanosť v regióne, a tým znižuje uhlíkovú stopu pri preprave potravín. „Riadiť prosperujúcu organizáciu so 70-ročnou tradíciou s dobre vybudovaným menom je okrem úžasného pocitu zadostučinenia po rokoch každodennej práce obrovská zodpovednosť voči zamestnancom do budúcnosti,“ dodal Štefan Mácsadi.

ZAÚJÍMAVÉ FAKTY O COOP JEDNOTE NOVÉ ZÁMKY

Družstvo ako prvé na Slovensku uviedlo prepracovaný vernostný systém pre členov a zákazníkov, ktorí za svoju lojalitu získali finančné zľavy za nákupy prostredníctvom registračných pokladníc už v roku 1995 a vrátilo svojim zákazníkom za 24 rokov existencie vernostného programu 18 240-tis eur.

1) V roku 1999 dosiahlo spotrebné družstvo umiestnenie v prestížnej TOP 10 – prvej desiatke najväčších obchodných firiem na Slovensku.

2) V roku 1999 uviedli na trh tovary pod vlastnou značkou COOP Jednota.

3) V roku 2003 založili tradíciu tzv. víkendových akcií na podporu predaja vo výhodných cenách.

4) Ako prvý obchodný subjekt zrealizovali zákaznicke súťaže s osobným automobíлом ako hlavnou výhrou. COOP Jednota Nové Zámky, s. d., odovzdala svojim zákazníkom už viac ako 50 automobilov.

5) Na podporu regionálnych projektov, športu, kultúry a charitatívnu činnosť za posledných 30 rokov darovalo nepodnikateľským subjektom viac ako 630-tisíc eur.

6) V roku 2015 družstvo zaviedlo ako prvé novinku mobilné nakupovanie vo všetkých predajniach.

7) Ako prvé družstvo na Slovensku implementovalo elektronické cenovky a LED obrazovky vo svojich 17 supermarketoch, tým znížilo spotrebu papiera a tonerov. Prvenstvo v počte využívania elektronických cenoviek si udržuje dodnes.

8) Uplatňuje slogan Jednotne ekologicky pri využívaní recyklovateľných nákupných tašiek a obalov na nebalené potraviny, čím prispieva k cirkulárnej ekonomike ako ceste k trvalej udržateľnosti. Z predaja vyradilo plastový jednorazový riad a nahradilo ho produktmi vyrobenými z cukrovej trstiny a bambusu. Investuje do energetickejšieho chladiarenských zariadení, ktoré dokážu ušetriť až 20 percent elektrickej energie.

9) Predstavuje jedno z najdynamickejších a rozvíjajúcich a najprosperujúcejších spotrebných družstiev v rámci celej siete skupiny COOP na Slovensku.

Potrebuje veľa optimizmu a trpezlivosti

COOP JEDNOTA LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ PATRÍ ÚZEMNE K NAJVEČŠÍM ČLENOM SYSTÉMU COOP JEDNOTA – PODNIKÁ V 4 REGIÓNOCH SLOVENSKA, 10 OKRESOCH A 109 MESTÁCH A OBCIACH. V SÚČASNOSTI ZAMESTNÁVA TAKMER 700 PRACOVNÍKOV A PREVÁDZKUJE 133 PREDAJNÍ ROZDELENÝCH DO TROCH SKUPÍN PODĽA VEĽKOSTI A OBRATU. PREVÁDZKUJE 2 TEMPO SUPERMARKETY, 23 SUPERMARKETOV A 108 PREDAJNÍ POTRAVIN.



Kolektív zrekonštruovanej predajne v Liptovskej Osade



„Potreba racionalizácie našej predajnej siete síce neobišla ani nás, keď sme sa s niektorými dlhodobou nerentabilnými predajňami museli v ostatných rokoch rozlúčiť,“ približuje predseda predstavenstva mikulášskej COOP Jednoty Ján Šaluka. „Na druhej strane sa však snažíme otvárať nové prevádzky. Využili sme napríklad možnosť prevziať niektoré predajne Kačka, a hoci sme mali záujem o viac predajní, nakoniec sa nám podarilo získať na

Gemeri dva supermarkety – vo Filakove a v Radzovciach a dve predajne menšieho formátu – v Čiži a v Hrnčiarskych Zalužanoch.

Otvorili sme ich v rekordne krátkom čase po prevzatí a veríme, že sme tým zákazníkom ponúkli novú, lepšiu formu nakupovania, než na akú boli dovedty zvyknutí,“ hovorí Ján Šaluka. Sieť svojich predajní zveľadujú formou rekonštrukcií – najmä perspektívnych dedinských predajní, ktoré s nemalými investičnými nákladmi menia zväčša na supermarkety. Zvyšujú tak úroveň predaja a lákajú na nákup aj nových zákazníkov. „Tieto investície sa vždy vrátia v podobe zvýšeného obratu a v neposlednom rade aj v spokojnosti našich členov a zákazníkov. V ostatnom čase sme takto zrekonštruovali napríklad predajne v Liptovskej Teplej, v Spišských Vlachoch, v Komjatnej a v Liptovskej Osade.“

Vzhľadom na veľké množstvo predajní, ktoré družstvo prevádzkuje, je pomerne náročné nachádzať nové priestory na podnikanie. Napriek tomu niekedy sa podarí získať novú predajňu – či už po konkurentovi, alebo v rámci nového nákupného centra. Tak okrem Kačky prevzali predajne aj po regionálnom súkromnom predajcovi v obci Dúbrava, čím obsadili štyri takzvané biele miesta, kde COOP Jednota predtým nemala obchodné zastúpenie. „Otvorili sme novú veľmi zaujímavú riešenú predajňu v nákupnom centre Central

v Liptovskom Mikuláši a Supermarket III v Liptovskom Hrádku. V blízkej budúcnosti plánujeme vstup do dvoch novootvorených nákupných centier v Liptovskom Mikuláši a Ružomberku. V dnešnej dobe pomerne vysokej saturácie trhu s predajňami potravín je mimoriadne náročné vyberať tie projekty, ktoré majú do budúcnosti zmysel a predpoklady na úspech. Do modernizácie našich predajní investujeme pravidelne nemalé finančné prostriedky, rovnako ako do nových technológií a pokrokových foriem predaja, akou sú napríklad aj samoobslužné pokladnice. Tie sme nainštalovali vo dvoch našich Tempách – v Liptovskom Mikuláši aj Spišskej Novej Vsi – a sme radi, že sa stretli s veľkým záujmom a obľubou medzi mladšími, ale aj staršími zákazníkmi,“ hovorí predseda družstva.

MODERNÉ FORMY NÁKUPU

Družstvo kráča v mnohých oblastiach s novými trendmi, modernizuje svoje predajne, ale aj spôsob podnikania. Jedným z príkladov je aj eJednota – nákupný portál COOP Jednoty Liptovský Mikuláš. Je určený pre všetkých, ktorí radi využívajú výdobytky modernej doby. Ide o prvý plnohodnotný e-shop potravín na Liptove, ktorého heslom je Potraviny cez internet – jednoduchšie to už nejde. „Prostredníctvom neho sa snažíme zákazníkom predovšetkým zjednodušiť nakupovanie. Stačí, keď si na www.ejednota.sk vyberú tovar cez mobilný telefón, tablet či počítač a vo zvolenom čase si ho môžu buď prísť vyzdvihnúť do predajne, alebo si ho dať pohodlne doviezť. Platí online alebo pri prevzatí v predajni. Týmto spôsobom nakupovania sa nielen šetrí čas, ale v dnešnej pohnutej dobe je to aj zaujímavá alternatíva, ako riešiť nákup prakticky bezkontaktné.“

Pretože v Liptovskom Mikuláši pripravovali tento projekt ako jedna z prvých COOP Jednôt, museli prejsť všetkými fázami od začiatku, čo bolo mimoriadne náročné. Už dlhšie prevádzkujú v logistickom centre COOP LC SEVER, a. s., cez e-shop podobný spôsob predaja iným odberateľom, ako sú školy a škôlky, a veľa sa pri ňom naučili. „Následne, začiatkom tohto roka, sme e-shop sprístupnili aj ostatným zákazníkom.“

Načasovanie sa ukázalo ako kľúčové, v období prvej vlny COVID-19 začali naši zákazníci túto službu enormne využívať. Jednotlivé nákupy boli na naše prekvapenie veľmi vysoké, často aj v niekoľkých stovkách eur na jeden nákup. Prípravu tovaru sme vtedy zvládali len s vypätím všetkých síl, ale podarilo sa nám ho aj počas tých najkritickejších mesiacov naplno prevádzkovať. Odvtedy e-shop stále vylepšujeme a pomaly sa dostáva do povedomia zákazníkov v Liptovskom Mikuláši a okolí. Určite ho budeme rozširovať aj do iných regiónov, v ktorých pôsobíme.“



Nový supermarket v Liptovskej Osade

COOP Jednota Liptovský Mikuláš podniká vo viacerých regiónoch s rozvíjaným cestovným ruchom. Rok 2020 je však, čo sa dovolenkarov týka, od jeho začiatku ako na hojdačke – po rozpačitom začiatku sa turistická sezóna predsa len naštartovala, aby sa s príchodom koronavírusu úplne zastavila a opäť oživila až v júli. „Všetko to boli extrémny – extrémne zaujímavé tržby v začiatkoch zimnej sezóny, absolútny útlm na jej konci, preskočená jar so spomaleným začiatkom júla a turistami naplnené leto s mimoriadnymi tržbami v druhej polovici júla a v auguste,“ približuje Ján Šaluka. „So zabezpečením turistickej sezóny je mimoriadne veľa práce, musíme myslieť na množstvo tovarov, ktoré treba doobjednať nad rámec predaja v bežnom období alebo objednať tie, ktoré sú inokedy nepredajné. Mnohé dedinské predajne, ktoré sú počas bežného roka nevýrazné, sa razom zmenia na „ťahúňov“ obratu a predbehnú aj menšie supermarkety. Turizmus sa neustále vzďaha, preto práve tieto predajne sa snažíme prerábať a rekonštruovať. Najmä na Liptove ich potrebujeme akútne zmodernizovať a zväčšiť pomerne veľa. Turistická sezóna predstavuje veľký nápor aj pre pracovníkov našich predajní – zmena otváracích hodín, väčšie množstvo nadčasov, zosúladenie svojich vlastných dovoleniek, zhustenie závozov tovaru, na to všetko a mnohé ďalšie musia byť pracovníci pripravení. Snažíme sa im preto čo najviac zlepšovať pracovné podmienky.“

COOP Jednota Liptovský Mikuláš sa v snahe získať nových kvalifikovaných pracovníkov zapojila do systému duálneho vzdelávania v spolupráci s Hotelovou akadémiou v Liptovskom Mikuláši. Základnou myšlienkou tohto druhu vzdelávania je prepojenie teoretických odborných vedomostí získaných v rámci školského vyučovania s praktickým vyučovaním priamo v moderných prevádzkach družstva. V školskom roku 2019/2020 nastúpilo do 1. ročníka na študijný odbor pracovník obchodu 9 žiakov, v druhom ročníku máme 7 žiakov.

