

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup.

Daniel
HŮLKA:
ZMŮDREL SOM
AKO ŠALAMŮN

na strane 20

KRIŠTÁĽOVÉ
KRÍDLO
V NOVEJ ÉRE

na strane 10

Med

CELOROČNÝ
POMOCNÍK

PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
PREŠOV, S. D.

na strane 14

ČO
HOVORIA
VAŠE
bozky

na strane 24

PIATE ROČNÉ
OBDOBIE PLNÉ
ZÁBAVY

na strane 22

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.



10

20



TIRÁŽ

Vydáva
COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka
Denisa Pogačová

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

Redaktorka
Sabina Fojtiková

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
iStock.

Namiesto PREDJEDLA...



Rozmýšľam, aká som bola v pätnástich. Dobrá, poslušná, šikovná, trochu lenivá. Práve som sa začínala orientovať v tom, čo by som v dospelosti chcela robiť, môj život sa odohrával v akomsi romantizujúcom opare očakávania nádejnej budúcnosti, v ktorej uplatním nejaké to moje nadanie.

Prečo o tom píšem? Pretože mnohí dnešní pätnásťroční už prekročili hranicu štádia, keď o svojej budúcnosti len snívajú, a urobili prvé významné kroky k jej naplneniu. Možno ste už aj vy počuli o gymnazistovi Ondrejovi Vrábelovi, ktorý vymýšľa didaktické počítačové hry pre mentálne postihnutých. Nerobí to preto, aby zarobil, ale aby pomohol. A to ma na tom najviac dojma. Keď som sa rozprávala s jeho maminou, povedala, že obdivovala jeho empatiu voči postihnutým v tom zmysle, že vytušil, ako má na vec ísť, aby choré deti jeho výtvary zaujali a aby ich aj pochopili a priniesli im v živote posun. Vidno, že je so synom emocionálne spätá a podporuje ho.

Na druhej strane sa dočítate o rodičoch detí z výberovej triedy, ktorí svojim deťom zakazujú, aby pomáhali menej šikovným spolužiakom. Pretože taký prístup ich ratolesť brzdí v napredovaní. Jedna matka dokonca svojho syna podporila v rozhodnutí nenásťučiť do výberovej triedy, pretože chlapec (!) nechce, aby z jeho schopností profitovali iné deti a rozvíjali sa na jeho úkor. Tu mi už dochádza zmysel pre humor. Táto matka asi verí, že jej syna čaká závratná profesionálna kariéra. Chápem to. No zo srdca jej želim, aby zatúžila po tom, aby z jej syna bol aj dobrý človek.

Vypozorovala som, že úspech dosiahnu zväčša práve tí, ktorých osobnosť kombinuje nadanie, profesionálnu erudíciu, empatiu a ľudskosť. Podľa mňa práve posledné dve vlastnosti dávajú práci zmysel. Som si istá, že by sa napríklad medzi laureátmi Krištáľového krídla nenašiel nikto, kto je síce špička vo svojej profesii, ale zároveň je nekolegiálny, sebecký, povýšenecký, neprajný a úzkoprý. Časy sú zložité a kladú veľké nároky nielen na deti, ale aj na rodičov. Mala som šťastie a vyrastala som v priaznivom prostredí. Preto viem, že tam, kde je láska, úcta a rešpekt, sa prirodzene rozvíjajú aj schopnosti a talent. Bolo to síce ešte v minulom storočí, ale pozitívne hodnoty sa letopočtom neradiada.

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Upratujeme!
- 08 **Zdravie**
Liečivé Aloe vera
- 10 **Krištáľové krídlo**
Vstupujeme do novej éry
- 12 **Iba v COOP Jednote**
Nie sme len obchodníci
- 14 **Predstavujeme**
COOP Jednotu Prešov, s. d.
- 16 **Nadácia COOP Jednota**
Ako sme pomáhali
- 17 **Z babičkinej špajzy**
Med – celoročný liek
- 18 **Recepty s medom**
- 20 **Rozhovor**
Daniel Húlka – som skoro ako Šalamún
- 22 **Blog**
Fašiangy – piate ročné obdobie
- 24 **Zaujímavosť**
Bozkávanie – liek nielen na nádchu
- 26 **Slovensko**
Unikátna fujara
- 28 **Rýchly nákup**
- 30 **Križovka**



Upratovanie NIELEN PODĽA FENG ŠUEJ

Väčšina žien a mužov berie jarné upratovanie ako nevyhnutné zlo. Podľa čínskeho učenia feng šuej však ide o veľmi dôležitú záležitosť, počas ktorej sa zhmotnená statická energia premieňa na živú, dynamickú a aktívnu.

K upratovaniu vraj treba pristupovať s dobrou náladou, pretože ak by sme boli mrzuté, tak by sme po sebe zanechávali negatívne energetické stopy aj v „novej“ upratanej domácnosti.

Feng šuej sa zaoberá harmóniou medzi človekom a prostredím, v ktorom žije. Ak chceme dobre porozumieť tomu, čo nám staré čínske učenie hovorí, čistá a uprataná domácnosť sa tak mení na pozitívnu maticu, ktorá zmení všetko okolo nás k lepšiemu. Takmer okamžite by sa to malo odraziť na lepších prietokoch energií vo vzájomných vzťahoch v rodine. Ak si urobíte poriadok vo veciach, ktoré máte v práci, mali by ste dosiahnuť lepší rozmer vzťahov so šéfom a s kolegami. Podobný skrytý zmysel má aj upratovanie na dvore či v záhrade. Podľa feng šuej sa prostredie správa presne tak k vám ako vy k nemu.

UPRATOVANIE MÁ SYMBOLICKÝ CHARAKTER

Energia, ktorú sme vložili do upratovania, sa nám vráti v podobe novej a sviežej energie psychiky a nášho tela. Číňania si dokonca myslia, že veľké upratovanie by sme nemali robiť len pred výročnými sviatkami, v európskych podmienkach pred Veľkou nocou a pred Vianocami, ale vždy, keď máme pocit, že okolo nás je čosi v neporiadku, stagnujeme a takisto všetky procesy a veci okolo nás. Upratovanie podľa filozofie feng šuej by mali riadiť ženy. Netreba to vnímať ako dehonestáciu ženského pohlavia, naopak. Ženy sú veľmi aktívnou a riadiacou zložkou všetkých procesov. Na druhej strane, nemali by sa báť delegovať niektoré

činnosti na ďalších členov rodiny. Nikdy by sa nemali vzdať takých činností, ako je ometanie pavučín, vymetanie kútov a vytieranie podlahy. Prečo? Všetky upratovacie činnosti treba začínať od hlavy, postupne sa prepracovať k srdcu a odstraňovať negatívne pocity, obavy a vízie. Dôležité je, aby to, po čom šliapeme, bolo čisté, hladké a bez smetí, pripravené prijať čistý koberec. Nezdružďajte sa zainvestovať do nového koberca, ak máte dojem, že ten pôvodný už nezodpovedá moderným trendom vo vašej domácnosti. Je potrebné dôkladne poumývať okná, lebo to sú „oči“ každého domu aj bytu. Okná by sme mali udržiavať čisté, pretože podľa feng šuej nimi prúdi energia z exteriéru do interiéru a naopak. Priezračné okná zabezpečujú dokonalý tok tejto energie bez vážnejších problémov.

ZAČNITE OD STROPU

Je to stará pravda nielen podľa feng šuej, ale aj podľa starých materií, ktoré žili v strednej Európe. Najskôr treba očistiť strop a steny od pavučín, čo je nepríjemná, ale pomerne dôležitá práca pre pocit čistoty z daného priestoru. Ak máme strop alebo steny zdevastované po zatekaní od susedov, prípadne je to všetko popraskané od nácviku zumbly pubertálnych detí vašich susedov, treba so zmetákom, s handrou, respektíve perovým oprášovačom, narábať veľmi opatrne, aby sme nezhodili celú omietku. V týchto prípadoch si však

VIAC VÝZNAMOV DENNEJ TLAČE

Vo všeobecnosti platí, že okná a rámy treba dôkladne poumývať vodou s kvalitným saponátom. Odborníci radia, že gazdinky by mali umývať okná, keď nesvieti na sklené plochy priame slnko. Takto sa lepšie pracuje s vodou, so saponátom aj s gumovými stierkami alebo mopmi, ktoré sú určené na okná. V niektorých domácnostiach nedajú dopustiť na klasické noviny. Skutočne, denná tlač prispieva nielen k našej politickej, ekonomickej a ekologickej informovanosti, ale spôsobuje aj vysoký lesk našich okien. Na to, aby sa okná krásne leskli, poslúži aj starý sprchovací gél alebo šampón, ktorý použijeme namiesto saponátu. Kto chce ísť na to absolútne ekologicky, využije čistý lieh, ocot a vodu. Na okná ich aplikujeme z akéhokoľvek rozprašovača, použijeme v takých množstvách, ako si vyžaduje znečistenie okien. V súčasnosti veľa domácností, najmä vo väčších mestách, využíva služby upratovacích firiem.

treba dohodnúť termín s maliarom, ktorý to všetko dá odborne do poriadku. Ideálne na takéto práce je leto a jeseň, keď môžu byť okná pootvárané dokorán a maľovka rýchlo schne. Nemusíme všetko stihnúť na jar za každú cenu.

POLIČKY NEOBCHÁDZAJTE

Zatiaľ čo v obývačke alebo v spálni môžete poličky oprášiť či vyutierať klasickým spôsobom, v kuchyni si treba počínať obozretnejšie. Tu sa nám v dôsledku pár a mastnoty môže stať, že prach je na poličkách a kuchynskom zariadení ako prilepený. Bojujeme s ním navlhčenou handrou, ideálny je nejaký saponát určený priamo pre vašu kuchyňu.

BODKOVANÉ STOPY MÚCH

Všetky ich poznáme, aj keď máme sieť, vždy, v zime aj v lete, sa nájde nejaká mucha dobrovoľníčka, ktorá nám ozdobí okná nevábny bodkami. Ak nepomôže saponát a mechanické čistenie, stačí postriekať octom a po dvoch-troch minútach odstrániť handrou.

Výborné sú rôzne mydlové čističe dreva či laminátových povrchov, ktoré nielen čistia, ale aj ošetrojú. Nemali by sme ich používať na plochy, kam bezprostredne odkladáme potraviny.

ČISTÍME EKOLOGICKY

Čistý domov si môžeme zabezpečiť aj bez drahých čistiacich prostriedkov. Odborníci odporúčajú používať na masív a prírodné drevo prípravok vyrobený z dvoch dielov olivového oleja a jedného dielu octu. Olivový olej nemusí byť extra panenský, môže ísť o lacný olivový olej, ktorý bežne dostaneme kúpiť vo všetkých predajniach potravín. Túto zmes môžeme použiť aj na čistenie kožených potáhov na nábytku. Na antikoro- vý drez a odstránenie škvŕn poslúži roztok octu a soli. Stačí ho potom len dôkladne opláchnuť čistou vodou. Ak sa vám objavujú vďaka detom a zvieratám na stenách škvŕny, skúste ich najskôr vyčistiť striedkou starého chleba. V prípade, že to týmto spôsobom nepôjde, môžete si pogratulovať, ak máte bielu omietku. Škvŕny stačí starostlivo zatrieť. Ak sú vaše steny farebné, musíte nanovo vymalovať alebo zvoliť tapetu, ktorá sa dá lepšie udržiavať. Dnešné nátery na steny sú veľmi kvalitné, mnohé z nich sú ekologické, antialergické, prípadne umývateľné. Vždy

sa treba vopred poradiť s odborníkom, aj tu platí, že nie vždy je lepšie to lacnejšie. Ak sa pochváľite pred susedou, ako ľahco ste vymaľovali, čoskoro možno budete plakať, že vám „padol celý strop“ alebo pekná maľovka jednoducho praská. Ak je v byte či v dome na stenách viac náterov, mal by to maliar zoškrabať a naniest stierku. Na pár rokov budete mať pokoj, ak sa nič dramatické neprihodí v podobe nejakej „susedskej potopy“.

SKONTROLUJTE METLY A MOPY

Rôzne typy mopov sú dnes neoceniteľnou pomôckou pri údržbe našich domácností. Každá gazdinka vie, že solídny mop jej šetrí chrbát aj pestované ruky. Pri vytieraní kútov alebo ťažko dostupných miest, napríklad pri sprchovacím kúte alebo za toaletou sa nezaobídeme bez handry. Na trhu sú v súčasnosti k dispozícii aj mopy so zásobníkom na vodu a saponát. Používajú sa na podlahy a v menších rozmeroch aj na okná. Veľa gazdiniiek si však myslí, že nie je nad klasické vedierko a dobrú brezovú metlu, ktorá je už dnes vzácnosťou.

AJ UPRATOVANIE MÁ SVOJE KNOW-HOW

Pri umývaní podláh by sme mali postupovať smerom od kuchyne ku kúpeľni, naostatok by sme mali umývať predsieň a toaletu. Asi netreba osobitne zdôrazňovať, že vodu, ktorú sme použili na očistenie vonkajších priestorov pred dverami bytu alebo domu, už v žiadnom prípade nepoužívame na priestory v interiéri. Je to nehygienické a z hľadiska prenosu choroboplodných zárodkov to môže byť aj nebezpečné. Na kúpeľňu a WC by sme mali byť obzvlášť prísni, čo sa týka saponátov. Odporúčajú sa prípravky na báze chlóru a soli, ktoré likvidujú všetky druhy baktérií a zvyčajne sú ekologicky odbúrateľné. Takisto dobré sú prípravky na likvidáciu vodného kameňa na vodovodných batériách či na skle sprchovacích kútov. Možno ich nahradiť vodou s vysokou koncentráciou octu, roztok nanášame rozprašovačom. Necháme chvíľu pôsobiť a potom poutierame sklá handrou. Môžeme aj preleštiť švédskou utierkou alebo flanelovou handričkou. Ak máme pocit, že na hrncoch a panviciach sa nám stále drží masnota, napriek tomu, že používame kvalitné saponáty na umývanie riadu, stačí použiť obyčajnú kuchynskú soľ, tá pohltí všetok nadbytočný tuk. Potom stačí riad dôkladne opláchnuť. Ak chceme „vybieliť“ škvŕny v hrncoch a panviciach s keramikovou vrstvou, môžeme skúsiť citrónovú šťavu. Drevené varešky, dienk a valčeky vybieli sóda bikarbóna rozpustená vo vode.

