

jednota

I/2017 XV. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup

Rozhovor:

**KOMU
DÔVERUJE
MAJK
SPIRIT?**

na strane 22

PREDSTAVUJEME
CJ DUNAJSKÁ
STREDA, S. D.

na strane 15

**BOBUĽKOVÉ
RECEPTY**

na strane 19

ZIMA

*ako sa obliecť
a čo jesť*

**KNEDLE,
JEDLO, ČO
STOJÍ ZA
SLZU**

na strane 24

BergHOFF[®]
Yes, you're right!

Z NOVÝCH
HRNCOV
LEPŠIE
CHUTÍ

ZA NÁKUP V HODNOTE
20 € ZĽAVA NA VÝROBKY
BERGHOFF AŽ DO

-68%

ilustračné foto

Nakúpte u nás za 20 eur a získajte riad BergHOFF so zľavou až do -68%!

Ak v termíne **od 16. januára do 31. marca 2017** nakúpite v COOP Jednote za **20 eur**, budete mať jedinečnú možnosť získať kuchynské riady od svetového výrobcu **BergHOFF so skvelou zľavou až do -68%**!

Táto mimoriadna limitovaná ponuka platí do 31. marca 2017 alebo do vyčerpania zásob!
Viac info na www.coop.sk.

- 1** Panvica s pokrievkou MOON 28 cm
Naša cena 36,90 € Bežná cena 115,50 €
- 2** Panvica na grilovanie Non Stick 24 cm
Naša cena 22,90 € Bežná cena 55,95 €
- 3** Hrnec MOON s pokrievkou 24 cm
Naša cena 29,90 € Bežná cena 93,50 €
- 4** Hrnec MOON s pokrievkou 20 cm
Naša cena 21,90 € Bežná cena 68,50 €

- 5** Hrnec MOON s pokrievkou 26 cm
Naša cena 33,90 € Bežná cena 106,50 €
- 6** Panvica MOON Non Stick 28 cm
Naša cena 22,90 € Bežná cena 72,00 €
- 7** Wok MOON s pokrievkou 28 cm
Naša cena 42,90 € Bežná cena 135,00 €
- 8** Kuchynské náradie - 3 ks*
Naša cena 5,90 € Bežná cena 13,87 €

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

www.coop.sk

*Kuchynské náradie je vyhotovené celkovo v 3 farbách. Zákazník si môže vybrať len to farebné prevedenie, ktoré bude k dispozícii v konkrétnej predajni.



4



18



14

TIRÁŽ

Vydáva
COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka
Denisa Pogačová

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

Redaktorka
Sabina Fojtíková

Redakcia a administrácia
Bajkalská 25,
827 18 Bratislava,
redakcia@coop.sk

Grafická úprava
Milan Martiš, appdesign.sk

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

Registrácia
ISSN 1336-2860

Snímka na obálke
Fotolia

Namiesto PREDJEDLA...

Milí čitatelia,
sme opäť na začiatku, ako
každý rok v januári. Opäť
máme šancu urobiť niečo
pre to, aby boli nasledujúce mesiace naplnené
skôr peknými dojmami.



Keď som tak premýšľala, čo by som sebe, ale aj ostatným ľuďom úprimne
zaželala v novom roku, tak okrem zdravia a zamestnania by to bol rešpekt
a koniec vytvárania neznášanlivosti medzi bežnými ľuďmi. V minulom roku sa ma
najviac dotýkalo odsudzovanie ľudí pre ich postoje, vytváranie názorových skupín
a silné nepriateľstvo medzi nimi.

Akoby sme si už ani nevedeli vypočít' mienku niekoho iného bez emócií a bez
toho, aby sme hneď' necítili neodolateľnú potrebu posudzovať ho ako snliečkara
či xenofóba, liberála či katolíka, trumpovca či clintonovca a podobne. Ak ste
na nejakej sociálnej sieti, iste vám neuniklo hromadné vyhadzovanie ľudí s iným
názorom spomedzi priateľov. Okrem politiky, ktorá nás tak rozdeľuje, neexistuje
žiadna iná hodnota, na ktorej by mohlo byť založené priateľstvo? Ako to funguje
mimo virtuálnej reality, v bežnom živote a v bežných vzťahoch? Prestali ste
sa s niekým stretávať preto, že si myslí niečo iné ako vy? Lustrujete postoje
každého nového známeho? Stýkate sa len s úzkou skupinou ľudí, ktorí si myslia
to, čo vy, a utvrdzujete sa navzájom o správnosti vášho chápania skutočnosti?

Objaví sa niekto, kto sa v niektorých otázkach stotožňuje s vami a v iných s tými,
ktorí vám „nesedia“? Problém. Ako ho „prečítať“, kam ho zaradiť, čo pred ním
povedať a čo nie? A pritom možno ide len o niekoho, kto sa snaží byť v zmysľaní
nezávislý a nepociťuje potrebu byť v nejakej škatuli s nápisom. Nevie sa
rozprávať, nedokážeme polemizovať a nevieme sa rešpektovať. A už vôbec
netúžime pochopiť sa.

Stále však verím, že ešte nie sme ľudsky na tom tak zle, aby sme sa dali
zmanipulovať neznášanlivosťou, a tými, čo ju podnecujú. Že nenecháme miznúť
z našich životov ľudí len preto, že majú iný názor. Že prestaneme vnímať
problémové spoločenské otázky ako hlavnú inšpiráciu nášho života a budeme si
všimáť aj to pekné, nielen to zlé.

A tak nám všetkým želim rok plný milých osobných stretnutí, úsmevov, nadhľadu,
rešpektu, srdečnosti, radosti a ľudskosti.

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Voda nás drží nad
vodou
- 08 **Zdravie**
Ako eliminovať
elektronický
smog?
- 10 **Projekt Onlife**
Buďme zdraví
aj v práci
- 12 **Iba v COOP**
Jednote
Aby zamestnanci
cítili oporu

Predstavujeme
COOP Jednotu
Dunajská Streda,
spotrebné družstvo
- 16 **Aby ste nezabudli**
Kalendár na nový
rok pre všetkých
čitateľov
- 18 **Recepty**
Brusnice a čo sa
z nich dá pripraviť'
- 22 **Rozhovor**
Komu dôveruje
Majk Spirit?
- 26 **Kráša**
Prírodné vychytávky
na pleť'
- 28 **Slovensko**
Reč slovenskej
keramiky
- 30 **Križovka**



VODA— VZOREC ŽIVOTA

Napriek tomu, že jestvuje celý rad prísloví – nestavaj si domov na vode, neustielaj si

na vode –, existujú ľudia, ktorí na vode doslova žijú. Ľudia z laoského kmeňa Thaiov si stavali domy na vysokých koloch. Z rieky sa brala voda, umýval sa v nej riad, smeti sa zmietli do vody. Voda všetko zniesla a okamžite to brala preč. Ľudia z kmeňa Thaiov neškodili rieke priveľmi, preto v nej mohli loviť ryby. Podobne žijú napríklad aj Indiáni z kmeňa Wayutaya vo Venezuele. Fascinujúce sú však aj tatranské plesá, číre, chladné, odzrkadľujúce slnko aj oblaky.

Voda sa vytvorí vďaka chemickým zánubám vodíka a kyslíka. Podľa tradičného názvoslovia tak vzniká oxid vodný, ale máme aj novší systémový názov – oxidán. Podľa starogréckeho matematika, geometra a filozofa Tálesa je voda základom vzniku a rozvoja celého súcna. Práve vodou chcel vysvetliť vznik sveta, ľudstva i každej jednotlivéj veci. Pokladal ju za prameň pohybu a všetkého života. Za normálnej teploty a tlaku je voda číra, bezfarebná kvapalná tekutina bez zápachu a chuti. Len čo sa zmení teplota, menia sa aj niektoré vlastnosti vody. Okolo nuly, pod bodom mrazu, plynulo prechádza do pevného skupenstva. Mení sa na sneh a ľad. Kryštalizuje do prenádherných foriem snehových vločiek, ktoré akoby navrhoval nejaký excentrický dizajnér. Vznikajú ľadové plochy, ktoré sú teraz v januári pre mladšie generácie hotovým požehnaním a ponúkajú rôzne spôsoby, ako sa na nich vyšantit'. Pri vysokých teplotách sa voda odparuje, mení sa na vodnú paru. A tam hore, kde sa tvorí z vyparenej vody kopovitá oblačnosť, sa zdrží iba krátko, aby mohla zasa padnúť na zem v podobe životodarného dažďa. Aj súčasťou horúcej magmy sú vodné pary, magma sa stáva lávou, keď vyrazí na povrch a stuhne. Voda má veľmi blízko k ohňu v podobe tekutej plazmy, aká sa tvorí napríklad na Slnku. Beduíni v oázach čerpajú vodu z hĺbín púšte, aby zavlažili plantáže datľových paliem. Môžete si kúpiť vodu, ktorá vyvrela z hĺbín a nejaká spoločnosť ju pre vás načapovala do plastovej fľaše a ponúkla obchodu, kde ju nájdete v regáli. Dnes, zajtra, pozajtra... Nedávno Indiáni z kmeňa Siouxov upozornili na to, že voda nie je samozrejmosť. A pre život na Zemi je oveľa dôležitejšia ako ropa. Zatiaľ čo hnedá tekutina rozhybe akéhokoľvek kovového tátoša, či ide o lietadlo, alebo auto, voda riadi všetko živé na zemi. Voda je podstatnou súčasťou krvi, zásobuje telo živinami. Každá bunka obsahuje cytoplazmu, ktorá je zasa tvorená pre-



važne vodou. Existencia živej hmoty nie je možná bez existencie vody. Voda napája korene rastlín a dopravuje k nim aj potrebné minerálne látky. Voda predstavuje prostredie, v ktorom žijú rôzne vodné živočíchy, buď po celý život, alebo iba istý čas. Voda je základný vzorec existencie života vo vesmíre. Čo sa týka slnečnej sústavy, voda sa nachádza v optimálnej miere a podobe iba na Zemi. Atómy v molekule vody sú viazané jednoduchou polárnou kovalentnou väzbou. Intermolekulové vodíkové mostíky sú príčinou vysokej teploty varu vody – 100 stupňov Celzia. Voda je pre svoj dipólový charakter dobrým rozpúšťadlom iónových zlúčenín.

Prapolička života

Napriek extrémne vysokej teplote Merkúr nemá prakticky žiadnu atmosféru. Počas dňa na ňom teplota vystupuje na 430 stupňov Celzia a v noci sa tam ochladí na 180 stupňov

Celzia. Pozorovania modernými rádioteleskopmi naznačujú, že v polárnych kráteroch, kde nikdy nesvieti slnko, by mohol byť ľad. Venuša má presne opačný problém ako Merkúr. Je to veľmi zvláštne, ale táto planéta má hustú atmosféru. Vďaka tomu infračervené žiarenie nemô-

že unikáť z planéty, čo má za následok zohrievanie jeho povrchu vysoko nad bod varu vody. Existencia vody v pevnom alebo v kvapalnom skupenstve nie je na Venuši možná. Napriek tomu vedci odhadujú, že asi 0,002% atmosféry Venuše tvoria vodné pary. Na Zemi sa voda nachádza vo všetkých skupenstvách, predstavuje asi 71% celého jej povrchu. Z toho 97% sú oceány, moria, rieky a jazerá. Voda v oceánoch je na Zemi kľúčová aj na udržanie relatívne stabilnej teploty tejto planéty. Na Marse sa voda v kvapalnom skupenstve nenachádza, ale rôzne povrchové celky ako Valles Marineris svedčia o tom, že sa tam pred miliónmi rokov nachádzala. Dnes sa na Marse nachádza iba vo forme ľadu na južnom póle. Je to zmes nameraného oxidu uhličitého a vodného ľadu. Jupiter je planéta z kategórie tzv. plyných obrov. Tieto planéty, keby neboli zviazané obehovými dráhami mnohopočetných mesiacov, mohli by uletieť do voľného kozmu. Na Jupiteri sa voda nachádza spolu s vodíkom, héliom, čpavkom, etánom, propánom a inými zlúčeninami vodíka. Voda existovala a existuje aj na jeho mesiaci Európa. Na Saturne sa voda nachádza pod povrchom, pretože táto planéta má najnižšiu hustotu zo všetkých planét slnečnej sústavy. Niektorí astronómovia sa domnieva-

jú, že aj jadro Saturna obsahuje vodu. Na Uráne a Neptúne nájdeme zmesi vodného, čpavkového a metánového ľadu. Vedci vylúčili Pluto zo slnečnej sústavy ako planétu. Tu sa voda vyskytuje v hojnom množstve, a to vo forme ľadu s prísadami dusíka, oxidu uhoľnatého a metánu. Tvorí podstatnú časť jeho povrchu aj atmosféry. Skúmaním planét slnečnej sústavy si vedci formujú názor na to, z akých prvkov „vznikla prapolička“, z ktorej sa utváral život na Zemi. A, ako vieme, základom každej dobrej polievky je voda.

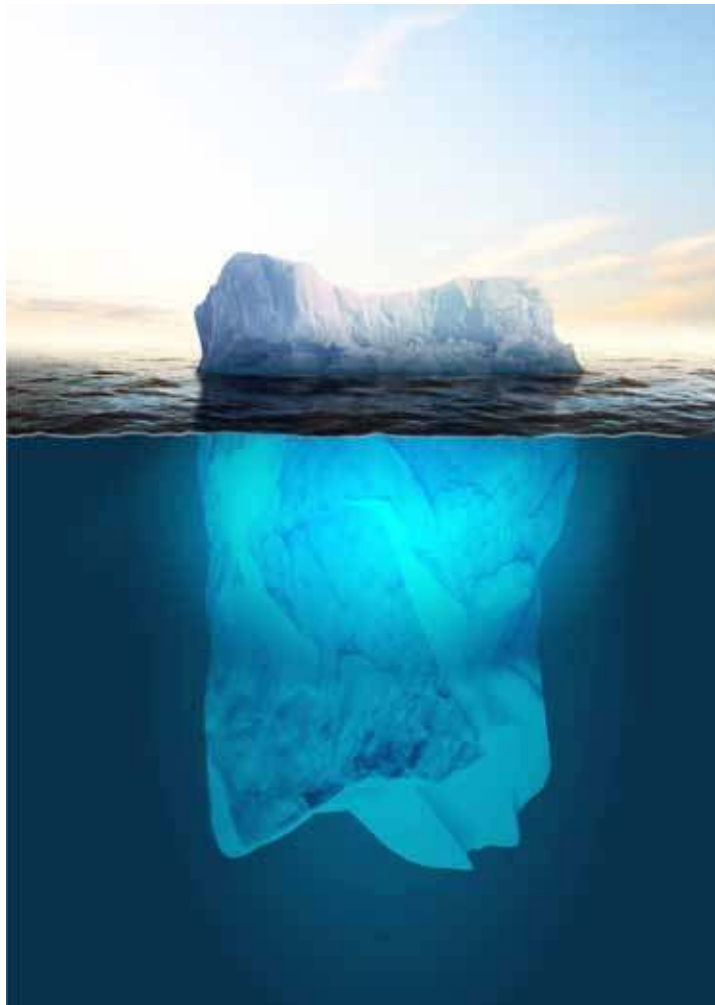
Mŕtve more nie je mŕtve

Toto more nie je mŕtve, ako sa traduje. Nikdy neumrelo a nikdy v ňom nežil žiaden živočích. Mŕtve more sa nachádza na dne veľkej priekopovej prepadliny El Ghor. Okrem sladkej vody z rieky Jordán doň prúdia iné pramene z hôr, ktoré majú vysoký obsah minerálov a prírodných solí. Voda je pokojná, sýtobelasá a taká slaná, že sa do nej nemô-