PANDÉMIA PREVERILA NAŠE SCHOPNOSTI

Tento rok je nielen pre nás, celé Slovensko, ale aj všetky krajiny sveta netypický. Všetci prežívame ťažké obdobie spojené s výskytom koronavírusu a s opatreniami prijatými z dôvodu ochrany obyvateľstva a zamedzenia šírenia pandémie. Podobne ako iné regionálne COOP Jednoty aj v Liptovskom Mikuláši bojovali s problémom, kde doslova zo dňa na deň zohnať ochranné pomôcky – rúška, rukavice či dezinfekčné prostriedky



Výdajné miesto pre e-shop

pre takmer 700 zamestnancov a dezinfekciu do predajni pre zákazníkov. „Veľká vďaka patrí všetkým zákazníkom, ktorí prejavili svoju ľudskosť a solidaritu a doniesli našim zamestnancom do predajni vlastnoručne doma ušité rúška. Celú krajinu zasiahla obava z pandémie a zákazníci v snahe predzásobiť sa kupovali tovar v oveľa väčších množstvách ako zvyčajne. Zaznamenali sme obrovský záujem hlavne o trvanlivé potraviny, ako je múka, ryža, cestoviny, strukoviny, cukor, mlieko. Zvýšený záujem bol aj o čistiace a dezinfekčné prostriedky, toaletný papier. Na túto situáciu nemohol byť nikto pripravený, ani my, ani dodávatelia, no všetci maximálne zmobilizovali svoje úsilie, aby zákazníkov neobmedzovali v nákupoch. Pre našu COOP Jednotu priniesla pandémia ešte o problém navyše. V marci sme pripravovali zhromaždenie delegátov, kde sa mali konať aj voľby členov predstavenstva a kontrolnej komisie, pretože dňom 2. apríla 2020 sa končilo v zmysle platných stanov družstva 5-ročné funkčné obdobie týchto orgánov. Na základe vyhlásenia mimoriadnej situácie schválilo Predstavenstvo COOP Jednoty Liptovský Mikuláš zvolenie mimoriadneho zhromaždenia delegátov, ktorého cieľom bolo zvoliť štatutárne orgány družstva na nasledujúce funkčné obdobie tak, aby orgány družstva mohli zabezpečiť všetky činnosti družstva, legitímne rozhodovať a riadiť družstvo. Vzhľadom na mimoriadnu situáciu a maximálne obmedzenie osobných kontaktov, schválenie materiálov a akt volieb boli uskutočnené písomnou formou ako verejné hlasovanie s tým, že boli prijaté a zabezpečené všetky opatrenia pre maximálnu bezpečnosť delegátov zhromaždenia. Aj vďaka prijatým opatreniam účasť na tomto mimoriadnom zhromaždení delegátov bola 100 % a na základe platných stanov družstva boli verejným písomným hlasovaním vykonané voľby do orgánov družstva,“ približuje náročnú situáciu v živote družstva jeho predseda.

„Naše poďakovanie patrí všetkým našim zamestnancom za zvládnutie opatrení, ktoré sme museli v posledných mesiacoch počas chodu predajni riešiť, ale hlavne pracovníkom našich predajni. Oni tu boli a sú pre zákazníka, stoja v prvej línii, vystavení riziku nákazy. Nárazovo sa zvýšil pracovný nápor jednak z dôvodu nákupnej horúčky, taktiež mnohé predavačky – mladé mamičky pre zatvorené škôlky a školy ostali doma s deťmi a ich kolegynou „ťahali“ za ne, pritom museli neustále plniť nariadenia, ktoré sa často menili z hodiny na hodinu, a upozorňovať zákazníkov na ich dodržiavanie: Celý deň sú už niekoľko mesiacov na pracoviskách v rúškach a v rukaviciach. Poďakovanie patrí aj všetkým 107 zamestnancom COOP LC SEVER, a. s., ktorí napriek neľahkej a pre každého z nás nepoznanej situácii prispeli k takmer bezproblémovému zabezpečeniu chodu logistického centra. Veríme, že napriek nie ešte celkom optimistickým prognózam sa náš život a práca dostanú opäť do starých koláji. Zaželajme si teda spoločne veľa trepezlivosti, optimizmu a hlavne zdravia,“ uzatvára predseda liptovského spotrebného družstva Ján Šaluka.

Marta Auxtová

Žena „tri v jednom“

NÁŠ TELEFONÁT ZASTIHOLO MARTU AUXTOVÚ KRÁTKO PRED ODCHODOM Z DOMU. BOLO PO DAŽDI,
A TAK SA CHYSTALA S KAMARÁTKOU DO HORY NA HUBY.



„Hora, to je moje! Viete, ako si tam oddýchnete?“ hovorí nadšene dlhoročná pracovníčka breznianskej COOP Jednoty. „Chodíme na huby, na maliny aj na černice. Lesné maliny sú dobré na hrdlo a je z nich vynikajúci lekvár. Pestujeme ich aj v záhrade, ale nemajú takú silu ako tie pravé lesné. Vtáčiky nám spievajú na cestu, len máme strach, aby sme medveďa nestretli. Preto nosíme so sebou zvonček a písťalku a nahlas sa rozprávame,“ prezrádza tip od lesníkov. Stretnutie s medveďom je totiž v oblasti Čierneho Balogu celkom reálna možnosť.

Marta Auxtová začínala v roku 1977 v predajni v dedine Na Kráme ako zástupkyňa vedúceho. Je to jedna z dedín Čierneho Balogu, kde je 13 osád a všetky sú zásobované prostredníctvom predajní COOP Jednota. „Dodnes spomínam na vedúceho pána Vozára, to bol pán obchodník. Veľa ma naučil. Predávať, ale aj pracovať s mäsom, štvrtiť, vykosťovať. Asi po roku som prešla do vedľajšej obce Medvedovo, kde sme si postavili dom. Do práce som to mala doslova cez ulicu, viete, ako na dedine.“ Pani Marta bola vedúca predajne a mala tri zamestnankyne. „Vtedy boli iné časy,

pamätám si, ako sme vykupovali po dedinách maliny, med, predávali sme mäso a dokonca aj klince. Objednávali sme zákusky i torty. V Medzibrode bol sklad rôzneho spotrebného tovaru a tam som chodievala na výber, celý Čierny Balog cezo mňa objednával vtedy moderné rohové lavice, riad, taniere,“ spomína na dávne časy, ako to kedysi vo vtedajšej dedinskej Jednote chodilo.

„Robila som v Jednote a popri tom sme si v obci vypomáhali ako jedna rodina. Vždy som rada pomohla, keď bolo treba. Keď bývali v sobotu zábavy, chodili ku mne do predajne po občerstvenie. A keď im „pochybelo“, prišli hocikedy ku mne domov aj v noci – Martuška, nedoplníš nám? Rada som im vyhovela. A v nedeľu ráno o šiestej to vždy prišli vyrovnať. Vo „svojej“ predajni som robila aj kuričku – o štvrté ráno som si prišla zakúriť a o siedmej som nastúpila do teplučka ako vedúca,“ smeje sa pani Marta. Dodnes predajňu považuje tak trochu za svoju a pred sviatkami tam chodí napríklad poumývať okná či pozametať v zime sneh. Vraví, že dve predavačky, ktoré tam v súčasnosti pracujú, majú roboty aj bez toho dosť. Vo februári roku 2000 napadlo v Balogu veľmi

veľa snehu. Do Martuškej predajne v Medvedove doviezli zo Zvolena výrobky pre všetky osady Čierneho Balogu. Auto však uviazlo. „Ja som cestu posypala popolom, no šrmykla som sa, spadla a zlomila som si dva stavce na chrbtici. To som sa však dozvedela až v nemocnici, pretože som si chcela najskôr dokončiť prácu,“ spomína pani Auxtová na udalosť, ktorá jej skomplikovala život.

„Potom ma v Banskej Bystrici operovali, a nasledovalo liečenie v kúpeľoch Kováčova, kde ma dali do poriadku. V roku 2003 som odišla do invalidného dôchodku. No doma mi bolo dlho, a tak som oslovila vedúcu reštaurácie Veľké obloky, ktorá patrí COOP Jednote Brezno, či by ma nepotrebovala. Zobrala ma na dohodu a dodnes tam chodím pomáhať. Som za to vďačná, pretože som ešte užitočná a pri práci zabudnem aj na bežné starosti. Cez týždeň je v reštaurácii aj výrobná langošov, šalátov, buchiet, knedlí, bagiet, ktorými zásobujeme predajne COOP Jednota po celom okolí až po Medzibrod. Cez víkendy bývajú zabezpečené rôzne oslavy, svadby či kary. Vtedy chodím upratovať, prestieram na rôznych oslavách ako svadby, prijímanie či kary a navyše obsluhujem. Asi preto mi mnohí vravia, že som žena „tri v jednom“, hovorí s úsmevom neúnavná pani Auxtová.

V Jednote pracuje 43 rokov, dnes už je na starobnom dôchodku. Má syna a dcéru a radosť jej robia dvaja vnukovia a dve vnučky. V 2015 jej prácu ocenilo breznianske družstvo čestným odznakom a tento rok jej bude udelený diplom za vernosť spotrebným družstvám.

„V roku 2005 som sa stala predsedníčkou dozorného výboru v obci Medvedov a pracujem v ňom dodnes. Máme 91 členov, väčšinou postarších a radi sa stretávame na spoločných akciách – výročných členských schôdzkach, kde podebatujeme o problémoch a niekedy sa aj pri harmonike zabavíme a odreagujeme. A viete, ako to je – na dedine sa stále treba starať. Tu som zavárala bohatú úrodu, tam mi zase drevo doviezli, roboty je stále. Chodím pomáhať hrabať, lebo tu sa ešte stále gazduje ako volakedy. Viete, ľudia sa navzájom potrebujú a tak, keď ma oslovia, rada idem pomôcť, lebo viem, že zas inokedy pomôžu oni mne,“ hovorí pani Auxtová, ktorej najväčším želaním je, aby si ľudia zachovali dobré medziludské vzťahy.

Olga Zlochová

Naučila som sa pracovať s číslami aj s ľuďmi

PRACOVNÝ ŽIVOT OLGY ZLOCHOVEJ JE ÚZKO SPÄTÝ S COOP JEDNOTOU SENICA, PREŽILA V NEJ 45 ROKOV. ČITATELIA NÁŠHO ČASOPISU JU MÔŽU POZNAŤ AKO DLHOROČNÚ DOPISOVATEĽKU, INFORMUJÚCU O AKTIVITÁCH SENICKEJ COOP JEDNOTY.



V Bavorských Alpách – Orlie hniezdo

A hoci by si už mohla užívať zaslúžený dôchodok, nelení a kde môže, tam pomôže ešte aj teraz. S radosťou, so zanietením a svojím povestným temperamentom, ktorý by jej mohli závidieť aj oveľa mladšie dámy.

V októbri roku 1970, krátko po maturite, nastúpila ako účtovníčka do obchodného domu Cieľ v Senici, kde práve vrcholili dokončovacie práce pred jeho otvorením. Patrila teda medzi prvých zamestnancov obchodného domu, ktorý bol prvým v systéme spotrebných družstiev na Slovensku. „Zostala som tam vyše 28 rokov. Počas toho obdobia som postupne pracovala ako sekretárka, potom prevádzkarka a naposledy som bola vo funkcii riaditeľky obchodného domu. Ďalších takmer 17 rokov som pracovala na mzdovom oddelení na ústredí družstva.“

Ku každému obdobiu sa viaže viacero príjemných udalostí, z ktorých zostali pekné spomienky. „Išlo to aj vekom – keď bol človek mladý, bolo ľahké nadchnúť sa pre všeličo a urobiť si radosť,“ hovorí pani Olinka. „Mám napríklad pekné spomienky na reprezentačné plesy našej Jednoty, kde som bývala v prípravnom výbore. Všetci sme mali radosť, keď sa ples vydaril, a môžem smelo povedať, že naše plesy patrili medzi najlepšie v meste. Príjemným osviežením bol a stále je náš turistický deň, ktorý sa každoročne organizuje. Napokon niekedy stačí aj drobnosť, maličkosť, aby bol človek spokojný a aby mu tá chvíľa zostala v pamäti. A takých chvíľ bolo za tie roky naozaj

veľa. Zatiaľ by som však nechcela žiť len spomienkami, ale radšej peknou prítomnosťou.“ Hoci práca mladistvej dôchodkyne mala zväčša pragmatický charakter, je aj veľmi kreatívny človek. Pripravuje časopis Jednotár a prispieva aj do nášho časopisu.

„Som presvedčená, že to bola veľmi dobrá myšlienka, aby sme začali vydávať vlastný informatívny občasník pre našich súčasných i bývalých zamestnancov a funkcionárov. Bol to nápad nášho predsedu Ivana Bzdúška. Keď mi ponúkol funkciu šéfredaktorky, bez váhania som ju prijala. Vedela som, že to bude práca, ktorú budem robiť veľmi rada. A tak sme v roku 1999 začali vydávať náš bulletin Jednotár. Prinášam v ňom informácie o aktuálnom dianí v senickej Jednote, o hospodárení, blahoželaní jubilantom, súťažnú krížovku a veľa fotografií. Mám radosť z každého nového čísla.“

NIKDY NEZAHÁĽA

Olga Zlochová patrí doslova k neúnavným ľuďom, veď aj dnes ešte chodí zastupovať do COOP Jednoty. „Zaslúženého odpočinku mám oveľa viac, ako je potrebné,“ hovorí s úsmevom. Ani moje vnúchatá už babku nejakú zvlášť nepotrebujú, všetci sú už dosť veľkí. Preto občas, keď treba, rada prídem, pomôžem. Stále je pre mňa dôležitá byť v centre diania v senickej Jednote, aby som mala všetky potrebné informácie pre čitateľov nášho bulletinu. Okrem toho mi robí radosť prísť medzi bývalé kolegyné a kolegov.