MRAVCE A TAKZVANÉ BANÁNOVÉ MUŠKY

Veľmi často sa stáva, že nám domácnosť zamoria faraóny alebo sa objavia bežné mravce. V menšom množstve je vhodné nastražiť nejakú návnadu, počkať, až ju obsypú, a mravce jednoducho odstrániť. Výbornou metódou, aj keď nie veľmi humánnou, je metóda našich babičiek. Použiť staré kvasnice, ktoré mravcom veľmi chutia a napchajú sa doslova do prasknutia, pretože kvasnice zmiešané s trochou vody ich nafúknu. O muškách platí to isté čo o mravcoch, ale vo väčšine prípadov je účinný nejaký insekticíd, voľne dostupný vo všetkých drogériách. Ak sa objaví aj iní nevítaní návštevníci, ako šváby, rasy či ploštice, účinná je profesionálna deratizácia – to sa týka aj premnožených faraónov.

SOĽ, OCOT, SÓDA BIKARBÓNA A CITRÓNOVÁ ŠŤAVA

Tieto potraviny môžeme pokladať za nevyhnutných pomocníkov aj pri čistiacich prácach v kuchyni. Soľ účinne pomáha pri mastných škvrnách a škvrnách od vína. Hrnce, hrnčeky a klasické nádoby na varenie kávy ľahko zbavíte vodného kameňa, ak v nich varíte vodu s octom. Roztok octu v rozprašovači je vhodný aj na čistenie rôznych zasklenených povrchov. Citrónovú šťavu a sódu bikarbónu môžeme používať vtedy, ak potrebujeme niečo vybieliť a dezinfikovať ekologickým spôsobom.

KNIHY SA LEPŠIE CÍTIA ZA SKLOM

Ak nemáme svoje knihy uložené v skrinkách so sklom, stanú sa z nich lapače prachu. Aj keď

z nich aj z poličiek pravidelne utierame prach, musíme si uvedomiť, že papier aj knižná väzba priam hltajú prach. Tým vytvárame nebezpečné prostredie pre alergikov či pre astmatikov ale aj pre zdravých ľudí. Mali by sme radšej investovať do kvalitnej knižnej vitríny, pretože stále platí, že dobré knihy sú najkrajšou ozdobou každej domácnosti. Ak máme knihy, ktoré nepatria do zlatého fondu klasickej literatúry, časom stratili na aktuálnosti alebo jednoducho ich nečítame, nebojme sa ich posunúť ďalej. Ak nemá záujem antikvariát alebo iný predajca starých kníh, venujme ich niekomu, komu urobí radosť. Vzácné knihy s poškodenou väzbou je dobré nechať opraviť odborníkom. Cena vás nezruinuje a takúto knihu môžete uchovať aj pre ďalšie generácie.

KLASICKÝ FÉN A VYSÁVAČ

Ak máte pocit, že vaše knihy sú úplne nasiaknuté prachom, nezúfajte. Stačí použiť fén a nadbytočný prach jednoducho sfúknete z väzby kníh aj zo strán. Výborný je aj malý príručný vysávač, ktorý sa používa na vysávanie omrvínok, či klasický vysávač. Obidva by mali byť nastavené na najnižšie obrátky, aby ste knihy nepoškodili.

LIKVIDUJTE, ABY STE MOHLI OBNOVOVAŤ

Nielen ženy sú známe tým, že sú schopné za desať rokov „naškrečkovat“ tony zbytočnosti. Všetci si totiž myslíme, že niektoré predmety určite budeme ešte potrebovať, prípadne máme k nim citovú väzbu, hoci ich už roky nepoužívame. Niektoré predmety sa môžete pokúsiť „pustiť opäť do obehu“ a ak zistíte, že ich aj tak nepoužívate, nemilosrdne sa ich zbavte. Využite kontajnery na separovaný odpad, ak ide o oblečenie, venujte ich na charitu alebo priamo bezdomovcovi, ktorého stretnete na ulici. Opäť si môžeme pomôcť filozofiou feng šuej, ktorá nás učí, že hmotný odpad nezaberá len veľa priestoru, ale zaťažuje aj našu dušu. Okrem toho platí, že ak zlikvidujeme niečo, čo už nepotrebujeme, môžeme priestor zaplniť niečím novým, čo prinesie do našich životov ďalší impulz.



METÓDA TROCH ŠKATÚĽ

Ak máte pocit, že vás veci, ktoré nepoužívate, psychicky a emocionálne zaťažujú a neviete si poradiť, odborníci radia škatuľovú metódu. Nájdete si tri škatule, do jednej odložíte veci, ktoré sú pokazené, nepotrebné a poškodené. Do ďalšej dajte veci, o ktorých si myslíte, že by ste ich mohli ešte „vrátiť do hry“, začinite ich znova používať. Do poslednej škatule zhromaždíte predmety, ktoré majú pre vás veľkú emocionálnu hodnotu a za nič na svete sa ich nechcete vzdať. Škatule odložte niekam, kde ich máte na očiach a nechajte pracovať čas... Možno už o pár dní celkom presne budete vedieť, čo vyhodit a čo si ponechať. Ak bývate v dome, a teda „diskutabilných predmetov“ vlastníte oveľa viac, môžete použiť igelitové vrecia.

FENG ŠUEJ V SPÁLNI A V KÚPELNI

Podľa feng šuej by ste nemali mať v spálni žiadne zrkadlá či elektroniku. Zrkadlá znásobujú energiu každého živého organizmu, čo ho pri spánku unavuje. Spáľňa slúži na regeneráciu organizmu a nemala by byť zamorená elektromagnetickým smogom. Televízna obrazovka oproti posteli alebo nedajbože na strope, to je možno pohodlné, ale je to absolútne nezdravé. Naopak, dobre vytypované

SÚŤAŽ S VLASTNOU ZNAČKOU COOP JEDNOTA Z ČÍSLA 12/2016

Právna odpoveď na presný názov kapusty vyrábanej pod značkou COOP PREMIUM je Sauerkraut kyslá kvasená kapusta. Výhercami 20 € poukážky sú: Románia Garabášová, Tvrdošín; Irena Fazekašová, Želiezovce; Viera Balcová, Banská Bystrica.

HUBKY A HANDRY

Pri upratovaní sú priam nenahraditeľnými pomocníkmi, ale na druhej strane, ak ich využívame v kuchyni, kúpeľni a na toaletách, sú akútnym zberačom baktérií všetkých typov a druhov. Pomoc je úplne jednoduchá, napcháme ich do sieťky a necháme dôkladne oprat' v práčke pri vyššej teplote. Nepoužívajme ich pridlhho, radšej ich povyhadzujeme a nahradíme novými.





živé rastliny sú vhodné do každého kúta v byte. Apropos, podľa feng šuej jestvuje deväť dôležitých kútov – zdravie, bohatstvo, sláva, partnerstvo, tvorivosť, nápomocní priatelia, kariéra, vedomosti a centrum životnej energie čchi. Ak má človek tieto kúty naplnené, nič nestojí v ceste jeho životnej prosperite.

Keď upracete spáľňu, nie je od vecí postriekať potáh vankúša prírodným levanduľovým sprejom alebo vložiť pod vankúš vrecúško so sušenou materinou dúškou. Obidva tieto prostriedky by mali zabezpečiť nielen pocit čistoty, jemnú vôňu, ale aj uvoľnený spánok a príjemné sny.

NEZABUDNITE ANI NA PREDZÁHRADKY, ZÁHRADKY I HROBY NA CINTORÍNOCH

K jarnému upratovaniu patrí snažha odzimovať záhrady, zhrabať posledné vrstvy listia, ak sme to neurobili na jeseň v minulom roku. Upratovať by sme mali aj na cintorínoch, odstrániť čečinu z hrobov, ak ich nemáme pokryté kamennou platňou. Mali by sme starostlivo pozrieť obrubníky, vázy a pomníky, či nie sú obité, alebo z nich nezmyli v zimnom nečase písmená či kríže.

DÁMY, NA JAR SKONTROLUJTE KABELKY!

V súčasnosti už málokterá žena nosí iba jednu kabelku. Striedame ich podľa príležitosti, oblečenia alebo nálady. Nielen módne časopisy, ale aj zábavné relácie vtipne triafajú do toho, čo všetko ženy nosia v kabelke. A zvlášť pre ženy platí, ak zlikvidovali nejaké nepotrebné šatstvo, darovali ho na charitu, nezaškodí si urobiť radosť a kúpiť si do uvoľneného šatníka nejaký nový módný kúsok, ktorý poteší oko aj dušu. Aj tento nápad je úplne v súlade s učením feng šuej, o vzťahu medzi človekom a prostredím, v ktorom žije.

DOKONALÝ PORIADOK V KABELKE

Pre ženy, ktoré nie sú schopné udržať si poriadok v kabelke, sú vhodné moderné plastové organizéry, kde si pohodlne a bezpečne schovajú peňaženku, doklady, perá, zrkadielko aj šminčky. Určite sa tam nájde miesto pre obľúbenú kefu na vlasy alebo hrebeň. Ponúkajú ich rôzne obchodné spoločnosti cez svoje katalógy, aby uľahčili život dámam, ktoré chcú mať aj svoju kabelku pod kontrolou.

*Sabina Fojtíková,
zdroj: www.pluska.sk*



iPhone 7
a mnoho ďalších cien

**KÚP LAY'S
NASAĎ ÚSMEV
ZDIEĽAJ FOTKU
A VYHRAJ**

#USMEVLAYS

FB.COM/LAYSNISITO

Aloe vera

NENÁROČNÝ ELIXÍR

Čo obsahuje?

Pravidelné a dlhodobé užívanie aloy nemá žiadne negatívne účinky, naopak, je dokonalým liekom na množstvo neduhov v našom organizme.

Aloe vera obsahuje viac ako 200 zdraviu prospešných látok. Nachádza sa v ňom predovšetkým veľké množstvo polysacharidov, mastných kyselín ovplyvňujúcich hladinu tukov v krvi, okrem toho obsahuje vitamíny, minerály, stopové prvky, enzýmy a 18 aminokyselín z 22, ktoré človek potrebuje:

Vitamíny:

A, B₂, B₆, C,
D a E

Aminokyseliny

Minerály:

vápnik, chróm, meď,
draslík, sodík, horčík,
zinok

Bielkoviny

Enzýmy:

oxidáza, kataláza, amyláza,
bradykináza, celuláza, lipáza,
aliináza, fosfatáza

Monosacharidy

Polysacharidy

Steroly

Na čo je aloa dobrá?

Použitie tejto tropickej rastliny je skutočne širokospektrálne. Ak bývate často chorí, aloa vám môže pomôcť zvýšiť imunitu. Posilnenie obranyschopnosti je totiž jej hlavným účinkom na naše telo. Okrem toho pôsobí regeneračne, protizápalovo, detoxikačne, hojivo, pomáha pri problémoch s pečeňou, pri virózach a mykózach. Okrem toho ju môžeme natierať na popáleniny, porezanú pokožku, uštipnutia, použiť na liečbu alergií, vyrážok, ekzémov, oparov, zápalov a mnohých iných ochorení kože. Ničí vírusy, plesne, baktérie a je prevenciou nádorových ochorení, pri liečbe rakoviny je doplnkom liečby. Vďaka niektorým enzýmom spomaľuje rast nádorových buniek. Pomáha aj pri hemoroidoch, výronoch či migrénach. Vyrovnáva hladinu hormónov v organizme, pomáha pri neplodnosti, zmierňuje bolestivú menštruáciu. Lieči zápaly močových ciest, obličiek, prostaty, vaječníkov, maternice a výtoky. Odbúrava stres a pomáha vylepšiť naše fyzické a psychické nasadenie. Je vhodná na vonkajšie použitie, ale aj vnútorné ako súčasť rôznych štiav či nápojov. Pomáha predovšetkým pri kožných problémoch, čistení pečene a obličiek, astme, cukrovke, pri všetkých tráviacich problémoch, pôsobí protialergicky a protizápalovo, upravuje vysoký krvný tlak, vysokú hladinu cholesterolu a posilňuje imunitu.

Ako získať dužinu?

Na získanie gélovitej dužiny používajte vonkajšie listy, nové mladé výhonky nechajte dorásť, aby sa rastlina mohla regenerovať. Na spracovanie sú vhodné dvojročné výhonky. List odrežte čo najnižšie pri koreni, po krajoch a odstráňte aj ostrý koniec. Teraz by sa mal dať list bez problémov rozdeliť na dve časti. Obe položte kožou dole a plastovou lyžičkou opatrne vyškrabte priehľadný gél. Môžete ho buď hneď aplikovať na postihnuté miesto, alebo ho ďalej spracovať na vnútorné použitie.

Ako pestovať alou?

Aloa sa pestuje v piesčitom a priepustnom substráte, v kvetináči s perforovaným dnom, aby mohla odteciť voda. Rastlina má rada slnečné miesto, polievať ju stačí najviac raz za týždeň, pretože preliatie môže spôsobiť odhnívanie koreňov a listov. V zime vydrží aj pri nižšej teplote do 5 až 10 °C. Má rada polotieň, no potrebuje dostatok svetla a neznáša mráz. Na zimu ju preto premiestnite z vonkajšieho prostredia dovnútra. Aloa si rovnako ako každý sukulent aj veľmi jednoducho rozmnožíte – zoberte odrezky z výhonkov, nechajte reznú plochu 2-3 dni zaschnúť a potom vložte do substrátu.

Regeneruje pokožku

Ak vás poštípala hmyz, popálili ste sa, porezali či odreli si kožu, aloa vám poskytne rýchlu a účinnú pomoc. Stačí odlomiť kúsok listu a priložiť ho na postihnuté miesto. Čistý gél z listov rastliny je vhodný pri rozličných kožných problémoch, napríklad pri ekzéme, akné, lupienke, psoriáze, opare, no má aj vynikajúce hydratačné vlastnosti, pre ktoré sa používa v kozmetike. Čistým gélom z listov si môžete pokojne natrieť tvár namiesto masky či séra. Okrem toho, že pleti dodá vláhu, prenikne do hĺbky kože dokonca ešte rýchlejšie ako voda. Vďaka tomu pleti okamžite poskytnete dávku živín, ktoré obsahuje.

Jarná kúra

Ak ste sa cez zimu prejedali, môžete na jar vyskúšať kúru s aloou, ktorá telu pomôže zbaviť sa negatívnych látok. Ak si aloa pestujete doma, nebudete mať žiadny problém s prípravou tejto zdravej šťavy. Približne z piatich–šiestich listov rastliny narežte pozdĺžne vrchnú časť a lyžičkou vyškrabte z ich vnútra priesvitný gél. Odvážte množstvo gélu a zmiešajte ho s rovnakým množstvom medu. Do zmesi pridajte citrónovú šťavu či nastrúhaný kúsok zázvoru. Umiestnite do sklenenej nádoby, nechajte v chladničke 7 dní macerovať, potom precedte. Užívajte každé ráno nalačno jednu polievkovú lyžicu do spotrebovania celej dávky.