žete ponoriť. Klasický obrázok človeka z tých končín je, ako si leží na hladine – ako na modrom igelite – a číta noviny. Teplota vody je taká vysoká, že takmer všetka voda, ktorá priteká z Jordánu, sa okamžite odparí. Na niektorých miestach na pobreží sa nachádzajú obrovské nánosy blata, ktoré sú nesmierne cennou surovinou. Obsahujú kvantá jódu a brómu, ktoré spolu s morskou vodou a výborným slaným vzduchom pôsobia blahodarne na celý nervový systém. Síra a horčík zasa pomáhajú liečiť kožné choroby, pôsobia pozitívne na artritídu a reumu. Mŕtve more nie je morom v pravom zmysle slova. Je to slané bezodtokové jazero, ktoré leží na hraniciach Jordánska a Izraela. Podľa starých báji na dne jazera ležia zrúcaniny Sodomy a Gomory. Podľa Biblie tieto dve mestá spálil Boh, aby potrestal ľudstvo za hriechy život. Iba jeden slušný človek, starý Lót s rodinou smel opustiť mesto. Jeho manželka však neposlúchla boží príkaz a obzrela sa dozadu. Premenila sa na solný stĺp, ktorý akoby naznačoval, že ľudstvo sa má vyrovnáť so svojou minulosťou a ísť sa vpred. Mŕtve more je nádherný raritný prírodný úkaz. Napriek tomu, alebo skôr práve preto, beznádejne vysychá. V súčasnosti sa v strede Mŕtveho mora objavil suchý pás pevniny, ktorý delí jazero na dve časti. V Izraeli je momentálne

TEÓRIA RASTLINNÉHO MOZGU

Táto teória je na prvý pohľad veľmi bizarná. Hovorí o tom, že koreňové systémy rastlín nevytvárajú uzavreté svety, ale vzájomne komunikujú s inými koreňovými balmi. Vzdialenosti sú obrovské, svet pod zemou je realita, ktorú nepoznáme. Mnohí vedci tvrdia, že rastliny sú schopné tvoriť akési rastlinné vedomie pripomínajúce biopočítač. Vymieňajú si informácie o poveternostných a klimatických podmienkach alebo sa vzájomne ohrozujú. Nie je to komunikácia v pravom zmysle slova. Istý druh elektrických impulzov, obsah minerálov vo vode či jedovaté látky možno pokladať za spôsob vzájomnej informovanosti. Kolobeh vody v tomto smere hrá veľmi dôležitú úlohu v spôsobe komunikácie rastlín.



predmetom verejnej diskusie výstavba 190km dlhého kanála, ktorým by do Mŕtveho mora privádzali vodu z Červeného mora. Voda by sa musela vytlačiť do výšky 120 metrov a potom by stekala do hĺbky 530 metrov na dno prepadliny, do Mŕtveho mora. Červené more má tiež pomerne vysokú slanosť, preto by Dead sea neprišlo o svoj tradičný kolorit.

Pitná voda z mora

Väčšina vody sa nachádza v oceánoch a v moriach, v podobe slanej vody pokrýva asi 71 percent zemského povrchu. Najjednoduchším odsolovacím zariadením je destilačný prístroj, v ktorom sa vodné pary odvedú z varnej nádoby a skondenzujú v zbernej nádobe. Jednoduchý solárny destilačný mechanizmus možno zostrojiť v podobe sklenej kupoly nad nádržou so slanou vodou. Voda sa vplyvom slnečných lúčov zohrieva, kondenzuje na skle kupoly, steká po ňom dolu a zhromažďuje sa v zberných kanálikoch na okraji kupoly. Takto sa dá vyrobiť niekoľko litrov pitnej vody denne. Vo veľkých množstvách sa voda zohrieva v tlakových nádobách a vypúšťa sa do odde-

BIZARNÉ TEÓRIE ŽIVOTA POD VODOU

Aj slovenská ľudová slovesnosť prinášala rozprávky o bytostiach žijúcich pod vodou, zriedkavo vychádzajúcich na breh. Išlo najmä o vodníkov a rusalky. Podľa legend v Bratislave pôsobil istý Topelz, ktorého dcéry bežne chodili nakupovať k obchodníkom na rínku v starom meste. Vraj mali vlasy také krásne a lesklé, že každý hneď vedel, o koho ide. Pripomínali totiž dunajské vlny... Jednoduchý recept proti utopeniu bol nechodiť okolo vody, neplávať v nej. Pre odvážlivcov slúžili odevy, v ktorých boli zašité špeciálne bylinky na odháňanie zlých vodných síl.

lených komôr s nižším tlakom. Jej časť sa vďaka rozdielnym tlakom odparí a skondenzuje na rúrkach, ktorými sa do varnej nádoby privádza studená morská voda. Teplá slaná voda, ktorá sa neodparila v prvej komore, postupuje do ďalšej atď. Moderné destilačné systémy vybudované na princípe reverznej osmózy sú efektívnejšie. Používajú plastové membrány s drobnými dierkami, ktoré prepustia molekuly vody, ale zadržia väčšie molekuly soli. Výroba zariadení na premenu morskej vody na pitnú je pomerne nákladná.

Cesta vody v ľudskom tele

Voda, ktorú vypijeme, sa cez tráviaci trakt dostane do čriev. Spolu s tou, ktorú vylučujú žľazy tráviaceho traktu, sa vstrebe do krvi a smeruje k pečeni cez žilu nazývanú vrátnica. V tomto orgáne dochádza k regulácii množstva vody v organizme. Až z pečene voda pokračuje do krvného obehu a do tkanív ľudských orgánov. Telo má zásobárne vody v koži a v podkoží, vo svalstve a v pľúcach. Odhaduje sa, že napríklad svalová bunka obsahuje až 70 percent vody. Množstvo vody sa nachádza aj v priestoroch medzi bunkami. Voda by mala plynule prechádzať do vnútra buniek a späť. Ak je tento režim narušený, vznikajú opuchy. Voda vnútri buniek je pre telo enormne dôležitá a telo ju uvoľní až pri extrémnom nedostatku tekutín. Ľahká dehydratácia je bežná v lete, ľudské telo kolabuje pri trojdennom nedostatku tekutín. Vedci tvrdia, že bez vody sme schopní prežiť iba niekoľko dní. Voda je totiž pre náš organizmus motorom. Zabezpečuje správny rozvoz živín v tele, udržuje funkčnosť nervov, je podmienkou správneho vývoja a fungovania buniek. Má tiež čistiacu funkciu, pomáha vyplavovať z tela všetky toxíny a odpadové látky. Denne vodu nielen prijímame, ale aj strácame. Všetka voda v organizme sa vymení približne v dvadsaťdňovom cykle.

Odpadové vody

Ide o vodu, ktorá je znečistená a je vedľajším produktom priemyselnej výroby alebo vzniká v poľnohospodárstve, nemocniciach, laboratóriách a v domácnostiach. Takáto voda putuje do čistiarní odpadových vôd. Veľké podniky majú zvyčajne svoje vlastné čistiarne, mestá a obce odvádzajú odpadové vody do najbližších čistiarní odpadových vôd. Čistenie odpadových vôd znamená vysoký a efektívny stupeň ochrany životného prostredia na celej planéte.

Pripravila: Sabína Fojtíková

Zdroj: Wikipédia

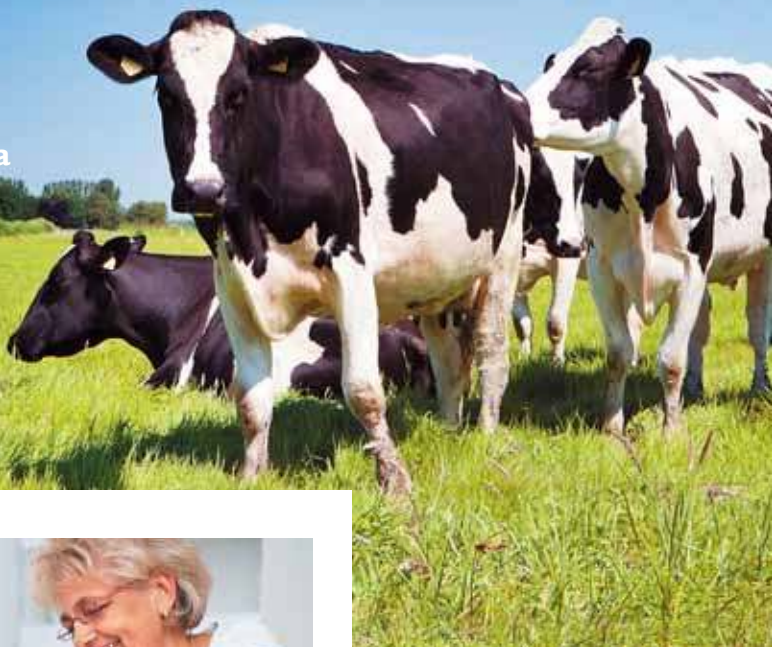
PITNÁ VODA

Človek pre svoj život potrebuje vodu. Na pitnú vodu sa spracúva povrchová voda vo vodárňach. Najskôr sa nechajú usadiť tuhé látky a potom sa do vody pridávajú rôzne chemické látky. Tie s nečistotami vytvoria zrazeniny, ktoré sa v podobe vločiek usádzajú na dne. Takto upravená voda sa prefiltruje cez pieskový filter. Ten zachytí neusadené vločky a iné nečistoty, nezachytí oleje a farby. Voda má rôzne funkcie, veľmi dôležitá je biologická. Umožňuje výživu ľudstva, fauny, flóry, je dôležitým podnebným aj pôdnym činiteľom. Jednou z dôležitých funkcií je zdravotná, umožňuje osobnú aj verejnú hygienu človeka, čistenie a odstraňovanie nečistoty, odpadkov, vykurovanie a klimatizáciu. Voda má aj úžasnú kultúrnu a estetickú úlohu, zoberme si krásu vodných plôch, ako sú jazerá, rybníky a moria. Nehovoriac o riekach a vodopádoch v horských masívoch. Voda je nositeľka života a čarovný fenomén, bez ktorého si nevieme svoj život predstaviť.



MLIEKO NIELN PRE NAJMENŠÍCH!

Správne fungovanie celého organizmu sa začína príjmom potravy. Tá by mala obsahovať okrem základných živín vitamíny a minerály, vďaka ktorým si dokáže človek uchovávať zdravie a potrebnú energiu. Prírodnou súčasťou pestrej stravy by malo byť najmä mlieko, a to nielen pre deti, ale aj pre dospelých. Dôvodov je totiž viac než dost'.



Pitie mlieka a konzumáciu mliečnych výrobkov si ľudia väčšinou spájajú s rastom a vývojom dieťaťa. Je fakt, že ich pravidelná konzumácia dodáva potrebnú dávku živín a energie na rast a rozvoj detského organizmu. Ale postupne so zvyšujúcim sa vekom ľudia konzumujú mlieko čoraz menej a zriedkavejšie. Mýty o tom, že dospelý organizmus nepotrebuje užitočné látky a vitamíny nachádzajúce sa v mlieku, sa však nezakladajú na pravdivých faktoch. Radi vám vysvetlíme, prečo by ste pohárom mlieka alebo mliečnymi výrobkami určite nemali pohrdnúť ani v dospelosti.

Objavte silu vápnika v každom veku

Vápnik je hybnou silou ľudského tela, konkrétne všetkých kostí, nervového systému a podporuje aj prietok krvi v cievach. Aby bolo telo neustále zásobené vápnikom, je nevyhnutná konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov v dostatočnom množstve. Začnime teda pri najmenších. Pre deti (v závislosti od veku) by mal byť príjem vápnika od 800 do 1 500 mg denne. Toto množstvo vápnika obsahuje napríklad takmer 1 liter mlieka

alebo 100 až 120 g syra. Pre dospelých sa odporúčaná dávka pohybuje na hranici 800 až 1 000 mg. To znamená, že konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov je skutočne dôležitá aj v dospelosti, najmä preto, aby naše kosti ostali zdravé a pevné. Napríklad pre ženy so zvýšeným rizikom osteoporózy najmä v období menopauzy by mal byť denný príjem vápnika od 1 000 do 1 500 mg. Vysokým podielom vápnika mlieko slúži aj ako možná prevencia proti iným chorobám, ktoré so sebou prináša starnutie a oslabenie organizmu.

Mlieko je významný zdroj bielkovín aj vitamínov

Obsah vitamínov nachádzajúcich sa v mlieku je skutočne rozsiahly. Okrem vitamínu B₁₂, ktorý je nesmierne dôležitý na tvorbu červených krviniek a správne fungovanie nervového systému, obsahuje mlieko vitamín

A, ktorý ochraňuje najmä naše oči, ale aj sliznice či vitamíny B₁, B₂, B₆, C a E. O dobrý výkon i energiu sa zase postará kyselina pantoténová, ktorá taktiež patrí medzi výživné zložky mlieka. V syroch sa navyše nachádzajú mliečne bielkoviny peptidy, ktoré môžu zabraňovať vzniku trombózy a zvyšovaniu krvného tlaku.

Slováci, pite mlieko!

Spotreba mlieka na Slovensku sa pohybuje na úrovni 165 kg na obyvateľa ročne, pričom Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča až 220 kg na obyvateľa. Spomedzi jednotlivých európskych krajín je tak spotreba mlieka na Slovensku pod hranicou priemeru.

Mlieko je významným zdrojom bielkovín, vitamínov, minerálov a iných látok, ktoré sú zdrojom výživy pre ľudský organizmus a podieľajú sa na prevencii proti niektorým ochoreniam, ako je napríklad osteoporóza, trombóza alebo vysoký krvný tlak. Pravidelným pitím mlieka a konzumáciou mliečnych výrobkov môžete udržiavať svoje telo zdravé, silné a plné vitamínov. Pite mlieko a konzumujte mliečne výrobky a prispievajte tak k podpore svojho zdravia! Viac informácií nájdete na: www.slovenskemlieko.sk

Elektronický SMOG A ZDRAVÁ VÝŽIVA

Elektronické zariadenia okolo nás – počítače, televízory, mobilné telefóny – zatŕhujú prostredie nadbytočným elektromagnetickým žiarením. Všade tam, kde existuje vysielateľ a prijímač (napríklad televízor, rozhlas, mobilný telefón), vzniká v priestore medzi nimi elektromagnetické pole. Ak je v domácnosti priveľa elektrotechnických zariadení, vzniká elektromagnetický smog.

Pre názornosť, elektromagnetické polia sa vytvárajú aj okolo káblov a rozvodov. Je to všetko povedané veľmi zjednodušene a laicky, ale v praxi stačí, ak pred spaním (ak sa dá) vypínate mobily, počítače, keď odchádzate z domu, odpojíte elektrotechnické zariadenia zo zástrčky. Je to aj výborná prevencia v lete, keď je čas búrok, aby nám nezhorel televízor alebo počítač. Existuje výborná technická pomôcka predlžovačka, do ktorej môžete stopnúť prívod prúdu jednoduchým červeným tlačidlom. Napríklad, ak máte v čase búrky ventilátor zastrčený v takejto vypnutej predlžovačke, určite nezhorí.