Vo chvíľach skutočného odpočinku si rada pozrie dobrý film a podľa možnosti navštevuje divadelné predstavenia. „Nemusia to byť len profesionálne vystúpenia, aj naši amatéri z okolia vedia podať kvalitné herecké výkony. Najradšej však zoberiem fotoaparát a idem von, kde je na každom kroku veľa možností vidieť niečo zaujímavé a ja si to vo svojom fotoaparáte môžem odniesť domov. Rada cestujem a poznávam nové miesta, iné krajiny. Nemusí to však byť len zahraničie, veď naše malé Slovensko má krásnu prírodu a je tu obrovské množstvo pekných a zaujímavých historických i novodobých miest. Rozhodne by som nechcela patriť do tej skupiny ľudí, ktorí precestujú celý svet, a pritom nevedia, koľko krásy je u nás doma. Ako my hovoríme – nevedia, čo majú za humnami.“



S bačom a honelnikom pri otvorení SM Kopčany

Spomenula by som ešte niečo, čo nie je v pravom zmysle slova koníček, ale robím to rada. Od roku 1993 viem kroniku našej Jednoty. Nie je to kronika s dlhými textami, ako zvyknú kroniky byť, ale je to niečo ako fotokniha, ktorá sa stále dopĺňa. Pri každom obrázku je len stručný údaj: čo to bolo, kedy a kde. Stále si totiž myslím, že ľudia si radšej prezrú obrázky, ako by mali čítať dlhé texty.“

Vernosť jednému zamestnávateľovi je dnes už skôr rarita než bežná vec. A Olga Zlochová nikdy neuvažovala skúsiť prácu niekde inde. „Nikdy som nemala úmysel odísť z Jednoty, aj keď všetky dni počas tých 45 rokov nemohli byť vždy ružové. Stále som mala pocit, že sem patrí, že som súčasťou toho veľkého kolektívu. Na každom úseku, kde som bola, ma práca naplňovala a určite mala zmysel. Naučila som sa pracovať nielen s číslami, ale predovšetkým s ľuďmi. A, ako som už povedala, ja som s ľuďmi a medzi ľuďmi veľmi rada.“

-dp-

CINKOT PRÍBOROV HUDOBNÝCH VELIKÁNOV

JE ZAUJÍMAVÉ, ŽE V ANKETÁCH O ŽIVOTNEJ ÚROVNI A O TOM, ČO SI ĽUDIA NA SVOJEJ KRAJINE
NAJVIAC VÁŽIA, STOJÍ V RAKÚSKU NA PRVOM MIESTE JEDLO.



Rakúšania sú hrdí na svoju kulinársku tradíciu, na recepty, ktoré sa tu zrodili, na jedlá, ktoré sa odtiaľto dostali do sveta. Na ďalších miestach je nádherná príroda a kultúra. Známe rakúske syry sa rodia na lúkach posiatych kvetmi a vystlaných šťavnatou trávou, elegantné zákusky vznikajú v mestských cukrárnach. A mnohé

z nich sa po desaťročia rozplývajú na jazyku známych osobností Rakúska, z ktorých k najznámejším patrí dlhý rad hudobných skladateľov. A z nich úplne najznámejší na celom svete je pravdepodobne Wolfgang Amadeus Mozart.

ČERSTVÝ MOZART V CESTÍCKU

Mozart strávil desať rokov svojho krátkeho života na cestách a ochutnal naozaj všeličo. Nikdy sa neprejedal, veď nebol žiaden silák ani športovec, práve naopak, bol krehký a chorľavý. Ale mal rád dobré jedlo. Na turné po Taliansku objavili s otcom ovocie, ktoré opisali ako veľkú guľatú uhorku vnútri červenú. Bol to melón, ktorý dovtedy nikdy nevideli a neochutnali. Mozart miloval ryby, najmä tresku s ustricami, no jeho úplne najobľúbenejším jedlom bol kapún. Dnes sa už kapún v kuchyni veľmi nepoužíva, ale za čias Mozarta boli tieto vykastované kohúty súčasťou bohatých hostín. Ich mäso je tučnejšie a má výraznejšiu chuť. Vo viacerých listoch spomína Mozart kapúna so smrčkami, zaliateho pravdepodobne smotanovou omáčkou. Aktom si rád dal naložiť Casanovov šalát. Jeho šalát zozeleru, ktorému sa pripisujú afrodisia-kálne účinky, z varených vajec, ktoré dodajú silu, zo zaváraných hríbov a z majonézy. Neznie to veľmi ako diétne jedlo, ale kedysi ho pravdepodobne vnímali ako posilňujúce. Ako zákusok nesmeli doma v Salzburgu – Solňohrade – chýbať Salzburger Nockerl. Nadýchané snehové knedličky rozplývajúce sa na jazyku. Mozartovo meno sa často spája s múčnikmi a so sladkosťami. Mozartkugeln,

čokoládové guľôčky plnené pistáciovým marcipánom a nugátom, sú známe naozaj na celom svete. Rovnaké suroviny nájdete aj v torte nesúcej meno výnimočného skladateľa. Zaujímavý je tiež recept Mozart v lístkovom ceste. V jemných vrstvách maslového cesta sa, samozrejme, nenachádza skladateľ osobne, ale len guľky po ňom nazvané. Mozart v ceste sa vám podarí aj doma. Plnka z lístkového cesta nevytečie, len sa počas pečenia stihne roztopiť. Koláčiky treba jesť ešte za tepla.



BEETHOVEN A ZMRZLINA NA LEKÁRSKY PREDPIS

Ďalší z veľikánov Ludwig van Beethoven si tiež rád pochutnal na rybe. Ale nepohrdol ani špagetami s parmezánom. Veď to bolo v tých časoch luxusné jedlo. Veľmi obľuboval hovädzie mäso. Beethoven si rád zapisoval, čo jedol, a tiež čo by si rád želal na obed či večeru, najmä keď k sebe pozval hostí. Jeho kuchárka často krútila hlavou nad zoznamom štyroch až piatich jedál, pretože vedela, že spoločnosť bude mať už po výdatnej polievke plné brucho. Na lístku z júna 1823 napríklad stálo: Polievka s ryžou, dusený kel s pečenou klobásou, kaleráb, Čerešňový koláč a na záver prekvapivo telacie stehno so šalátom. Mal rád aj hydinu a divinu, no bravčové a jahňacie mu nechutilo vôbec. Zo zeleniny si pochutnal na keli, špenáte a šťaveli. Rád mal i jed-

noduchú chlebovú polievku. Jedával ju takmer každý štvrtok a veľmi sa na ňu tešil. Ku kašovitej polievke mu jeho gazdiná podávala surové vajcia, ktorých sa Beethoven vraj nevedel nabažiť. Gazdiná mu musela pripraviť desať vajec, ktoré skladateľ najprv skontroloval zrakom proti svetlu, potom ich našukol a ovoňal, či sú čerstvé, a až potom šupol do polievky. Tie, ktoré zapáchali, hodil o stenu alebo na úbohú gazdinú. V horúcej polievke sa čiastočne uvarili a zmiernili kváskovú kyslosť polievky. Po jedle si rád doprial silné espresso. Naráтал vždy presne 60 kávových zrníčok, pomlel ich a dal do rafinovaného skleneného kávovaru. I dnes by sa správne espresso malo pripravovať zo 60 zrníčok kávy. Ku koncu života, keď už bol veľmi chorý a trpel bolesťami, predpísal mu jeho lekár punčovú zmrzlinu. Tá dnešná by mu určite chutila, ale s bolesťami by si neporadila. V devätnástom storočí však bola punčová zmrzlina plná vysokoperceného alkoholu. Prvých pár dní táto „medicína“ fungovala a skladateľ sa cítil dobre, nemal veľké bolesti a i jeho nálada sa zlepšila. No onedlho už ani litre zmrzliny nepomáhali. Ani víno, najmä rizling, ktorý obľuboval, nie. A víno, ktoré pre neho obohatil bylinkami proti bolesti jeden priateľ, dorazilo poštou neskoro. Až v deň Beethovenovej smrti. Keď sa budete po Viedni pohybovať po stopách Ludwiga van Beethovena, možno narazíte i na reštauráciu Ludwig van Beethoven in a dome, v ktorom skladateľ napísal napríklad deviatu symfóniu či Missu solemnis. Určite vám tam bude chutiť, tak ako by chutilo Ludwigovi.

Aj Beethovenov učiteľ Joseph Haydn mal maškrtný jazýček. Predstaviteľ vrcholného klasicizmu v hudbe, otec symfónie a sláčikového kvarteta bol na sladké. Miloval najmä čokoládu vo všetkých formách, no najviac čokoládu ako nápoj. Už ako spevák chlapčenského zboru Katedrály svätého Štefana (Stephansdom) si rád pochutnal na čerešniach. Čerešne a čokoláda sa spojili v Haydnovej torte, ktorú pri príležitosti 200. výročia jeho smrti vytvoril cukrár Josef Arnberger v Eisenstadte, kde Haydn istý čas žil. Je to nugátová torta plnená čerešňovou marmeládou obalená čokoládou a čerešňovým marcipánom. Najlepšie sa na jazyku rozplýva za zvukov Haydnovej hudby.



Beethoven sa liečil zmrzlinou



Obľúbený Mozartov dezert zo Salzburgu

„MILOVANÁ CLARA, NAUČ SA VARIŤ.“

Aj meno nemeckého skladateľa Roberta Schumanna sa spája s Viedňou, i keď tu žil len rok a spolu s kolegami sa tu snažil etablovať časopis Neue Zeitschrift für Musik. Bola to pre neho terapia, ktorá ho mala odpútať od vyčerpávajúceho boja s otcom jeho milovanej Clary Wieckovej. Ten zakázal dcére stykať sa s mladým skladateľom a sledoval ju vo dne v noci. Zamilovanému páriku zostali len tajne odoslané a doručené ľubostné listy. Jedného dňa bola obálka väčšia a list veľmi ťažký. Clara Wiecková nedočkavo roztrhala papier a s prevapením listovala v knihe od svojho milého. Prekvapenie bolo o to väčšie, že na stránkach kníh nenašla básne, ale recepty. V liste ju jej budúci manžel nabádal, aby čo najskôr začala s vykrúcaním sa nad hrncami. Napriek tomu, že sa Robert Schumann zamiloval do výnimočne nadanej klaviristky, priznal sa, že túžil po plných hrncoch. Láska ide cez žalúdok a žiť len z tónov klavíra ho nelákalo. Je tiež možné, že ho v momente, keď vkladal kuchársku knihu do obálky, trápil hlad. Že si práve nemohol dopriať nič výdatnejšie ako polievku od vdovy Devrientovej, u ktorej býval v podnájme. Veľmi mu to nevadilo, lebo polievky mal rád, rovnako ako mäsité jedlá, ak neboli príliš masné.

Sladké jedlá a múčniky veľmi neobľuboval. Častým hosťom u Schumannovcov bol vtedy ešte mladý Johannes Brahms. Medzi tromi hudobníkmi vzniklo silné puto. Brahms bol tajne zamilovaný do Schumannovej manželky a stál po jej boku, keď sa Schumannov psychický stav zhoršoval i keď skočil do Rýna pri pokuse o samovraždu. Keď Clara cestovala na turné a jej manžel sa liečil na psychiatrii, nebol teda schopný postarať sa o svojich sedem detí. Staral sa o ne Brahms. Dlhé roky si s Clarou písali listy. Čo v nich bolo, sa nikto nikdy nedozvedel, pretože ich obaja zničili. Boli však určite plné vyznaní lásky, ktorú nikdy nemohli naplno prežiť. Možno i preto hľadal Johannes Brahms po návrate do svojho rodného mesta Viedne útechu v jedle. Rád jedával vo viedenských hostincoch klasické viedenské jedlá, najmä varené hovädzie mäso s chrenom a jablkovým pretlakom. Brahms tvrdil, že nikdy nevynechal jediné jedlo a že je schopný jesť od rána do večera. Často začal deň ušticami a do večera nevstal od stola. Pred spaním vypil pol fľaše sektu, vraj na odporúčanie lekára. Nie vždy musel mať na tanieri a v pohári to najluxusnejšie jedlo a nápoj. Rád si dal aj pečenú klobásu a zemiakové placky.