Exotická dekoratívnosť

Púštne rastliny sú v súčasnosti veľkou témou aj v interiérovom dizajne. Ich motívy sa využívajú na tapetách, bytových textíliách, obrazoch i plagátoch a, samozrejme, reálne rastliny aj v dekorovaní bytu. Do tohto trendu krásne zapadá aj Aloe vera so svojimi mäsitými a pichľavými listami. Ak máte doma rôzne druhy kaktusov, umiestnite ich aj s aloou na jedno miesto ako veľkú rodinu. Ich príbuzenský vzťah podčiarknite rovnakými obalmi rôznych veľkostí, najlepšie z kovu medenej alebo zlatistej farby. Zatiašíe tak dostane takmer orientálny nádych.

-dp-

Súťaž NAŠTARTUJTE TRÁVENIE

Pri súčasnom štýle stravovania je omnoho ťažšie udržať si zdravé a správne fungujúce trávenie. Často jeme nezdravo alebo nepravidelne. S týmito zlovykmí prichádzajú aj nepríjemné pocity ťažoby v žalúdku či nafukovanie. Ak si aj vy občas doprajete viac, ako skutočne unesiete a vaše trávenie vám to dá občas najavo, siahnite po šálke funkčného čaju, ktorého zloženie vybrali odborníci a je určený na tráviace ťažkosti.

Funkčný čaj PICKWICK Herbalis trávenie obsahuje špeciálnu mätu z amerického štátu Oregon, ktorá má vďaka špecifickému biotopu extra silné účinky v porovnaní s európskou mäťou. Vyniká vyšším obsahom olejovej zložky a výraznejšou chuťou. Funkčný čaj PICKWICK

Herbalis trávenie obsahuje aj harmanček, koreň a kôru škoric, medovku a fenikel obyčajný. Viac informácií na www.pickwick.sk.

Chcete byť jedným z troch výhercov, získať balíček hrejivých čajíkov a podporiť trávenie? Pošlite nám odpoveď na súťažnú otázku: Ktoré bylinky obsahuje funkčný čaj PICKWICK Herbalis trávenie? Na vaše správne odpovede čakáme do 15. 3. na našej redakčnej adrese alebo na redakcia@coop.sk



ZAČÍNA SA NOVÁ ÉRA

O krúhle dvadsiate narodeniny prestížneho podujatia zameraného na oceňovanie našich vynikajúcich osobností sa nieslo v znamení veľkolepého galaprogramu, ktorý priniesol nielen mená laureátov, ale aj emócie spojené s hrdosťou na talent a pracovitosť ľudí, ktorí žijú na Slovensku, pracujú preň a z ktorých mnohí po žiadnej sláve netúžia.

Zároveň to bola príležitosť porozprávať sa s predsedom predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a zároveň Veľkej poroty Krištáľového krídla Gabrielom Csollárom o ďalšom smerovaní prestížneho podujatia.

Krištáľové krídlo má 20 rokov, z toho 10 ste s ním vy osobne prežili v pozícii člena a neskôr predsedu Veľkej poroty. Aký progres urobila Veľká porota za ten čas?

Veľká porota síce mala svoje pravidlá, ale pracovala skôr spontánne. Kedysi sa napríklad zúčastňovali na jej zasadaniach všetci porotcovia zo všetkých kategórií, ktorých mohlo byť spolu aj 35 – 40, čo občas prinášalo neprehľadné situácie. Kládli sme si s pani Vaškovičovou otázku, kam chceme, aby sa krídlo posunulo a čo je preň podstatné. Zadefinovali sme si základné piliere, za ktoré považujeme samotné osobnosti, ktoré oceňujeme, ďalej porotu, ktorú tvoria skutoční odborníci vo svojej sfére, vďaka čomu sú schopní posúdiť a hodnotiť prácu nominovaných osobností. Tretím pilierom sú donori, bez ktorých by sa podujatie takéhoto významu nemohlo zrealizovať. Dôležitá je súhra týchto pilierov, vďaka ktorej sa „trojnožka“ s názvom Krištáľové krídlo nekýve. Každý ročník bol konkrétnym dôkazom, že Krištáľové krídlo sa kvalitatívne vyvíja.



Je dlhoročné partnerstvo s krídlom prínosom pre COOP Jednotu?

Som presvedčený, že COOP Jednota ako organizácia, ktorá dosiahla určité postavenie, sa má prezentovať nielen vo sfére biznisu, ale má isté poslanie aj v oblasti spoločenskej zodpovednosti. Prostredníctvom našej nadácie pôsobíme v charite a Krištáľové krídlo je nám veľmi blízke preto, že prezentuje napredovanie Slovenska cez



Laureáti za rok 2016, zľava: Daniel Hevier, Štefan Máj, Palo Macho, Andrej Glatz, Ondrej Vrábel, Dalibor Karvay, Zuzana Mauréry, Ladislav a Peter Škantárovci, Igor Timko, za Mariána Vargu synovec Jakub Kudláč a Michal Mego.

našich vynikajúcich ľudí vo všetkých sférach života. Kto iný než tradičný slovenský subjekt COOP Jednota by mal podporovať aktivitu spojenú s oceňovaním reálnych slovenských osobností?

Ako vnímate fakt, že medzi nominovanými osobnosťami sa čoraz viac presadzujú mladí ľudia, aktuálne napríklad huslista Dalibor Karvay, speváčka Celeste Buckingham či študent Ondrej Vrábel?

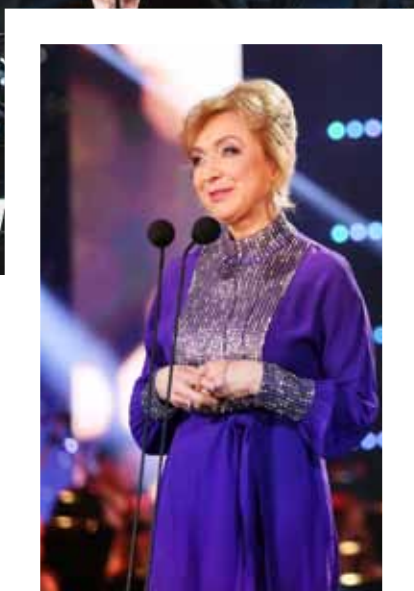
Druhú dekádu Krištáľového krídla považujem za nový štart práve preto, že nastupuje nová generácia. Mladé osobnosti, ktoré sa dokázali vypracovať. Sú to skutočné osobnosti, pretože vynikajúco ovládajú to, čo robia, a robia to s láskou a veľkým nasadením. Bol som zvedavý, ako bude prezentovať predsedníčka poroty za filantropiu Mirjana Hron Sikimič pred Veľkou porotou návrh pre Ondreja Vrábela. Môžem povedať, že to bolo veľmi emotívne, návrh bol prednesený výborne, ale najmä pravdivo. Ondrej je vo svojich 15 rokoch zrelý človek a dokázal úžasnú vec, urobil nezištne niečo pre iných. Práve jeho vnímam ako symbol štartu Krištáľového krídla do novej dekády.

OBJAVTE
NATURE
MOMENTS
PRE
KRÁSNE VLASY



- BEZ UMELÝCH FARBÍV
- BEZ SILIKÓNŮV

SCHAUMA • RODINNÁ ZNAČKA Č. 1
V EUROPE
WWW.SCHWARZKOPF.SK



MÁRIA
VAŠKOVIČOVÁ,
autorka a zakladateľka
Krišťáľového krídla:

„Čo by som želala Krišťáľovému krídlu do budúcnosti? Aby sa stalo značkou pre Slovensko. Sila značky je predovšetkým v nominovaných osobnostiach, ktoré priniesli pozoruhodný počin a zostali žiť na Slovensku napriek často nie práve ideálnym podmienkam. Vďaka tomu vytvárajú zázemie pre nasledujúcu generáciu. Nesmieme zabudnúť ani na osobnosti v porote, ktoré sú vďaka svojej odbornosti schopné zodpovedne vybrať tých najlepších a dávať zo seba to najlepšie.“

ONDREJ VRÁBEL,
15-ročný gymnazista zo Senice:

Je najmladší ocenený v histórii Krišťáľového krídla. Vymyslel neziskový projekt vzdelávacích hier pre deti s mentálnym postihnutím. „Chcel som pomôcť sesternici mojej mamy Dáške, ktorá má detskú mozgovú obrnu. Toto bola najjednoduchšia cesta,“ povedal Ondrej o svojej motivácii.



-dp-, snímky archív Krišťáľového krídla,
Plus JEDEN DEŇ/Michal Šebeňa



*Fincičanki
Amália Harčárová,
Lenka Sedlárová,
Ľudmila Bačová*

Nie sme LEN OBCHODNÍCI

Poznáte ich ako pracovníkov v rôznych predajniach COOP Jednoty, no keď doma vyzlečú svoje pracovné odevy, stávajú sa bežnými ľuďmi ako všetci ostatní. Majú nielen svoje starosti, ale aj radosti, záujmy a koníčky, ktoré im spríjemňujú každodenný život. Niektorí z nich sa o ne s nami podelili.



Ľudmila Bačová, vedúca predajne vo Finticiach (CJ Prešov)

Kolektív 7 zamestnankýň predajne, v ktorej nakupujú obyvatelia Fintíc, ale aj zákazníci, ktorí tadiaľ prechádzajú do obcí Záhradné, Terňa, Malý či Veľký Slivník, vedie aktívna vedúca štyri roky. Práve v čase prípravy tohto materiálu sa dievčatá z predajne tešili z tretieho miesta v súťaži o najvyšší hospodársky výsledok na jedného pracovníka predajne za rok 2016. Vedia sa však nielen šikovne obracať v práci, ale aj mimo nej.



Anna Mihal'kinová, vedúca predajne v Čelovciach (CJ Krupina)

Všetci v Čelovciach vedia, že keď potrebujú jedinečnú štrúdlu či koláč podľa starých tradičných receptov, môžu sa obrátiť na sympatickú vedúcu predajne COOP Jednoty Annu Mihal'kinovú. Staré recepty zbiera, zakladá si ich a s veľkou láskou ich pripravuje na všetky možné dedinské akcie, cirkevné podujatia, rodinné oslavy a iné príležitosti, aké si len človek v bohatom živote obce dokáže predstaviť.

„Koláče z kysnutého cesta, makové, orechové či tvarohové záviný, u nás zvané latovina, a pripravujú rôznych tradičných jedál – to ma veľmi baví! Naučila som sa to ešte za slobodna od starej mamy. Dnes už ani recept nepotrebujem, viem takmer všetko urobiť aj od oka, ale na štrúdle mám presný postup, do ktorého patrí aj bravčová masť,“ hovorí pani Mihal'kinová tak, že o jej slovách nemôžete pochybovať. A pridáva aj tajomstvo vynikajúcej chuti svojich povestných koláčov: „Riadim sa tým, že keď má byť niečo

sladké, nech je sladké, a keď má byť slané, nech je slané. Vo všetkom musí byť to, čo tam patrí, nič sa nesmie oklamať. Dnes sa v záujme zdravej výživy zvyknú nahrádzať niektoré suroviny inými, ale ja to tak v našich tradičných receptoch nerobievam. Už by to nebolo ono.“

Pritom sama pani vedúca sa stravuje veľmi striedmo. Keď jej hmotnosť dosiahla 90 kilogramov, začala sa cítiť veľmi navená a často ju bolievala hlava, sama si naordinovala úpravu stravovania. Dnes je iba zeleninu na rôzne spôsoby, ovsené vločky, jogurty, jediné, čomu nedokáže odolieť, sú sladkosti. „Začalo sa to tradičným 40-dňovým pôstom, vtedy som si povedala, veď koľkí ľudia celý život nejedia mäso a dobre sa cítia. A tak môj mäsový pôst stále trvá. Hoci, viete ako je to na dedine, zabíja sa, kačky sa pečú, ale ja si nedám. Ani chuť na to nemám. Postupne som si ozdravila celý jedálny lístok a výsledkom bolo, že som schudla z 90 na 60 kg. Teraz sa cítim naozaj dobre.“ Úpravu stravovania pani Mihal'kinová konzultovala aj s lekármi, ktorí jej nový jedálny lístok odsúhlasili a pomohli vylepšiť. „Keď som odchádzala od gastroenterológa, jeho posledná veta bola – počúvajte svoje telo. A tým sa aj riadim,“ dodala sympatická pani vedúca.



Ľudmila Bačová a jej tri kolegyně sú totiž zároveň aktívnymi členkami spolku Fincičanki, ktorý sa snaží zachovávať tradície a rozvíjať kultúrny život obce. Kedysi (1918 – 1961) v nej pôsobila uznávaná Kolarčíkova folkloristická družina, ktorú viedol učiteľ a etnograf Jozef Kolarčík-Fintický. Z jeho viac než 5 000 zápisov piesní a zvykov z Fintice a okolia spolok vychádza dodnes.

„V roku 2015 sme pripravili predstavenie v pôvodnom šarišskom nárečí Stavjaňa maja, v ktorom sme oživilí veľa starých, zabudnutých ľudových piesní. Účinkovala som v ňom spolu s kolegynou Amáliou Harčárovou v úlohách mládencov Imra a Jožka. Ďalšia naša kolegynia, Marcela Slivková, bola v tomto predstavení medzi speváčkami. Áno, čítate správne, v tomto predstavení hrali iba samé ženy.



V roku 2016 sme našťudovali dvojhodinové, 12-dejstvé predstavenie „Fincicke vešeľe“, samozrejme, tiež v šarištine. Do predstavenia sme zaradili 28 pôvodných svadobných piesní, niektoré z nich nádherne zaspievala bývalá vedúca našej predajne Hanka Olejárová, ktorá v COOP Jednote pracovala od roku 1981 až do svojho odchodu do dôchodku v januári 2013. Ja som mala tú česť celé predstavenie režírovať a zahrali si v ňom aj kolegyně Amália Harčárová a Marcela Slivková. Boli excelentné rovnako, ako sú vo svojej práci,“ nešetrí chválou pani vedúca. Dvornou kostymérkou a zároveň „umeleckou“ krajčírkou v tomto veľkolepom predstavení je ďalšia pokladnička fintickej predajne, Lenka Sedlárová. „S veľkou radosťou a nadšením pripravila a vlastnoručne ušila kroje pre všetky ženy vystupujúce v predstavení.“

Predavačky z predajne Potraviny MIX Fintice sa predstavili aj vo vysielaní Rádia Regina, pre ktoré ako súčasť spolku nahrali zvukový záznam z Fincického vešeľa do relácie Klenotnica ľudovej hudby.