Možné dôsledky elektromagnetického žiarenia

Emitované žiarenie v byte nemeriate, ale veľmi rýchlo ho vycítite. Zrazu máte pocit, že ste malátni, unavení a nemáte žiadnu energiu. Často vás bolia oči, imunitný systém prestáva poslúchať a dostávajú sa neduhy, ktoré sa môžu začať stupňovať. Ak sa necháme zahltiť elektromagnetickým smogom, môžu nastať vážne ťažkosti. Všetky druhy žiarenia sa šíria v istej vlnovej dĺžke a majú schopnosť prenikať nielen do ľudského organizmu, ale aj do jeho podstaty – ľudskej bunky. A tu platí, že ak je niečoho veľa, či už ide o odpadové látky, alebo žiarenie, bunka to nedokáže

v plnom rozsahu odbúrať. A čo nedokáže odbúrať, to môže poškodiť jej štruktúru, mechanizmy delenia aj samotnú DNA. Tam, kde sa takéto veci dejú, bunky zanikajú alebo, naopak, začínajú sa prehnane množiť. A tak jednou z najväznejších porúch, ktoré môže vyvolať elektromagnetické žiarenie alebo skôr spolupodieľať sa na jeho vzniku, je onkologické ochorenie.

Nepodľahnúť panike a inšpirovať sa prírodou

Nie, určite sa nezačneme vracieť do jaskýň, kde stavíme na absolútne čistý život, bez akéhokoľvek elektrotechnického zariadenia. To

už v súčasnosti nie je reálne a nikto to od nás neočakáva. Jednoducho by sme sa nemali stať obeťami elektromagnetického smogu. Všetko robiť s rozumom a zapínať i vypínať prístroje podľa potreby. Opakom techniky je skutočne príroda, to znamená – nevysedávať celé dni pred monitorom či televíznou obrazovkou a vyraziť s rodinou do lesa, k jazzeru či na korčule. Nasat' čerstvé povetie a dopriať všetkým, naozaj všetkým bunkám tela možnosť regenerovať sa. Kyslík je tá najlepšia energia pre mozog, srdce, tkanivá, ľudské orgány a v neposlednom rade aj pre ľudskú spiritualitu. Tam, kde je smiech a humor, tam sa pozitívnym spôsobom štartuje imunitný systém. A ten úspešne likviduje zárodky všetkých chorôb, ktorými živý organizmus môže zareagovať na technický blahobyť.



Dostať prírodu do domu, bytu a do tela

V praxi to znamená, že akékoľvek rastliny doma vysadíte, akékoľvek zvieratko doma chováte – všetky sa s vami podelia o dávku elektromagnetického smogu. Čím viac rastlín v byte budete mať, tým menej elektromagnetického smogu dostanete do tela. Výborné sú palmy, ich široké listy dokonale odklonia či zredukujú žiarenie z televízora alebo počítača. Moja známa záhradníčka tvrdí, že vynikajúcim pohlcovačom elektromagnetického žiarenia sú všetky druhy orchideí. Obrovské listy a kalichy jej kvetov sú toho dôkazom. Má ich všade tam, kde je nejaká obrazovka. A naozaj sa im darí ešte lepšie ako na okne. Takisto niektorí odborníci tvrdia, že vynikajúcimi rastlinami do domácnosti sú kaktusy. Vo svojom aktívnom období od marca do októbra odbúrávajú všetky škodlivé látky z prostredia, okrem žiarenia tie, čo „vydychujú“ naše nábytky a koberce. Pretože voda je jeden z najlepších vodičov, nič nepokazíte ani malou fontánkou alebo akváriom. Výborné sú solné lampy, čínske papierové a indické drevené paravány, ktorými môžete vytvoriť oddychové zóny v byte... Neodklonia žiarenie, ale každá prekážka žiarenia prirodzeným spôsobom redukuje.

Ako si budovať vnútornú odolnosť proti elektromagnetickému žiareniu

Je to v podstate úplne jednoduché, treba sa zamerať na potraviny, ktoré obsahujú veľa antioxidantov a podporujú kvalitu imunitného systému. Elektromagnetické žiarenie (tak ako všetky druhy žiarenia) podporuje tvorbu

voľných radikálov. Voľné radikály spôsobujú predčasné starnutie a vznik tých najzávažnejších chorôb, najmä onkologických. Takže nič nepokazíte ovocím a zeleninou, ktoré obsahujú veľa vitamínu C a karotenoidov. Úplne ideálne je napríklad kivi. Posilňuje totiž imunitný systém a chráni celistvosť a neporušenosť DNA vo vašich bunkách. Nie sú



dostatočne potvrdené, ale sú známe súvislosti medzi častým a dlhodobým používaním mobilného telefónu a nádormi na mozgu. Istú ochranu pre mozog poskytujú všetky druhy orechov, najmä vlašské. Omega-3 masťné kyseliny, ktoré získavame napríklad z rýb a orechov, umožňujú bunkám navzájom komunikovať, uľahčujú priechod neurotransmitterov navodzujúcich dobré pocity, ako je dopamín a sérotonín, do bunky i z nej, rovnako podporujú pamäť a myslenie. Omega-3 masťné kyseliny sú naozaj potravinou pre mozog. Ak budete mať napríklad svoj mobilný telefón pri televízore alebo hifi veži, po čase sa vám

môže stať, že sa pokazia. Čím je technika kvalitnejšia, tým je riziko menšie. To znamená, že čím lepšie vaše bunkové systémy komunikujú a fungujú, tým menej ste ohrození vplyvmi z vonkajšieho prostredia. Človek a jeho organizmus si zvykajú na všetky technické novinky postupne, budujú si určitú odolnosť proti nim, a tým sa, samozrejme, posúvajú dopredu. Nie sme však roboti a nemali by sme dopustiť, aby technika ovládala naše životy, city a spiritualitu. Ak jej vymedzíme v živote iba miesto, ktoré jej naozaj patrí, urobíme pre svoje zdravie a zdravie detí naozaj maximum.

Počuli ste už o bunkových soliach?

Bunkové soli, občas sa nazývajú aj tkanivové alebo biochemické soli, tvorí súbor dvanástich základných minerálnych solí nevyhnutných pre život, ktoré sú pripravené spôsobom umožňujúcim ich rýchle aj efektívne vstrebávanie priamo do buniek a tkanív ľudského tela. Z tohto dôvodu sa zvyknú nazývať aj tkanivovými soľami. V podstate ide o zlúčeniny sodíka, draslíka, železa, vápnika, síry, fosforu, chlóru a kremika, ktoré sa nachádzajú v ľudskom organizme, v jeho tkanivách a v krvi. Ich rovnováha a správny pohyb sú nevyhnutné na udržanie zdravia. Získavame ich prirodzene z potravy, avšak dnešné poľnohospodárstvo nám poskytuje potraviny často ochudobnené o tieto minerálne látky. Bunkovými soľami sa zaoberal Dr. Schussler, ktorý tvrdil, že všetky liečiteľné zdravotné problémy možno liečiť obnovením rovnováhy základných minerálnych látok. Tieto soli by mali mať základnú schopnosť obnovovať a regenerovať aj poškodené bunkové štruktúry. Ak chcete urobiť niečo pre svoje zdravie, môžete vyskúšať aj túto možnosť terapie pre svoj organizmus.

*Prípravila: Sabína Fojtíková,
Jonny Bowden, 150 najzdravších potravín
na svete, Fortuna, www.bunkovesoli.sk*



ALPA FRANCOVKA KONOPA

Prípravok pôsobí regeneračne a uvoľňuje stuhnuté partie. Odstraňuje únavu po fyzickej záťaži. Obsahuje zmes 14 bylín a extrakt z konopy siatej, ktoré majú mnohostranné účinky.

ALPA KONOPNÝ BALZAM

Je vysokoúčinný masážny prípravok na vonkajšie použitie pri chronickom ochorení kĺbov (artróza, artritída), svalov, šliach a väziva (reumatizmus). Upokojí bolesť chrbta (pri tzv. úsade) a končatín pri opuchu. Balzam je neocentelným pomocníkom pri športových a iných fyzických aktivitách, uvoľňuje kĺče, pomliaždené a natiahnuté svaly. Obsahuje konopný olej lisovaný za studena, ktorý si zachováva maximum účinných látok pôsobiacich protizápalovo a regeneračne. Mentolová silica príjemne chladí.

www.alpa.sk

ZDRAVIE NA PRACOVISKU

Je dávno známa skutočnosť, že chronické choroby predstavujú závažný globálny zdravotný problém.

Nedodržiavanie zásad zdravého životného štýlu, najmä nekvalitná výživa, sedavá životospráva, požívanie alkoholu a fajčenie prispievajú k výskytu chronických chorôb a majú negatívny vplyv na výsledný zdravotný stav populácie. Spolu s našim odborným spolupracovníkom MUDr. Petrom Minárikom, PhD., sa pozrieme na to, ako sa môžeme o svoje zdravie starať nielen my, ale aj náš zamestnávateľ.

Počas pracovných dní (a viacerí aj počas víkendov) strávia milióny ľudí podstatnú časť svojho času na pracoviskách. Pracoviská a pracovná doba sú preto ideálnym miestom a dostatočnou časovou rezervou pre veľkú časť dospelých občanov na aktivity, ktoré by mohli podporiť ich zdravie. Vzhľadom na vysoký podiel nezamestnaných ľudí sú intervenčné programy zamerané na podporu zdravia ľudí na pracoviskách, schopné zachytiť veľký podiel dospeléj populácie. Mnohí z týchto ľudí nemajú reálne možnosti byť súčasťou iných iniciatív podporujúcich zdravie. Navyše na jednotlivých pracoviskách sa dajú aplikovať opatrenia, ktoré sú cieleňé a šité na mieru pre určité presne definované demografické populačné celky v konkrétnych oblastiach priemyslu alebo administratívy. Podporovaním zdravia na pracoviskách sa myslia aktivity zamerané na ochranu a bezpečnosť pri práci, prevenciu

pracovných úrazov a chorôb z povolania. To sú veľmi dôležité a potrebné aktivity, podporované aj WHO (Svetová zdravotnícka organizácia). Tieto opatrenia však v princípe nie sú podporou prevencie chronických neprenosných chorôb.

Manažéri idú príkladom

Významní, aj keď zďaleka nie jediní hráči sú zamestnávateľia a zamestnanci jednotlivých pracovísk. Do hry vstupujú ďalšie subjekty, napríklad zdravotné poisťovne, zamestnanecké odbory, osvetové a školské organizácie, lekári a zdravotníci, kondiční tréneri aj rozličné vládne orgány a inštitúcie. Kľúčovými zainteresovanými účastníkmi v tomto procese sú zamestnávateľia, lepšie povedané, ich riadiaci pracovníci. Ich názory a vnímanie celej problematiky i záujem o opatrenia zamerané na podporu zdravia svojich zamestnancov sú nevyhnutnou podmienkou na ich zavedenie na konkrétnych pracoviskách.

Manažérski funkcionári musia totiž nevyhnutne podporovať a čiastočne alebo aj kompletne financovať uvedené intervencie. Navyše manažéri a riadiace zložky vo firmách a spoločnostiach, ktoré sa pre takéto aktivity rozhodnú, mali by ísť podriadeným pracovníkom osobným príkladom, ktorý priťahuje, motivuje a inšpiruje podriadený tím kolegov a spolupracovníkov na aktívnu účasť na týchto činnostiach. Nemenej významnými účastníkmi sú však aj samotní zamestnanci, ktorých sa predovšetkým ozdravné opatrenia týkajú. Ich aktívne zapojenie do konkrétnych ozdravných „lifestyle“ projektov, ako aj ich vnímanie iniciatívnej spoluúčasti v týchto aktivitách a zodpovednosti za ich úspešný priebeh sa pokladá za významnú podmienku dlhodobého fungovania takýchto projektov.

Zdravá firma roka

Na Slovensku funguje od roku 2010 súťažná aktivita s názvom Zdravá firma roka, ktorú organizuje Union zdravotná poisťovňa s podporou viacerých inštitúcií zo Slovenska. Organizátori zaradili túto súťaž do rámca aktivít, ktoré nazvali Iniciatíva za zdravšie Slovensko. Organizátori deklarujú, že cieľom iniciatívy je zväčšiť priemernú dĺžku života na Slovensku do roka 2020 o päť rokov pomocou celej škály aktivít v oblasti kvality života a zdravého životného štýlu, pričom jednou z aktivít je súťaž Zdravá firma roka, ktorá motivuje firmy na podporu zdravého životného štýlu svojich zamestnancov. Aktivitu firiem hodnotí odborná komisia zložená zo zástupcov partnerov projektu Iniciatíva za zdravšie Slovensko – odborníkov z Ministerstva zdravotníctva SR, riaditeľstva WHO na Slovensku, Úradu verejného zdravotníctva, poisťovne Union a personálnych agentúr v piatich kategóriách týkajúcich sa prevencie a športu.

**MUDr.
Peter Minárik,
PhD., Onlife**



Zdraviu prospesné intervencie a preventívne zdravotné programy na pracoviskách sú osvedčeným spôsobom, ako posilňovať telesné i duševné zdravie a prevenciu chronických chorôb zamestnancov. Súbor týchto opatrení sa najčastejšie označuje ako Zdravie na pracovisku. Mnoho štúdií potvrdilo, že komplexné preventívne programy na pracoviskách zamerané na podporu zdravého stravovania, na zlepšenie fyzickej i mentálnej kondície a na zdravotnú osvetu posilňujú prevenciu rakoviny, choroby srdca a ciev zamestnancov. Navyše existujú dôkazy aj o tom, že pracovníci podstupujúci ozdravné intervencie sú v práci koncentrovanejší a kreatívnejší, podávajú lepšie pracovné výkony a sú pre svojich zamestnávateľov ekonomickým prínosom. Pre mnohých zamestnancov je veľká pracovná a časová záťaž objektívnou zámkou, či skôr výhovorkou pre sedavý životný štýl. Pre mladých ľudí a ľudí v strednom veku je snaha o uchovanie práce, zamestnania a existenčných prostriedkov väčšinou dôležitejšia než podpora zdravia a prevencia chorôb v budúcnosti. Sedavá životospráva spolu s nezdravou výživou a nedostatočnou zdravotnou osvetou sú príčinou obezity, cukrovky, rakoviny, chorôb srdca a ciev.

Stolný tenis alebo nordic walking

Dnes sa nám na Slovensku môžu zdať utópiou pracovné mítingy spojené s rýchlou chôdzou po chodbách alebo okolo budovy. Podobne by mnohí s počudovaním hľadeli na hranie stolného tenisu alebo skákanie na trampolíne či cez švihadlo počas pracovných prestávok. Flexibilný pracovný čas je všade tam, kde to umožnia podmienky a finančná motivácia za pevne stanovených podmienok pre všetkých úspešne zúčastnených pracovníkov (vrátane umožnenia slušných zliav) na zdravotnom poistení – môžu byť rozhodujúcim činiteľom pre zdravšiu, aktívnejšiu

a spokojnejšiu populáciu budúcich pokolení. Pohyb je účinnou prevenciou rakoviny. Vedecké výskumy za posledných 20 rokov priniesli mnoho presvedčivých dôkazov o tom, že pravidelný pohyb, cvičenie a telesná aktivita znižujú riziko a výskyt zhubných nádorov. Pohyb presvedčivo chráni hrubé črevo a prsníky. Pravdepodobne má pozitívne účinky aj na prostatu, možno chráni maternicu a pľúca.

Nepodceňovať rutinné aktivity

Môžeme to robiť všetci, cesta peši do práce a z práce, čím viac krokov a kilometrov, tým lepšie. Je vhodné postupne predlžovať vzdialenosti, chodiť rýchlejšie, urobiť viac krokov a prejsť dlhšiu vzdialenosť za ten istý čas. Je to ťažké, ale je potrebné to urobiť – zmeniť zabehané zlozvyky a stereotypy, lebo ak sa zautomatizujú, môžu sa natrvalo zafixovať. Žiada si to zmeniť životnú filozofiu a prispôbiť sa pozitívnym zmenám.