Hudba a dobré jedlo sú vo Viedni všadeprítomné. Či už v stánku pri opere, kde si k viedenským párkom dávajú neskorí návštevníci sekt, nádherných viedenských kaviarňach či početných viedenských hostincoch. Kulinárska a hudobná tradícia na každom kroku.

Nikoleta Gstach

KUCHYŇA V SEPTEMBRI

SEPTEMBER JE MesiAc BOHATEJ ÚRODY A TAK SI DOSÝTA
VYCHUTNAJTE SKVELÉ SEZÓNNE JEDLÁ ZO ZEMIAKOV,
Z TEKVICE, FAZULE, REPY ČI ZO ZELERU.

RECEPTY
S PETROM
VARGOM



TEKVICOVÁ POLIEVKA

1 polievková lyžica olivového oleja, 2 cibule, 2 strúčiky cesnaku, 800 gramov na jemno nakrájanej tekvice hokaido aj so semiačkami, tymian, 1 liter horúceho zeleninového vývaru, 50 gramov smotany na varenie, soľ, cukor



V hlbokej veľkej panvici opražte na oleji cibuľu a cesnak do zlatista. Potom primiešajte tekvicu, tymian a zalejte horúcim vývarom. Zakryte pokrievkou a nechajte variť 20-25 minút. Popri varení opečte na olivovom oleji na panvici očistené tekvicové semiačka. Keď budú opečené, posypte ich soľou a cukrom. Keď sa polievka dovarí, rozmixujte ju ručným mixérom, až kým nebude jemná, pridajte smotanu a mixujte znovu. Polievku podávajte s lyžicou smotany, so zopár lístkami tymianu a vrch posypte praženými tekvicovými semiačkami.

ZAPEKANÝ BAKLAŽÁN S CUKETOU A SO ZEMIAKMI

1 veľký baklažán, 1 väčšia cuketa, 5 zemiakov, hrst nastrúhaného parmezánu, 1 červená cibuľa, 2 väčšie mäsité paradajky, 2 strúčiky cesnaku, tymian a rozmarín, lyžička rasce, olivový olej extra virgin, soľ a čerstvo mleté čierne korenie, vločky pikantnej červenej papriky (môžete vynechať)

Baklažán dobre umyte. Narežte ho na plátky hrubé asi centimeter. Rovnako postupujte s cuketou. Pri zemiakoch sa, naopak, snažte o tenúcke plátky. Na dno pekáča nalejte olivový olej a dobre rozotrite. Olivovým olejom určite nešetrite. Zadržte bohatou vrstvou zemiakov, osolte a okoreňte ich, použite aj nasekané bylinky. Navrch naukladajte cibuľu narezanú na pásiky a zasypte rascou, paprikovými vločkami a polejte olivovým olejom.

Zakryté alobalom pečte v grile alebo rúre asi 25 minút. Keď sú zemiaky mäkké, naukladajte na ne osolený a okorený baklažán, cuketu a mäsitú paradajku nakrájanú na plátky. Cesnak narežte na plátky a použite ho tiež. Pečte 20 minút. Na posledných 5 minút všetko zasypte výdatnou vrstvou parmezánu. Použiť môžete aj iné druhy syra, tu sa fantázii medze nekladú. Na tanieri môžete jedlo ešte ozdobiť bylinkami a pokvapkať olivovým olejom. Podávajte ako hlavný chod, prípadne ako prílohu k iným druhom grilovaných jedál.

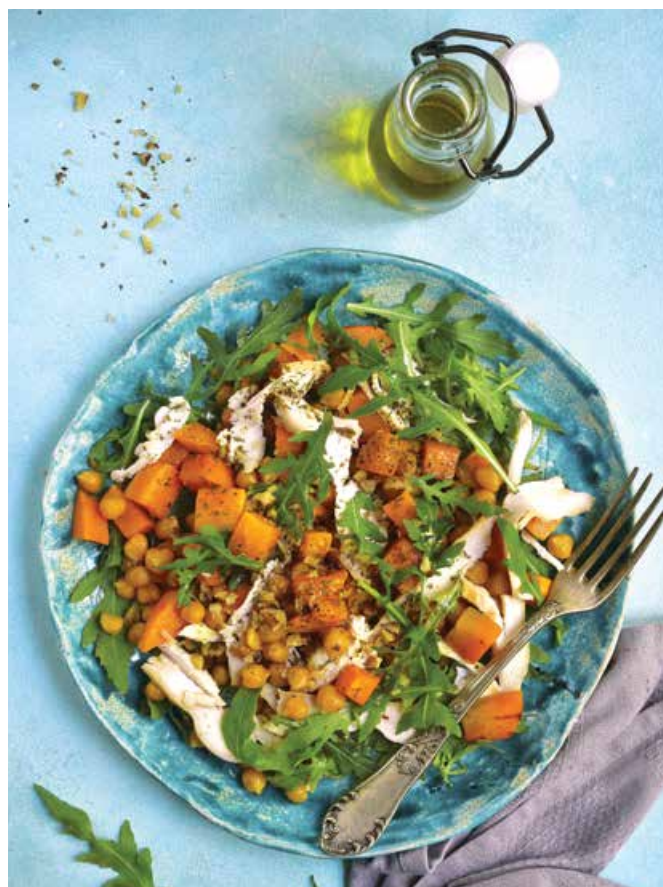


TEKVICOVO-CÍCEROVÝ ŠALÁT

2 tekvice hokaido, 200 g uvareného cícera, olivový olej, citrónová šťava, podľa chuti bylinky, sušené paradajky či mäkký syr

Na dressing: olivový olej, citrónová šťava, javorový sirup

Tekvicu nakrájajte na plátky, uložte na plech, osolte a polejte olivovým olejom. Pečte asi 30 minút pri 200 °C. Podobne cícer dochuťte olivovým olejom, soľou a na posledných 10 minút pridajte k tekvici (ak chcete cícer chrumkavý, pridajte ho na 20 minút). Suroviny na dressing zmiešajte a polejte šalát. Podľa chuti môžete pridať aj nasekané vlašské orechy, obľúbené bylinky alebo sušené paradajky. Pre sýtu verziu navrch posypte mäkký syr (hodí sa kozí či feta).

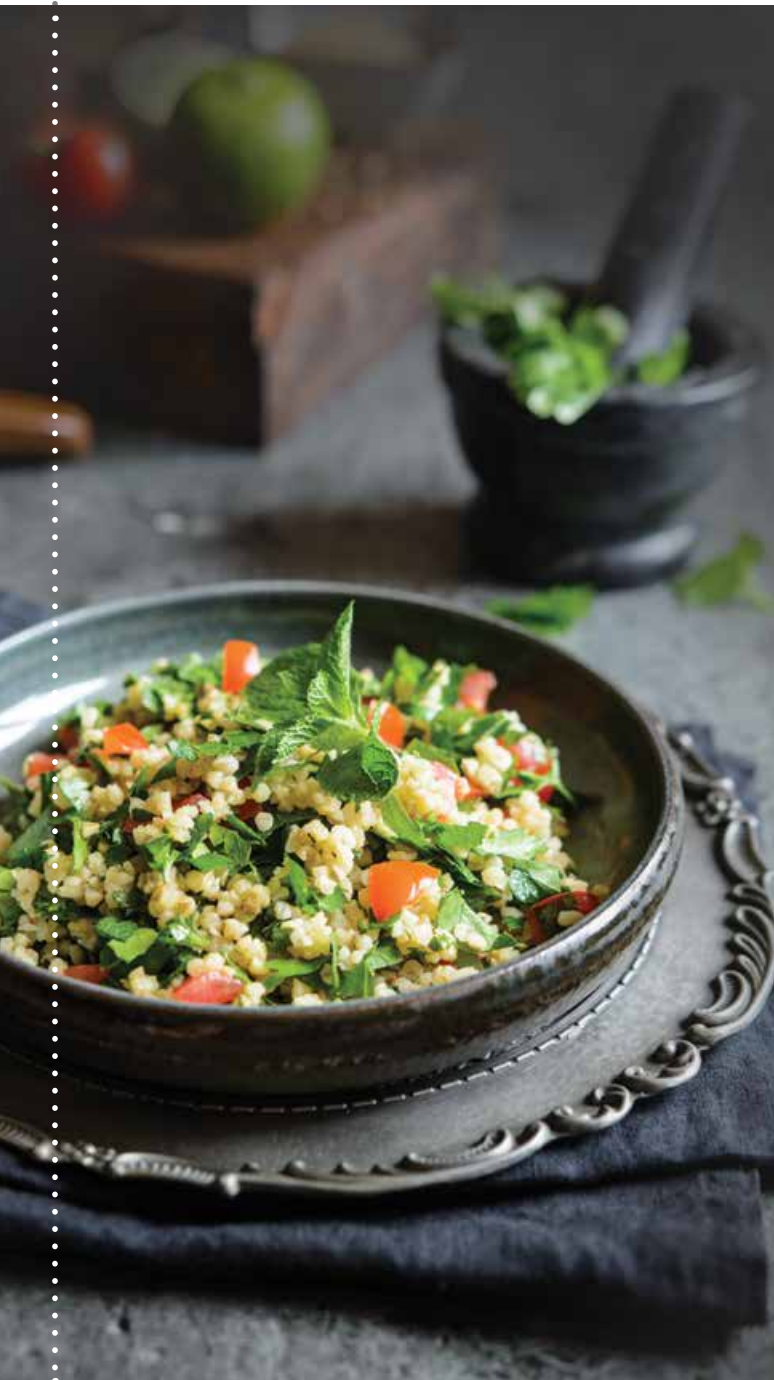


JABLKOVÉ MASLO

10 stredne veľkých jablák, pol lyžičky soli, 4 lyžice citrónovej šťavy, 3 lyžičky škorice, pol lyžičky pravej vanilky, 200 g trstinového cukru

Jablká umyte, rozkrojte na štvrtky a odstráňte jadrovníky. Netreba ich šúpať, so šupkou nakrájajte na menšie časti. Jablká dajte do hrnca so všetkými ostatnými surovinami. Na miernom ohni varte za občasného miešania, kým sa jablká celkom nerozvaria a časť vody sa neodparí, približne dve hodiny. Ku koncu miešajte častejšie, aby sa nepripálili. Ponorným mixérom rozmixujte dohladka a nalejte do fliaš. Jablkové maslo vydrží v chladničke asi dva týždne. Môžete ho však aj zavariť a máte pochúťku zo špajzy kedykoľvek. Je skvelé ako náterka na hrianky, vianočku, lievance alebo croissanty.





BULGUROVÝ ŠALÁT

225 g bulguru, 100 g vlašských orechov, 80 g akáciového medu, 2 lyžice prepusteného masla ghee, 200 g hrozna bez kôstok, hrst' baby špenátu, 200 g syra s modrou plesňou, 1 cibuľa, soľ, čierne korenie

1. Cibuľu nakrájajte na tenké kolieska. Prepustené maslo rozpusťte na panvici, pridajte cibuľu a na miernom plameni nechajte pár minút karamelizovať. Bulgur zalejte dvojnásobným množstvom vody a nechajte variť zhruba 10 minút. Následne pridajte cibuľu, osolte a odložte do chladu.
2. Keď úplne vychladne, vmiešajte vlašské orechy a hrozno. Med v prípade potreby vložte do vodného kúpeľa, aby bol tekutý, a pokvapkajte ním šalát.
3. Syr s modrou plesňou nakrájajte na kocky. Šalát ozdobte umytými listami baby špenátu a kockami syra. Ochuťte soľou a korením.

DŽEM Z PEČENÝCH HRUŠIEK

Hrušky pečením skaramelizujú a nasajú chuť korenia. Viete si to predstaviť? Džemu to dodá úplne iný rozmer a takto upiecť môžete aj iné ovocie, napríklad jablká. Na tento džem použite krásne mäkké a šťavnaté hrušky, tie tvrdé sú viac vhodné na kompót.