„Všetci v mojom okolí sú týmto mojím koníčkom nadšení. Naši zá-



kazníci sa nás neustále pýtajú na nové predstavenia a nové aktivity. A tak im dávame pridanú hodnotu k nákupu v podobe informácií o nových aktivitách spolku aj mimo našej obce,“ hovorí pani vedúca. Našťudovať divadelné predstavenie s cieľom priniesť radosť do života iných nie je jednoduchá úloha a vyžaduje si množstvo úsilia i času. Ľudmile Bačovej a jej kolegyniam však tento koníček prináša radosť zo spojenia ľudí rôznych pováh a rôznych vekových kategórií. „Je úžasné vyskúšať si niečo nové, objaviť v sebe a ostatných niečo, o čom sme ani netušili, že sa niekde v našom vnútri skrýva. Učíme sa tak rešpektovať aj názor iných. Je to istý druh relaxu po každodennej práci v predajni.“



Ľudmila Vráblová, vedúca supermarketu v Komárne (CJ Komárno)

Ľudmila Vráblová mala od malička rada zvieratá, hlavne psy. Nikoho teda neprekvapí, že jej najväčším koníčkom sú práve zvieratá. Nie však vlastné, ale tie opustené, ktoré majú svoj náhradný domov v útulku. Práve im sa rozhodla venovať veľkú časť svojho voľného času.

„Do útulku chodím dvakrát týždenne. Medzi moje úlohy patria prechádzky so psami, čistenie výbehov a búd, úprava a čistenie exteriéru a okolia útulku, výmena slamenej výstelky v zime a rôzne iné spôsoby starostlivosti o psíkov. Psíci z útulku sú veľmi vďační za každý kontakt s človekom.“ Najväčšie uspokojenie prežíva pani Vráblová vtedy, keď sa podarí nájsť nový domov pre psíkov. „Pes je jediný tvor na svete, ktorý nás má radšej ako sám seba,“ hovorí obetavá ochrankynia zvierat. Veľkú podporu v tejto svojej aktivite

má v rodine, často za ňou do útulku chodí aj dcéra, aby pomohla.

Silný vzťah k prírode a najmä k zvieratám získala pani Vráblová už v detstve. Túžila stať sa zverolekárkou a hoci sa jej tento sen nesplnil, na zvieratá nezabudla – naopak, snaží sa spríjemňovať chvíle tým, ktoré sú opustené a týrané.

„Mala som pudlíka stredného veku, ktorý sa volal Vacak,“ rozpráva pani vedúca. „Psík vyrástol spolu s mojou dcérou. Mal 15 rokov, keď nás opustil, vtedy som si myslela, že v mojom srdci už nebude miesto pre iného psa. Starostlivosť o opustené zvieratá zmiernila moju bolesť zo straty psíka. Keď budem mať dostatok voľného času na to, aby som sa mohla psíkovi zodpovedne venovať, určite si jedného z útulku adoptujem. Moja dcéra to už urobila. Adopto-

vaný psík zažil vo svojom živote veľa zlého a vie sa dobrému majiteľovi odplatiť za starostlivosť láskou a vďačnosťou.“ Pani Vráblová dodáva, že na adoptovanie zvieratka je nevyhnutné zodpovedné rozhodnutie starať sa oň po celý zvyšok jeho života.

„Hovorí sa, že kto nemá rád zvieratá, nemá rád ani ľudí a ja s tým úplne súhlasím. Podľa mňa nezáleží na tom, že človek vlastní málo majetku, ak má psa, je bohatý.“

Prípravila -dp-

COOP JEDNOTA PREŠOV, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

Jedným z hlavných dlhodobých programových cieľov COOP Jednoty Prešov, spotrebné družstvo, je modernizácia predajní, riadiacich proces aj získavanie nových príležitostí na zvyšovanie maloobchodného obratu. Samozrejme, pri zachovaní efektívnosti a dosahovaní zisku. Sme si vedomí toho, že len zlepšovaním nákupných podmienok a rozširovaním sortimentu ponúkaného tovaru si možno udržať zákazníka. A tiež doplnkovými službami, ktoré družstvo poskytuje vo všetkých predajniach: Dobíjanie telefónnych kreditov, služba coopkasa – platenie bežných účtov a možnosť výberu hotovosti cez službu cashback. O tom všetkom hovoríme s predsedom CJ Prešov Štefanom Bujňákom.

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

COOP Jednota Prešov, s. d., pôsobí na území dvoch krajov – Prešovského a Košického. V štyroch okresoch (Prešov, Sabinov, Stará Ľubovňa a Košice-okolie) máme spolu 117 predajní. Našou nevýhodou je veľký počet malých predajní. Zatiaľ sa nám nenaskytla možnosť prevádzkovať predajňu formátu Tempo, a tak svoje aktivity robíme síce vo veľkom počte, ale malých predajní. Popri silnej konkurencii veľkoplošných predajní zahraničných



obchodných reťazcov sme sa naučili ponúkať zákazníkom to, čo v hypermarketoch nenájdú. Je to predovšetkým široký sortiment chleba a pekárenských výrobkov, mliečnych a mäsových výrobkov. Zamestnancov predajní vedieme k tomu, aby boli zákazníkom k dispozícii a v prípade potreby vedeli poradiť alebo ponúknuť nový či akciový tovar. Formu aktívneho predaja chceme rozvíjať naďalej a v roku 2017 chceme na túto tému preškoliť všetkých nových pracovníkov predajní. Aj keď okresy, v ktorých máme predajne, patria medzi tie s vyššou nezamestnanosťou, často zápasíme s nedostatkom kvalifikovanej pracovnej sily. Mladí ľudia nemajú záujem o prácu v obchode s potravinami, pretože je to náročná, zodpovedná, finančne menej ohodnotená práca ako v iných odvetviach, z hľadiska platnej legislatívy a hroziacich postihov je psychicky vyčerpávajúca. V prípade našej Jednoty nemožno hovoriť, že je to práca nezaujímavá z dôvodu nízkeho zárobku – máme šiestu najvyššiu priemernú mzdu v systéme spotrebných družstiev a medziročne vzrástla o 7 percent. Ani náš sociálny program nie je zanedbateľný. Napriek tomu sme niekedy nútení zmeniť nastavené kritériá pri výbere nových pracovníkov – upúšťame od požiadavky na odborné vzdelanie, dĺžku

Na začiatku roka 2016 sme si ako priority stanovili pokračovať v modernizácii predajní a udržať si trhovú podiel v regióne. Dnes môžeme povedať, že tieto, ale aj ďalšie ciele sme splnili.

praxe a uprednostňujeme ochotu pracovať a učiť sa. Je to však náročné, pretože dobrá predavačka sa nedá „vychovať“ za pár týždňov.

Na ktoré priority boli zamerané aktivity CJ Prešov v minulom roku a ktoré ste úspešne uskutočnili?

Na začiatku roka 2016 sme si ako priority stanovili pokračovať v modernizácii predajní a udržať si trhovú podiel v regióne. Dnes môžeme povedať, že tieto, ale aj ďalšie ciele sme splnili. Zmodernizovali sme 7 predajní, v ktorých sme vymenili obchodné zariadenie, v jednej z nich sme prístavbou zlepšili skladové podmienky, vo dvoch zväčšili predajnú plochu a zmenili formu predaja z pultovej na samoobslužnú. Otvorili sme novú predajňu v obci Lipníky, kde sme doteraz nepôbali. Po rozsiahlej rekonštrukcii sme začiatkom decembra otvorili v obci Vítáz – SUPERMARKET II. Vykonali sme



podstatnú časť rekonštrukčných prác na supermarkete v obci Široké, ktorý plánujeme otvoriť v 1. štvrtroku tohto roka. Pripravili sme podmienky na kúpu objektu v Podolínci, kde chceme v tomto roku otvoriť svoj ďalší supermarket. Marketingovými aktivitami, primeranou sortimentnou ponukou a akceptovanou cenovou politikou sme si udržali trhový podiel v regióne. Svedčí o tom medziročný nárast nášho maloobchodného obratu o 2,8 percenta popri stále sa rozširujúcej sieti konkurenčných predajní.

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

Všetky spomínané aktivity sme financovali z vlastných zdrojov, bez úverovej záťažnosti, pričom efektívnosť nášho podnikania v porovnaní s rokom 2015 sa zlepšila.

PÔSOBÍ V OKRESOCH:

PREŠOV, SABINOV, STARÁ ĽUBOVŇA, KOŠICE A OKOLIE

POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:

COOP JEDNOTA POTRAVINY – 102
COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 15

PREDSEDA PREDSTAVENSTVA:

ŠTEFAN BUJŇÁK

Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

Pokračovať v modernizácii predajní, čím chceme vytvárať lepšie nákupné podmienky pre zákazníkov a pracovné podmienky pre zamestnancov. V súčasnosti väčšina našich predajní má technické a techno-

logické vybavenie zodpovedajúce súčasnosti. Zopár najmenších predajní, kde je už nevyhnutná výmena obchodného, chladiaceho a mraziaceho zariadenia, opravíme v tomto roku. Projekčne by sme chceli pripraviť rozsiahlu rekonštrukciu objektu v Prešove na Levočskej ulici, kde plánujeme otvoriť predajňu na ploche asi 1 000 štvorcových metrov. Hľadáme priestory na podnikanie v lokalitách, kde doteraz nepôsobíme, a budeme pokračovať vo vzdelávaní zamestnancov predajní na témy – potravinová legislatíva a aktívny predaj. Takisto plánujeme zlepšovať sociálny program pre našich zamestnancov.



*Užite si jemnú
chuť vašich jedál*

Novinka!

- Jemná chuť a krémová konzistencia
- Vajcia z chovu vo voľnom výbehu
- Vyšší obsah tuku* 66 % hm. → 70 % hm.
- Vyšší obsah zeleniny**



Nadácia COOP Jednota POMÁHA UŽ OD ROKU 2001

Nadácia COOP Jednota vznikla v roku 2001 s cieľom podporiť zdravotníctvo, šport a školstvo na Slovensku. Jej pomoc smeruje aj do rozvoja kultúry a umenia, do sociálnej sféry a k chorým a zdravotne postihnutým ľuďom. Za 15 rokov existencie nadácia podporila nemocnice, rodiny s postihnutými deťmi i rodiny, ktoré museli čeliť problémom v súvislosti so živelnými pohromami. V roku 2016 rozvinula tieto aktivity:

POMOC ZDRAVOTNÍCTVU

V roku 2016 sa kúpili lekárske prístroje a zariadenia (EKG prístroj, defibrilátor, germicídne žiariče, polohovateľné lôžka, evakuačné podložky, kardiokograf, inkubátor) pre 20 nemocníc na území Slovenska. Celková hodnota pomoci: 116 272,52 €.

Nadácia COOP Jednota poskytla peňažné dary aj rodinám s ťažko postihnutými deťmi a na vzdelávanie. Boli vo výške 28 205 €.

PROJEKT JEDNOTA PRE ŠKOLÁKOV

V roku 2016 sa uskutočnil XIV. ročník projektu Jednota pre školákov a XIII. ročník súťaže Jednota Futbal Cup. V obľúbenej súťaži v malom futbale žiakov a žiačok sa zúčastnilo 849 základných škôl zo všetkých kútov Slovenska. Nadácia kúpila 15 000 basketbalových lôpt v hodnote 161 550 € a poskytla peňažný dar vo výške 600 €. Celkové náklady na realizáciu súťaže Jednota Futbal Cup a na nákup športových pomôcok dosiahol 186 090 €.

V období od vzniku projektu Jednota pre školákov v roku 2002 až do roku 2016 nadácia kúpila pre základné školy: **50 500** basketbalových lôpt, **4 800** futbalových dresov, **4 800** plastových fľaš, **38 900** volejbalových lôpt, **20 000** hádzanárskych lôpt, **65 200** futbalových lôpt **33 500** futsalových lôpt, **240** športových dresov

90 rozlišovacích viest v celkovej hodnote **1 844 806 €**.

Náklady na projekt (športové pomôcky, realizácia súťaže, odmeny pre víťazov finálových súťaží) za obdobie od I. do XIV. ročníka predstavujú sumu 1 868 145,70 €.

PROJEKT NECH SA NÁM NETÚLAJÚ

Grantový projekt zameraný na rozvoj voľnočasových aktivít detí a mládeže priniesol v roku 2016 (XII. ročník) 292 prihlásených projektov. Z nich bolo vybraných 30 projektov, ktorým bol poskytnutý grant v celkovej výške 40 570 €.

V období od roku 2004, keď sa uskutočnil prvý ročník projektu, až do roku 2016 bolo prijatých 2 716 projektov a z nich bolo ocenených 287 projektov. Celková výška poskytnutého grantu za 12 rokov sa vyšplhala na 476 619,91 €.

Nadácia ďakuje všetkým, ktorí sa do jej projektov zapojili, ako aj partnerom, ktorí ich podporili.



COOP JEDNOTA PODPORILA PROJEKT ČERVENÉHO KRÍŽA

Spoločná kampaň Slovenského Červeného kríža, COOP Jednoty Slovensko a spoločnosti Procter and Gamble pomohla vyzbierať 15 000 eur pre deti v hmotnej núdzi. Vďaka celonárodnej iniciatíve S malou pomocou k veľkej radosti Červený kríž zabezpečí starostlivosť pre deti z celého Slovenska. Cieľom kampane je pomôcť deťom z rodín, pre ktoré sú luxusom aj také základné veci ako teplá voda alebo hygienické potreby. Podľa Štatistického úradu z EÚ SILC za rok 2015 žije približne 640 000 ľudí na Slovensku na hranici chudoby, pričom deti sú mimoriadne zraniteľná veková skupina. Podľa slov detskej psychologičky D. Kopčanovej z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie patria pocity bezpečia a lásky k základným psychickým potrebám človeka. Generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža Z. Rosiarová Kesegová poznamenala, že dobrovoľníci Červeného kríža sa pri svojej práci každý deň stretávajú s množstvom rodín, v ktorých chýba dostatok toaletných a hygienických potrieb, netečie im teplá voda, nemajú dostatok oblečenia či prikrývkov. Symbolický šek na 15 000 eur odovzdal za COOP Jednotu Slovensko podpredseda predstavenstva Martin Katriak.