Zdravé pracovné podmienky

Pobyt ľudí na pracovisku zaberá podstatnú časť dňa. Preto sa pokladá za veľmi dôležité vytvoriť pre nich vhodné podmienky. Napríklad ponúkať zdravé obedy, zdravé desiate počas „coffee breaks“. Takisto je vhodné vytvárať vhodné aktívne prestávky v práci s možnosťou zacvičiť si. Je tu podpora redukcie nadváhy (teda pre tých, koho sa to týka). Špeciálne benefity zamerané na podporu pohybových aktivít aj mimo pracoviska. Vhodné sú pravidelné aktívne prestávky v práci. Pracovná sila je významný faktor pri tvorbe hodnôt a vyžaduje si osobitný prístup. Pracujúci ľudia potrebujú viac než len zdravotné poistenie na to, aby ostali zdraví. Toto všetko by mal iniciovať a organizovať štát a jeho zákony. Prípadne samotné pracoviská, firmy, spoločnosti a inštitúcie.

Melina
Vaša mliečna krajina

www.melina.sk

PODPORA FIRMY JE PRE ZAMESTNANCA DÔLEŽITÁ

Dlhá choroba, nepredvídané rodinné udalosti či nečakaná finančná tieseň – v živote človeka sa môžu objaviť rôzne situácie, ktoré mu uberú veľa fyzických i psychických síl a na ktoré sa nik z nás nevie vopred pripraviť.

V takýchto ťažkých časoch človek ocení nielen ohľad a pochopenie najbližšieho okolia, ale aj pomocnú ruku od firmy, v ktorej je zamestnaný. Členské družstvá COOP Jednoty Slovensko, s. d., sú pripravené aj na takéto situácie a majú možnosti podať zamestnancovi v krízovom životnom období pomocnú ruku v rámci svojho sociálneho programu. Aká je prax v COOP Jednote Nové Zámky, s. d., nám porozprávala Iveta Goldschmidtová, námestníčka pre personalistiku a mzdy.

Mohli by ste charakterizovať sociálnu politiku vášho družstva?

Naša firemná filozofia a kultúra je orientovaná nielen na spokojnosť zákazníkov, ale aj na vlastných zamestnancov. V COOP Jednote Nové Zámky, s. d., si uvedomujeme, že bez kvalitných zamestnancov, ktorí sú zdraví a motivovaní, nemôžeme dosahovať stanovené úlohy a ciele v oblasti maloobchodu, ktorý je mimoriadne dynamický. Starostlivosť o našich zamestnancov sa začína prijatím zamestnanca do pracovného pomeru a kontakt s ním sa nekončí ani odchodom do dôchodku. Nadštandardný sociálny program je prístupný každému zamestnancovi a počíta s rôznymi životnými situáciami, ktoré sa vyskytnú v živote zamestnancov. Okrem finančných benefitov poskytujeme našim zamestnancom aj ďalšie výhody. Stalo sa už tradíciou, že zamestnancom okrem mzdy vyplácame



každoročne dovolenkovú a vianočnú odmenu. Poskytovaním príspevku na stravovanie vytvárame pre každého zamestnanca vhodné podmienky pre zabezpečenie stravovania počas pracovného času. V rámci starostlivosti o regeneráciu pracovnej sily zabezpečujeme pre našich zamestnancov a ich partnerov víkendové relaxačné pobyty podľa vlastného výberu. Realizujeme aj týždenné relaxačné pobyty v kúpeľoch Dudince, kde sa postupne regenerujú všetci naši zamestnanci. Prispievame na zahraničnú a domácu rekreáciu nielen našim zamestnancom, ale aj ich rodinným príslušníkom. Prenajímame chaty v turisticky atraktívnych lokalitách na Slovensku, o ktoré je veľký záujem. Prispievame na lyžiarsky výcvik a školu v prírode deťom našich zamestnancov. V záujme starostlivosti o zrak poskytneme zamestnancom príspevok na nové okuliare a finančnou odmenou a relaxačným pobytom oceňujeme nositeľov Jánskeho plakety. K ďalším benefitom sociálneho programu patrí napríklad bezúročná pôžička na rekonštrukciu bývania, na nákup bytového zariadenia i na preklopenie nezavinenej finančnej tiesne a na úhradu nedoplatkov za bývanie. Nezabúdame na našich dlhoročných zamestnancov, ktorých oceňujeme pri príležitosti pracovných a okrúhlych životných jubileí. Myslíme aj na nepredvídané životné udalosti, preto sme uzavreli pre našich zamestnancov životné poistenie a poskytujeme im v ťažkých životných situáciách nenávratný sociálny príspevok. V prípade dlhodobej práceneschopnosti alebo pri narodení dieťaťa navštívime nášho zamestnanca s drobným darčekom a ovocím. Záleží nám aj na kvalite života našich zamestnancov v dôchodkovom veku, preto im šetríme na lepší dôchodok formou doplnkového dôchodkového sporenia. Pri prvom odchode do dôchodku im vyplatíme odchodné nad rámec Zákonníka práce. Kontakt s našimi dôchodcami udržiavame i po skončení aktívnej práce, a to príležitostnou ponukou práce, pretože skúsenosti našich dôchodcov sú na nezaplatenie, ale aj

organizovaním poznávacích zájazdov len pre našich bývalých zamestnancov.

Všetky tieto aktivity sociálnej politiky majú spoločného menovateľa, a to je kvalitný spôsob regenerácie po práci a sociálna istota, že v ťažkých životných situáciách stojí COOP Jednota Nové Zámky, s. d., za svojimi zamestnancami a je pripravená v rámci svojich možností poskytnúť pomocnú ruku.

Ako konkrétne postupujete v prípade, že sa zamestnanec ocitne v náročnej životnej situácii?

Máme vyše 1 000 zamestnancov. Rôzne osudy a príbehy mnohých z nich sú dôvodom, aby sme sa tejto oblasti neustále venovali. V prvom rade sa snažíme poskytnúť človeku, ktorý prežíva ťažké obdobie, odbornú alebo právnu radu a pomoc. V prípade, že sa dostal do nezavinenej finančnej tiesne, poskytneme mu súčinnosť pri vybavení potrebných formalít na priznanie sociálnej výpomoci, ktorú poskytuje naše spotrebné družstvo. Počas celého obdobia riešenia danej situácie alebo práceneschopnosti sme so zamestnancom alebo s jeho najbližšími spolupracovníkmi v kontakte. Vzhľadom na to, že naše spotrebné družstvo zodpovedne odvádza sociálne a zdravotné odvody za každého jedného zamestnanca, naši spolupracovníci nemusia mať obavy z výšky nemocenského, pretože z každého zarobeného eura boli odvody za neho riadne odvedené. Aj po dlhodobej práceneschopnosti každý náš zamestnanec má svoje pôvodné pracovné miesto, na ktoré sa môže, ak mu to zdravotný stav dovoľuje, bez obáv vrátiť. Korektné medziľudské vzťahy, zodpovedný prístup ku každému zamestnancovi a sociálne istoty sú základom spokojnosti našich zamestnancov, ktorí celý svoj produktívny život alebo jeho veľkú časť odpracujú v COOP Jednote Nové Zámky, s. d. Takto motivovaní zamestnanci dokážu vysokoprofesionálnou prácou dosiahnuť vynikajúce výsledky v rámci maloobchodu s potravinami.

PREŽILI TO NA VLASTNEJ KOŽI

EDITA TÓTHOVÁ,
vedúca predajne

Podporu firmy som naplno pocítila v období, keď som mala vážne zdravotné problémy. Prežila som operáciu na záchranu života a ďalšie komplikácie spojené s konsolidáciou zdravotného stavu. No keď to bolo čo len trochu možné, chcela som sa vrátiť do práce, pretože som bola presvedčená, že sedieť doma nebude pre mňa ľahšie, než pracovať. Firma mi umožnila návrat, hoci som nebola v takej fyzickej kondícii ako pred ochorením, navyše túto situáciu zohľadnila a vyšla mi v ústrety v tom, že som mala k dispozícii toľko zamestnancov, koľko bolo potrebné na splnenie



úloh. Pomohlo mi aj to, že som mohla čerpať benefity nášho sociálneho programu, konkrétne som využila možnosť zahraničného rekreačného pobytu či pobyt v kúpeľoch. Každý, kto prekonáva nejaké problémy, oceniť aj ľudský prístup, napríklad v podobe

kolegiálnej výpomoci, akou aj mne pomáhali kolegyne, ktoré vedeli, že nemôžem vykonávať fyzicky náročnú prácu. Mám pocit, že dnes sa zo života vytráca práve tá ľudská podpora, že nevieme byť nápomocní jeden druhému. Viem, že mnohí ľudia sú na tom so zdravím oveľa horšie než ja,

takže ďakujem za každý deň, ktorý mám a som rada, že sa mi tie najväčšie problémy podarilo prekonať. Dá sa to oveľa ľahšie, keď človek vie, že má podporu firmy, v ktorej pracuje.

MAGDALÉNA VADKERTIOVÁ,
bývalá inšpektorka
predajní, čerstvo
na dôchodku

Prežívala som veľmi ťažké obdobie, keď mi zomrel otec. Je to síce bežný kolobeh života, s ktorým človek musí počítať, ale každého to zasiahne. Iste práve v takej situácii človeku dobre padne určitý ohľad a podpora okolia. Som veľmi rada, že som v práci tú podporu pocítila. Myslím, že práca nie sú len výkony a výplata, ale aj prostredie, v ktorom pracujete a ľudia. V Jednote som prežila 43 rokov ako predavačka, vedúca predajne aj ako inšpektorka. Vždy mi záležalo na tom, aby ľudia vedeli, že sa pri problémoch môžu na mňa obrátiť, a takisto sme vedeli, že máme

podporu vo vedení. Všetky problémy sa vždy riešili spoločne. Tá väzba bola naozaj ako v rodine, čo nie je všade samozrejme.

Keď som odchádzala do dôchodku a povedali mi, že u nás budete vždy vítaná, potešilo ma to ako ocenenie mojej práce. Podľa mňa je pre človeka dôležité vedieť, že je uznávaný a jeho prácu si vážia. Preto aj teraz s radosťou prídem na výpomoc, keď ma o to požiadajú.



M. Vadkertiová získala za svoju dlhoročnú prácu uznanie aj v podobe vyznamenania.

VAŠA OBLÚBENÁ RAMA TERAZ LAHODNEJŠIA. OCHUTNAJTE!



NÁJDETE VO VYBRANÝCH PREDAJNIACH

NOVÝ SUPER- MARKET V CHORVÁTSKOM GROBE

V decembri otvorila COOP Jednota Galanta, s. d., predajňu v Chorvátskom Grobe. Zákazníci budú mať k dispozícii 2 200 štvorcových metrov predajnej plochy, na ktorej sa nachádza približne 7 000 tovarových položiek. Samozrejmosťou je moderné LED osvetlenie predajne a elektronické cenovky. Podľa slov vedúcej predajne Galiny Bódišovej bude supermarket jednou z najatraktívnejších prevádzok v okolí aj preto, že podstatnú časť ponuky predstavujú slovenské a regionálne produkty. Ráta sa s tým, že predajňa bude denne predávať široký sortiment slovenských výrobkov aj regionálnych špecialít. Zákazníci sa môžu tešiť na teľacie aj morčacie mäso, zákusky i domáce koláče, jednoducho celý rad výrobkov na všedné dni aj sviatky.

Pri supermarkete sa nachádza 62 parkovacích miest, takže veľký nákup si okamžite môžete naložiť do auta a odviezť domov. Zákazníci určite budú využívať servis v klasických pokladničných boxoch, kde sa ráta so službami Unikasa aj Cash-Back. K dispozícii sú aj moderné samoobslužné pokladnice. Ľudia, ktorí dávajú prednosť racionálnej výžive, ocenia ponuku produktov typu racio, mamičky zasa široký sortiment tovaru pre najmenších. Supermarket v Chorvátskom Grobe patrí medzi energeticky úsporné budovy s certifikátom A a využíva ekologický spôsob vykurovania prostredníctvom tepelných čerpadiel. Supermarket slávnostne otvorili prestrihnutím červenej pásky: predseda COOP Jednoty Galanta, s. d., Július Belovič, podpredseda COOP Jednoty Slovensko Martin Katriak a starosta obce Chorvátsky Grob Radovan Benčík.

sab



COOP JEDNOTA SLOVENSKO ZVÍŤAZILA

Junior Chamber International Slovakia opäť urobila anketu medzi vysokoškolákmi na Slovensku, ktorú firmu, obchodný reťazec zameraný na predaj potravín, vidia z pohľadu jej pôsobenia, marketingových aktivít a hospodárskych výsledkov ako najlepšiu firmu roka 2016. Hoci pred finále aktívne miešal karty Lidl, na najvyššej priečke sa v prieskumoch umiestnila COOP Jednota Slovensko. Diplom prezval z rúk výkonného predsedu Mariána Meška predseda CJS Gabriel Csollár.



Nitra

Predstavitelia COOP Jednoty Slovensko a COOP Jednoty Nitra odovzdali počítačové vybavenie s príslušenstvom pre dve kliniky Fakultnej nemocnice v Nitre. Pre Kardiologickú kliniku kúpila Nadácia COOP Jednota interaktívnu tabuľu s príslušenstvom v hodnote 5 800 €. Neurologickú kliniku vybavila 4 ks počítačov HP s LED monitormi a veľkoformátovým displejom v hodnote 6 072 €. Dary boli odovzdané v prítomnosti predstaviteľov oboch kliník a zástupcu riaditeľa nemocnice. Na snímke zľava: MUDr. Jozef Hasilla, PhD., primár kardiologickej kliniky, Peter Šipčiak, generálny riaditeľ COOP Jednoty Nitra, MUDr. Pavol Poliačik, PhD., prednosta kardiologickej kliniky, a Gabriel Csollár, predseda COOP Jednoty Slovensko a správnej rady nadácie.

Levice

Peňažný dar vo výške 6 400 € od Nadácie COOP Jednota putoval do kardiologickej ambulancie KARDIO-ANGIO, s. r. o. v Levicach. Dar posluží na kúpu lekárskeho prístroja PET-510MA - elektronická sektorová transezofagálna multiplanárna sonda, ktorá sa používa na sonografické vyšetrenie srdca cez pažerák a žalúdok. Na snímke zľava: predseda CJS a správnej rady nadácie Gabriel Csollár; konateľ zariadenia MUDr. Gergely a predseda CJ Levice Roman Gubčo.



COOP

JEDNOTA DUNAJSKÁ STREDA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

COOOP Jednota Dunajská Streda je moderné spotrebné družstvo, ktoré prevádzkuje svoje predajne aj v hlavnom meste Slovenska. Pri svojej činnosti sa opiera o družstevnú históriu a tradíciu, pritom kladie dôraz na výtvarnosť modernej techniky, kvalitný a dobre vyškolený personál vo svojich predajniach. Ťažkosť spôsobuje družstvu pomerne blízke susedstvo s Maďarskom, kam väčšina ľudí z blízkych regiónov chodí nakupovať. Napriek tomu je družstvo vždy ochotné popasovať sa s problémami a spolupracovať pri progresívnych reformách celého systému spotrebných družstiev. O družstve sme hovorili s predsedom COOP Jednoty Dunajská Streda, s. d., Ľudovítom Kulcsárom.

Aké sú špecifiká regiónu, v ktorom pôsobí vaša COOP Jednota?