2,5 kg mäkkých hrušiek, 100 ml citrónovej šťavy, 700 g kryštalového cukru, 1 balenie pektínu, 1 lyžička mletej škorice, 10 klinčekov, 2 hviezdičky badiánu, štipka mletého muškátového orieška, 5 cl rumu, 1 lyžička kyseliny citrónovej

Hrušky ošúpte, vyberte jadrovník a nakrájajte na menšie kocky. Po očistení by vám mali zostať 2 kilá čistého ovocia. Poukladajte na plech na pečenie a pridajte všetko korenie. Dajte piecť do vyhriatej rúry na 175 stupňov a pečte približne 20 minút.

Z upečených hrušiek vyberte klinčeky a badián a polovicu hrušiek rozmixujte dohladka, druhú polovicu nechajte, aby džem obsahoval kúsky ovocia.

Rozmixované aj celé hrušky dajte do hrnca, pridajte pektín zmiešaný s 2 lyžicami cukru a za občasného miešania priveďte do varu. Nechajte 5 minút variť a pridajte zvyšný cukor a rum. Premiešajte a nechajte 5 minút povariť.

Odstavte, pridajte kyselinu citrónovú a horúcim džemom naplňte vysterilizované poháre až po okraj. Zatvorte a otočte viečkom smerom dole. Nechajte úplne vychladnúť.



BERTO
1991



*Sme jednotka
v kvalite*



100% BEZ LEPKU

Všetky výrobky BERTO sú bez lepku,
bez laktózy a bez alergénov



www.ber.to.sk

POPÔRODNÁ DEPRESIA JE U NÁS STÁLE TABU

MOŽNO STE SA UŽ ZOPÁRKRÁT ZAČÍTALI DO JEJ BLOGU LITERÁRNA LEKÁREŇ A MOŽNO JU POZNÁTE AKO AUTORKU ŽENSKÝCH ROMÁNOV. SIMONA ROŠKOVÁ RADA PÍŠE NIelen SVOJ Blog O KNIHÁCH, ALE AJ VLASTNÉ ROMÁNY NA NEĽAHKÉ TĚMY, O KTORÝCH SA ŤAŽKO HOVORÍ.

Ste autorkou dvoch kníh. V oboch reagujete na témy, s ktorými sa tak často v ženskej literatúre nestretávame. Debut Nechcem počuť tvoj plač odkrýva prežívanie a zmeny v správaní ženy trpiacej popôrodnou depresiou. Prečo práve táto téma?

Myslím si, že aj v súčasnosti je táto téma stále tabuizovaná. Mnoho žien sa bojí hovoriť o svojich problémoch, pretože svojím spôsobom ide o intímnu záležitosť. Popôrodná depresia je pre väčšinu matiek stále veľký strašiak. Veľa z nich sa s týmto ochorením vyrovnáva potajomky a len malá časť požiada o pomoc rodinu či vyhľadá odbornú pomoc. Som veľmi rada, že kniha získala v tomto smere pozitívne ohlasy. Kontaktovalo ma množstvo matiek a ďakovali mi, že im kniha v mnohom otvorila oči. Niektoré dokonca ľutovali, že kniha nebola na trhu skôr, kým bojovali s popôrodnou depresiou.

Vzťah matky a dcéry je jeden z najkomplikovanejších rodinných vzťahov. Venujete sa mu v knihe Vzala si mi všetko.

Môj druhý román Vzala si mi všetko je poskladaný z reálnych čriepkov života a dotvorený mojou fantáziou. Život píše príbehy, ktoré sú niekedy až príliš kruté a tvrdé. Rada pozorujem ľudí okolo seba, všímam si, ako sa k sebe správajú.

Na vašom blogu Literárna lekárň u Simony nájdeme recenzie kníh. Veríte, že na každú bolesť existuje kniha, ktorá ju „vylieči“?

Áno, verím. Knihy sú v určitom zmysle pre každého čitateľa návykový liek. Pri knihách zabúdame na vlastné problémy či bolesti, prežívame príbehy vymyslených postáv, radujeme sa s nimi, smežeme, zažívame dobrodružstvá, ale aj plačeme a trápime sa, strácame sa v inom svete. Kniha je najlepší priateľ, a preto si zaslúži našu úctu. Kniha je zdroj múdrosti a informácií, duševne nás obohacuje.

Objavili ste lásku ku knihám už v detstve? Pamätáte si na svoje prvé „dielo“?

Uhádli ste. Už v útlom detstve mi knihy učarovali. Veľa som čítala už na základnej škole, dokonca som bola každý rok vyhlásená v rozhlase za najväššnivejšiu čitateľku v počte prečítaných kníh. (Úsmev.) Táto závislosť mi ostala dodnes. Nikdy ma však písať nelákalo a už vôbec som nemala ambíciu stať sa spisovateľkou, radšej som sa v knihách strácala. Môj prvý pokus niečo napísať prišiel v roku 2017 a hneď z toho vznikla moja prvotina Nechcem počuť tvoj plač.

Písali ste aj počas pandémie?

Počas karantény som veľa času trávila s deťmi, museli sme spoločne nabehnúť na nový systém online vyučovania. Bolo to dosť náročné obdobie, chvíľami som bola v konchoch, ale stihla som dokončiť tretí román.

Prezradíte, na čo sa môžeme tešiť?

Môj tretí román, Po dnešnej noci mi nevolaj, uzrie svetlo sveta deviateho septembra pod záštitou vydavateľstva Moderné romány. Čitatelia sa môžu tešiť na spoločensko-psycholo-



gický román, v ktorom sa opäť venujem dvom zaujímavým témam. Na stránkach najnovšieho románu nájdete príbeh obyčajného dievčaťa, ktoré sa hanbí za rodinné pomery, v akých žije. Snaží sa postaviť na vlastné nohy, sníva o lepšom živote, no pritom, ako odsudzuje matkinu závislosť, padá do tej vlastnej, ešte nebezpečnejšej.

Ako trávite voľný čas, ak práve nepíšete alebo nečítate?

Môj čas je naozaj veľmi vzácny, doslova ho mám vyrátaný na minúty, aby som stihla všetko, čo mám v ten deň naplánované. Je pravda, nie vždy sa mi to podarí. (Úsmev.) V prvom rade sú to deti, manžel a domácnosť. Nedávno nám do rodiny pribudol štvornohý chlupáč, takže o zábavu máme postarané. Okrem zamestnania a externej práce redaktorky veľmi rada trávim čas na chate, kde relaxujem. Pestujem zeleninu a množstvo okrasných kvetov. Vítanie v hline je moja psychohygienu. Rada sa túlam po hradoch a zámkoch, pozriem si dobrý film a stretávam sa s priateľmi, na ktorých mi záleží.

Okrem toho, že pracujete ako redaktorka, píšete blog a knihy, ste aj mamou dvoch detí. Ostáva vám čas aj na domácnosť a varenie? Čo nesmie chýbať u vás v kuchyni?

U nás sa varí vždy a veľa. Mám doma dvoch pubertiakov, ktorí majú večne hlavu v chladničke. Ovocie a zelenina nikdy nesmú chýbať na našom stole. Podmienkou detí je aj sladká dobrota, no nie som veľmi dobrá pekárika, ale snažím sa. Mlieko a mliečne výrobky idú u nás na dračku. Syn ich zbožňuje. Manžel má, samozrejme, rád mäso. Asi ako každá žena aj ja si potrpím na kvalitné elektrospotrebiče, zdravú stravu a čistú kuchyňu.

KTO JE SIMONA ROŠKOVÁ:

Simona Rošková (44) sa narodila v Košiciach, vyštudovala psychológiu na Filozofickej fakulte v Prešove. Spoločne s manželom a dvoma deťmi žijú v Košiciach. Lásky ku knihám ju sprevádza od detstva, neskôr túto svoju vášeň pretavila do blogu Literárna lekárňa u Simony, aktívnych spoluprác s autormi a vydavateľstvami a v súčasnosti aj do písania románov. Jej debutový román *Nechcem počuť tvoj plač* poukazuje na zložité zmeny správania žien trpiacich popôrodnou depresiou. Autorka je typickým knimoholom a milovníkom dlhých chladných večerov, ktoré najradšej trávi s kriminálkou, vojnovým románom alebo dobrou biografiou. K obľúbeným autorom patrí Ken Follet či Elena Ferrantová.



Daniela Petrovská

KÚP PERLU A VYHRAJ!

Kúp akúkoľvek 500 g Perlu, nahraj pokladničný blok na vyhrajperlou.sk a počkaj, či ťa vyžrebujeme!

Súťaž prebieha od 10. 8. do 20. 9. 2020

Súťaž organizuje Upfield ČR, s.r.o.



HLAVNÁ VÝHRA
ASUS ZENBOOK 14 ROYAL BLUE



DENNÁ VÝHRA

POUKAZ NA 100 EUR DO ALZA.SK

PEČENI CHUTÍ VYVÁŽENÁ STRAVA



Tuky (lipidy) majú v metabolizme veľký význam. Tuky sú významnou súčasťou stravy a výživy človeka, a to bez ohľadu na to, či má primeranú alebo nadmernú telesnú hmotnosť. Úlohou tukov v strave nie je len dodávať telu energiu a fungovať ako zdroj zásobnej energie, ale majú aj iné funkcie dôležité pre fungovanie metabolizmu a organizmu ako celku. Tuky sú chemicky rôznorodá skupina látok, ktorých spoločnou vlastnosťou je to, že sú nerozpustné vo vode a rozpustné v nepolárnych organických rozpúšťadlách. Pečeň má okrem mnohých iných funkcií schopnosť uchovávať sacharidy a tuky vo forme zásob.

U mnohých ľudí sa v pečeni tvoria nadmerné zásoby tuku, v dôsledku čoho dochádza k tukovateniu pečene. Väčšinou sú to ľudia, u ktorých sa vyskytuje:

U mnohých ľudí sa v pečeni tvoria nadmerné zásoby tuku, v dôsledku čoho dochádza k tukovateniu pečene. Väčšinou sú to ľudia, u ktorých sa vyskytuje:

- ▶ Nadhmotnosť a obezita
- ▶ Diabetes mellitus 2. typu
- ▶ Dyslipoproteinémia (poruchy metabolizmu tukov s vysokou koncentráciou celkového a LDL cholesterolu a triacylglycerolov v krvi)
- ▶ Nadmerný príjem alkoholu (nadmerná konzumácia alkoholických nápojov)

Výskyt oboch prejavov stukovatenia pečene, t. j. NAFLD (nealkoholová tuková choroba pečene) a NASH (nealkoholová steatohepatitída – nealkoholový tukový zápal pečene) – je rôzny a odlišuje sa podľa toho, či ide o rizikovú alebo nerizikovú populáciu. Niektoré odborné štúdie uvádzajú, že v celkovej populácii sa NAFLD vyskytuje až u 45 % a NASH u 12 % ľudí. V rizikovej skupine ľudí, ktorí trpia na obezitu a/alebo diabetes mellitus 2. typu, stúpa výskyt NAFLD na 70 až 90 % a výskyt NASH na 25 až 35 % zo všetkých postihnutých.

ZÁKLADNÁ PEČEŇOVÁ DIÉTA – PESTRÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA

Pre väčšinu pečeno-vých chorôb, ak sú vo vyrovnanom stave, platia všeobecné výživové odporúčania zdravej a vyváženej stravy, ktoré sa odporúčajú aj pre zdravú populáciu. Je to diéta, kto-



rá sa nevyznačuje výraznými osobitostami. Jej základným princípom je ľahká stráviteľnosť, ktorá sa dosiahne tým, že sa vylúčia také potraviny, jedlá a príprava pokrmov, ktoré sú častým zdrojom tráviacich ťažkostí u väčšiny pacientov. Potraviny, pokrmy a príprava stravy, ktoré spôsobujú ťažkosti u viac než 5 percent pacientov, je vhodné obmedziť alebo vynechať, respektíve nepoužívať. Ďalším nevyhnutným diétnym opatrením pri pečeno-vých chorobách je zákaz piť alkohol v akejkoľvek forme a v akomkoľvek množstve. (Pre špecifické pečeno-vé stavy, ktoré vyplývajú z porúch pečeno-vých funkcií pri niektorých akútnych alebo chronických chorobách pečene, platia osobitné diétné zásady a odporúčania.)