Med

CELOROČNÝ POMOCNÍK

Tajomstvo takmer zázračného účinku medu na ľudský organizmus sa ukrýva vo vitamínoch, v mineráloch, proteínoch a organických kyselinách. Tie najlepšie preveríme v studenom počasí, no v kuchyni môžeme tento zlatý zázrak uplatňovať po celý rok.

Priaznivé účinky medu sú dnes už doložené mnohými vedeckými výskumami a testami. Tie napríklad potvrdili, že med sa môže podávať deťom približne už od jedného roka. Tmavý med zabráňuje usadzovaniu cholesterolu a obsahuje veľké množstvo antioxidantov. Pri prechladnutí, chrípke a bolesti hrdla sa už od nepamäti odporúča teplé mlieko s medom a v súčasnosti patrí k obľúbeným alternatívam bieleho cukru. Pre svoje antibakteriálne a bioregeneračné schopnosti, obsah výživných látok a schopnosť viazať vlhkosť sa používa aj v kozmetike. Vhodný je najmä pre ľudí s mastnou a problematickou pleťou a pre všetkých, ktorí v zime často striedajú prekúrené priestory s mrazivým exteriérom. Po návrate z ľadovej zimnej prechádzky stačí natrieť si tvár tenkou vrstvou medu a po 10 minútach ho zotrieť a tvár nakrémovať.

AKO MED NAKUPOVAŤ

Kvalita medu sa nedá posudzovať podľa zafarbenia, napríklad agátový med je veľmi svetlý a priehľadný, zatiaľ čo iné medy môžu byť veľmi tmavé a zdanlivo zakalené. Med nesmie obsahovať žiadnu chémiu, farbivá ani repkový cukor či fruktózové sirupy. Pri nákupe nezabúdajte, že med je nielen sezónna, ale aj lokálna surovina, preto uprednostňujte produkty od slovenských včelárov z oblasti, v ktorej žijete.

SKRYŠTALIZOVAŤ?

Kryštalizácia medu neznamená jeho nižšiu kvalitu, naopak, potvrdzuje jeho pravosť. Ak potrebu-

jete tekutý med, opatrne ho rozohrejte vo vodnom kúpeli. Nikdy ho však nezahrievajte na viac ako 45 °C, inak by stratil väčšinu zdraviu prospešných látok. Z rovnakého dôvodu je najlepšie med konzumovať studený, hoci niet pochýb, že aj vo varených či pečených jedlách chutí skvele.

AKO SLADIŤ MEDOM

V mnohých receptoch sa dá cukor vymeniť za med, no aby ste zistili správne množstvo, nevyhnete sa experimentovaniu. Začnite napríklad tým, že medom nahradíte polovicu cukru. Pri pečení berte do úvahy, že je potrebné ubrať tekutiny, a to asi o 50 ml na použitých 250 ml medu, a na uvedené množstvo medu pridať pol lyžičky jedlej sódy. Teplotu rúry počas pečenia znížte o päť stupňov. Medu môžete použiť menej, než je v recepte cukru. Odmerku, v ktorej sa chystáte odmeriavať med, potrite rastlinným olejom, aby z nej med lepšie vytiekol.

AJ DO SLANÝCH JEDÁL

Čerstvý med je vraj najlepšou hneď prvú zimu po zbere a za studena. Dajte si ho na chlebe s maslom, osladte ním jogurt alebo dochuťte ovsené vločky či kukuričné lupienky. Takisto sa hodí do šalátových zalielok, ako súčasť studených omáčok k syrovým terinám aj ako hlavná prísada medovo-škoricového masla na lievance či hrianky. Ďalšie tipy na uplatnenie v teplej kuchyni vám prinášame v receptoch.

Bolí vás hrdlo?

Roztlačte 2 strúčiky cesnaku a zmiešajte s 2 lyžicami medu. Zaberá to rýchlo!

Trpíte migrénou?

Do 1 litra bazovej šťavy pridajte 500 g medu, 300 g trstinového cukru a dva olúpané a pokrúpané citróny. Miešajte tak, aby vznikol sirup. Pri bolestiach hlavy užívajte 3 polievkové lyžice denne.

Obľúbené spojenie medové týždne sa začalo používať v Nórsku, kde sa v prvých týždňoch manželstva popíjalo veľa medoviny. Verilo sa, že to má pozitívny účinok na plodnosť.



Turecký med

Potrebujete:

- ✓ 1 bielok
- ✓ 200 g krupicového cukru
- ✓ 50 ml medu
- ✓ 100 ml zlatého sirupu
- ✓ dreň z vanilkového struku
- ✓ 100 g lúpaných mandlí
- ✓ 100 g kandizovaných čerešní
- ✓ olej

Vrúre opražte na plechu mandle. Na panvici s hrubým dnom zohrejte med, cukor a zlatý sirup s 1 lyžicou vody. Nechajte asi 2 minúty peniť a sirup odstavte.

Z bielkov ušľahajte sneh, potom k nemu počas šľahania tenkým pramienkom prilievajte horúci sirup. Keď vmiešate polovicu, vráťte medový sirup na sporák a zahrievajte 4-5 minút; mal by mierne stmavnúť. Potom zas na plný výkon zapnite šľahač a sirup zapracujte do bielkov. Zmes potom asi 5 minút šľahajte na polovičný výkon. Turecký med zmiešajte s mandľami a čerešňami a vyklopte ho do vymastenej formy s papierom na pečenie. Ide to ťažko, pretože med rýchlo tuhne. Povrch uhladzte a nechajte stuhnúť. Druhý deň nakrájajte.

Formu môžete vyložiť ešte aj jedlým papierom alebo oplátkovým plátom. Rovnaký plát položte aj zvrchu a pritlačte.



Bravčové pečené na mede

COOP

Potrebujete:

- ✓ 100 ml olivového oleja
- ✓ 3 lyžice tekutého medu
- ✓ 3 kg vykostenej bravčovej kotlety
- ✓ 1 lyžicu mletej rasce
- ✓ 1 lyžicu sušenej šalvie
- ✓ 1 lyžicu bylinkovej soli alebo grilovacieho korenia

Na omáčku:

- ✓ 25 g masla
- ✓ 1 lyžicu hladkej múky
- ✓ 300 ml suchého bieleho vína
- ✓ 600 ml zeleninového vývaru (môže byť z kocky)
- ✓ soľ a korenie



Vaša značka



Prešľahajte olivový olej s medom a marinádou dôkladne potrite mäso. Na tanieri ho potom obalte v rasce, šalvii a bylinkovej soli. Nechajte cez noc odležať.

Rúru predhrejte na 180 stupňov. Do pekáča položte mriežku, na ňu dajte mäso a pečte päťdesiat minút. Potom znížte teplotu o 20 stupňov a pečte ešte asi hodinu a desať minút, aby bolo bravčové prepečené. Vyberte z pekáča, zakryte alobalom a nechajte na doske dvadsať minút odpočívať.

Dokončíte omáčku: V panvici zohrejte maslo, popraste ho múkou, premiešajte a postupne prilievajte víno. Po dvoch minútach pridajte vývar, premiešajte a nechajte omáčku asi štvrt hodiny variť, aby zhustla a asi tretina sa odparila.

Prilejte šťavu z mäsa, premiešajte, prípadne dochuťte a podávajte k bravčovému, najlepšie zvlášť v omáčniku.



Vaša značka

Martina Schmidtová:

*z blogu „tinajedoma“
a jej medový chlebík*



Potrebujete:

- ✓ 160 ml olivového oleja (voľte iba kvalitné varianty – ideálne originálny grécky olej)
- ✓ 365 ml gréckeho bieleho jogurtu
- ✓ 3 veľké vajcia
- ✓ 1 menšiu vetvičku rozmarínu – lístky otrháme a nasekáme
- ✓ 250 g krupicového cukru

- ✓ 310 g hladkej múky
- ✓ pol balička prášku do pečiva
- ✓ pol lyžičky jedlej sódy
- ✓ štipku strúhaného muškátového orecha

Poleva:

- ✓ 350 g práškového cukru
- ✓ 150 g bieleho jogurtu (napríklad gréckeho)
- ✓ 75 ml medu

Rúru vyhrejete na teplotu 180 °C. Formu na pečenie vymažte olejom a vysypte múkou. Pomocou metličky kuchynského robota KitchenAid rozmixujte olej, jogurt a vajcia. Zmes šľahajte, kým sa všetky ingrediencie nespoja do jednoliatej hmoty, potom pridajte rozmarín a zvyšné sypké ingrediencie. Šľahajte strednou rýchlosťou asi dve minúty, aby ste vytvorili krémovú konzistenciu. Hotové cesto potom vlejete do pripravenej formy a pečte asi 50 minút. Po upečení chlebík vyklopte z formy a nechajte vychladnúť na mriežke. Po vychladnutí ho polejte pripravenou polevou.

Polevu pripravíte zmiešaním uvedených ingrediencií pomocou kuchynského robota. Pri pečení by mal povrch chlebíka ľahko popraskať, vďaka tomu poleva krásne vsiakne a dostane sa aj do stredu. V prípade, že upečený chlebík nepopraskal, skúste pomocou špachtle alebo stierky ryhy/prasklinky vytvoriť, aby bol chlebík ochutený dobre a poleva vsiakla až do stredu. Hustotu polevy môžete regulovať – pridaním cukru (bude hustejšia), pridaním medu (bude redšia). Dobrú chuť!



Medová kačka

Potrebujete:

- ✓ 4 väčšie kačacie stehná
- ✓ 2 lyžice panenského olivového oleja
- ✓ 8 šalotiek, olúpaných a pozdĺžne preporených
- ✓ 500 ml hydinového vývaru
- ✓ 3-4 lyžice medu
- ✓ pol lyžičky mletej škoric
- ✓ pol lyžičky mletého koriandra

- ✓ 6 strúčikov cesnaku, olúpaných
- ✓ 1 vetvičku rozmarínu, odrhnuté lísty
- ✓ 1 pomaranč, vyrezané dieliky
- ✓ 180 g zelených olív
- ✓ morskú soľ a čerstvo mleté čierne korenie
- ✓ 30 ml čerstvej pomarančovej šťavy

Rúru predhrejete na 200 °C. Kačacie stehná rozdeľte v kĺbe napoly. Vykostíte, ale snažte sa nechať mäso neporušené, ako to len pôjde. V ťažkom kastrole vhodnom do rúry rozpáľte olej a vložte diely kačice kožou nadol. Opekajte dočervena z každej strany asi 2 minúty. Vyberte a dajte bokom. Do kastrola potom dajte šalotku a opekajte dozlatista. Vyberte a odložte. Zlejte kačaciu masť. Do kastrola vlejete vývar, zahrievajte a odškrabujte skaramelizované kúsky. Vmiešajte med, škoricu a koriander, vráťte kačicu (kožou nahor) a šalotku, pridajte cesnak, rozmarín, pomaranč a olivy. Osolte a okoreňte. Privedte do varu. Vložte do rúry a pečte 15 minút. Sťmte teplotu na 180 °C, priklopte a pečte ďalších 35 minút. Odklopte varte, aby sa tekutina trochu zredukovala. Vmiešajte pomarančovú šťavu, podľa chuti prisolte. Podávajte s ryžou a ľahkým šalátom.

SÚŤAŽ S MECOMOM Z ČÍSLA 12/2016

Správna odpoveď: Presný názov pečenej šunky Mecom je Plzenská pečená šunka. Výhercovia: Viktória Vilhanová, Detva; Emanuel Plátek, Ochodnica; Michal Vanovčan, Ružomberok; Katarína Sotáková, Vranov nad Topľou; Estera Tóthová, Pozba.

Daniel Hůlka: „ŠALAMÚN BOL MÚDRY, AJ JA SOM UŽ ZMÚDREL.“

Spevák, ktorý si koncom októbra minulého roka z rúk českého prezidenta Miloša Zemana prevzal štátne vyznamenanie, o ktorom sa toľko diskutovalo, sa do srdca publika zapísal hlavne ako Dracula z rovnomenného muzikálu.

V súčasnosti vystupuje v pražskom divadle Hybernia v muzikáli Sibyla, kráľovná zo Sáby, z pera slovenského autora Mira Procházku. Z rebela, ktorý kedysi na námestí trhal ruže pre svoju lásku, sa stal rozvážny muž. V roku 2012 prekonal silný zápal pankreasu a v nemocnici bol doslova na pokraji života a smrti. Na stretnutie trochu meškal, pretože sa rozhodol prísť z hotela pešo. Ani nie preto, aby si pozrel krásy Bratislavy, ale aby sa po nej poprechádzal jeho pes, ktorý sa stal nerozlučným spoločníkom robustného speváka. Vlastne spoločníčka, pretože Kačenka je najdúch – kokeršpaniela sučka.

Čo vás priviedlo do Bratislavy?

Prišli sme vám oznámiť, že 15. februára 2017 zavítame do bratislavskej Incheby s novým muzikálom Sibyla, ktorý napísal Miro Procházka. Hráť tam kráľa Šalamúna, muzikál je veľmi pekný, zaujímavý, s množstvom pekných tanečníc a speváčok (úsmev), ktoré navyše skvele spievajú, tak vás pozývam. Veľmi rád v tomto muzikáli hrám, užívam si ho, mám z neho radosť a verím, že si to užijete aj vy.

Šalamún je stelesnením múdrosti...

... celý ja. (Smiech.) Ale vážne, Miro mi túto rolu napísal presne na telo. Hoci je Slovak, napísal to po česky a perfektne.

Ako sa vám s autorom spolupracovalo?

Spolupráca prebiehala veľmi dobre. Musím vyzdvihnúť predovšetkým to, že Miro o všetkom debatuje s účinkujúcimi. Mal som pocit, že by si muzikál žiadal na záver jednu finálovú pieseň, ktorá by celé dielo vygradovala, konzultoval som to s ním a on ju skutočne napísal. Pritom som nemal nejaké privilégium pripomenkovať Mirovu prácu, on komunikoval s každým, kto sa na výsledku nejako podieľal, záležalo mu

na tom, aby sa každý cítil vo svojej polohe dokonale, či to boli speváci, tanečníci, technici, vlásenkári... To je naozaj nevšedné, až neuveriteľné.

Mira Procházku, ktorého na Slovensku vnímame takmer 25 rokov, ste predtým nepoznali. Aký to bol pocit dozvedieť sa, že neznámy človek napísal muzikál, v ktorom vám na telo ušil postavu Šalamúna, a chce, aby ste ho stvárnilí?