Špecifickosť regiónu spočíva najmä v národnostnom zložení obyvateľstva, preto pociťujeme veľký odliv kúpnej sily smerom do Maďarskej republiky. Vieme si predstaviť, že finančné zdroje minuté v susedstve predstavujú miliónové čiastky.

**COOP JEDNOTA DUNAJSKÁ STREDA
PÔSOBÍ V OKRESOCH:**
DUNAJSKÁ STREDA, BRATISLAVA A SENEC

**POČET MALOOBCHODNÝCH
PREVÁDZOK:**
COOP JEDNOTA POTRAVINY – 48
COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 17
COOP JEDNOTA Tempo SUPERMARKET – 1

PRESEDA PREDSTAVENSTVA:
ĽUDOVÍT KULCSÁR



Na ktoré priority boli zamerané aktivity vašej CJ v poslednom roku a ktoré ste úspešne realizovali?

Naše minuloročné priority boli zamerané najmä na výstavbu a na rekonštrukciu obchodnej siete. Snažili sme sa upriamiť pozornosť na interiérový dizajn našich prevádzkových jednotiek a vytvárať také prostredie, aby sa spotrebiteľia cítili komfortne.

Na čo ste v súvislosti so svojou činnosťou obzvlášť hrdý, na aký úspech by ste chceli upozorniť?

Osobne som najviac hrdý na to, že sa mi podarilo presadiť prostredníctvom COOP Jednoty Slovensko udelenie Ceny Samuela Jurkoviča pre nášho člena Ľudovíta Méryho, ktorý je pravdepodobne jednou z posledných žijúcich družstevných legiend na Slovensku. Mám z toho dobrý pocit, pretože nielen peniaze sú to najdôležitejšie pre náš úspech, medziľudské vzťahy sú minimálne také dôležité.

Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

Mojím najbližším cieľom je zúčastniť sa na reforme družstevného systému na Slovensku. Nemám na mysli meniť základné princípy fungovania systému, nadstavba je dôležitá, je však podľa mojej mienky už dosť zastaraná a nie dostatočne pripravená na zmeny nášho konkurenčného prostredia. Ide o reformu myslenia a prístupov ľudí na báze bez zaujatosti a lojálnosti v rámci nášho družstevného systému.





2017



Január

N 1 Nový rok
 P 2 Alexandra, Karina
 U 3 Daniela
 S 4 Drahoslav
 Š 5 Andrea
 P 6 Antónia
 S 7 Bhuslava
 N 8 Severín
 P 9 Alexej
 U 10 Daša
 S 11 Malvína
 Š 12 Ernest
 P 13 Rastislav
 S 14 Radovan
 N 15 Dobroslav
 P 16 Kristína
 U 17 Nataša
 Š 18 Bahdana
 Š 19 Drahomira, Mário
 P 20 Dalibor
 S 21 Vincent
 N 22 Zora
 P 23 Miloš
 U 24 Timotej
 S 25 Gejza
 Š 26 Tamara
 P 27 Bohuš
 S 28 Alfonz
 N 29 Gašpar
 P 30 Ema
 U 31 Emil

Február

S 1 Tatiana
 Š 2 Erika, Erik
 P 3 Blážej
 S 4 Veronika
 N 5 Agáta
 P 6 Dorota
 U 7 Yanda
 S 8 Zoja
 Š 9 Zdenko
 P 10 Gabriela
 S 11 Dezider
 N 12 Perla
 P 13 Arpád
 U 14 Valentín
 S 15 Pravoslav
 Š 16 Ida, Liana
 P 17 Miloslava
 S 18 Jaromír
 N 19 Vlasta
 P 20 Lívia
 U 21 Eleonóra
 S 22 Etela
 Š 23 Roman, Romana
 P 24 Matej
 S 25 Frederik, Frederika
 N 26 Viktor
 P 27 Alexander
 U 28 Zlatica

Marec

S 1 Hugo
 N 2 Zita
 P 3 Richard
 U 4 Izidor
 S 5 Miroslava
 Š 6 Irena
 P 7 Zoltán
 S 8 Albert
 N 9 Milena
 P 10 Igor
 U 11 Július
 S 12 Estera
 Š 13 Aleš
 P 14 Justína
 S 15 Fedor
 N 16 Dana, Danica
 P 17 Rudolf
 U 18 Valér
 S 19 Jela
 Š 20 Marcel
 P 21 Ervin
 S 22 Slavomír
 N 23 Vojtech
 P 24 Juraj
 U 25 Marek
 S 26 Jaroslava
 Š 27 Jaroslav
 P 28 Jarmila
 S 29 Lea
 N 30 Anastázia

April

P 1 Sviatok práce
 U 2 Žigmund
 S 3 Galina, Timea
 Š 4 Florián
 P 5 Lesia, Lesana
 S 6 Hermína
 N 7 Monika
 P 8 Ingrida
 U 9 Roland
 S 10 Viktória
 Š 11 Blažena
 P 12 Pankrác
 S 13 Servác
 N 14 Bonifác
 P 15 Žofia, Sofia
 U 16 Svetozár
 S 17 Gizela, Aneta
 Š 18 Viola
 P 19 Gertrúda
 S 20 Bernard
 N 21 Zina
 P 22 Júlia, Juliana
 U 23 Želmíra
 S 24 Ela
 Š 25 Urban, Vivien
 P 26 Dušan
 S 27 Iveta
 N 28 Viliam
 P 29 Vilma
 U 30 Ferdinand
 S 31 Petrana, Petronela

Máj

P 1 Žaneta
 P 2 Xéna, Oxana
 S 3 Karolína
 N 4 Lenka
 P 5 Laura
 U 6 Norbert
 S 7 Róbert, Róberta
 Š 8 Medard
 P 9 Stanislava
 S 10 Margaréta, Gréta
 N 11 Dobroslava
 P 12 Zlatko
 U 13 Anton
 S 14 Vasil
 Š 15 Vít
 P 16 Blanka, Bianka
 S 17 Adolf
 N 18 Vratislav
 P 19 Alfréd
 U 20 Valéria
 S 21 Alojz
 Š 22 Paulína
 P 23 Sidónia
 S 24 Ján
 N 25 Oľivia, Tadeáš
 P 26 Adriána
 U 27 Ladislav, Ladislava
 S 28 Beáta
 Š 29 Peter, Pavol, Petra
 P 30 Maláňa

Jún

S 1 Diana
 N 2 Berta
 P 3 Miloslav
 U 4 Prokop
 S 5 Cyril, Metod
 Š 6 Patrik, Patrícia
 P 7 Oliver
 S 8 Ivan
 N 9 Lujza
 P 10 Amália
 U 11 Milota
 S 12 Nina
 Š 13 Margita
 P 14 Kamil
 S 15 Henrich
 N 16 Drahomír
 P 17 Bohuslav
 U 18 Kamila
 S 19 Dušana
 Š 20 Ilja, Eliáš
 P 21 Daniel
 S 22 Magdaléna
 N 23 Olga
 P 24 Vladimír
 U 25 Jakub, Timur
 S 26 Anna, Hana, Anita
 Š 27 Božena
 P 28 Kristóf
 S 29 Marta
 N 30 Libuša
 P 31 Ignác

Júl

U 1 Božidara
 S 2 Gustáv
 Š 3 Jerguš
 P 4 Dominika, Domínik
 S 5 Hortenzia
 N 6 Jozefína
 P 7 Štefánia
 U 8 Oskar
 S 9 Ľubomíra
 Š 10 Vavrinec
 P 11 Zuzana
 S 12 Darina
 N 13 Ľubomír
 P 14 Mojmir
 U 15 Marcela
 S 16 Leonard
 Š 17 Milica
 P 18 Elena, Helena
 S 19 Lýdia
 N 20 Anabela, Liliana
 P 21 Jana
 U 22 Tichomír
 S 23 Filip
 Š 24 Bartolomej
 P 25 Ľudovít
 S 26 Samuel
 N 27 Silvia
 P 28 Augustín
 U 29 Nikola, Nikolaj
 S 30 Ružena
 Š 31 Nora

August

P 1 Drahoslava
 S 2 Linda, Rebeka
 N 3 Belo
 P 4 Rozália
 U 5 Regina
 S 6 Alica
 Š 7 Marianna
 P 8 Miriama
 S 9 Martina
 N 10 Oleg
 P 11 Bystrík
 U 12 Mária, Marlena
 S 13 Ctibor
 Š 14 Ľudomil
 P 15 Jolana
 S 16 Ľudmila
 N 17 Olympia
 P 18 Eugénia
 U 19 Konštantín
 S 20 Ľuboslav, Ľuboslava
 Š 21 Matuš
 P 22 Móric
 S 23 Zdenka
 N 24 Ľuboš, Ľubor
 P 25 Vladislav, Vladislava
 U 26 Edita
 S 27 Cyprían
 Š 28 Václav
 P 29 Michal, Michaela
 S 30 Jaromír

September

N 1 Arnold
 P 2 Levoslav
 U 3 Stela
 S 4 František
 Š 5 Viera
 P 6 Natália
 S 7 Eliška
 N 8 Brigita
 P 9 Dionýz
 U 10 Slavomíra
 S 11 Valentína
 Š 12 Maximilián
 P 13 Koloman
 S 14 Boris
 N 15 Terézia
 P 16 Vladimíra
 U 17 Hedviga
 S 18 Lukáš
 Š 19 Kristián
 P 20 Vendelín
 S 21 Uršula
 N 22 Sergej
 P 23 Alojzia
 U 24 Kvetoslava
 S 25 Aurel
 Š 26 Demeter
 P 27 Sabina
 S 28 Dobromila
 N 29 Klára
 P 30 Šimon, Simona
 U 31 Aurélia

Október

S 1 Denis, Denisa
 Š 2 Pamiatka zosnulých
 P 3 Hubert
 S 4 Karol
 N 5 Imrich
 P 6 Renáta
 U 7 René
 S 8 Bohumír
 Š 9 Teodor
 P 10 Tibor
 S 11 Martin, Maroš
 N 12 Svätopluk
 P 13 Stanislav
 U 14 Irma
 S 15 Leopold
 Š 16 Agnesa
 N 17 Kornélia
 P 18 Sláva
 U 19 Judita
 S 20 Dagmara
 Š 21 Bohdan
 P 22 Adela
 S 23 Nadežda
 N 24 Adam, Eva
 P 25 Prvý sviatok vianočný
 U 26 Štefan
 S 27 Filoména
 Š 28 Ivana, Ivona
 P 29 Mlada
 S 30 Dávid
 N 31 Silvester

November

December

Najlepšie domáce potraviny



COOP Jednota Slovensko, s. d., Bajkalská 25, 827 18 Bratislava,
 +421 2 58 233 233, info@coop.sk, www.coop.sk

Bobule PRE ZDRAVIE A KRÁSU

Brusnice máme spojené predovšetkým s účinkami pri liečbe močových ciest. Ich vlastnosti sa však uplatňujú oveľa širšie, sú zdravé, pomáhajú krásu a chutia.

V medicíne majú extrakty z brusníc hojné využitie, napríklad pri výrobe rôznych vitamínov, liekov, výživových doplnkov a iných liečiv. Nachádza sa v nich prekvapivé množstvo cenných látok, ku ktorým patrí vitamín C, známy bojovník proti vírusom a ochranca imunitného systému. Menej známy vitamín K sa zasa stará o správnu zrážavosť krvi, rast a vývoj nových buniek, mineralizuje kosti a je vhodný ako prevencia pred osteoporózou. Vitamín K je súčasťou prípravkov, ktoré napomáhajú lepší priebeh menopauzy, a tak sú brusnice vhodné pre ženy, ktoré prechádzajú týmto náročným obdobím sprevádzaným hormonálnymi zmenami.

Vďaka vysokému a pestrému obsahu minerálov majú brusnicové guľôčky blahodarný vplyv na psychiku, dokážu zabojevať proti únave a príjemne pozdvihnú našu náladu. To v zimnom pochmúrnom období mnohí potrebujú – a recept je taký jednoduchý. Stačí denne zjesť zopár trpkosladkých plodov, či už sušených, alebo mrazených.

V koláči či nápoji?

Sušený variant sa dá kúpiť v každom supermarkete, chutia „iba tak“, ale možno ich použiť aj do koláčov či báboviiek, rovnako, ako používate sušené hrozienka. Myslite však na to, že pri priemyselnom sušení sa do nich pridávajú rôzne látky, ktoré majú zabrániť tvorbe plesní, a tak je dôležité plody pred konzumáciou alebo použitím dôkladne opláchnuť. Nemusíte to len v prípade, že

si kúpite sušené brusnice v biokvalite. Ak uprednostníte mrazené brusnice, môžete z nich urobiť omáčku k mäsu alebo syru, alebo nimi hojne ozdobiť povrch koláča a zaliať želatínou.

Brusnicové výťažky nájdeme aj v rôznych šťavách a sirupoch, no v takej podobe môžu dráždiť žalúdok a, navyše, obsahovať veľa cukru. Na podporu zdravia si vyberte radšej priamo plody alebo výživový doplnok v podobe kapsúl s čo najnižším množstvom pridaných látok.

Pre peknú pleť

Brusnice sú nabité látkami, ktoré pomáhajú nášmu vzhľadu a zdraviu pokožky. Vitamín A je pre organizmus dôležitý, aby mohol využiť bielkoviny, vitamín E sa stará o tvorbu červených krviniek a množstvo flavonoidov a minerálov bojuje proti voľným radikálom. Pretože brusnice pomáhajú rekonštruovať bunkovú membránu, využívajú sa pri výrobe krémov, masiek, toník či sér.

Pôvodným domovom brusníc je Severná Amerika, severné časti Ázie a škandinávská oblasť Európy, kde v suchších lesoch tvoria podrast najmä pod borovicami. V týchto častiach sveta je pestovanie červených bobuliek veľmi rozšírené. U nás ich pestujú najmä záhradkári, pre ktorých predstavujú spestrenie jedálneho lístka – plody zvyknú zavratať či ro-

Brusnice pomáhajú liečiť poruchy krvi, skorbut, nechutenstvo, únavu a slabosť, hnačku, sklerózu, bolestivú menštruáciu, virózy, chrípku, chránia pred zubným kazom, majú protirakovinový účinok.



bit' z nich džem. Americkí domorodci poznali a využívali liečivé účinky brusnice už pred stovkami rokov a dodnes ich uplatňujú v ľudovom liečiteľstve. Európania, ktorí osídľovali americký kontinent, sa narábaniu s týmito plodmi učili od Indiánov. Severná Amerika je doteraz najväčším svetovým pestovateľom i konzumentom brusníc. Ak ste teda počuli, že americké odrody brusnice sú najlepšie, niečo na tom bude. Napríklad plody amerických brusníc sú asi trikrát väčšie ako naše. Hojne sa používajú vo farmácii, napríklad aj ako prevencia vzniku žalúdočných vredov.

V brusniciach nájdeme množstvo vitamínu C, K, A, E, minerály (magnézium, kalcium, mangán, fosfor a sodík), polyfenoly, flavonoidy, kyseliny (citrónovú, jablčnú, šťaveľovú, fenolové kyseliny), omega-3 a -6 nenasýtené mastné kyseliny i vlákninu.

usnice

Punc

- ✓ 250 g čerstvých alebo mrazených amerických brusníc
- ✓ 5 cm kúsok zázvoru, pokrúpaného na tenké plátky
- ✓ 1 zvitok škorice
- ✓ 250 ml hruškového (jablčného) džúsu
- ✓ 50 g krupicového cukru (podľa chuti i menej) + 2 lyžice navyše
- ✓ 1 vanilkový struk, pozdĺžne rozštvrtený
- ✓ 1 hruška, nakrájaná na plátky

Brusnice, nakrájaný zázvor a celú škoricu zalejte 900 ml vody a priveďte do varu. Znížte teplotu a varte 10 minút. Vyberte korenie, brusnice scedte a šťavu ešte precedte cez jemné sito alebo látku do iného hrnca. Do šťavy vráťte celé korenie i zázvor a pridajte džús, rozštvrtený vanilkový struk, cukor a 5-10 minút na miernom ohni povarte. Vložte nakrájané hrušky a stiahnite z ohňa. Podávajte teplé doplnené brusnicami.