PREJEDANIE MÁ NÁSLEDKY NA PEČENI

Obezita sa okrem iných rizikových faktorov spája s nadmerným energetickým príjmom, pričom s tým takmer vždy súvisí systematický a dlhodobý nadmerný príjem tukov v strave. Možno preto konštatovať, že nadmerný príjem tuku spôsobený nesprávnymi stravovacími návykmi a následným aktívnym i pasívnym prejedaním, vedie k obezite, neskôr k cukrovke a vo väčšine prípadov aj k stukovateniu pečene (steatóza, NAFLD, NASH). Okrem celkovej nadmernej konzumácie tukov sa za obzvlášť rizikový faktor vo vzťahu k stukovateniu pečene pokladá nadmerný príjem nasýtených mastných kyselín a transmastných kyselín (o tukoch sme podrobne písali v minuloročných vydaniach časopisu). Najmä pri opakovanom a častom nadmernom príjme transmastných kyselín, spôsobenom konzumáciou nevhodných a nezdravých potravín, sa pozoroval sklon k rýchlemu priberaniu na hmotnosti, neprimeranej akumulácii tuku v pečeni a zápalovej aktivite v pečeni s následným vzostupom pečeno-vých transamináz (pečeno-vé enzýmy ALT a AST, ktoré sa bežne vyšetrujú v krvi).

VIETE?

Aktívne prejedanie je konzumácia nadmerne veľkých porcií jedla, ktoré sú neúmerne veľké vzhľadom na fyziologické potreby konkrétneho človeka. Pasívne prejedanie je časté a systematické uprednostňovanie vysokokalorických potravín s veľkým podielom tukov a cukrov – oproti menej kalorickým potravinám s nižším podielom tukov a cukrov a vyšším obsahom vody (príklad: masťná trvanlivá saláma alebo klobása verus chudá šunka).

STRAVOVANIE PRE ZDRAVIE PEČENE:

► **Zdravá pestrosť a správna vyváženosť potravín a živín:** platia zásady zdravej výživy so správnym vyvážením základných živín (bielkoviny, sacharidy, tuky) a jednotlivých potravín a potravinových skupín.

► **Dostatok bielkovín:** pri stravovaní pacientov s pečevnými chorobami je požiadavka na dostatočný príjem bielkovín.

► **Dostatok vitamínov a minerálnych látok:** dôležitý je príjem širokého spektra vitamínov, minerálnych látok a ďalších významných biologicky aktívnych látok.

► **Menej tuku:** nižší obsah tuku a energie v strave je dôležitý predovšetkým pre pacientov, ktorí majú nealkoholovú tukovú chorobu pečene (NAFLD) alebo nealkoholový zápal pečene (NASH), ktoré sú väčšinou spojené s nadmernou telesnou hmotnosťou a s poruchami metabolizmu cholesterolu a tukov. Dôležité pri nej je primerané (pre väčšinu ľudí to znamená znížené) množstvo tukov v strave, ale aj správna nutričná kvalita tukov v strave, ktorú možno dosiahnuť adekvátnym výberom náležitých olejov, tukov a olejnatých plodín (orechy, semená rastlín).

► **Menej cukrov:** za primeraný denný príjem cukrov (glukóza, fruktóza, sacharóza) sa pokladá taký príjem, ktorý dodá maximálne 10 % z celkového denného energetického príjmu z potravy. Pre nadobudnutie reálnej predstavy uvedieme nasledujúci príklad: ak by cukry mali dodať 9 % z celkového denného energetického príjmu 2 000 kcal (8 400 kJ), potom množstvo predstavuje 45 g cukrov. Pre názornosť uvádzame príklady obsahu cukrov v konkrétnych potravinách: 1 balenie ovocného jogurtu s obsahom 150 g má 20 g cukru, 250 ml sladeného nápoja má 18 – 26 g cukrov, 250 ml sladeného nápoja light môže mať 5 g cukru alebo neobsahuje vôbec žiadne cukry, 150 g jablko má 16 g cukru a 150 g broskyňa má 17 g cukru.

► **Menej soli:** príjem kuchynskej soli za celý deň by nemal byť vyšší než 5-6 g.

► **Viac vlákniny:** denne sa odporúča prijať v strave od 25 do 40 g vlákniny, pokiaľ možno z čo najpestrejšieho portfólia rastlinných potravín (zelenina, ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny, orechy a semená rastlín).

► **Lahká stráviteľnosť:** vylúčia sa potraviny a jedlá, ktoré sú obvykle ťažko stráviteľné a ktoré často spôsobujú pacientom tráviace ťažkosti. Podobne sa odporúča vynechať z tepelnej prípravy vyprážanie.

► **Žiaden alkohol:** keďže alkohol je bez ohľadu na množstvo a druh nápoja hepatotoxická látka (pečevný jed) – nie je vhodné, aby alkohol konzumovali pacienti s chorobami pečene ani v malých dávkach. Alkoholické nápoje neodporúčame piť ani pravidelne v malých množstvách, ani príležitostne a v nárazoch pri občasných výnimočných príležitostiach (oslavy, sviatky, dovolenky, a pod.).

DIÉTA PRI OCHORENIACH PEČENE
100 RECEPTOV
ODPORÚČANIA LEKÁRA
VZOROVÉ JEDÁLNIČKY
RECEPTY
PETER MINÁRIK • MAREK RÁC • EVA BLAHO
RAABE

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 €.

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

OVSENÉ VLOČKY?

OBJAVUJTE ICH JEDNODUCHÉ VYUŽITIE.

Emco

MALINOVÉ SMOOTHIE S OVSEÝMI VLOČKAMI

INGREDIENCIE:

- MLIIEKO 200 ML
- EMCO OVSENÉ VLOČKY Z POLIEVKOVÉ LYŽICE
- ČERSTVÉ MALINY 300 G
- JAVOROVÝ SIRUP 1 LYŽICA

PRÍPRAVA:

VŠETKY INGREDIENCIE DAJTE DO MIXÉRA A ROZMIXUJTE. NA SUPER OSVIEŽENIE PRIDAJTE PÁR KOCIEK L'ADU.



ZDROJ VITAMÍNŮ,
ANTIOXIDANTŮ A MINERÁLOV
VYSOKÝ PODIEL
PŘÍRODNÝCH CUKROV

DOBA
PŘÍPRAVY:
5 MINÚT

PLEŤ A PSYCHICKÝ STRES

PLEŤ NA TVÁRI JE ZRKADLOM NÁŠHO VNÚTORNEHO ROZPOLOŽENIA, KTORÉ NÁM ODRÁŽA VNÚTORNÚ SPOKOJNOSŤ, ALE AJ NESPOKOJNOSŤ, PROBLÉMY A STRES.



Možno ste si všimli, že vyrážky, flaky, výrazné vrásky či šupinky sa na nej objavia práve v období, keď sme vystavené silnej psychickej nepohode. A, naopak, keď sa cítíme spokojné, vyrovnané či plné radosť, aj naša pleť žiari.

Psychológia rozlišuje pozitívny a negatívny stres. Pod dobrým stresom sa myslí pozitívna záťaž stimulujúca človeka k vyšším výkonom, často ho zažívajú napríklad vrcholoví športovci či študenti vysokých škôl. Naproti tomu negatívny stres ohrozuje zdravie a ak je chronický, môže vyvolať rôzne typy ochorení. Nie nadarmo sa hovorí o potrebe naučiť sa so stresom pracovať. Negatívny stres je dnes, žiaľ, bežnou súčasťou nášho života, najmä žien v strednom veku, ktoré musia manažovať prácu i rodinný život. Stres nám môže spôsobiť pracovné vypätie, rovnako ako bežný domáci konflikt, ale aj priveľké pripúšťanie si politiky či porovnávanie so životom iných ľudí (napr. celebrity na sociálnych sieťach), najnovšie nás stresujú faktory súvisiace s pandemiou, napríklad hrozba straty zamestnania, zníženie životnej úrovne. Zvyčajne si ani neuvedomujeme, čo všetko môže stres napáchať a že sa môže prejaviť aj na kvalite pleti či vlasov. Za akné, psoriázou, rosaceou či rednutím vlasov tak môže byť práve stres. Ako jeho „následky na krásu“ zmierniť?

BLAHODARNÝ SPÁNOK

Samozrejme, najúčinnejšie je naučiť sa so stresom pracovať v psychologickvej rovine. Je to zručnosť, ktorú v súčasnosti potrebujeme, a ide v nej o to, aby stres neprevzal kontrolu nad našim myslením a životným pocitom. K významným „faktorom krásy“, ktoré dostávajú organizmus do rovnováhy, potom patrí napríklad dostatočný a kvalitný spánok. Je známe, že by sme mali spať ideálne 8 hodín a ľahnúť si pred polnocou. Pred spánkom je vhodné zabezpečiť si potrebnú psychohygienu – teda riešiť žiadne konflikty, neprijímať žiadne negatívne vnemy, naopak, upriamiť sa skôr na to pozitívne, čo sme počas dňa prežili, alebo si prečítať pár strán z obľúbenej knihy. Keď zavriete oči, venujte sa jednoduchej meditácii, tak, že sa snažite na nič nemyslieť. Ak sa vám myšlienky nedarí z hlavy vypudieť, myslite aspoň na niečo pekné a príjemné a spojte si myšlienky s nejakou pozitívnou predstavou. Sprítomnite si hoci nejaký pekný zážitok z dovolenky a skúste ho v predstave znovu prežiť.

ZÁJDITE NA MASÁŽ

Zájsť si aspoň raz za mesiac na relaxačnú masáž je balzam pre telo i pre dušu. Pôsobí proti stresu, depresii a únave, dokáže povzbudiť imunitný systém a podporiť správne fungovanie organizmu. Lymfatická masáž zasa predovšetkým podporuje vylučovanie nežiaducich látok z tela, ale pomáha aj zlepšovať štruktúru pokožky, urýchliť hojenie a znížiť opuchy. Vynikajúci efekt na pleť má napríklad tvárová lymfatická masáž kameňom gua sha, ktorú si môžete zaradiť do svojho bežného kozmetického rituálu pred spaním. Ide o starú čínsku re-



POKOŽKA JE PO LETE SMÄDNÄ

Slnčné lúče, klimatizácia, chlôrovaná či morská voda, toto všetko vplýva na kvalitu pleti, ktorá je o leto často vysušená a dehydrovaná. Aby ste ju opäť dostali do kondície, doprajte jej kvalitné prípravky s potrebnými účinnými látkami, napríklad v podobe omladzujúceho séra Anti-Aging Serum španielskej značky ENDOR®. Hlavnú účinnú látku predstavujú molekuly zlata – tzv. nanočastice, ktoré sú obalené oligomérmí kyseliny hyaluronovej. Tie zvyšujú vlastnú prirodzenú produkciu troch najdôležitejších látok pre mladistvý vzhľad – kyseliny hyaluronovej, kolagénu a elastínu. Okrem toho sérum obsahuje extrakt zo pšeničných klíčkov, hydroxyprolisilane, vitamín E, extrakt zo sóje, komplex heteropolysacharidov a rastlinných peptidov. Všetky účinné látky pôsobia na pokožku ako elixír mladosti – jemné rhyhy a vrásky miznú a pokožka opäť získava pevnosť a pružnosť. Je rozjasnená, hydratovaná a spevnená. Sérum má nemastné zloženie, rýchlo sa vstrebáva a používa sa ráno a večer na vyčistenú pleť.

www.medaprex.sk

laxačnú terapiu, ktorá jednoduchými ťahmi plochým minerálnym kameňom pozdlž energetických línií pomáha zlepšiť funkčnosť pokožky a účinne bojuje s mnohými problémami: hlboké linky a vrásky, ochabnutá pokožka, rosacea, akné, pigmentácia, opuchy. Masážny kameň je na plocho opracovaný minerálny kameň, najčastejšie ruženín alebo jadeit, a pri masáži pôsobí aj liečivá sila kameňa.

S POKOJOM ANGLIČANA

V Spojenom kráľovstve sa vraj vypije 100 miliónov čierneho čaju denne. Podľa štúdie University College of London klesla respondentom záťažového testu popíjaním čierneho čaju hladina stresového hormónu kortizolu o 47 percent. Nie div, že sa vžila fráza „s pokojom Angličana“, pre ľudí, ktorých len tak niečo nerozhádže. Zaradiť si čajový rituál do denného režimu má svoje opodstatnenie nielen pre elimináciu stresu, ktorý škodí pleti, ale aj pre pozitívne účinky čaju na pleť. Podobne ako v čiernom aj v zelenom čaji sa nachádza množstvo antioxidantov. Má aj antibakteriálne účinky, takže sa stará o čistotu pleti zvnútra.