Samozrejme, nepoznali sme sa. Potom nám sprostredkovali stretnutie v Prahe a Miro mi vysvetlil, o čom ten muzikál je a že od začiatku ho písal pre mňa. Musím povedať, že trafil, lebo všetko mi doslova pasuje – prepáčte za výraz – do huby. Predstavenie je presne také, ako to mám rád – veľká herecká i spevácka plocha, takže si to užívam.

S Mirom Procházkom máte aj rovnaký rok narodenia...

Áno, som krízové dieťa, narodil som sa 1. júna 1968, rovnou Rusom pod tanky. (Smiech.)

Študovali ste reálie o Šalamúnovi?

Áno, pripravujem sa na rolu aj týmto spôsobom. Pozrel som si tri zaujímavé filmy o Šalamúnovi, naštudoval som si všetky dostupné materiály.

Pred časom ste vydali veľmi pekné CD s populárnou hudbou. Ako sa vidíte na tomto poli, neplánujete nás potešiť znovu?

Určite áno. Oslavujem 25 rokov na scéne a to je dôvod na slávnostný koncert, najprv v Prahe a potom určite na Morave a na Slovensku. Keď to oslavné turné dokončíme, zatvorím sa do štúdia a CD bude aj s novými pesničkami.

Pre mnohých zrejme ostanete predovšetkým symbolom Draculu. Ako sa vám žije s touto nálepkou?

Dobre. Keď som bol mladší, márnomyseľný a nerozumný, aj mi to prekážalo, bojoval som, že nie som len Dracula. Dnes to považujem za pochabosť, mladícku nerozvážnosť až neskromnosť. V súčasnosti som na túto rolu veľmi pyšný, pretože muzikál je aj po dvadsiatich rokoch úžasný, najlepší, v akom som kedy hral, úloha mi sadla na telo ako oblek, ktorý mi šli na mieru.

Máte skvelú náladu. Čím to je?

Ja mám bežne dobrú náladu...

Iste aj preto, že ste sa vrátili z Cháronovho člna.

Určite áno, mal som veľmi vážne problémy s pankreasom. A keď mesiace ležíte





v nemocnici, odkázaný na pomoc druhých, neviete, či sa z nej dostanete domov po vlastných, alebo je koniec – to človeka poznačí. Nie je žiadne klišé, že človek v takých situáciách premýšľa o živote, veci v hlave sa mu inak urovnávajú. Myslím si, že som zmenil postoj k životu, k ľuďom. Niektorým sa to páči, iným nie, ale to je už ich problém.

Priznám sa, o chorobách zásadne nič nečítam a s doktormi sa bavím minimálne. Čo má prísť, príde...

... aj ja to tak mám.

Uvedomovali ste si, že ste v nemocnici na prahu smrti?

Keď ma prepúšťali, povedali mi, že je to 50 na 50, okrem toho v čase mojej hospitalizácie v nemocnici ležalo päť ďalších

ľudí s rovnakou diagnózou a traja z nich zomreli. To teda nie je bohviečo, poviem vám. Tá bezmocnosť, ste napojený na iks trubičiek, minimálne pohyby, všetko za vás robí personál. Úrazy, ktoré sa človeku stanú, rýchlo prídu, pomerne rýchlo odídu, ale toto bol najhorší zážitok môjho života. Neustále budem opakovať, aký som vďačný lekárom a hlavne sestričkám, ktoré sa o mňa starali. Zachránili mi život. V civile som človek, ktorý má problém prijímať pomoc, no vtedy som tam ležal bezmocne nahý a všetci robili všetko tak, že som pred nimi nemal žiadny pocit trápnosti.

Vyliečili ste sa a prišla autonehoda...

Áno, ale to bol len zlomený nos, to sa už ani nepočíta. (Smiech.) Pravda je, že oveľa viac premýšľam, prehodnotil som vzťahy, svoje postoje a páči sa mi môj život.

Momentálne bývate v pomerne nových podmienkach, keď ste opustili rodinnú vilu, ktorú búrate, a na dvore ste si dali pristaviť mobilný domov.

Aké to je?

Skvelé bývanie! Dom nebúram, ale postupne rozoberám. Páni, ktorí mi s tým pomáhajú, si rozoberajú veci, ktoré sa dajú ešte použiť. Takže to ide dosť pomaly. Môj terajší „mobilheim“ sa skladá z kuchyne prepojenej s obývačkou, sú tam dve kúpeľne s toaletami a dve spálne, takže pomerne luxus, žiadne provizórne bývanie. Mám tam všetko pohodlie, ktoré na život potrebujem.

Nehovoríte si, ako mi je tu dobre, načo chcem ešte stavať dom?

Povedal som si to veľakrát, celá dedina sa mi smeje, že tam už ostanem a žiaden dom nepostavím. Možno aj preto to ide tak pomaly. (Smiech.)

Podieľate sa na stavebných prácach, pomáhate robotníkom?

Nie, nie, len sa tak pozerám. Nosím pivo... Nie že by som bol vyslovene nešikovný, ale zručný príliš nie som. (Úsmev.)

Domáce práce?

Navariť, upratať, oprat'? To nie je problém.

Pre váš zjav je typická bohatá hriva. Niektorí si však ešte spomenú na krátke obdobie, keď ste chodili „hore bez“.

Spôsobil som vtedy poriadny šok, keď som si dal oholiť hlavu! Trošku sme sa s kamarátmi opili a oholili sme si hlavy. Keď som vytriezvel, doniesol som vlasy vtedajšej vlásenkárke a urobila mi z nich parochňu, takže som v úlohe Draculu vystupoval v parochni z vlastných vlasov.

Vášim koníčkom je cestovanie, boli ste už aj v Indii a Tibete. Kam sa chystáte najbližšie?

Rád by som sa vrátil na miesta, kde som už bol v Nepále, Indii alebo v Thajsku, vyhovuje mi Ázia. No nebráním sa ani novým miestam, ale Himaláje si určite chcem zopakovať.

Pripravujete sa na podobné expedície fyzicky?

Na to sa dá pripravovať len chôdzou, nie som horolezec. So psom chodím na dlhé prechádzky a mám výhodu, že bývam doslova v lese, kde si užívam tieto prechádzky. Alebo idem za kamarátmi do krčmy a to je pre mňa aj najväčší oddych.

*Text a snímky: Anna Ölvecká
a archív DH*

Fašiangy! ..piate ročné obdobie?

Kamarátka mi volá vystresovaná, či jej nemám požičať nejaký kostým. A ja, že nejaké nohavice a sako mám, možno aj so sukňou by sa to dalo skombinovať. Načo to potrebujúš? A ona s desom v hlase, vraj – na karneval.

Bolo to ráno v pracovný deň, a tak ma prekvapilo, že si vypila a hovorí z cesty. No vysvitlo, že nevypila, ale naozaj majú firemný karneval. Tak sme rozmýšľali, čo z našich skriň by sme mohli skombinovať do nejakého zmysluplného kostýmu. Veľmi sa nám nedarilo. Situácia sa vyriešila po tom, ako sa kamarátka zdôverila kolegyni, že si nevie s nastávajúcou pártou rady. Tá ju pozvala k sebe domov a postavila pred skriňu. Kamarátka neverila vlastným očiam. Vedľa kozmonautického skafandra visela uniforma zdravotnej sestry, veľká žltá banánová šupka, baletná minisuknička, latexový korzet s bičikom, obrovská plienka a kožušina jednorožca, samozrejme, s rohom. Ako sme sa neskôr dozvedeli, žiaden dôvod na paniku a okamžitú internáciu na psychiatrii. Takto vyzerajú skrine mnohých Rakúšanov. Kostýmy nevyužívajú len na súkromné šantenie za dverami spálne, ale s radosťou a hrdosťou aj mimo vlastných štyroch stien.

Ako mama dvoch detí som vykúzlila ne jeden kostým. Mali sme už doma Pippi, požiarnika, Petra Pana, Vikinga Vikiho aj cestného robotníka, ale zatiaľ mi nenapadlo behať po Viedni ako banán. Hovorí sa nikdy nehovor nikdy, ale v tomto prípade možno urobiť výnimku. Banán zo mňa neurobíte ani za nič. Žijem vo Viedni už viac ako desať rokov a, samozrejme, že som už videla dospelých v kostýme. Aj učiteľky v škole a škôlke sa pridávajú ku karnevalovej samopaši. Jeden večer som dokonca u susedov pozorovala stretnutie v maskách. Rýchlo však zatiahli rolety, takže som sa nedozvedela, o čo išlo. A keďže oni sú celkovo nejakí divní, veľmi som sa nad tým nepozastavovala až do momentu, keď kamarátka začala zháňať preoblečenie na párty. Uvedomila som si, že ani netušim, aká dôležitá je pre Rakúšanov fašiangová tradícia.

Výnimočný stav v Sol'nohrade

O rôznych detských radoostiach môjho rakúskeho manžela som už čo-to popísala, preto vás neprekvapí, že na infantilnej vlne sa vezú aj ďalší naši spoluobyvatelia. Roky chodíme lyžovať do Álp neďaleko Salzburgu do Ausseerlandu – Salzkammergut – Sol'nohradská, kde sa horský a podhorský ľud poteší každej príležitosti na neviazanú zábavu. Počas fašiangov, nazývaných aj piate ročné obdobie, sa tento kraj ocitá vo výnimočnom stave. Najväčšie veselosti sa začínajú vo štvrtok pred Popolcovou stredou, ktorá tento rok pripadá na 1. marca. Ten deň, nazývaný aj nezmyselný alebo nerozumný štvrtok, sa musia mať muži na pozore. V šestnástom

Píše Nikoleta Gstach



storočí to bol jediný deň, keď aj ženy smeli ísť do krčmy a scápať sa pod obraz boží alebo aspoň ako chlapi. Dnes smú ženy v tento deň divočiť a žartíkmi zneprijemňovať život mužom okolo seba. No i ony musia byť v bdelej pohotovosti, pretože na ne číha Giggeller, muž oblečený v kostýme kohúta, ktorý sa snaží každú zozadu obšťastniť. Ženy, ktorým sa zažiadalo zašlej krásy a omladenia, môžu na nerozumný štvrtok skočiť do starobabského mlyna, z ktorého vraj každá vylezie ako mladucha. Pekelný stroj podľa legendy v šestnástom storočí zostavili muži, nespokojní s prejavom času na telách a tvárach svojich manželiek. Lest' sa však obrátila proti nim, lebo vyliftované, šedin a celulitidy zbavené devy sa na svojich právoplatných vykašľali a našli si mladších. To ich asi tak zdeprimovalo, že si po víkende obliekli nočné košeľe svojich stratených polovičiek a s hrncami, varechami a, kto mal, aj s bubnom sa vybrali do ulíc. Stala sa z toho tradícia – pochod Trommelweiber, teda bubničok –, ktorá je interpretovaná ako vyhánanie zimy, ale my vieme svoje.

Chudák Pless

Keď ohrdnutí hluční muži uvoľnia ulice, vynoria sa Flinserl – ženské a mužské maškary –, postavy odeté v nádherných pestrofarebných kostýmoch posiatych ornamentálnymi a figurálnymi výšivkami a striebornými trblietkami symbolizujúcimi jar. Výroba jedného trvá až 500 hodín. Už na prvý pohľad pripomínajú kostýmy z benátskeho karnevalu a nie je to náhoda. Prvý zložito zdobený odev pre Flinserl sa sem naozaj dostal z Talianska po takzvanej Solnej ceste. Procesia Flinserlov sa za sprievodu hlučnej hudby presunie na námestie, kde maškary obkolesia deti. Zarecitujú fašiangové veršičky a za odmenu dostanú orechy a sladkosti. Ak sa medzi deti prepašuje dospelý s úmyslom uchmatnúť si niečo sladké, musí rátať s tým, že ho Zacherl, fašiangový blázon, udríe balónom z prasacieho žalúdka zaveseným na špagáte.

Posilnené sladkosťami môžu deti začať naháňať Plessa. Je to poriadne naobliekaný chlapík s košom na hlave, ktorý symbolizuje zimu. Deti ho ohadzujú snehom a nejedno dieťa aj kameňmi (preto je dôležité, aby bol naobliekaný ako cibuľa) a snažia sa ho vyhnať z dediny. Keď sa im to podarí, je zima zažehnaná a môže prísť jar. Veselica vyvrcholí celodennou kostýmovou zábavou a poriadnou hosťinou. Poslednýkrát pred pôstom si treba naložiť to, čo je v pôste zakázané. Stoly sa prehýbajú pod zabíjačkovými špecialitami a nechýba ani sladké. Iný kraj, iný mrav, zvyky sú po celom Rakúsku rôzne, hosťina je však vždy všade prebohatá.

Nielen na vidieku, ale i v meste sú fašiangy veľká téma. Vo všetkých veľkých kluboch sa konajú maškarné plesy a po meste stretnete kdejakého čudného tvora. A tým nemyslím ľudí, ktorých spoza škatúl nevidno. Takých je vo viedenských uliciach vo fašiangový utorok najviac. Škatule sú plné šišíek Faschingskrapfen. Keď na ne len tak

spontánne dostanete v tento deň chuť a zabudli ste si v pekárni objednať, lebo bez objednania sa vám asi neujde, nezúfajte. Určite vás nimi niekde ponúknu. Ja sa vždy spolieham na škôlku a školu. Keď vyzdvihujem deti a kochám sa kostýmami, vždy sa mi nejaká šiška ujde. Dokonca už po ceste ma každú chvíľu niekto ponúka. V každom obchode a občas aj v električke sú škatule plné šišíek. Klasické šišky sú plnené marhuľovou marmeládou a navrchu pocukrované, no v tomto období sa pekárne predbiehajú, kto vymyslí zaujímavejšiu kombináciu plnky a polevy. Ja mám rada slivkový lekvár s makovou polevou alebo šišku plnenú a poliatu čokoládou, lebo veď čokoláda je dobrá na nervy.

A ak vás zaujíma, aké kostýmy kúzlime tento rok, prezradím vám, že syn by chcel ísť za pretekára formuly jeden a dcéra spolu s celou triedou sa premenia na dalmatíncov. Dcérina učiteľka bude, samozrejme, Cruella DeVill. Idem sa teda pustiť do maľovania čiernych bodiek.

PS: Videla som fotografie z kamarátkinej firemnej párty a vyzeralo to presne, ako si predstavujete. Vážení páni architekti ako banány a ich kolegyně ako dominy s bičičkami...