Chlebík

Potrebujete:

- ✓ 100 ml rastlinného oleja
- ✓ 340 g medu
- ✓ 3 lyžice pomarančovej šťavy
- ✓ 1 lyžičku soli
- ✓ 300 g prírodného tofu
- ✓ 1 vajce
- ✓ 70 g hladkej sójovej
- ✓ 200 g špaldovej hladkej múky
- ✓ 1 lyžičku vínneho kameňa
- ✓ štipku mletej vanilky a škorice
- ✓ 200 g čerstvých brusníc (sušených 100 g, vopred ich namočte)
- ✓ 2 jablká, nakrájané na kocky
- ✓ 60 g posekaných vlašských orechov

Rúru predhrejte na 180 stupňov. Formy na chlebíček vytrite olejom. Med, šťavu, soľ a zvyšný olej prešľahajte. Pridajte rozdrobený či strúhaný syr tofu a vajcia. Múku preosejte s vínnym kameňom a korením a pridajte k medovej zmesi spolu s brusnicami, jablkami a orechmi.

Vlejte do foriem a pečte 30 až 35 minút. Nechajte vychladnúť na mriežke a podávajte pokrúpané na rezy.

Lahodná paštéta

- ✓ 4 lyžice brandy
- ✓ 100 g sušených brusníc
- ✓ 500 g kuracej pečene
- ✓ 200 g masla + 200 g na záverečné zaliatie paštéty
- ✓ 2 šalotky, najemno nasekané
- ✓ 2 strúčiky cesnaku, roztlčené plochou časťou noža
- ✓ 1 vetvička tymianu
- ✓ 4 lyžice smotany na šľahanie
- ✓ soľ a korenie
- ✓ guľôčky ružového korenia a tymian na ozdobu

Brusnice vložte do misky a prelejte brandy. Premiešajte, aby brusnice čo najviac nasiakli alkoholom. Nechajte v chladničke odpočívať minimálne 2 hodiny. Tesne pred prípravou paštéty brusnice scedte a spolu s brandy odložte na neskoršie použitie.

Pečeň dôkladne očistite a pokrájajte na menšie kúsky. Vo veľkej hlbokoj panvici rozohrejte lyžicu masla a osmažte na ňom šalotku dozlatista. Pridajte cesnak, tymian a minútu opekajte. Potom vyberte tymian, pridajte očistenú pečeň a opečte ich dohned; pečeň nesmie byť surová, ale zároveň má vnútri zostať jemne ružová. Tesne pred koncom restovania prilejte k pečeni brandy a nechajte ho len čiastočne odpariť.

Pečeň preložte do kuchynského robota a rozmixujte dohladka. Pridajte zvyšné pokrúpané maslo, smotanu a dochuťte soľou a korením. Znovu všetko dôkladne premixujte. Do hotovej paštéty zamiešajte brusnice, rozdeľte ju do šiestich malých misiek alebo dajte do jednej veľkej a povrch uhladte. V kastrolíku rozpustite maslo na zaliatie paštéty, nechajte ho vychladnúť a prelejte ním vršok každej paštéty. Ozdobte guľôčkami ružového korenia a tymianom a nechajte v chladničke stuhnúť.

Džem

Potrebuje:

- ✓ 1 kg čerstvých brusníc
- ✓ 500 g želírovacieho cukru

Brusnice pretriedime, umyjeme a dáme do hrnca spolu so želírovacím cukrom. Poriadne premiešame a privedieme do varu. Varíme asi 5 minút, kým zmes nebude mať hustú rôsolovitú konzistenciu. Nakoniec odoberieme penu a horúci brusnicový rôsol naplníme do sklenených pohárov, ktoré ihneď uzatvoríme, položíme hore dnom a necháme vychladnúť. Uchováваме v temne a chlade.



HOVÄDZIE NA BRUSNICIACH

Na cesto potrebujete:

- ✓ 1 kg hovädzieho (chudé predné) mäsa
- ✓ 2 lyžice hladkej múky
- ✓ 3 veľké červené cibule, nakrájané na plátky
- ✓ 300 ml červeného vína
- ✓ 300 ml hovädzieho vývaru
- ✓ 4-5 lyžíc olivového oleja
- ✓ 3 lyžice zavarených brusníc
- ✓ soľ a korenie na dochutenie

Mäso nakrájajte na hrubšie plátky a tie potom na drobnejšie kocky. Poprášte múkou, soľou a korením. Vo veľkom hrubostennom kastrole, ktorý môžete dať do rúry, rozohrejte časť oleja. Vsypte doň kúsky mäsa tak, aby sa vzájomne neprekryvali, a zo všetkých strán ich opečte, až zhnednú. Potom ich hneď vyberte na hlboký tanier. Rúru predhrejte na 200, teplotu znižte na 180 stupňov Celzia.

Do kastrola prilejte zvyšok oleja, vsypte cibuľu, opražte ju a potom doň vráťte mäso aj so šťavou, ktorá sa nahromadila v tanieri. Prilejte víno i vývar, premiešajte, osolte a okoreňte. Priкройте pokrивkou a vložte do rúry. Mäso sa bude dusiť rovnomernejšie ako pri dusení na sporáku.

Po desiatich minútach stiahnite teplotu o dvadsať stupňov a mäso duste asi hodinu a pol, kým nie je naozaj celkom mäkké. Občas skontrolujte, či sa nevydusilo veľa šťavy; ak áno, mäso trochu podlejte horúcou vodou alebo vínom. V závere pridajte do omáčky brusnice, premiešajte a ešte prehrejte.



ČERVENÁ KAPUSTA S BRUSNICAMI

Potrebujete:

- ✓ 100 g anglickej (gazdovskej) slaniny, nakrájanej na kocky
- ✓ 2 stredne veľké červené cibule, nakrájané na kocky
- ✓ 2 vrecká kyslej červenej kapusty (zliaťte, ale neprepláchnutej)
- ✓ 3 vrchovité lyžice medu
- ✓ 100 ml ľahšieho červeného vína (napr. Modrý portugal, Cabernet sauvignon)
- ✓ 200 ml nakladaných brusníc
- ✓ soľ a korenie

Slaninu opečte v hrubostennej panvici. Potom pridajte cibuľu. Po 2-3 minútach primiešajte kapustu. Osolte, okoreňte a pod pokrievkou duste 5 minút na strednom plameni. Pridajte med a červené víno a pokračujte ďalších 5 minút. Nakoniec vmiešajte brusnice. Po 5 minútach odstavte a nechajte asi 10 minút dôjsť. Osolte a okoreňte podľa chuti.



NAJÚPRIMNEJŠÍ ROZHOVOR VŽDY VEDIEM S MAMOU

Majk Spirit a jeho mama Eva Dušičková v spoločnom rozhovore prezradili, ako sa rodila kniha. Aké detstvo prežíval Majk Spirit? Po čom túžil a o čom sníval? Kedy stál na hrane života a smrti? Ako vníma ženy a lásku? Čo pre neho znamená úspech? Kde hľadá motiváciu a čo ho inšpiruje? – otázky, na ktoré odpovedal oblúbený spevák vo svojom prvom autorizovanom životopise nazvanom – Chalan, ktorý vynášiel Majka Spirita, aby inšpiroval. Kniha uzrela svetlo sveta na konci roka 2016 a napriek tomu aspiruje na najpredávanejšiu knihu roka.

Prvé hiphopové roky strávil Majk Spirit v skupine H16. V roku 2011 zmenil tvár slovenskej hudobnej scény prelomovým debutovým albumom Nový človek. Prvú dekádu na scéne zavŕšil úspešným projektom Y, ktorého nositeľom sa stal čierny a biely album, oba vydané v priebehu jediného mesiaca. Počas trinástich rokov na scéne vydal plejádu singlov a videoklipov, ktoré sa stali hitmi. Získal si tisíce fanúšikov, odohral stovky koncertov. Michal Dušička sa rozhodol žiť život Majka Spirita, aby inšpiroval. Svoj životný príbeh sa Majk Spirit rozhodol prerozprávať perom a ústami najbližšej osoby, ktorá pozná Michala Dušičku rovnako dobre ako Majka Spirita. Zákutiami Spiritovho sveta, v ktorom nechýbajú víťazstvá a prehry, okamihy šťastia i sklamania, ale ani odvaha a láska, prevedie čitateľov Majk spolu so svojou mamou. Eva Dušičková prostredníctvom rozhovorov s vlastným synom rozpovie inšpiratívny príbeh o tom, ako sa z obyčajného petržalského chalana Michala Dušičku stala hviezda česko-slovenskej rapovej scény a idol mladej generácie.

Ako sa zrodila myšlienka na knihu?

Eva Dušičková: V prvom rade, pôvodná myšlienka vôbec nebola kniha. Chcela som Miškovi k jeho 28. narodeninám podarovať niečo zvláštne, niečo, čo sa nedá kúpiť. Bol to akoby oneskorený denníček o tom, ako prišiel na svet, spomienky na detstvo a podobne. Keď bol malý, nemala som čas písať denníček, dve deti, robota... Prvé kapitoly obsahovali veci, na ktoré sa nemohol pamätať, ale ktoré som mu chcela povedať, lebo možno by ten čas už nenastal. Nápad na knihu prišiel postupne, keď to ležalo

v šuplíku, kapitoly pribúdali a raz prišiel Miško domov, že dostal ponuku na napísanie knihy a vraj povedal, že na jeho knihe sa už pracuje. Bola som zaskočená, prekvapená, ale povedal, že to myslí vážne. Vedela som, že jeho fanúšikovia túžia vedieť o ňom viac, ako sa dozvedeli z rozhovorov. Hlavne, že je to chalan, ktorý mal svoje sny, niektoré sa nespĺnili, ale napokon našiel svoju cestu. Mňa samotnú zaujímal, čo sa odohrávalo v jeho duši, keď sa mu zrútil jeden zo snov a nestal sa futbalistom.



Majk, vedeli ste hneď, že jedine mama je tá pravá osoba, ktorá by s vami mala napísať knihu?

Majk Spirit: Keď som dostal tie prvé kapitoly k narodeninám, bol som veľmi dojatý, lebo zachytila naozaj momenty, ktoré som si nemohol pamätať, na niektoré som zabudol. Ale zase písať životopis v 28 rokoch, sa mi zdalo skoro, veď som nič mimoriadne neurobil, okrem pesničiek, ktoré zaujali. Potom však prišla ponuka od istej dámy, ktorá chcela napísať môj životopis, a napadlo mi, že možno to nie je celkom márna myšlienka. Tak približne po mojej tridsiatke sme



sa s mamou intenzívnejšie zaoberali myšlienkou na knihu. Počas rozhovorov sme sa vracali k mojim obdobiam, ktoré som prežíval, mama sa tiež dozvedela viac, ako vedela, lebo doba je rýchla a niekedy nie je čas do detailov prebrať niektoré veci.

Aký je Michal človek očami vlastnej mamy?

Eva Dušičková: Pár slovami sa to ťažko opisuje, v každom prípade je skvelý syn, niekedy sa pýtam, čím som si ho vôbec zaslúžila (úsmev). V detstve to bolo niekedy ťažšie už zo spomínaných dôvodov, času bolo menej. Michal vyrástol na jedného veľmi inteligentného, empatického človeka, to najkrajšie, čo v sebe má, čo cíti si nenecháva pre seba. Som vďačná za obdobie, keď začal čítať, keď myšlienky z kníh, ktoré si osvojí,

dokáže krásne pretransformovať do textov piesní a pridá k tomu vlastné skúsenosti. Aj to bola motivácia, prečo kniha vznikla, pretože keď je mládež ochotná počúvať jeho texty, reagovať na ne peknými ohlasmi na sociálnych sieťach či v mailoch, tak som si uvedomila, že budú ochotní prečítať si aj knihu. V knihe pochopia, že Majk Spirit nie je žiaden zázrak, ale obyčajný chalan, ktorý na sebe pracoval, hľadal cestu životom a našiel ju. Nie je dokonalý, má svoje chyby, býva mrzutý, unavený, protivný po koncertoch, ale to všetko z neho opadne a je úžasný, keď veci fungujú.



Mama nie je bulvárna novinárka, ale bývalá redaktorka televízie a rozhlasu. Odvážila sa položiť aj chúlостivejšie otázky?

Majk Spirit: Popýtala sa aj na frajerky (smiech), hoci sexuálny život neriešila. Zaujímalo ju, ako som získal pokoru, aké boli moje myšlienkové pochody, keď som bol blízko smrti na Sicílii, odkiaľ mám jazvu – to sú veci, ktoré nehovorím každému. Ak aj áno, odpoviem všeobecnejšie, ale máme som sa snažil odpovedať viac do hĺbky, priznať si chyby. Moje ego bolo dost veľké, nechal som sa unášať slávou aj pekným životom mladého úspešného hudobníka, je tam veľa miest, kde som hovoril o veciach, ktoré som ešte nikdy nikomu nepovedal. Ak sa zaujímate o Majka Spirita, nájdete tam veľa zaujímavostí.

S kapelou H16 v zložení Majk Spirit, Otis, Cigo, Grimaso a Abe máte na svete nový album. Aký je?

Majk Spirit: Album je SILA, aj sa tak volá. Myslím, že lepší sme ešte nespravili, a to sme spolu 13 rokov na hudobnej scéne, čo je super čas, klobúk dole, že sme sa dokázali udržať napriek úspechom kapely i mojim. Sú to moji bratia z iných matiek, ako im hovorím, stále si rozumieme, toto je štvrtý spoločný album. Máme na ňom aj tematické veci, aj rapové, aké ľudia od nás poznajú. Je to možno menej spirituálne ako moja sólová tvorba, ale o to silnejšie, že je tam viac hlasov, viac hláv, viac názorov, rôzne perspektívy, o to viac si človek môže vybrať z toho pre seba.

Skladby z albumu ste predstavili netradičným spôsobom...

Vyšiel po trojročnej pauze, a tak sme koncert v rámci podujatia Spots odpálili v tuneli nedostavaného metra uprostred Petržalky. V hĺbke 160 metrov v exkluzívnej predpremiére zazneli skladby z albumu SILA v prítomnosti našich fanúšikov,

Protivný?

Eva Dušičková: (Smiech.) Áno, lebo nechce rozprávať. Príde domov po dlhšom čase a ja chcem vedieť, ako sa mal, ako bolo, on je unavený, nechce sa mu, ale, samozrejme, keď je o. k., je super. Je však dobré, že mládeži podsúva myšlienky, aby sa zamýšľali nad vecami, aby neboli ľahostajní, a toto naozaj vie a ide mu to.

V knihe sa spomína, že otec vás prichytil s marihuanou a to vo vás odštartovalo túžbu čítať...