PREDÝCHAJTE TO!

Dýchanie je pre nás také automatické, že si ani neuvedomujeme, aké je dôležité. Zlepšuje metabolizmus, spánok, náladu, eliminuje únavu a dokonca aj starnutie, pomáha stíšiť myseľ a čistiť ju od stresu. Dýchaním dostávame do tela kyslík a keď dýchame správne, dostáva sa kyslík všade, kde je to potrebné. Až okolo sedemdesiat percent kyslíka, ktorý vdýchame na jeden nádych, spotrebuje mozog. Keď dýchame plytko, odzrkadlí sa to na nedostatočnom okysličení zvyšku tela. Cvičením správneho dýchania ľudia lepšie zvládajú fyzickú, ale aj psychickú záťaž. Autor Školy správneho dýchania Ľubomír Jakab pracuje s deťmi i so seniormi a hovorí, že správne dýchanie dokáže seniorom výrazne skvalitniť život. Dostatočne okysličené telo správne pracuje a to sa prejaví na zvládaní stresu aj na vzhľade pleti. Odborník hovorí, že správne dýchanie má využívať dychovú vlnu podobne ako v joge. „Základné typy dýchania sú bránicové, hrudné a vrchné. A tie skladáme do dychovej vlny. Nadýchame bruško, hrudník, plecia a pri výdychu idú prvé dole plecia, hrudník a na záver bruško.“ Týmto spôsobom do brucha nadychujeme okolo 60 až 70 percent, do hrudníka 20 až 30 percent a akoby do pľiec 10 percent kyslíka. Dýchanie je takisto základom pri meditačných technikách, ktoré sa považujú za jeden z najúčinnějších antistresorov.

JEDZTE JABLKÁ!

Prispievajú k hydratácii tela, prirodzeným spôsobom prečisťujú a bojujú s nečistotami pleti a vyrážkami. Môžete ich použiť aj ako masku napríklad pri akné – jednoducho na vyčistenú tvár priložte šupky dužinatou časťou a nechajte chvíľu pôsobiť.



POUŽÍVAJTE SVOJ NOS

Nezabúdajte na seba a neodsúvajte svoje potreby a radosti na vedľajšiu koľaj. Dajte si záležať aj na výbere kozmetiky, ktorá je vhodná pre vašu citlivú pleť a s rastúcim vekom zvyšujte nároky na kvalitu. Kvalitná prírodná kozmetika v biokvalite pracuje často s holistickým prístupom „ako navonok, tak vnútri,“ to znamená, že využíva interakciu medzi bylinkami, telom a pleťou. Pracujú aj s arómoterapeutickým princípom, keď prirodzená vôňa použitých výťažkov vzácnych bylín a olejov dokáže preniknúť do organizmu a cez čuchové receptory harmonizuje psychiku. Čuch patrí k zmyslom, ktoré sa nenechajú oklamať a dokážu takmer okamžite vypnúť hlavu. Nie nadarmo sa v súčasnosti pri starostlivosti o pleť využívajú rastlinné oleje. Sú to vynikajúce nosiče pre ďalšie látky prospievajúce pleti – napríklad rastlinné extrakty. Rastlinné oleje naša pokožka rozoznáva pre ich podobnosť s kožným mazom, čím priaznivo ovplyvňujú regeneračné procesy kože. Bez chemickej záťaže sa starajú o pleť tým najprirodzenejším spôsobom. Pri pravidelnom používaní zmierňujú príznaky stresovanej pokožky ako šupinatosť či rosacea.

-dp-, zdroje: preventivne.sk, marianne.cz

BIELA PASTELKA 2020

18.9!

POMÔŽTE NEVIDIACIM
A SLABOZRAKÝM
V ULICIACH SLOVENSKÝCH
MIEST 18. SEPTEMBRA.

**SMS V HODNOTE
2€ MÔŽETE ZASLAŤ
NA ČÍSLO 820
UŽ TERAZ.**

PRISPIEŤ JE MOŽNÉ
AJ NA ČÍSLO ÚČTU
SK23 1111 0000 0014 3025 8006



Únia nevidiacich a slabozrakých
Slovenska



BIELA PASTELKA

www.bielapastelka.sk

ČERSTVO VYPRANÝ, VOŇAVÝ A NADÝCHANÝ UTERÁK MÔŽE DENNÚ OČISTNÚ RUTINU SPRÍJEMNIŤ TAK, AKO BY STE MOŽNO ANI NEČAKALI.



TROCHA DOMÁCEHO LUXUSU

Viete však, ako uteráky prať, aby boli mäkké ako obláčik a voňavé ako letná záhrada? Skúste naše tipy!

VŠÍMAJTE SI PRI KÚPE

Vedeli ste, že na príjemný pocit pri používaní froté osušiek a uterákov má podstatný vplyv dĺžka a hustota vlasu? Čím dlhší a hustejší vlas, tým hebkjšie budú na pokožke a o to lepšie budú nasávať. Pri kúpe nových si všimajte na etikete gramáž, ktorá sa uvádza v gramoch na štvorcový meter. Kvalitný uterák bude mať označenie 450 gramov na štvorcový meter a viac.

DÔLEŽITÉ PRVÉ PRANIE

Kým uterák prvýkrát použijete, raz alebo dvakrát ho vyperte a nechajte voľne vyschnúť. Pri procese prvého prania sa voľné vlákna utiahnu a odstráni sa prebytočná farba a chemikálie, ktoré výrobcovia používajú pri výrobe. Neznepokojte sa, ak zistíte, že uteráky sa po prvom praní mierne zrazili, je to prirodzená reakcia vlákien. Ak máte nový uterák, ktorý nenasáva, opakovane ho vyperte spôsobom a na teplote, ktoré odporúča výrobca. Pre pranie uterákov si zapamätajte niekoľko jednoduchých zásad:

- Pri plnení práčky nechajte uterákom miesto, aby sa mohli poriadne preprať.
- Hoci reklama bežne vyzdvihuje účinky aviváže, v skutočnosti tento prostriedok uterákom skôr škodí. Spôsobuje, že sa vlákna lepia k sebe, neumožní im „nadýchnuť sa“ a uterák zdrsnie.
- Pri praní uterákov uprednostnite gél pred klasickým práškom, lepšie sa rozpúšťa a jeho zvyšky nezostanú medzi vláknami.

- Pri bielych uterákoch sa, naopak, lepšie osvedčil prášok. Pozorne si prečítajte informácie na štítku, niektoré uteráky totiž nemôžu byť biele – bielidlami s obsahom chlóru, ktorý ničí vlákna.
- S dávkovaním prostriedku to nepreháňajte. Rozhodne neplatí čím viac gélu alebo prášku, tým lepšie vyprané uteráky.
- Všimnite si etiketu od výrobcu, kde odporúča teplotu pri praní, a dodržte ju.
- Rôzne farebné uteráky perte zvlášť.

VŠEMOCNÝ OCOT

Nevoňajúce uteráky dostane do kondície ocot. Jedna až dve šálky počas prania zbavia uterák zápachu, ale aj stabilizujú farbu bielizne. Až potom dajte uteráky znova prať s troškou pracieho prostriedku. Ak sa chcete vyhnúť zapáchajúcim uterákam, po použití ich nezabudnite nechať voľne schnúť rozložené, nie zmotané v kľbku. Aj práčku pravidelne čistite a občas ju nechajte naprázdno „vyvariť“ od baktérií a usadenej špiny.

POZOR NA RADIÁTOR!

Napriek bežnej praxi sa neodporúča sušiť uteráky na hrejúcom radiátore, pretože sa môžu vlákna presušiť a poškodiť. Uterák tak stratí hebkosť a mäkkosť a už nikdy nebude mať pôvodné vlastnosti.

SUŠIČKA POMÔŽE

Sušička možno dokáže iné typy bielizne aj zničiť, ale uterákom a ich mäkkosti skôr pomôže. Preto ak tú možnosť máte, dávajte uteráky radšej do sušičky než na vešiak bielizne, kde by mohli stvrdnúť. Ak máte program priamo na uteráky, tak je to ideálne, inak volte program na bavlnu alebo automat.

ŽEHLENIE SI ODPUSŤTE

Nie, uteráky a osušky naozaj žehliť nemusíte. Mäkkosti a nadýchanosti to vôbec neosoží. Úplne postačí, ak ich zložíte alebo zrolujete do kotúča a odložíte do skrine.

AKÝ VYBRAŤ MATERIÁL?

Najväčšej obľube sa stále tešia klasické bavlnené froté uteráky. Na trhu sú však aj iné materiály, ktoré oplývajú skvelými vlastnosťami:

- **Bambusové vlákno**

Uteráky z bambusového vlákna prirodzene odolávajú baktériám, roztočom a plesniam, preto sú praktické na každodenné využitie. Bambusové vlákno pohltí až 4x viac vlhkosti ako bavlna. Bambusové uteráky sú najvhodnejšie pre alergikov a pre tých, ktorí majú veľmi citlivú pokožku, napríklad ľudia s atopickým ekzémom či so psoriázou. Odporúčajú sa do kúpeľní, ktoré nemajú prirodzené vetranie. Na dotyk je materiál chladivý, a tak je ideálny hlavne v lete.

- **Mikrovlákno**

Mikrovlákno sa vyrába z celulózy prírodného buka. Mnohí ho uprednostňujú pred bavlnou pre jeho farebnú stálosť. Navyše je výnimočne mäkké a pijavé, často sa označuje ako rýchloschnúce. Tiež je veľmi ľahké, a preto je obľúbeným doplnkom do bazéna či na outdoorové aktivity. Ľahko z neho vyžmýkate až 90 percent vody.

- **Bavlna**

Bavlnené froté uteráky sú klasika, ktorá nepodlieha žiadnym módnym trendom. Jemné uteráky sa vyrábajú zo 100 % bavlny, sú príjemné na dotyk a dobre pijú vodu. Najkvalitnejšia bavlna sa pestuje v Egypte vďaka nízkemu výskytu zrážok, preto ak naďabíte na uteráky z egyptskej bavlny, neváhajte a kúpte si ich. Vyržia veľa rokov bez toho, aby sa to prejavilo na kvalite.



- **VIETE, ČO JE FOUTA?**

Fouta nie je len tak obyčajný uterák. Svoj pôvod má v Maroku a Tunisku a používal sa pôvodne v kúpeľoch hammam. Tradičná fouta má rozmery 1 x 2 metre a môže byť tkaná hladko alebo do takzvaného osieho hniezda. Výroba prebieha tradične ručne na tkáčskych stavoch a dnes, keď si opäť začíname ctiť remeselnú prácu, si vďaka tomu získala veľkú popularitu po celom svete. Jej hlavná kvalita spočíva v jemnosti, ľahkosti a multifunkčnosti. Môžete ju totiž použiť ako plážovú deku, pareo či osušku, ale aj ako pléd cez šaty na chladnejšie letné večery. Nielen to, foutu využijete aj doma, napríklad v spálni ako dennú deku, prípadne ako ľahkú prikrývku počas horúcich nocí.

-dp-, zdroje: pluska.sk, iprima.cz

Ked' môže Savo voňať... Tak už vás nič neprekvapí



Prekvapivo voňavá
dezinfekcia



Odstraňuje alergény* a až 99,9 % baktérií

*Spôsobených prachom, peľom, prítomnosťou psa alebo mačky.

Používajte biocidy bezpečným spôsobom. Pred použitím si vždy prečítajte etiketu a informácie o prípravku.



AKO PRIPRAVIŤ DETSKÚ PÁRTY

DETI MILUJÚ OSLAVY! A KEĎ IDE O ICH VLASTNÚ, O TO VIAC! DNEŠNÍ RODIČIA MAJÚ NA VÝBER Z VIACERÝCH MOŽNOSTÍ: MÔŽU SVOJIM RATOLESTIAM ZORGANIZOVAŤ OSLAVU SAMI ALEBO SI PRIZVAŤ ODBORNÍKOV A DAŤ UROBIŤ DETSKÚ OSLAVU PRIAMO „NA KLÚČ“.