Trochu iné maslo

P očuli ste už o masle ghí? Je tradičnou potravinou indickej kuchyne a aj keď sa môže zdať, že ide o kulinársku novinku v našich končinách, nie je to celkom tak. Poznali ho už naše babičky, ktoré ho s obľubou používali vo svojej kuchyni a volali ho „prepustené maslo“. Pripravuje sa pomalým „prepúšťaním“ (zahrievaním v nádobe vo vriacom vodnom kúpeli) masla, počas ktorého sa z neho odstraňuje voda, bielkoviny a ostatné netukové zložky, až zostane len čistý tuk. Ghí má vyšší stupeň prepaľovania ako pôvodné maslo a neobmedzenú trvanlivosť, pričom sa nemusí uchovávať v chladničke. Je prirodzene bezlepkové a zároveň vhodné aj pre čoraz väčšiu skupinu ľudí, ktorí trpia alergiou na laktózu alebo bielkoviny kravského mlieka. Má mierne sladkastú, orieškovú chuť a vôňu. Využíva sa všade tam, kde aj „klasické“ maslo, teda na vyprážanie, pečenie, varenie, dusenie, ako prísada do jedál, a keď stuhne aj na natieranie chleba alebo pečiva. Vyskúšajte napríklad originál české BIO Ghí od spoločnosti DNM company, ktoré kúpite v predajniach zdravej výživy alebo na www.arun.sk.



Bozkávanie

– LIEK NIELEN NA NÁDCHU

Britský zoológ Desmond Morris prišiel v roku 1960 s hypotézou, že bozkávanie sa vyvinulo zo spôsobu krmenia. Šimpanzie matky napríklad krmia svoje mláďatá z úst do úst, z čoho sa dá vyvodit', že rovnako to robil aj predchodca človeka. Tak vlastne pritisnutie pier na pery od začiatku vyvoláva príjemné pocity.

Asi sa nikdy nedozvieme, kto a koho pobozkal bez toho, aby pri tom neprijal potravu, zato však vieme, že prvé bozky posielané rukou bohom od ich uctievačov pochádzajú z obdobia 3 000 rokov pred našim letopočtom. Starovekí Rimania sa bozkávali radi a často, bozkom sa zdravili nielen medzi svojimi blízkymi, ale aj bežne na ulici a bez triednych rozdielov. Rímsky filozof a spisovateľ Marcus Tullius Cicero tvrdí, že muži v jeho časoch nútili svoje ženy k bozkom, aby zistili, či im tajne nechodia do pivníc na víno. Takáto skúška sa rozšírila po tom, ako západorímsky cisár Romulus (460 – 511) zakázal ženám piť víno.

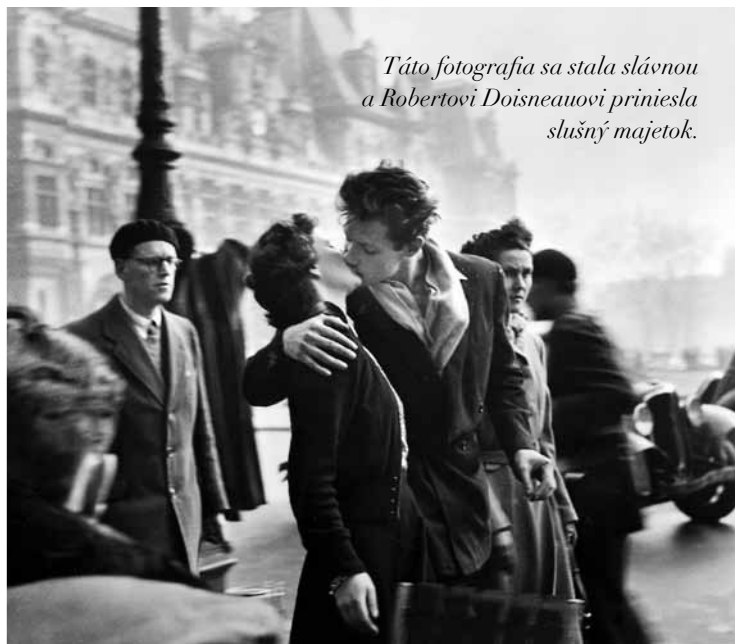
Za predchodcu bozkov by sa dal zda považovať aj zvyk, ktorý opisujú sanskrtské védy z obdobia 1 500 rokov pred našim letopočtom

– trenie a prtláčanie nosov k sebe. Vo štvrtom a v piatom storočí nášho letopočtu sa už objavuje literatúra, v ktorej sa o bozkoch hovorí, a sú v nej aj opísané. Takýmto dokladom je napríklad staroveký indický text Kámasútra alebo Poučenie o rozkoši.

Neurológ, psychológ a zakladateľ psychoanalýzy Sigmund Freud dospel k záveru, že bozkávanie má priamu súvislosť s pocitmi, ktoré prežívame ako bábätká pri cicaní mlieka z matkiných prsníkov. Pretože ide o najranejší slasťný pocit, je mimoriadne silný. Podľa Freuda proces krmenia dieťaťa redukuje napätie, čo sprevádzajú príjemné slasťné pocity. Tieto pocity sa potom stávajú základom detskej sexuality a neskôr sú obsiahnuté v sexualite dospelého človeka a sú dôvodom, prečo sa ľudia bozkávajú.

No podľa nemeckej sexuologičky Ingelore Ebberfeldovej reflex dojčenia ani podvedomá spomienka na prijímanie predžutej stravy nedokážu vysvetliť sexuálnu silu bozku jazykom. Podľa nej dvojicu k tomu vedie zmyselnosť a nie snaha získať dôkaz láskyplnej náklonnosti. Takže podľa nej je hlavným dôvodom bozku sex a vyvinul sa z očuchávania zvierat. Ebberfeldová vo svojich výskumoch zistila, že vzťah k bozkom je u žien a mužov odlišný. Dobrovoľne a z vlastnej iniciatívy sa bozkáva 56 % žien, mužov však len 44%. Keď sa potom mali účastníci prieskumu rozhodnúť, či by sa radšej vzdali sexu, alebo bozkávania, len 37 % mužov by sa vzdalo sexu, kým žien až 63%. Ženy teda vnímajú bozkávanie ako niečo podstatnejšie než sex.

Podľa japonských lekárov je bozkávanie liekom na sennú nádchu. Tridsaťminútové (!) intenzívne bozkávanie prečistí dýchacie cesty a zastaví kýchanie. Telo sa počas bozkávania uvoľňuje a znižuje produkciu histamínu, ktorý je zodpovedný za alergické reakcie. Ak ste alergici a máte veľa voľného času, bozkávajte sa!



Čo hovoríte svojím bozkom?

BOZK NA RUKU: Vyjadruje úctu a pokoru. Bozkávanej osobe dávame najavo, že si ju veľmi vážime, ctíme a považujeme ju za vzor. To sa však netýka bozku na ruku namiesto bežného pozdravu.

*V Casablanca sa schýľuje k bozku...
H. Bogart a I. Bergmanová.*



BOZK NA TVÁR: Vyjadruje priateľstvo, ale aj nesmelosť a rozpaky. Môže byť určitou sondou, ako na tom s dotyčnou osobou sme. Keď vycítíme pozitívnu reakciu, máme dovolené bozkávať aj na iné časti tela.

BOZK NA ČELO: Je považovaný za upokojujúci, utišujúci a láskavý. Keď taký dostaneme, je to jasný signál, že máme zabudnúť na všetky obavy, pretože sme v dobrých rukách.

BOZK NA HRDLO: Je veľmi dôverný a má jasný erotický kontext. Je príjemné takto niekoho pobožkať osamote, v súkromí. Naopak, úplne nevhodné je použiť takýto bozk v spoločnosti, napríklad pri privítaní.

BOZK NA PERY: Je jasným vyznaním lásky. Dôležitá je tiež jeho dĺžka. Ľahký letný bozk na pery sa dá interpretovať ako otázka, dlhší je už zjavným vyjadrením citu.

BOZK DO VLASOV: Ide o prejav nežnosti, týmto spôsobom sa vyjadrujú romanticky založení ľudia.

BOZK NA OČI: Vyjadruje chrániteľský vzťah. Dotyčnému človeku dávame najavo, že ho chceme chrániť a že sa s nami môže cítiť v bezpečí.

BOZK NA PLECE: Je to jednoznačný prejav túžby, ktorým dávame najavo, že nám nejde len o bozkávanie, ale aj o niečo viac.

Bozkávacie zaujímavosti

V roku 2007 nakrútil český režisér Martin Dolenský dokumentárny film Polibek Alexandra Dubčeka, ktorý pátra po osudoch dvoch bozkávajúcich sa ľudí na fotografii, ktorá vznikla v roku 1968. Je na nej vtedajší prvý tajomník ÚV KSČ Alexander Dubček a neznáme dievča.



V roku 1977 istá Ruth van Herpenová pobožkala obraz americkej umelkyne Jo Baerovej v oxfordskom Múzeu moderného umenia. Keď ju zadržali, vyhlásila, že len chcela rozveseliť priveľmi chladný obraz. V roku 2007 zatkla polícia umelkyňu Rindy Samovú, ktorá na výstave v Avignone pobožkala jedno z plátien Cy Twomblyho tak,

Prvý filmový bozk sa odohral už rok po vzniku kinematografie v roku 1896 vo filme The Kiss. Scéna trvala 30 sekúnd a spôsobila šok. Bozky na plátne to vôbec nemali jednoduché, pretože v roku 1930 sa v USA začala uplatňovať prísna cenzúra, ktorá sa postarala o zmrazenie každej filmovej vášne.



Za najkrajšie bozky strieborného plátna sa považujú tie medzi Clarkom Gablom a Vivien Leighovou v legendárnom filme Juh proti severu (1939). Do filmovej histórie sa nezmazateľne zapísali Humphrey Bogart a Ingrid Bergmanová bozkávacími scénami vo filme Casablanca (1942) ovenčenom tromi Oscarmi. K emotívnym filmovým momentom patrí aj bozk protagonistov filmu Skrotená hora (2005, 3 Oscary), ktorý rozpráva o pute dvoch kovbojov v 70. rokoch vo Wyomingu, ktoré ich sprevádzalo po celý život. Nezabudnuteľný, nežný, vrúcny a romantický bozk napriek nesukutočnému dažďu a nebezpečenstvu si užila Kirsten Dunstová s Tobeyom Maguirom v kultovom sci-fi filme Spiderman (2002).



Fotograf časopisu Life Robert Doisneau si získal svetovú slávu fotografiou z roku 1950, na ktorej zachytil vášnivý bozk dvojice pred parížskou radnicou. Slávnu fotku prevzali všetky agentúry a reprodukovali ju noviny v mnohých svetových krajinách. Stala sa symbolom lásky, nového začiatku a budúcnosti a fotografovi priniesla slušný majetok. Koncom 80. rokov sa však odrazu ozvali manželia Levergneovci, ktorí tvrdili, že sú protagonistami slávnej bozkávacej scény. Žiadali odškodné od Doisneaua za to, že si od nich nepýtal povolenie a sám na fotke zbohatol. Prípado sa dostal na súd a pre fotografa to nevyzeralo dobre. Ale len dovtedy, kým sa na scéne neobjavila herečka Francoise Barnetová s tvrdením, že s priateľom poslúžili fotografovi ako modely. Na základe dôkazov, z ktorých vyplynulo, že sa scéna fotografovala niekoľkokrát, napokon súd rozhodol v prospech Roberta Doisneaua. Mimochodom, v roku 2005 dostala herečka v dražbe za originál snímky od anonymného kupca 155-tisíc eur, čomu sama nemohla dlho uveriť.

-dp-, M. Formáčková/J. Kraus: Kniha o líbaní (Pragoline)

SMER HLAVY VÁS PREZRADÍ

Reč tela je jednoznačná a ak ju viete čítať, môžete sa o svojom partnerovi dozvedieť aj to, čo by vám nahlas nepovedal. Ak napríklad pri bozkávaní nakláňa hlavu doľava, dáva najavo, že berie vzťah nezáväzne a len zo sexuálnej stránky. Nemá v úmysle vo vzťahu pokračovať a vníma ho ako prechodnú záležitosť.

Ak nakláňa hlavu doprava, odhaľuje časť tváre ovládanú pravou mozgovou hemisférou, ktorá riadi emócie. Podvedome tak dáva najavo svoju citovú angažovanosť vo vzťahu, záleží mu na vás a jeho úmysly sú úprimné.

že na ňom ostal odtlačok jej rúžu. Ten sa síce podarilo reštaurátorom odstrániť, no umelkyňa musela zaplatiť 1 500 € galérii a dolár päťdesiat autorovi diela. Vyhlásila, že jej akt bol láskyplným gestom, ktoré bolo odrazom sily Twomblyho diela. Autor prejavil pochopenie pre takúto vysvetlenie a nepatrnú satisfakciu veľkodušne prijal.

Unikátny *hudobný* nástroj

Dejiny slovenskej ľudovej hudby sú veľmi prít'azlivé, pretože Slováci sú národ muzikálny. Zvuk fujary bol a je naozaj jedinečný, keď sa nesie z doliny do doliny alebo od chalupy k chalupe. Podľa slov majstra v hre na fujare a jej výrobcu pána Bielčika vo zvukoch fujary možno vybadat' dobrú aj zlú náladu muzikanta.

Fujara môže znieť láskavo, bôľne, ba aj hnevli-vo. Okrem toho mnohé nástroje, či už morené natmavo, vyrezávané nožíkom, leptané kyselinou vyzierajú ako vzácné šperky. Možno aj preto americký prezident George Bush si zo Slovenska ako jeden z darov odvážal delenú fujaru, po-zostávajúcu z troch častí.

NÁDHERNÁ PASTIERSKA TRÚBA

Hádam žiaden hudobný nástroj nie je takým symbolom Slovenska ako fujara. Svojím spôsobom je to kráľovná medzi ľudovými nástrojmi. Jej prednosťou sú nádherné hlboké až baladické tóny, ktoré akoby zostupovali až na dno chlupskej duše. Dlhé fujary trombity sa vyrábajú a používajú na Kysuciach a v dolinách horného Považia. Trombita slúžila ako signálny nástroj pastierov, ktorí vďaka jej zvuku mohli komunikovať medzi dolinami a salašmi pri pasení oviec. Nič nedokázalo podčiarknuť mágiu a krásu adventu či Štedrého večera tak, ako pastieri, ktorí „opreli o zasneženú krajinu“ dlhé fujary trombity. Podľa slov odborníka na slovenskú ľudovú hudbu Oskára Elschekata, kto vedel výborne narábať s fujarou, dokázal



tlmočiť svojmu regiónu všetky dôležité správy, ktoré sa udiali v konkrétnej dedine. Tenké ústie fujary je vytvarované do náustka alebo má samostatný náustok. Dĺžka nástroja si vyžaduje rozštiepenie dlhého, zväčša smrekového alebo jedľového kmeňa. Vydlabané polovice sa zlepie živicom, stiahnu motúzom a špirálovito zatesnia omotanou kôrou. Podľa dĺžky a výroby nástroja rozlišujeme krátke ohnuté rohy z kôry alebo trúby vyrábané zo špirálovito stiahnutej kôry vrby či oskoruše. Na Liptove ide o važecký roh, známa je aj sliáčska kôrová trúba. Ďalej sú to nástroje dlhé 1-2 metre, ktoré sú rozšírené na celom Slovensku. Dlhé fujary trombity sú doma, ako sme spomínali, v hornatom teréne Kysúc a Považia. S trombitou bol nerozlučne spätý aj život hudobného skladateľa, vydavateľa, milovníka a zberateľa ľudových piesní Svetozára Stračinu. Práve tento hudobný nástroj ho

VIETE, KTO JE TO FUJARÁŠ?

Ludový majster, ktorý sa zaoberá výrobou fujár. Mnohí slovenskí fujaráši majú obrovské srdce a vyrábajú nádherné nástroje. Mnohí z nich na fujarách aj veľmi dobre hrajú, preto dokážu vyjsť maximálne v ústrety profesionálnym hudobníkom vystupujúcim na medzinárodných scénach. Napríklad takým majstrom fujarášom je Ján Šulík z Folkartu Slovakia. Pre ľudí, ktorí koncertne vystupujú a súčasne svoj nástroj musia prenášať, vyrába delenú fujaru. Tie patria k zvukovo najlepším fujarám vôbec. Majstri fujaráši vyrábajú prírodne morené, vyrezávané aj kyselinou leptané nástroje. Ďalším známym slovenským majstrom je Pavol Bielčík, ktorý sa špecializuje na výrobu fujár pre amatérov. Môžu byť tiež pekným darčekom pre človeka majúceho toto rýdzo slovenské hoby. Vo svojej kategórii je naslovovzatým odborníkom aj Pavol Smutný. Vyznáva sa, že každú fujaru ladí srdcom a ona potom hojí, skrášluje svet, ako to chcel Pán aj majster fujaráš.



inšpiroval na napísanie piesne Reč pastierska. Pozostáva z troch častí. „Ovčiarke signály, Vlci v košiari, Žiaľ za ovcou.“ Dá sa povedať, že túto štafetu ďalej nesú bratia Pavol, Ján a Miroslav Štefánikovci. Ich zoskupenie umožňuje ľuďom spoznať pastiersky a valašský folklór, vychutnať si nielen krásny zvuk trombity, ale aj iných ná-

strojov. Členom zoskupenia je Pavol Novosád z Nimnice a zostavu ešte dopĺňajú Ivan Bobot z Nemšovej, výrobca fujár a autor programov podujatia Fujara z Považia, hráčom na ovčie zvonce je Peter Pet'ovský z Trenčína. Ako hosť v zoskupení trombitášov funguje aj multiinštrumentalista Dano Káčer zo Vsetína v Českej republike. Je známy ako spevák a hráč na kontrabas vo vsetínskej kapele DAREBAND či hráč na basgitare v rockovej kapele STRAM. Bratia Štefánikovci milujú nielen fujaru trombitu, ale aj ďalšie ľudové hudobné nástroje. Okrem hudobného folklóru vedia predviesť starú techniku praskania pastierskym bičom či ukážku strelby z perkusných a kresadlových historických zbraní. Štefánikovci spolupracujú s Valašským zborom portášskym z Valašskej Bystřice. Nástroje, na ktorých bratia Štefánikovci hrajú, sú skutočne charakteristické a vo väčšine prípadov si svoje inštrumenty sami vyrábajú. Ján Štefánik a Pavol Novosád vyrábajú konkrétne fujary trombity a pastierske rohy. Ich výroby vlastní aj Lúčna a Ovčiarke múzeum v Liptovskom Hrádku. Okrem týchto nástrojov, hrajú aj na fujarách a pišťalách, ktoré tvorí vo svojej dielni Ivan Bobot. Bez bratov Štefánikovcov si dnes už nikto nevie predstaviť žiadne podujatie zamerané na slovenskú ľudovú hudbu a folklór. Klasická fujara je charakterizovaná ako trojdierková hranová pišťala, dlhá od 150 až 180 cm.

Skladá sa z dlhej valcovitej pišťalovej trubice, ktorá má hrúbku od 20 do 50 mm a z pripojeného kratšieho pišťalového vzduchovodu. Hlava fujary je aj s pišťalou prepojená tenkou trubičkou, ktorá sa nazýva cecúľ. Na dolnom konci pišťaly sa fúka do spodného cecúľa z malej trubičky. Fujara je s pišťalou spojená remencom alebo mosadznou páskou. Fujara je nielen hudobný klenot, ale je to drevený šperk, aj pokiaľ ide o jej vizuálnu stránku. Býva bohato vyzdobená geometrickými i ornamentálnymi motívmi, je leptaná kyselinou do svetlohnedej, okrovej či oranžovej farby. Neraz je vybijaná mosadznou a morená natmavo. Okrem fujár bežných rozmerov sa vyrábajú malé fujarky a dvojité fujarky. Tradičným repertoárom, ktorý sa hrá na fujare, sú pastierske a zbojnícke piesne. V roku 2005 bola fujara zapísaná do zoznamu majstrovských diel nehmotného kultúrneho dedičstva sveta UNESCO. Najkrajšie svoj vzťah k zrodu fujary vyjadril výrobca a ľudový muzikant Jožko Rybár: „Aj keby mi oči zaviazali a podali fujaru, naskutku by som na prvé zadutie poznal, či bola robená s láskou, alebo len tak...“

Pripravila: sab

*Zdroj: www.ludovakultura.sk,
www.fujara.sk, Wikipédia,
www.stefanikovci.cz, snímky archív
Pa'a Štefánika, umeleckého
vedúceho súboru*

SOM NOVÁ RAMA. OCHUTNAJTE!



NAJDETE VO VYBRANÝCH PREDAJNIACH



TRI MINÚTY ĎALSÍCH Vianoc

V o Voderadoch sme sa srdečne zítali s výherkyňou rýchleho nákupu Evou Ivančíkovou, ktorá si za pomocníčku vybrala svoju dcéru. Obidve dámy pekne „vyobracali“ predajňu a nezabudli ani na granule pre domácich miláčikov. Podarilo sa im nakúpiť takmer za 290 eur.

Počula som, že ste súťaživý typ.

A tak viete, čo mám robiť celé dni, keď som už na tom dôchodku (smiech). Lúštim krížovky, posiadam tajničky, udržiavam si mozog v kondícii. A keď niečo vyhrám, tak je aj radosť a dobrá nálada.

Pozerali ste niekedy taký typ relácií, napríklad s Ďurom Mokrym, a predstavovali ste si, že raz budete takto nakupovať „s otvoreným kreditom“?

Na to by sme sa s dcérou nedali, už pre tie kamery. Viete, to človek stráca možnosť voľného pohybu a uvažovania. Kamier je dnes všade dosť, v práci aj na ulici. Všetko robíme pod drobnohľadom. Z rýchleho nákupu sme mali radosť, ale toto by bol veľký stres.

Aj ste si vytýčili stratégiu rýchleho nákupu?

Keď mi z redakcie zavolali, že som vyhrala rýchly nákup, nechcela som tomu veriť. Totiž pred týždňom mi doniesli multifunkčný hrniec, ktorý som vyhrala časopise Slovenka. Nezdalo sa mi, že by som mohla mať toľko šťastia... Ten pocit z výhry bol naozaj skvelý. S dcérou sme sa rozprávali o tom, že budeme nakupovať spolu, ale nejaké veľké plány sme si nerobili. Pravidelne nakupujeme v tejto predajni Jednoty, takže ju dôverne poznáme. Nie je veľká, ale sami vidíte, že je úplne nabitá tovarom. Ďalej sme si uvedomovali, že priamo „v centre diania“ to bude celkom iné. Hľadám jeden pocit ostal, že tie tri minúty uplynú až neskutočne rýchlo!

Ste spokojná?

Je to úžasné, veľmi pekne ďakujem za to, že sme si v rodine mohli urobiť Vianoce aj dávno po Vianociach.



**AKO VYHRAŤ
RÝCHLY NÁKUP
V COOP JEDNOTE?**

1. Vylúšti krížovku v našom časopise.
2. Nakúp aspoň za 15 eur.
3. Pokladničný blok s vylúštenou tajničkou, adresou a telefónnym číslom pošli do redakcie.
4. Ver, že sa šťastie usmeje práve na teba!

Pravidlá sú aže nájdete aj na www.coop.sk



SPRÁVNNA DVOJKA v Klátovej Novej Vsi

Rýchly nákup v Klátovej Novej Vsi sa odohrával v mrazivom decembrovom počasí. Výherkyňa Jana Smatanová nás čakala v optimistickom červenom pulóvri a za pomocníčku si vybrala svoju sestru. Po odštartovaní sa sestry rozbehli po predajni, ktorú poznajú ako svoju dľaň, pretože v nej nakupujú priam so železnou pravidelnosťou. Spoločne sa im podarilo naplniť dva vozíky tovarom takmer za 400 eur.

Pani Smatanová, vyhrali ste rýchly nákup. Aký je to pocit, keď vám zavolajú, že obľúbená predajňa bude na tri minúty vaša?

Tak ten pocit je neopísateľný, myslím, že to pochopí každý zákazník, najmä ak je žena (smiech).

Vy so svojou sestrou pravidelne lúštite krížovky a dopočuli sme sa, že ste už vyhrali v COOP Jednote skúter.

Áno, bolo to pred pár rokmi v Kolesománii. Mali sme z toho veľkú radosť, pretože so sestrou sme také súťaživé typy. Zapájame sa do hier, lúštíme krížovky a posielame tajničky. Mávame dostatok žrebov, posielame viac korešpondenčných lístkov, lebo my v podstate inde ako v Jednote ani nenakupujeme.

Ako oslávite rýchly nákup?

Jednoznačne spoločne s našimi rodičmi, u ktorých žijeme. Viete, taký rýchly nákup pre štyri osoby sa rýchlo minie... (smiech).

Texty a snímky: sab



Litovský syr Džiugas® je ideálny na varenie vašich obľúbených jedál. Dáva im výnimočnú chuť. Dlhé zrenie syrov prináša celý rad využitia či už v klasických prepracovaných pokrmoch a občerstveniach každodennej rodinnej večere a dokonca aj na dezerty.

Šalát zo sezónnej zeleniny so syrom

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| 2 stredne veľké mrkvy | 1 lyžica oleja z vlašských orechov |
| 2 stonky zeleru | 1 lyžička ľanového oleja |
| 1 brokolica | 40 g nasekaných vlašských orechov |
| 1 veľká červená paprika | 50 g syra Džiugas® |
| 100 g fazuľových strukov | soľ, čierne mleté korenie |
| 1 lyžica olivového oleja | |

Zeleninu nakrájame na kúsky rovnakej veľkosti. V osolenej vriacej vode varíme samostatne každú zeleninu asi 5 minút, následne okamžite presunieme do studenej vody s ľadom. Chladenú zeleninu vysušíme utierkou a dáme do misy, pridáme oleje, drvené vlašské orechy, soľ a korenie. Pred podávaním posypeme syrom.



Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?



Slovenské príslovie	doslovný opis	podomoví predaváci liečivých olejov	2. časť tajničky	francúzsky atol	anglická skratka doménovej pamäte	nerast zo skupiny slúd		vesmír	skôr	tropická rastlina s jedlými hľúzami		fínsky epos	pot			
prútená klieťka pre slepky							skratka kapitána				kolektívna zmluva					
patriaci Alánovi							staršia značka našich televízorov									
rekreačná oblasť pri Handlovej							násilím odstránilo orgán zraku									
cito-slovce obdivu					povrchová baňa nukleová kyselina				mazľavá kvapalina popavek							
PARE, TARO	boxérska skratka obruba			polari-začný hranol						značka abvoltu			pohrebná hostina			
šiere pole				I. časť tajničky bojová látka						športové vrece druh hmyzu						
grécky boh lásky										spievala (bás.)						
plochá nádoba											vyhynutý kočovník					
KACH, ROZHON	lodný denník	Severan list apoštola veriacim										česká predložka		podával apeláciu		choroba koní
vznáša sa												preľaknutie				
otvorený, po anglicky					EČV okr. Stropkov	austrálsky papagáj	osobné zámeno	brázda uprostred poľa	grécke písmeno plošná miera							
druh alkoholu				včasná						spojka uvádzajúca želaciu vetu						
NIKOL, LOG	skratka štvrtka priehlbina v teréne			ponorenie posvätný kameň moslimov						arabský člen druh tanca			existovali			
atak					niekedy oboj-živelník s klepetami					pyšný nadutec meno Otília						
sklené nádoby							niečo skončené									
hliníková fólia							opracoval tesaním									
ruský súhlas			slovko úcty v Ázii				získa pílením									

Tajnička križovky z čísla 12/2016: „Lepšie Vianoce treskúce, nežli tekúce“. Výhercovia vecných cien: Anna Rihová, Svätý Anton; Vlasta Kospárová, Rajec; Erika Kováčová, Kónská. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Eva Ivančíková, Voderady.

Šprávne odpovede posielajte najneskôr do 15. 3. 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, CK FIRO-tour, AQUAPARK Poprad, Tempo Kondela Nábytok, Slovenské liečebné kúpele Piešťany a Smrdáky.



BUBO



www.coop.sk



Najlepšie domáce potraviny



Obchodník
roka 2016



HLASUJTE A VYHRAJTE

Podporte nás vo verejnom hlasovaní
o Mastercard Obchodník roka 2016 –
Cenu verejnosti a vyhrajte **10 tabletov!**

Pošlite SMS správu v tvare

COOP JEDNOTA

na číslo 0902 028 996 alebo hlasujte
na www.obchodnik-roka.sk.

Ďakujeme za váš hlas!

Cena SMS je určená podľa platnej tarify operátora pre SMS do siete T-Mobile.
Hlasovanie prebieha od 16. 1. 2017 do 31. 3. 2017. Viac informácií na www.obchodnik-roka.sk.