Majk Spirit: Tento pohľad je veľmi zjednodušený, ale naozaj ma otec prichytil pri blicovaní a ešte mi našiel v taške zelenú rastlinku, dostal som „zaracha“, nesmel som von celú zimu. Keďže som vtedy športoval, dostal som mobil, ktorý bol veľký skoro ako tehla, musel som sa neustále hlásiť, keď som šiel zo školy na tréning, z tréningu rovno domov. Hlavne som mal zakázanú moju petržalskú partiu, čo bolo najhoršie, lebo to som chcel najviac. Rodičia sa však rozhodli inak, začal som to rešpektovať, hoci som mohol aj utekať z domu, ako to robili moji rovesníci. Bol som doma a začal som čítať knihy, objavil som silu posolstva človeka, ktorý strávi istý čas písaním knihy, dokáže do nej zhmotniť svoje zážitky, svoj život, zhustenú perspektívu, niečo, čo je pre iného inšpiráciou. Fascinuje ma to, odvtedy čítam takéto emotívne, edukačné, motivačné knihy, lebo z nich získavam veľa poznatkov, ktoré môžem využívať aj vo svojom živote a práci.

ktorých sme pozvali na tajnú release party len 4 dni pred jej štartom. Prípravy nového albumu SILA predznamenal júnový videoklip Každý deň – na trip do zákulisia života H16-ty vzal fanúšikov prostredníctvom kamery MiniBOJ KILLA. Nasledoval októbrový vizuál k tracku Počítaj s nami. Dňa 17. novembra H16-tka oficiálne spustila predpredaj albumu SILA a odvtedy stihla predstaviť už päť trackov.

*Anna Ölvecká,
snímky: Anna Ölvecká a archív MS*



JEDLO, ČO STOJÍ ZA SLZU

Jedlá, ktoré sme radi a s chuťou jedávali v detstve, sú viac ako len potešením pre žalúdok. Už len ich vôňa nás preniesie do rodinnej kuchyne a navodí príjemnú nostalgickú atmosféru.



Píše
Nikola
Gstach

Každý máme svoje obľúbené rodinné špeciality a pocit, ktorý v nás vyvolávajú, je neprenosný. Jedno z obľúbených jedál môjho rakúskeho manžela sú Speckknödel – slaninové knedličky. Je to dobrota, ktorú si ako vegetariánka nechám ujsť, ale pre neho má hodnotu pokladu z pirátskej lode. Videla som ho dokonca kvôli nim slzu uroniť.

Stalo sa to takto: Boli sme na prázdninách u Omy v ďalekom Vorarlbergu. Ráno si Peter s hlasom rozochveným túžbou objednal u mamy jedlo z detstva. Celý deň na brehu rieky strávil ako na ihlách. S pohľadom zaroseným očakávaním a slinou v kútku úst sa rozplýval v spomienkach na masťné mazľavé knedličky plávajúce v silnom vývare z údeného mäsa. Večer, ledva zaparkoval auto, už sa hnal do domu. Dom bol však tmavý a tichý, Omy nikde. Môj muž si ani len topánky nevyzul a rútil sa do kuchyne. Chvatne zdvihol pokrievky na hrncoch, nazrel do chladničky i do rúry, no vytúžená dobrota nikde. Za desať rokov spoločného života som nevidela v jeho tvári takú bolesť a sklamanie. Ba i slza v oku bola. O pár minút prišla Oma s taštičkou s nákupom a na stôl vyložila slaninu. No už bolo neskoro. Pohľad na slaninu môjmu drahému náladu nezdvihol a s temným, nič dobré nevestiacim podtónom v hlase sa mamy spýtal: „Kde sú moje knedle?“ Oma mu s úsmevom vysvetlila, že sa jej doteraz nechcelo a že sa do toho teraz pustí a niekedy uprostred noci sa vytúžená dobrota ocitne na stole. Ale hlad

je najlepší kuchár, a tak sa môj muž rozhodol dať si v ten večer špagety a predĺžiť si moment tešenia o jeden deň. Ďalšia večera boli Omine slávne Speckknödel. Najsilnejšou ingredienciou Ominho receptu je asi nostalgia, pretože deti, ktorým tento rozmer v súvislosti s knedľami chýba, ich nejedli a môj muž ich mal na tanieri celý zvyšok týždňa. Takže bola ďalšia slza. Tentoraz slza dojatia, že tú horu knedlí zvládol sám bez pomoci. Ako málo stačí k detskej radosťi.

Nikdy neprežíval
toľkú bolesť
a sklamanie, ako
keď sa nedočkal
svojich knedlí. Zato
potom ich jedol
celý týždeň.

Knedle sú v rakúskej kuchyni veľká téma. Všetci si určite spomínate na nezabudnuteľnú diskusiu z filmu Pelíšky o rozdiel medzi pravou viedenskou zemiakovou knedličkou a nokom. Rozhodnúť, kto mal vo filmovej hádke pravdu, nie je vôbec jednoduché. Zo zemiakového cesta sa varia malé guľaté knedličky, ale aj podlhovastá knedľa, ktorá sa potom nakrája na plátky. Obe verzie sú na povrchu mazľavé a vnútri nadýchané. Nokmi sa tu nazývajú halušky a úplne malinké kned-

ličky. Zemiakové knedličky sú väčšinou plnené. Na sladko či na slano. Zo slaných variantov je najobľúbenejšia plnka z oškvarkov. Cesto sa vypracuje z varených zemiakov, vajcových žĺtkov, múky, krupice, masla a zo štipky soli. Plnka je zmesou cibulky, do hneďa opečenej na masť, mletých alebo najemno nasekaných oškvarkov, cesnaku, soli a korenia. Do cesta môžete ukryť aj plnku zo slaniny a z údeného.

Omine Speckknödel sú však variáciou Semmelknödel, teda žemľových knedličiek. Na ich prípravu potrebujete päť starších žemlí, cibuľku, maslo, petržlen, trochu mlieka, tri vajcia a trochu múky. Cibuľku osmažte na masle, pridajte petržlen zmiešate to s nakrájanými žemľami a vajcami rozmiešanými v mlieku. Osolíte a okoreníte podľa chuti. Vygúľate si kúšobnú knedličku a hodíte ju do vriacej osolenej vody. Keď sa nerozpadne, môžete hádzať jednu knedličku za druhou a tie, ktoré vyplávajú na povrch, vyberať. Keď sa vám prvá knedlička rozpadne, musíte do cesta pridať múku. Oma nahrádza podstatnú časť žemlí slaninou alebo lepšie prerasteným údeným. Knedličky potom varí v zeleninovom vývare, z ktorého sa vyváraním knedličiek stane polievka. Tieto knedličky sa nazývajú aj tirolské a ako jedlo, ktoré poriadne zasýti, boli základom vidieckej kuchyne.

Ale aby ste si nemysleli, že píšem o niečom, čo som na vlastnom jazyku neokúsila, tak vedzte, že na rakúskych jedálnych lístkoch nájdete množstvo knedličkových pokrmov aj

pre vegetariánov. Je to napríklad šošovicový prívarok so žemľovou knedľou alebo dusená kapusta s knedľou. Táto pestrá ponuka dokazuje, že vegetariáni sú tu obľúbenkami každého šéfkuchára. Mojm favoritom sú špenátové knedličky v orechovom masle. Už hodnú chvíľu sa chystám tento celkom jednoduchý recept vyskúšať. Stále si hovorím: Nebuď knedľa a urob to! Ale zatiaľ som sa do toho nepustila. Keď sa tak stane, o úspechu či neúspechu vás budem, samozrejme, informovať.

Samostatnou kapitolou sú knedličky, ktoré na prvý pohľad ako knedličky nevyzerajú. Ako napríklad Kasspressknödel, čo by sa dalo preložiť ako syrové knedličky, cez ktoré prešiel parný valec. Sú to skôr hrubé placky. Nevaria sa, ale pečú, aby sa syr pekne roztielol a masu spojil. Podávajú sa tradične v polievke Kasspressknödelsuppe alebo so šalátom.

Zo sladkých variantov je moja najobľúbenejšia parená buchta, ktorá je tiež vlastne knedľa Germknödel – kysnutá knedľa. Neodolám jej na žiadnej lyžovačke. Neodolám takmer každý deň. Túto knedľu by si ani protagonisti Pelíšok nepomýlili s nokom. Je taká veľká, že sa takmer nezmesť do hlbokého taniera. Posypaná makom a poliata horúcim maslom kľže sa veselo do žalúdka a prikladá svoj diel na boky a steh-



ná. Ak vám to chutí, môžete si ju objednať aj s vanilkovou pudingovou omáčkou, ale ja dávam prednosť maslovému kúpeľu, v ktorom si buchta chvíľku pohovie.

Naša rodinná láska ku knedliam všetkých veľkostí, tvarov a plniek nás raz dohnala až k riskovaniu vlastného života. Na zimnej dovolenke v Salzkammergute sme sa vybrali na večeru do Knödel Alm – Knedličkovej koliby. Je to horská chata na kopci síce nie vysokom, ale o to strmšom. Tabuľa na začiatku cesty nás upozornila, že by sme mali nasadiť na kolesá reťaze. My

však žiadne nemáme, teda zatiaľ, lebo veď túto zimu tam zase chceme ísť, tak musíme reťaze kúpiť. Hore sa autíčko ako-tak vyšplhalo. Cesta bola odprataná a išlo to, našťastie, nie ako po masle, ale dobre. V momente, ako sme otvorili jedálne lístky a zaslepila nás ponuka knedličiek od výmyslu sveta, začalo husto snežiť. Čo teraz? Zatvoriť lístok a odísť s prázdny žalúdkom, ale po relatívne odpratanej ceste? Hlad zvíťazil, a tak sme si objednali Knödelsvariation – veľký tanier knedličiek varených, pečených, plnených aj neplnených s viacerými druhmi dusenej kapusty ako prvý chod a to isté v sladkej verzii ako druhý chod. Ja s deťmi sme sa po jedle odgúľali dole kopcom ako reprezentatívne vzorky jedálneho lístka a môj muž sa autom rýchlosťou dva metre za hodinu zošmykol do doliny.

P. S.: Ak patríte medzi vymetačov plesov a bálav, tak sa ku knedličkám nepribližujte, ba sa na ne ani nepozrite! Nech z vás nie sú knedle. Knedľa zostáva knedľou aj v plesových šatách!

MILSY
NAJCHUTNEJŠÍ ČLEN VAŠEJ RODINY
 TRADIČNÁ Poctivá RECEPTÚRA
www.milsy.sk

PLEŤ JE V ZIME *iná*

Zima je pre pokožku poriadna záťaž. Mazové žľazy pracujú na nižšie

obrátky, klesá produkcia lipidov. Dôsledkom je stenčovanie prirodzeného ochranného filmu, čo má za následok únik vlhkosti. Navyše časté zmeny teploty v rôznych prostrediach pleť stresujú a tá sa bráni mechanizmami, ktoré ju zaťažujú. A tak sa môže stať, že hoci máte bežne bezproblémovú pleť, v zime sa môžu objaviť rôzne problémy ako ekzémy, akné, lišaje a pod.

Aký máte typ pleti?

Zimné obdobie lepšie znášajú ľudia s mastnejšou pokožkou, ktorá je vďaka vyššej produkcii mazu odolnejšia pri pobyte v mrazivom počasí a lepšie sa vyrovnáva so zmenami teploty. Ako následok striedania teplôt sa však pri mastnejšej pleti môže objaviť akné bez ohľadu na vek. Dámy s týmto typom pokožky by mali dbať na to, aby ich ošetrojúca kozmetika bola výživná, ale aby pleť nezaťažovala. Na zimné obdobie je pre ne ideálny krém s intenzívnym hydratačným účinkom, ale s ľahšou nemastnou textúrou. Pred spaním sa dôkladne odličujte a ani ráno nepodceňujte čistenie pleti.

Ak máte pokožku suchú a citlivú, pravdepodobne bude na chlad reagovať začervenaním, pocitom stiahnutia či vytváraním suchých miest. Vyzbrojte sa kozmetickými príprav-

kami so zvýšeným obsahom tuku a hutnejšou konzistenciou. Na čistenie nepoužívajte žiadne agresívne prípravky s alkoholom, skúste radšej odličovaciu penu alebo krém. Dávajte si pozor aj na horúcu vodu, ktorá narušuje štruktúru vašej jemnej pokožky a vysušuje ju. Je dobré mať stále pri sebe kabelkové balenie denného krému a jemne sa ním natrieť asi 30 minút pred tým, ako vyjdete z interiéru von do mrazivého počasia (napríklad pred odchodom z práce).

Výživa zvnútra

Na vzhľad a zdravie pokožky (nielen) v zimnom období má vplyv aj to, čo jeme a pijeme. Predovšetkým pitný režim nie je len letnou

Tip na zoslabnuté vlasy:
2 lyžice mandľového oleja zmiešajte so 4 lyžicami medu. Naneste na vlasy od korenkov a nechajte pôsobiť 30 minút.

Zabudnite na poveru

Kedysi sa hovorilo, že v mrazivom počasí môžu bunky v pokožke po použití hydratačného krému popraskať. Toho sa však nemusíte báť, kozmetické prípravky sa vyrábajú s použitím najmodernejších technológií, vďaka čomu sa hydratajúce látky dostávajú do hlbších vrstiev pokožky.

prioritou, ale celoročnou, teda aj v zime treba organizmus zvlhčovať. Základom je, samozrejme, čistá voda, ďalej dobrá minerálka a bylinkové čaje (napr. šalvia, mäta, zázvor...). Snažte sa nepreháňať to s alkoholom a kávou. Stretnutia s kamarátkami absolvujte radšej vonku na čerstvom vzduchu než síce v útulnej, ale prekúrenej a zafajčenej kaviarni. Hoci sa sezóna čerstvého domáceho ovocia a zeleniny skončila, nezanedbávajte prísun vitamínov, minerálov a vlákniny, v zime sú aktuálne citrusové plody s obsahom céčka, ale aj brokolica, avokádo či kvasená kapusta s výrazným účinkom na imunitu. Snažte sa mať pestrú stravu, nič z jedálneho lístka nevynechávajte, ale ani nepriviligujte. Aj keď sezóna praje ťažším a mastnejším jedlám, majte tieto chútky pod kontrolou a neprejedajte sa. Obransky schopnosť organizmu môžete podporiť užívaním vitamínu C, E či D.

Prírodné vychytávky na plet

BAMBUCKÉ MASLO (KARITÉ):

Vynikajúci liek na všetky suché miesta i prevencia pred vysušením pokožky. Táto hutná pasta sa topí pri kontakte s pokožkou, je veľmi výživná, obsahuje vitamíny A, E a F a pôsobí do hĺbky pokožky. Môžete doň zapracovať aj éterický olej podľa svojej preferencie, vtedy sa karité stáva nosičom oleja a zlepšuje jeho prenikanie do organizmu. Trochu bambuckého masla sa v zime oplatí mať so sebou v kabelke, pomáha na popraskané pery, suché ruky a môžete ho použiť namiesto bežného denného krému pred odchodom do studeného počasia.

KAKAOVÉ MASLO: Podobne ako karité je vhodné na suchú pokožku, odporúča sa pri ekzémoch a dermatitídach. Je bohaté na antioxidanty, veľmi účinné v boji s voľnými radikálmi, do hĺbky hydratuje a zlepšuje elasticitu pokožky.

KOKOSOVÝ OLEJ: Zjemňuje a zvlhčuje pokožku až do hĺbky, nezanecháva pocit mastnoty, môže sa použiť na celé telo, ale aj na čistenie pleti. Používa sa ako vlasový zábal na suché a poškodené vlasy. Má nádhernú vôňu a skvelú chuť, takže si ho iste obľúbite aj v kuchyni pri príprave jedál. Vďaka schopnosti odolávať vysokým teplotám je vhodný na pečenie, vyprážanie a fritovanie. Je ideálny pre ľudí s poruchami metabolizmu tukov a oslabenou činnosťou čriev.

ŠÍPKOVÝ OLEJ: Hĺbkovo hydratuje pokožku a rýchlo sa vstrebáva. Výrazne redukuje vrásky a pigmentové škvrny, dokonca pri pravidelnej aplikácii lieči jazvičky po akné, strie a jazvy po operáciách. Odporúča sa aplikovať priamo na navlhčenú pokožku alebo pridať do krému, napr. v kombinácii s bambuckým maslom je ideálny na zimu.

MED: Obsahuje množstvo výživných látok, viaže vlhkosť, upokojuje plet' a má výrazné regeneračné schopnosti. Využite tieto vlastnosti pri príprave domácej zimnej kozmetiky, ktorá vďaka medu pokožku zvláči, vyživí a hydratuje. Skvelé sú rôzne medové masky s bielym jogurtom, olivovým olejom, so žĺtkom či s citrónovou šťavou, účinné sú nielen na tvár, ale aj na vysušené ruky a namáhané vlasy.

Viete sa správne obliecť?

Samozrejme, povieť si – navlečiem sa do piatich teplých vrstiev, na hlavu čiapku, šál a idem! Ak chcete byť v zime oblečení zdravo, teda aby ste neprechladli, vyhli sa ekzémom a nedráždili pokožku, také jednoduché to nebude. Dôležitý je nielen počet vrstiev, ale aj materiály, ktoré obliekate. Oblečenie by nemalo byť tesné a z umelých a syntetických textílií, naopak, noste priedušné a prírodné materiály, ktoré by ste mali mať v šetrných pracích prostriedkoch. Pravidelne by ste mali mať nielen oblečenie, ale aj čiapky, šály, pretože kožné problémy v oblasti čela, krku a vo vlasoch môžu spôsobiť baktérie z textílií spolu s potom a so studeným počasím. Vrstvenie oblečenia je v poriadku, ale mali by ste to vedieť odhadnúť tak, aby ste sa nespotili, pretože niekoľko prepotených kusov oblečenia na sebe nielen zapácha, ale neprospieva ani pokožke. Ak je to možné, v prekúrených prostriedkoch MHD si aspoň rozopnite alebo vyzlečte vrchný odev, dajte si dole čiapku a uvoľnite šál.

Výhodné rodinné balenia



bez umelých farbív
s obsahom rastlinných
extraktov



Z HLINY VYMIIESENÝ SVET

Napokon Boh povedal: „Telo mu urobím zo zeme, ale dám mu aj nesmrteľnú dušu, svoj obraz a svoju podobu, tak bude človek mojím dieťaťom. Vzal teda kus najlepšej hliny a urobil telo prvému človeku. Telo bolo krásne, rovné ani jedľa, veď medzi živými tvorí len človek chodí vzpriamený s hlavou hore, lebo je pánom všetkých stvorení na Zemi.“ Tento úryvok z tvorivej dielne Maroša Madačova, poukazuje na to, čo znamenala pre chudobného slovenského človeka hlina. Bola to hmota, matéria, z ktorej sa rodil lepší a krajší svet nielen v jeho skromnej domácnosti. Odborným okom sme sa na oravskú keramiku, ktorá si našla svojich odberateľov nielen na Slovensku, pozreli so známou etnografkou Elenou Beňušovou.



Knajstarším ľudovým remeslám na Slovensku patrilo hrnčiarstvo. Hlavným materiálom bola ľahko dostupná a tvarovateľná hlina, ktorá našla uplatnenie pri výrobe riadu s využitím hrnčiarskeho kruhu. Keramika sa vyrábala v mnohých oravských lokalitách. K rozvinutým hrnčiarskym centráram patrila predovšetkým Trstená a Veličná. Významnú časť výroby hrnčiarskych výrobkov v Trstenej tvorili úžitkové predmety v domácnosti nenahraditeľné. Rozšírili sa aj mimo oravského regiónu – na Kysuciach, v Liptove, na Spiši, ale

aj v priľahlej časti južného Poľska – v Podhalí. Pre trstenskú keramiku sú príznačné špecifické znaky, týkajúce sa nielen technológie vlastnej výroby a rozličných tvarov, ale aj samotnej dekorácie. Nádoby polievali hlinkou, niektoré len z vnútornej strany. Trstenskí hrnčiari polievali svoje výrobky bielou alebo hnedočervenou hlinkou. Najbohatšie boli zdobené krpky, krčahy a misy. Pred vypaľovaním keramiky vo veľkých hrnčiarskych peciach hrnčiari keramiku ešte „gliedili“.

Krčahy, krpky, mliečniky a hrnce

Sortiment hrnčiarskych výrobkov z trstenskej dielne obsahoval viac druhov riadu, ktorý podľa smeru točenia delili na vysoký – ťahaný smerom hore (krčahy, mliečniky, hrnce) a široký, ťahaný smerom do šírky, napríklad misy. Krčahy zbanky s objemom od jedného do štyroch litrov, s vydutím v strede a s vysoko nastaveným hrdlom, ukončeným pyštekcom na vylievanie. Druhý druh predstavovali gledňáki, krčahy s kratším hrdlom a väčším vydutím nádoby na bruchu. Zbanky z konca 19. storočia sa od predchádzajúcich líšili viac-menej len dekorom. Krčahy slúžili na uskladnenie a prenos tekutín, predovšetkým mlieka a vody. Od krčahov sa odlišovali krpky s menším dnom a výrazne vydutým bruškom. Ústie mali uzavretejšie s vyhnutým okrajom a pyštekcom. Vysoké boli až do 60 cm s obsahom od dvoch litrov. Slúžili rovnako na úschovu tekutín, najmä vody, ale aj vína a pálenky. Osobitné miesto v keramike pat-



rí mliečnikom rôznej veľkosti od malých cez stredné až po veľké. Tieto nádoby s dvomi uchami a odsadeným malým dnom sa rozširovali do súdkovitého alebo guľovitého bruška, na ktoré sa napájalo rozšírené hrdlo, podľa ktorého majú pomenovanie šíránky. Trstenský hrnčiar vytvárali aj malé, stredné a veľké kvetináče s kónicky sa rozširujúcimi stenami, často s miernym vydutím s plastickým pásikom a na dne s dierkami. Zvláštnosťou boli dvojačky a trojačky. Išlo vlastne o zlepené hrnce s ob-

udalostiach, ako sú svadby a krstiny. Tieto misy boli symbolom súdržnosti rodiny. O niečo menšie boli misy grajciarové s priemerom 26 – 30 cm, toliarové 22 – 26 cm. Misy boli hlboké, mali takmer rovnaký okrúhly tvar, malé dno, od ktorého sa dvíhali kónicky rozširujúce sa steny. Ústie bolo ukončené hladkým plastickým pásom presahujúcim do vnútra nádoby, čím bránili vylievaniu tekutiny. Pre deti sa vyrábali zvlášť misy, nazývané zalamované alebo misul'ki s priemerom ústia od 16 do 22 cm. Turačnej mise sa

zdobili lomené vlnovky zubovanky pod okrajom nádoby, na dne hustá špirála, po stranách vzory v tvare hviezdy a vlnoviek. Koncom 19. storočia sa používali srdiečka a prírodné motívy, ktorými sa pôvodne zdobili krčičky. Najobľúbenejším motívom boli srdcia a štylizované tulipány doplnené lemom a bodkou. Rozšírený bol vzor ihličnatého alebo listnatého charakteru v kombinácii s lomenou vlnovkou a linkami. Ďalšie vzory boli esička a vybodkované kvietky. Misul'ky pre deti zdobí ornament zložený z vlnoviek a pásikov.

Dôležitý bol dekor

Bohato zdobené boli aj krčahy, a to vybodkovanými srdiečkami v kombinácii s jednoduchou vetvičkou alebo vybodkovanými kvietkami. Z rastlinných motívov boli rozšírené ihličnaté a listnaté vetvičky, zastúpené v jednoduchej a rozvetvenej forme na – maňki, kónské mjatki, chvojinky, niekedy lemované bodkami, doplnené o súvislú linku a lomenú vlnovku. Dekor bol zvyčajne prispôbený požiadavkám zákazníčok, pretože bohato zdobené misy a krčahy slúžili na samotnú dekoráciu v rámci interiéru.

Nositelia tradícií

Krásna oravská keramika mala svoje miesto na policiach, stoloch i v kredencoch, ktoré boli a sú súčasťou slovenských chalúp, izieb aj bytov. V tradíciách trstenskej keramiky pokračuje napríklad keramikár Ľubomír Holma z Trstenej. Produkuje široký sortiment hlinených výrobkov s prevahou úžitkových predmetov. V jeho ponuke je glazovaná keramika, vhodná na použitie v domácnostiach, ale aj v štylových reštauračných zariadeniach – kolibách či salašoch. Ďalej je to aj morená keramika, vazy, hrnce, amfory, misy, vhodné na suché dekorácie, ale aj ponuka pre reštaurácie – taniere, misy, dochucovacie súpravy, šálky, ozdobná keramika atď.

*Text a snímky: Elena Beňušová,
Oravské múzeum
P. O. Hviezdoslava*



sahom jedného litra. Slúžili ako obedáre, v ktorých sa nosilo jedlo na pole. Sortiment dotvárali čutory, nádoby kruhového tvaru na nožičkách, slúžiace na úschovu alkoholu, a tiež vínové súpravy vyrábané najmä na objednávku. Neskôr v období po I. svetovej vojne vyrábali aj kahance na svietenie, soľničky a detské hračky, z ktorých sa veľkej obľube tešili najmä vtáčiky, sliepočky a, samozrejme, detský riad.

Turačné misy, ráfovky aj misul'ki

Medzi základný hrnčiarsky sortiment patrili misy piatich druhov. Najväčšie misy s priemerom ústia 40 – 50 cm, nazývané ráfovky, slúžili na zarábanie cesta a umývanie riadu. O niečo menšie misy, nazývané turačné, sa bežne používali v rodinách pri spoločnom stolovaní, ale aj pri rôznych rodinných

veľkosťou podobala misa cedárka, na dne s otvormi, ktorá slúžila na cedenie cestovín, pri odváraní tvarohu a podobne.

Trstenská keramika a husia krv

Vyrábaný sortiment okrem samotného tvaru a veľkosti charakterizoval práve dekor. Na trstenskej keramike sa na engobový potah používala prírodná tehlovočervená hlinka. Táto základná poleva sa nazývala „husia krv“. Bola charakteristická práve pre keramiku z Trstenej a po vypálení mala krémovú farbu. Na ňu sa nanášali bielu prírodnou hlinkou dekoratívne motívy, ktoré tvorili prvky geometrického charakteru, najčastejšie pásy, čiary, vlnovky, rastlinné a štylizované figurálne prvky, odpozorované z prírody a zo svojho okolia. Misy zvlášť

PLAMO

PEVNÝ ZAKUROVAČ



*Pre chvíle
zimnej
pohody*

Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?

Pranostika na január	okuli	3. časť tajničky	veľká mucha		označenie lietadiel Holandských Antíl	obojživelník s klepetami	ženské meno	spriadal	tamtá	mužské meno		dobrá vôľa	rušil stehy		
osobné zámeno				v hudbe rýchlo						opica len					
kujný nerast				I. časť tajničky bočka											
chvost, po česky					otázka na I. pád činnosť				silák latinský pozdrav						
plyn obklopujúci zem						ženské meno popíjaj				čistiaci prášok úkon					
abvolt (zn.)			vpravo odtiaľto								značka hliníka staré mince				
hora				nárečie orgán zraku								4. časť tajničky	japonská lovkynia perlorodiok		
bezpečne									1000 kg						
	takto 365 dní								KETA, NOR-MALA, PRESTO	prelamuj nedobrá					
meno Rudolfa										ročné obdobie					
žrd' na voze				Nemecká spravodajská agentúra					harmónia				kolmica		
lososovitá ryba					telo-cvičný cvik	opera C. M. Webera	ľudia, ktorí kopú	predložka	jedovatá rastlina chyt'						
	javiskový záves	navlhol tekutina na pitie								Elektrárne Bohunica živočišny tuk					
osobné zámeno			nepichal silný krik								Régie Renault pokladnica (hovor.)				
dvojica				pulz najväčší európsky cicavec				zakiaľ spodok nádoby							
nemecká automobilka					rehoľa odpor v kartách				čerstvá plošná miera						
2. časť tajničky										solmi-začná slabika					
tiež			starší muž							slovko útechy v ázii					

Tajnička krížovky z čísla 11/2016: „Dobre sa tancuje tomu, komu šťastie vyhráva“. Výhercovia vecných cien: Jozef Miller, Bratislava; Emília Čebeková, Kotešová a Jozef Karas, Nitra sa môžu tešiť na balíček produktov od Agrokarpáty Plavnica. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Jana Smatanová, Klátova Nová Ves. Reportáž z nákupu prinesieme v budúcom čísle.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 2. 2017 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321.

Súhlasím s tým, aby redakcia časopisu Jednota použila moje osobné údaje v rozsahu, ktorý poskytnem v rámci korešpondencie s ňou, za účelom ich evidencie v prípade mojej výhry. Tento súhlas poskytujem do momentu skončenia účelu spracovávania mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň prehlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.



Každý nákup so zľavou



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Nákupná karta COOP Jednota

Okrem úspory peňazí v predajniach COOP Jednota vám COOP karta prináša aj množstvo ďalších výhod u zmluvných partnerov, ktorými sú:

CK TATRATOUR Slovakia a TIP travel, CK BUBO, FIRO-tour, AQUAPARK Poprad, Tempo Kondela Nábytok, Slovenské liečebné kúpele Piešťany a Smrdáky.



BUBO



www.coop.sk

Popradský

WELLNESS ČAJE

SILA ZÁZVORU A ENERGIA BYLÍN

V NOVOM RADE ČAJOV POPRADSKÝ



Popradský čaj pre vás pripravil exkluzívne Wellness čaje. Nechajte sa unášať radom nových Wellness čajov, ktoré sú vyváženou zmesou bylín a ovocia. Nájdete u ňom tri nové unikátne príchute: **Pu-erh**, **Maté**, **Ginko** a tri overené kombinácie zázvoru: **Zázvor extra silný s citrónom**, **Zázvor s bazou**, **Zázvor s acai**.

Pu-erh čaj je tisícročiami overený recept na rýchlu detoxikáciu a spaľovanie tukov. Potrebujete povzbudiť? Doprajte si energiu a povzbudenie s čajom **Maté**, ktorý vás postaví na nohy. Čas na šálku čaju **Ginko** je určite vždy aj utedy, keď potrebujete zahriať studené ruky či nohy alebo pomôcť pamäti. Zázvorové čaje sú malým zázrakom pre veľké neduhy. Pomôžu v chrípkovom období, pri nádche či prechladnutí. Naštartujú vašu imunitu a zahrejú organizmus. Stačí si len vybrať kombináciu, ktorá vám chutí najviac – **Zázvor extra silný s citrónom**, **Zázvor s obľúbenou bazou** alebo **Zázvor s chutným ovocím acai**.

Tieto nové čaje potešia svojou prekvapivou chuťou nielen skutočných milovníkov čaju, ale aj uznávačov zdravého životného štýlu. Balenie v pyramídových urecúškach navyše zaručuje ich ideálne uylúhovanie. Nechajte sa zlákať príjemnou chuťou týchto čajov, ktorá pohladí všetky zmysly a zlepší náladu, keď je už slniečko počas dňa skúpe na lúče.

WWW.POPRADSKE.SK