Asi sa zhodneme na tom, že jednoduchšie je zveriť oslavu agentúre, ktorá sa organizovaním rôznych detských párt zaoberá a dokáže kvalitne a profesionálne pripraviť pre deti priestor, občerstvenie aj zábavu. Rozhodnutie, či pripravíme oslavu vo vlastnej réžii alebo sa rozhodneme pre profesionálov, sa odvíja od nášho rozpočtu. Podľa Lucie Winiarčíkovej z agentúry ADEOS SK, v základnom balíku nejde o nejaké horibilné sumy a kvalitnú oslavu plnú zábavy si môže dopriať takmer každý bez toho, aby siahal hlboko do vrecka. „Niektoré rodiny sa rozhodnú pre decentnejšiu oslavu s jednoduchou výzdobou či bez občerstvenia. Suma sa však zvyšuje, ak sú požiadavky oslávenca či jeho rodičov vyššie. Závisí aj od priestoru. Ak robíme oslavu u oslávenca v záhrade, priestor je, samozrejme, zadarmo, ak však ideme do podniku, treba počítať s cenou za prenájom či poskytnutie priestoru. Suma sa zvýši aj v prípade, ak okrem animátorov príde napríklad šašo, kúzelník či divadielko,“ dodáva odborníčka, ktorá má s detskými oslavami dlhoročné skúsenosti.

ABY SA TO PODARILO

Aby bola slávnosť malého oslávenca naozaj úspešná a vydarená, je potrebné zamerať sa na priestor a jeho výzdobu, občerstvenie a program so zaujímavými aktivitami. Deti majú rady, ak má oslava nejaký hlavný motív, ktorý vyberiete podľa toho, čo má dieťa rado. Odborníci odporúčajú túto udalosť naplánovať podľa počtu pozvaných hostí a podľa toho aj vyberať priestor. Ak je detí viac, vedľa sa lepšie zabaviť a zapojiť do rôznych skupinových aktivít alebo súťaží.

POČET HOSTÍ

Záleží na veku dieťaťa. Platí, že čím sú deti menšie, tým menej detí stačí pozvať na oslavu. Zväčša prídu s rodičmi, čím sa zvýši aj počet hostí. Pri starších deťoch je dobré vybrať hostí spoločne. Deti by najradšej zvolali celú triedu, ale ak im ponúknete správne argumenty, napokon uznajú, že stačí 5-6 kamarátov.

MIESTO ČINU

Výber miesta slávnosti závisí najmä od ročného obdobia a počasia. Rodičia detí, ktoré sa narodili cez letné mesiace, majú veľkú

výhodu. Narodeninové oslavy sa môžu konať vonku na čerstvom vzduchu v spojení s prírodou, ktorá príjemne dotvára kulisu oslavy. Tí šťastnejší vo vlastnej záhrade, tí menej šťastní v prenajatom priestore, ako je napríklad reštauračná terasa či záhrada. Ani interiér však nesklame, najideálnejšie sú miesta, kde možno špeciálne vyhradiť priestor na oslavu a kde sú k deťom priateľskí. Vybrané miesto sa oplatí pekne vyzdobiť. „My máme veľmi radi ten pocit, keď dieťa prvý raz vojde do priestoru, kde je jeho oslava, uvidí všetko krásne pripravené a rozžiaria sa mu oči od šťastia,“ hovorí Lucia Winiarčíková. Na dekorovanie priestoru odporúča použiť obľúbenú farbu malého oslávenca alebo zvoliť motívy obľúbenej rozprávkovej postavičky. „Už niekoľko rokov je trendom rozprávka Ladové kráľovstvo, overenou klasikou sú aj všetky disneyovské princezné – najviac Snehulienka, Rapunzel, Popoluška. Dievčatá obľubujú aj dekorácie v štýle Barbie a ladenie do ružovej farby. Chlapci majú zase radi Minecraft či mimoňov.“ Podľa odborníčky však rodičia neurobia chybu, ak ostanú verní aj tradičnejším výzdobám, napríklad futbalovému, indiánskemu či zvieratkovskému námetu.



ORIGINÁLNA POZVÁNKA

Pozvánky vytvárajte spoločne s deťmi, najlepšie podľa ich nápadu. Nemalo by tam chýbať oslovenie, miesto, dátum a čas oslavy. Môžete doplniť aj telefónne číslo, na ktorom vás môžu kontaktovať rodičia pozvaných detí.

TORTA NESMIE CHÝBAŤ

Podstatnú časť oslavy tvorí dobré občerstvenie. Stavte na dobroty, ktoré nemajú na tanieri každý deň. Narodeninové menu sa môže odlišovať podľa toho, kedy sa oslava koná. Ak je to poobede, stačia menšie maškrty, ak na obed, rátajte s tým, že deti zjedia viac. Najjednoduchšie je pripraviť jedlo v miniverzii, takpovediac „do ruky“, drobcom sa bude lepšie jesť. Okrem sladkých pochutín nezabudnite ani na zdravšie maškrty, ako je čerstvé ovocie. To si môžu deti namáčať napríklad do čokoládovej fontány. Oblúbené sú aj minipizze, minisenďviče či minichlebičky. Ani vo víre zábavy by deti nemali zabúdať piť, a tak im pripravte niekoľko druhov domácich limonád. Na žiadnej narodeninovej oslave by, samozrejme, nemala chýbať torta! „Nemusí byť hneď trojposchodová, stačí aj jednoduchá, ktorú môžu rodičia pripraviť doma. Sfukovanie sviečok totiž býva najmagickším momentom celej oslavy,“ hovorí Lucia Winiarčíková z agentúry ADEOS SK, ktorá má skúsenosti nielen s organizovaním detských osláv, ale rieši aj Medzinárodný deň detí, Mikuláša či „family days“.

NA OSLAVE BY SA DETI NEMALI NUDIŤ

Aj keď sa deti možno vedú zahrať aj sami, oslava je udalosť, na ktorú by mali dlho spomínať ako na najzábavnejší deň. A to si vyžaduje viac, ako nechať deti samy sa zabávať. Je vhodné, aby ste pre ne mali pripravené



zaujímavé aktivity a adekvátny program. Tu sa ukazuje ako dobrý nápad prizvať si odborníkov, animátorov, ktorí majú skúsenosti a sú schopní vyriešiť s deťmi aj prípadné krízové situácie. „Skúsení animátori dobre vedia, ako prispôbiť program veku aj naturelu detí. Vďaka dlhoročným skúsenostiam a animátorským školeniam, ktorými prešli, dokážu pohotovo reagovať na hocikakú situáciu a aktivity a hry vymýšľať dokonca aj za pochodu,“ hovorí Lucia Winiarčíková. Rozhodujúci pre výber programu je vek detí a to, čo rady robia. Napríklad oslava pre dvojročných drobcov je síce náročnejšia, keďže chcú veľa času tráviť pri rodičoch, ale nie nemožná. Hravé a zábavné aktivity sa dajú vymyslieť aj pre také maličké deti. Najideálnejšie sa pripravuje program pre deti od troch približne do desiatich rokov. „Zlom prichádza okolo desiateho roka, keď dieťa ide pomaly do puberty. Jedenástorční už vyhľadávajú viac súkromia, dokážu sa zabaviť aj bez animátorov. Odporúčajú sa skôr pokojnejšie a menej pohybové aktivity, väčšinou tvorivé dielne či rôzne kreatívne hry aj na rozmyšľanie,“ dodáva odborníčka. Podľa nej neexistuje univerzálny typ aktivity, ktorý by bol najobľúbenejší. Program je vhodné plánovať podľa toho, či je oslávenec skôr pohybovo zameraný alebo radšej nie-

čo tvorí, objavuje a má rád konštrukčné hry. „Deti sú však mimoriadne zvedavé, majú rady záhady a objavovanie, preto je často súčasťou osláv napríklad hľadanie pokladu. Kreatívne deti obľubujú tvorivé dielne, vďaka ktorým si z oslavy odnesú domov aj niečo malé na pamiatku. Chlapci majú radi loptové hry, počas ktorých sa poriadne vybehajú. V poslednom čase je veľmi populárny laser tag, penová párty, ale tiež nikdy nestarnúce skákacie hrady či bublostroj. Mimoriadne obľúbené je na každej oslave maľovanie na tvár,“ dodáva.

4 TIPY, NA ČO NEZABUDNÚŤ

- ▶ Ak robíte oslavu vnútri doma, môžete rozdeliť izbu na dve časti – na jedenie a na hranie. Dôležité je, aby sa deti mohli voľne pohybovať a aby mali priestor.
- ▶ Premyslite si isté pravidlá, aby sa nestalo, že po skončení párty budete mať zdemolovaný byt. Keď prídu všetky pozvané deti, na pravidlách sa s nimi dohodnite.
- ▶ Čo sa týka občerstvenia, je dobré zostaviť menu podľa toho, čo pozvané deti jedia a čo nie. Súčasťou môžu byť rôzne nátierky, ovocie, sendviče, chuťovky a podobne. Pri príprave vám určite veľmi rád pomôže aj oslávenec.
- ▶ Pri výzdobe sa fantázii medze nekladú – môžete ju pripraviť doma a spolu s deťmi vyrobiť rôzne girlandy, nápisy, nafúknuť balóny. Ak máte na oslave menej detí, môžete si na program trúfnuť aj sami. Veľa námetov na detské hry nájdete na internete. Nezabudnite na obľúbenú hudbu.

Ľudová múdrosť	oznámenie	litovská národná pieseň	1. časť tajničky	solmizačná slabika	opica, po anglicky	ostal	zisti správnosť	pripravovali jedlo	orientálne mužské meno	otázka na 1. pád	KASAI, ERS	taroková karta	druh perloočiek
zariadenie na odmrzovanie											značka pascalu		
lepilo											znčka hliníka		
nula				ruskí revolucionári							obuvnícke lepidlo		
				biskupská čapica							turecká rieka		
sídlo v Nigérii					základná číslovka				Sarmat				
					popovek				Olympic game				
mäsiarsky papier							pútnické miesto s kaplnkou						
	antipatia	obyvateľ Itálie					pravda, po maďarsky					druh papagája	usádzal sa
		plášť kozákov											
poberaj									vápencové pohorie				
piesočný násyp									indonézsky ostrov				
predložka				zasievala						africký štát			
										perina bez obliečky			
okúsenie (kniž.)									chemický prvok				
slovenský politik					príšívaj	Starogermán	ANAM, PAGAT	riešil	ochrana tovaru	arabský člen			
	listnatý strom	polotuhé jedlo					ľavý, po česky					sklovitá poleva	sídlo v Afganistane
		obyvateľ Hanej											
zbavil fúzov							úlovok, po česky						
							lotyšské sídlo						
séria					vrch neďaleko Prahy				ruská rieka				
					gréč. bohynia pomsty				sídlo v Peru				
druhí				taliánsky husliar						opäť			
				značka cínu						latinská spojka			
ktorá (hovor.)			robotníci na stavbe										
spojka			nedali sa oklamať										



Tajnička z čísla 7/2020: **NIE JE DOBRÉ HNEVAŤ TOHO, KOHO MUSÍME ZAJTRA ODPROSIŤ.**

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Mária Šurinová, Ružomberok, Margita Rozmušová, Spišská Stará Ves, Miroslav Grufík, Trenčín.

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 10. 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 spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



VYBOXOVALI SME ZĽAVU NA DESIATOVÉ BOXY A FĽAŠE

ZĽAVA VIAC AKO
40%



Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 20 eur a dostanete poukaz na jednorazový nákup ľubovoľného počtu súd desiatových boxov so športovou fľašou - všetky so super zľavou viac ako 40%. **Bežná cena sady je 11,98 €, naša cena: 6,99 €.** Na výber máte až zo siedmich motívov. Túto výhodnú ponuku môžete využiť **od 20. 8. do 30. 9. 2020** alebo do vyčerpania zásob. Bližšie info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

HLASUJTE ZA PROJEKT,

ktorý získa grant

4. ročník

6 000 €

O víťazných projektoch programu podpory lokálnych komunití rozhodnete vy, zákazníci COOP Jednoty!

Za každých 5 € zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach. Hlasovanie prebieha **od 2. do 30. septembra 2020.**

Nadácia COOP Jednota odmení 26 víťazných projektov, každý sumou do výšky **6 000 €.**

Viac informácií získate na www.coop.sk



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny