

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

Recepty:

ŠPALDOVÉ A OVSENE
ŽIVOTOBUDIČE

na strane 17

TERAPIA FLAMENCOM

Libuša
Bachratá

NAKRŤME
NAŠU
VITALITU
I KREATIVITU

na strane 4

PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
NÁMESTOVO, S. D.

na strane 14

PREČO TREBA
NA JAR VYBRAŤ
palice?

na strane 10

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup



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.





20

16



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

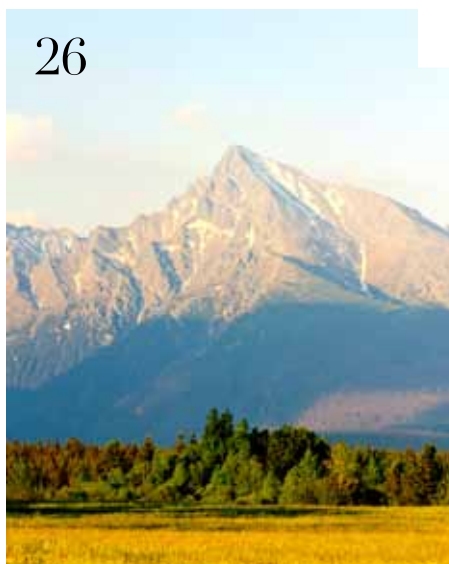
Registrácia

ISSN 1336-2860

Snímka na obálke

Silvia Poláková

26



Namiesto PREDJEDLA...



R Keď som sa pýtala dievčiny z našej titulky, flamencovej tanečnice Libuše Bachratej, či si musí kvôli tancu dávať pozor na to, čo je, zasmiala sa: „Vo flamencu neexistuje norma na nič, ani na stravovanie. Vždy to musíš byť ty, musíš byť úprimná a dobre sa cítiť,

tým pádom je všetko dovolené. Teda jedz, aby ti chutilo a cítila si sa dobre.“ A naozaj, pozrite sa na ženy, ktoré v Španielsku tancujú tento strhujúci tanec, každá je autentická v prežívaní pohybu i vo vzhľade. Žiadny unifikovaný výzor, každá je iná, svojská a každá tancuje tak, že vás svojím umením úplne nadchne. Mám podozrenie, že tieto dámy nespraví šťastnými, keď desať kil schudnú, ale keď môžu všetkým ukázať svoju jedinečnosť.

Je to také inšpirujúce pre nás Stredoeurópanky zvyknuté všetko robiť tak úzkostlivo!

Dámske časopisy, denná tlač, televízia, rádio, kostol – to všetko je plné návodov na život, šťastie a lásku. Ale myslím, že dodržiavať návody bez toho, aby sme počúvali svoje vnútro, nám k väčšej spokojnosti nepomôže. Neskúsime tentoraz španielsku inšpiráciu – byť v každej chvíli samy sebou, úprimné a autentické? Teraz, tu a takto?

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Ako nakrmiť telo i ducha?
- 08 **Vedeli ste?**
Zaujímavosti o tom, čo jeme
- 09 **Čitateľské testovanie**
Tentoraz mrazená zelenina
COOP Jednota Tradičná kvalita
- 10 **Projekt Onlife**
Skúsili ste už nordic walking?
- 12 **Nie sme len obchodníci**
Zaujímavé koničky zamestnancov
COOP Jednoty
- 14 **Predstavujeme**
COOP Jednota Námestovo,
spotrebné družstvo
- 17 **Ovos a špalda na
našich tanieroch**
- 20 **Rozhovor**
Čo naučilo flamenco tanečnicu
Libušu Bachratú
- 22 **Blog**
Viedeň a jej kulinárske lákadlá
- 24 **Krása**
Príroda pre krásu
- 26 **Slovensko**
Naše najkrajšie vrchy
- 28 **Križovka**
- 29 **Na rýchлом nákupe
s našou výherkyňou**
- 30 **Nákupná karta a jej
výhody**



Hviezdy SA NERODIA NA TANIERI, ALE...

L'udia od vekov verili, že jespávajú potraviny, ktoré stimulujú mozgovú činnosť a ovplyvňujú duševný výkon. Vedci dokázali, že zvýšený príjem bielkovín podporil rast mozgu a zvyšovanie kvality duševnej činnosti u homo sapiens.

Základnou stavebnou zložkou bielkovín sú aminokyseliny, bielkoviny poznáme rastlinného aj živočíšneho pôvodu, sú absolútnou a nevyhnutnou podmienkou existencie akéhokoľvek druhu živej hmoty. Dalo by sa povedať, že sú pilierom života vo vesmíre. Sú nenahradiiteľnou zložkou výživy človeka, tvoria základnú stavebnú zložku telesných orgánov a zároveň sú súčasťou enzýmov a viacerých hormónov. Podieľajú sa na metabolických a regulačných procesoch organizmu.

CHCETE, ABY VÁM TO PÁLILO?

Ryby a morské plody patria k najzdravším potravinám na našej planéte. Majú pomerne vysoký obsah bielkovín a malý obsah kalórií. Sú vzácnym zdrojom omega-3 mastných kyselín. Biele mäso rýb obsahuje aj nesmierne veľa vitamínov a minerálnych látok. Tento fakt kalí poznanie, že moria, oceány, rieky a jazerá sú viac znečistené, ako by sme si želali. Veddecké dôkazy prezentované na konferencii sponzorovanej vládami USA, Nórska, Kanady a Islandu v spolupráci s FAO podporili nápad, že všetci Američania a najmä tehotné a dojčiacie ženy aj deti by mali dvakrát týždenne konzumovať potraviny pochádzajúce z mora. Podľa Dr. Jonnyho Bowdena napriek obavám,

že ryby obsahujú kontaminanty zo znečisteného prostredia. Živiny, napríklad omega-3 mastné kyseliny, jód, železo a cholín, ktoré sa nachádzajú v rybách, ako je voľne žijúci losos, morský rak, treska, tuniak v konzerve a sumec, sú maximálne dôležité pre vývoj mozgu. Vedci zistili, že konzumáciou morských plodov sa môže zmierniť aj dyslexia, autizmus, hyperaktivita a poruchy pozornosti. Niektoré štúdie našli súvislosť medzi spomenutými živinami a zvýšenou inteligenciou u dojčiat a malých detí. Medzi najzdravšie spôsoby úpravy rýb patrí varenie na pare, pečenie a grilovanie. V žiadnom prípade by sme nemali ryby dlho variť a vyprážať obalené v strúhanke alebo múke. Ryby sa „priatelia“ s olivovým olejom, pretože spoločne prinášajú zdravotné benefity nielen pre ľudský mozog, ale aj pre srdce. Ryby a morské plody cielene pôsobia nielen proti srdcovému infarktu, ale aj mozgovej porážke. Živiny v nich obsiahnuté, ako sme povedali – stimulujú mozgovú činnosť – a tým chránia starších ľudí pred Alzheimerovou chorobou.

FORTIFIKOVANÉ ŽEMLE AJ ČOKOLÁDY

Rodičia malých detí však musia striktnie dbať o to, aby najmä deti konzumovali ryby a morské plody zo známych a overených zdrojov, mali by byť čerstvé alebo konzervované veľmi kvalitným spôsobom. V minulom roku na trh v Peru prišla čokoláda pre deti fortifikovaná omega-3 kyselinami z ančovičky peruánskej. Podporuje rozvoj duševných schopností dieťaťa i analytického myslenia. Takisto zdravý vývoj kostí a svalov, v chudobných regiónoch eliminuje prípadné následky podvýživy obyvateľstva. V latinskoamerických krajinách sa bežne vyrába múka z kalmárov, rôznych druhov rýb a morských plodov. Vo finále výrobných procesov sa odstraňuje z múky typický rybáci pach. Z takejto múky sa potom pečú rožky, zemle a vyrábajú sa aj cestoviny.

VAJCE ako dokonalá potravina

Vajcia získali nelichotivú povosť pre obsah cholesterolu, aj keď vedci tisia verejnosť poznatkami, že 2-3 vajčička za týždeň nemajú absolútne žiadny vplyv na hladinu zlého cholesterolu v krvi. Vajcia sú skvelým zdrojom bielkovín, ktoré obsahujú všetkých deväť esenciálnych mastných aminokyselín, sú tiež plné vitamínov a živín, ktoré sú prospešné pre naše oči, mozog a srdce. Vajcia sú najlepším zdrojom cholínu, ktorý je nevyhnutný pre mozgovú činnosť, kardiovaskulárne zdravie a pre tvorbu bunkových membrán. Cholín je potrebný aj na syntézu acetylcholínu, jedného z hlavných neurotransmiterov v tele. Acetylcholín je kľúčový pre myslenie aj pamäť. Podľa Physician's Desk Reference je primeraná hladina acetylcholínu v mozgu považovaná za proreaktívnu proti niektorým typom Alzheimerovej choroby. Preto vajcia – podobne ako ryby – sú skutočnou potravinou pre mozog.

CHIA SEMIAČKA – CHLIEB STARÝCH CIVILIZÁCIÍ

Starí Mayovia a Aztékovia ich jednoducho zbožňovali. Semienka šalvie hispánskej boli pre nich doslova chlebom každodenným, brávali si ich na namáhavé cesty a „užívali“ ich ako liek pred dôležitým športovým výkonom. Chia semienka pomáhajú bojovať proti zlému cholesterolu, Alzheimerovej chorobe aj onkologickým chorobám. Obsahujú veľa vitamínov a minerálnych látok, ktoré podporujú myslenie a duševný výkon. Pokladajú sa za zdroj energie pre celý organizmus, ktorá súčasne omladzuje. Ak platí, že v každom semiačku sa „kopí“ energia budúcej rastliny, pre chia semiačka to platí obzvlášť. Každý deň by sme si mali dať aspoň jednu kávovú lyžičku týchto vzácnych semiačok s pocitom, že sme urobili pre seba a pre svoje zdravie niečo naozaj efektívne.

PROTEÍNOVÉ TYČINKY A PROTEÍNOVÉ PRÁŠKY

Samozrejme, ani tento zdroj bielkovín netreba apriori odmietat'. Odborníci nás však nabádajú, aby sme ich konzumovali triezvo a s rozvahou. Vždy pred ich kúpou (nezriedka sú cenovo dosť náročné) si treba starostlivo prečítať na obale všetky dostupné informácie o výrobku, najmä jeho nutričné parametre. Proteínové tyčinky sú často zaliate čokoládovou alebo inou farebnou polevou, neraz zbytočne presladené cukrom alebo umelými sladidlami. Proteínové prášky nie sú zvyčajne vhodné pre tehotné a dojčiacie ženy, sú určené len pre športovcov, ktorí cielene pracujú na budovaní svalovej hmoty. Pre obyčajných smrteľníkov platí, že sú pre nich oveľa vhodnejšie bielkoviny zo živočíšnej a rastlinnej potravy.



Ustrice NEPLODIA LEN PERLY

Podľa doterajších výskumov sú tieto výrobky pre zdravie veľmi prospešné a sú výzvou do budúcnosti nielen pre krajiny nachádzajúce sa v blízkosti morí a oceánov. Ustrice sú ďalšia potravina, ktorá dokázateľne podporuje mozog, pomáha posilňovať mentálnu energiu a zlepšuje náladu. Bielkovina ustríc je bohatá na aminokyselinu tyrozín, ktorá sa premieňa na energizujúci neurotransmitter dobrých

pocitov – dopamín. Niektoré druhy ustríc vytvárajú perleť, čo je v podstate kombinácia bielkoviny a vápnika. Pokrývajú ňou dráždivé zrnko piesku alebo kamienok, ktorý uviazne v lastúre ustrice. Táto látka postupne stvrdne na krásnu perlu, ktorú ženy tak rady vidia v náušniciach, prstene či v podobe perlového náhrdelníka. Ustrice sa vďaka obsahu bielkovín (ktoré sú naozaj kreatívne) zvyknú nazývať mliekom oceánu. O „múdrosť“ ustríc svedčí aj to, že počas svojho života menia pohlavie. Nezriedka sa stane, že ustrica príde na svet ako „chlap“ a svoju podmorskú púť skončí ako „žena“. Jej vplyv na ľudskú hormonálnu činnosť je tiež veľmi pozitívny. A hormóny, ktoré náš organizmus produkuje, majú veľký vplyv na to, ako vyzeráme, ako sa cítime.

Spýtali sme sa:
**AKÝ JE VÁŠ
RECEPT
NA DUŠEVNÚ
POHODU,
KREATIVITU
ČI JEDINEČNÝ
ŠPORTOVÝ
VÝKON?**



**Ladislav a Peter
Škantárovci,**

**olympijskí víťazi vo vodnom slalome
a laureáti Krištáľového krídla za rok 2016:** Pred každými pretekmi sa snažime tréning prispôbiť tak, aby sme neboli unavení, ale práve naopak, dobre nabudení v deň pretekov. Samozrejme, veľa závisí od toho, či sú to preteky v prípravnej fáze, alebo vo vrcholnej fáze sezóny. V každom prípade si dáme ľahšie raňajky, asi hodinu pred štartom sa dobre rozjardíme a dôkladne si prezrieme trať. Keď nič nepodceníme a dôkladne si prejdeme všetky tieto veci, tak ani stres z pretekov nie je taký veľký. A po odštartovaní súperom nič nedarujeme a snažíme sa byť čo najrýchlejší.

Ľubica Lintnerová,

akademická maliarka: Som od prírody nočný živočích a jedávam vo väčšine prípadov nezdravé jedlá – vyprážené, pečené, grilované – hlavne mäso, zdravé jedlá mi veľmi nechutia. Pijem vodu z vodovodu, nanajvýš s citrónom a pokiaľ ide o alkohol, jedine campari. Ráno vypijem aj 3-4 kávy, cez deň mi už nechutí. Riadim sa inštinktom, ak mám aj navarené a mám chuť na sardinky s cibuľou, dám si to, na čo mám chuť a kedy mám chuť, pokojne aj o jednej v noci. A fajčím, akoby som voly predala, jednu za druhou... Ani neviem, či oddychujem. Asi áno, keď ležím pri telke a pozerám dokumenty o prírode, vesmíre, histórii a vede... Našu TV nepozerám vôbec, kvôli svojmu duševnému zdraviu a pohode. Ale aj vtedy rozmýšľam o obrazoch a venujem sa „zvieracím“ detičkám. V zime každý tretí alebo štvrtý deň nosím okolo deväť košov dreva ku kozubu. To je jediný zimný pohyb, čo mám. V lete



sa starám o záhradu a trocha aj „patlám“. Zimu len tak nejak pretrpím vďaka kozubu, zvieratkám a obrazom. S príchodom jari ožívam. Ale to, že som šťastná, mám chuť do práce a som relatívne zdravá na môj životný štýl, to prikladám duševnej pohode a vyrovnanosti. Že robím, čo ma baví, a tým sa aj obklopujem. A určite som niečo dostala do vienka aj po svojich predkoch.





Daniel Hevier,
vydavateľ a spisovateľ,
laureát Krištáľového
krídla za rok 2016: Môj
recept na kreativitu je veľmi
jednoduchý – časový zhon,
limity a obmedzenia, vnútorný
nepokoj a zvedavosť, chuť
prekonávať prekážky,
inšpirácia od múdrejších,
výzvy a úlohy, ktoré ma
presahujú. Čo sa týka
hmotných vecí, inšpirujú
ma písadlá všetkého druhu,
farbičky, pastelky, farebné
kriedy, hmoty, farby, papiere
a nožnice...



Matej Ruttkay,
Archeologický inštitút, Nitra: Ja, žiaľ,
patrím k tým, ktorí relaxujú pomerne
málo. Najlepšie si vyvetrám hlavu tak,
že si dám 2 km plávania, ale rád mám aj
intenzívnu chôdzu. Pri večernej pohode

s manželkou dobre padne aj pohár kvalitného vína. Najväčším
duševným relaxom je pre mňa to, keď nás prídu navštíviť naše
malé vnučky (3 až 5 rokov). Dáme si spolu zábavu v nitrianskom
parku, šantenie v plavárni, prípadne korčuľovanie na klzisku a všetci
sme spokojní. Pre mňa osobne je popri všetkých byrokratických
povinnostiach určitým druhom relaxu aj pobyt na terénnom
archeologickom výskume. Z pohľadu archeológie je veľmi ťažké
definovať, ako naši predkovia relaxovali. Na druhej strane dnes
už interdisciplinárnymi prístupmi vieme zistiť, že jednotlivci,
alebo dokonca celá komunita žili vo veľkom strese, napríklad
v dlhodobom intenzívnom strachu o prežitie. Dokonca v takom
silnom, že to zanechalo stopy na kostiach. Historické pramene
nám dokazujú, že najmä spoločensky vyššie postavené osoby našli
relax v poľovačkách či rôznych druhoch radovánok. Zároveň si
treba uvedomiť, že naši predkovia boli oveľa bližšie k prírode, ako
my a dozaista si vedeli naprogramovať relaxáciu, akési krátkodobé
odstrihnutie sa od problémov aktuálneho sveta – tanec, šamanské
rituály a tak podobne.

Michal Mego,
Národný onkologický ústav,
Bratislava, laureát Krištáľového
krídla za rok 2016: Nemám žiaden
špeciálny recept na kreativitu či
duševnú pohodu. Skôr sa snažím
v jedle a nielen v ňom vyhýbať
extrémom. Idem radšej vyváženou
strednou cestou a to sa snažím
odporúčať aj mojim pacientom.



*Sabina Fojtíková, zdroje: Jonny Bowden,
150 najzdravších potravín na svete, Fortuna,
www.es.wikipedia.org a www.vitarian.sk*



PROTEÍNOVÉ TYČINKY – DOKONALÝ SNACK OBSAHOM I CHUŤOU

Zamierili ste do potravín na rýchly
nákup tyčinky, ktorá vám dodá silu,
a ani po 10 minútach pred regálom
ste sa nevedeli rozhodnúť? Obávate
sa, že vám tyčinka nebude chutiť? Poradím vám,
ako sa zorientovať v širokej ponuke, ktorá je
aktuálne na trhu, a predstavím našich favoritov –
tyčinku MaxSport Protein Bar a MaxSport Royal
Protein Bar.

Keďže ste zacielili na proteínovú tyčinku, je dôle-
žité, aby práve bielkovina bola najviac zastúpenou
zložkou. Rýchlym návodom je poradie ingredi-
encií na obale, ktoré sú zoradené podľa percentuál-
neho obsahu. Víťazstvom je najst' tyčinku zloženú
najmä z proteínového izolátu, najkvalitnejšie spracovanej
srdvátky alebo proteínového koncentrátu, ktorý má nízky
obsah tuku, ale o niečo vyšší obsah sacharidov (laktózy) ako izolát. Ďalšou dôleži-

tou zložkou je vláknina. Vláknina je komplexný sa-
charid, ktorý v ideálnom prípade tvorí aspoň 10%
objemu tyčinky. Príkladom kvalitnej proteínovej
tyčinky je MaxSport Protein Bar od slovenského
výrobcu MaxSport. Na rozdiel od iných tyčieniek
je MaxSport Protein Bar bez lepk a neobsahuje
transmastné tuky, ktoré negatívne vplyvajú
na zdravie človeka.

Pre gurmánov či milovníkov dokonalej chu-
ti sme vytvorili kráľovskú edíciu proteínových
tyčieniek s názvom MaxSport Royal Protein Bar.
Tento rovnako bezpečný snack je vyvinutý
pokročilým spracovaním bielkovinovej hmoty,
má vysoký obsah proteínu, vlákniny a 0 percent
transmastných tukov. MaxSport Royal Prote-
in Bar ponúkame v troch príchutiach, ktoré sú
riešením, keď chcete podľahnúť lákadlu. Dáte
si citrónový cheesecake, palacinky s arašidovým
maslom alebo koláč s čiernymi ríbezľami?

Vyskúšajte naše proteínové
tyčinky všade tam, kde potre-
bujete dodať energiu – pri
športe, v kancelárii, na ces-
tách či v prírode.

*Róbert Pálka,
obchodný riaditeľ MaxSport*





Lepšie *uvariť*

Hoci sa odporúča konzumovať zeleninu čo najčastejšie čerstvú a surovú, pri niektorých druhoch sa účinné látky uvoľnia až po krátkej tepelnej úprave. Napríklad, ak konzumujete paradajky iba surové, získate asi len 4 percentá dôležitého antioxidantu lykopenu. Surové paradajky majú totiž hrubé bunkové steny, ktoré telu komplikujú absorbovať lykopen. Ten sa stáva po uvarení oveľa vstrebateľnejším. Podobné je to so

špargľou, ktorá obsahuje vitamíny A, C, E a kyselinu listovú, ktoré pôsobia preventívne proti rakovinovému bujneniu buniek. Špargľa má však tiež hrubé bunkové steny, a tak organizmus tieto živiny ťažšie absorbuje. V prípade mrkvy sa betakarotén v tele premieňa na vitamín A, nevyhnutný najmä pre dobrý zrak, pokožku a imunitu. Vedci zistili, že tepelná úprava mrkvy umožní telu absorbovať väčšie množstvo betakaroténu, než v prípade konzumácie surovej.

Čo nepatrí *do kávy?*

Patríte k tým, ktorí si rannú či popoludňajšiu kávičku radi nejako ochutia? V tom prípade si prečítajte, čoho by ste sa mali vyvarovať.

SUŠENÉ MLIEKO: Je väčšinou zložené zo sušiny kukuričného sirupu a čiastočne zo stužených rastlinných olejov, ktoré majú evokovať chuť smotany. Kukuričný sirup však obsahuje veľa cukru a prázdnych kalórií, čiastočne stužený olej môže podporiť vznik srdcových chorôb či cukrovky. Prijateľnejšia alternatíva môže byť sušené kokosové mlieko, kde hlavnú zložku tvorí organické kokosové mlieko.

ODSTREDENÉ MLIEKO: Konzumácia takýchto výrobkov vedie podľa štúdií k zvýšenému príjmu sacharidov počas dňa. Lepším nápadom je dať si do kávy radšej kvapku plnotučného mlieka, ktoré vďaka obsahu špecifických mastných kyselín znižuje riziko diabetu 2. typu.

OCHUCOVADLÁ A UMELE SLADIDLÁ: Kávové ochucovadlá s príchutou vanilky, orieškov či karamelu sú len „nádielkou“ cukru a umelých farbív. Približne 30 gramov takéhoto ochucovadla obsahuje až 19 g cukru. Zdravšie bude ochutiť si kávu niekoľkými kvapkami vanilkového či orechového extraktu alebo pridať niekoľko lístkov čerstvej mäty.

SLADIDLÁ S NULOVÝM OBSAHOM KALÓRIÍ: Vedci ich spájajú s poruchami metabolizmu glukózy, ktorá môže viesť až k vzniku cukrovky. Takisto môžu pokaziť črevné baktérie. Bezpečnejšou alternatívou môže byť stéviový extrakt.

Sezóna *púpavy*

Ked' začnú v tráve kvitnúť známe žlté hlávky púpavy, spomeňte si na to, že ju mnohí odborníci zaraďujú k najzdravším druhom zeleniny. Jedna šálka varenej púpavy obsahuje 147 mg vápnika, 244 mg draslíka, 203 mg vitamínu K formujúceho kosti a 3 mg vlákniny. Púpava je najbohatším zeleninovým zdrojom betakaroténu a tretím najbohatším zdrojom vitamínu A zo všetkých potravín, hneď po rybom tuku a hovädzej pečeni. Z čerstvej púpavy sa dá pripraviť skvelý šalát, či už s ďalšími záhradnými plodinami, alebo bez nich. Podľa odborníčky na prírodné potraviny Rebeccy Woodovej horkosladké korene púpavy sa dajú použiť rovnakým spôsobom ako mrkva – pripravujte ich na pare, pridávajú do polievok alebo opečte spolu s cibuľou a cesnakom. Z koreňa sa dá pripraviť detoxikačný čaj a z kvetu chutný med alebo sirup.

Sexi *jablká*

Ženy, ktoré jedli viac ako jedno jablko denne, mali vlhšiu vagínu a väčší sexuálny apetít v porovnaní s tými, ktoré jedli jablká menej ako raz za deň, zistila nedávno publikovaná vedecká štúdia. Dôvodom môže byť to, že jablká obsahujú zlúčeninu floridzin, ktorá je podobná ženskému pohlavnému hormónu estradiolu. Navyše jablká sú plné polyfenolov, zvyšujúcich prietok krvi do vaginálneho tkaniva, čo uľahčuje vyvrcholenie.



SÚŤAŽ SO ZNAČKOU COOP JEDNOTA!

Milí čitatelia, napíšte nám aké druhy zeleniny sa nachádzajú v zeleninovej zmesi COOP Jednota Tradičná kvalita. Na vaše odpovede čakáme do 15.4. na našej poštovej adrese alebo na redakcia@coop.sk. Traja vyžrebovaní autori správnych odpovedí sa môžu tešiť na nákupné poukážky COOP Jednota v hodnote 20 €.

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 vyhlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.

Výrobky vlastnej značky COOP Jednota vyrábajú a dodávajú:

ACCOM Slovakia, s. r. o., AGROTAMI, s. r. o., Agrokarpaty, s. r. o., Plavnica AVEPHARMA, s. r. o., B.M.Kávoviny, s. r. o., BALTAXIA s.r.o., Beluša Foods, s. r. o., Bidvest Slovakia, s. r. o., Bočvill, s. r. o., Bonavita Servis, s. r. o., BONDUELLE Central Europe, KÚ CARLA Slovakia, spol. s r.o., Celltex, s. r. o., Calendula, a. s., DeLUX-SM, s. r. o., Proxyma, s.r.o., DOMA Prešov, s.r.o., DRU, a. s., DUKACSO TRADE, s. r. o., Ed.HAAS SK, s. r. o., Biomila, s.r.o., Euromilk, a. s., Gemermilk, s. r. o., GG Tabak, a. s., Goral, s. r. o., Grana natura, s. r. o., Hamé Slovakia, s. r. o., Herba Drug, s. r. o., HORTIM - SK, s. r. o., HÜGLI FOOD SLOVAKIA, s. r. o., Hydina Slovensko, s. r. o., HYZA, a. s., Chemosvit Fibrochem, a. s., Chocoland, s. r. o., I.D.C. Holding, a. s., Imber, s. r. o., Ing. Peter Kudláč - APIMED Vest, s. r. o., JAV - AKC, s. r. o., JS Trade Slovakia, s. r. o., KL Logistika, s. r. o., Tomata, s.r.o. KolibaTrade, s. r. o., KON-RAD, s. r. o., Mondeléz Slovakia, a. s., Krup, s. r. o., Laguna centrum, s. r. o., Lakoz, s. r. o., Lactalis Slovakia, s. r. o., Levičké mliekárne, a. s., LUKATI, s. r. o., Lumark s.r.o., M. BER, s. r. o., MAPA SPONTEX VOLE, s. r. o., Maspex Slovakia Trade, s. r. o., Mattes Slovakia, s. r. o., MÄSPOMA, s. r. o., McCarter, a. s., Mecom Group, s. r. o., Milsy, a.s. Mlyn Kolárovo, a.s. Mlyn Pohronský Ruskov, a. s., MORAVOSEED Slovakia, s. r. o., MPC CESSI, a. s., Namex, s. r. o., NEALKO ORAVAN, s. r. o., NIKA, spol. s r.o., NOVOPRUTSK, s. r. o., OPTIMA, a. s., ORAVA distribution, s.r.o., Palma, a. s., Pannon Food Slovakia, s. r. o., Partner in Pet Food Slovakia, s. r. o., PAUMA, s. r. o., PD Trsteník Pečivárne Liptovský Hrádok, s. r. o., Penam SLOVAKIA, a. s., PIVOVAR Steiger, s. r. o., Podvihorlatské pekáreň a cukrárňa, a. s., PPress, s. r. o., RAJO, a. s., Riso-R, s. r. o., Ryba Košice, s. r. o., Ryba Žilina, s. r. o., Schreiber Slovakia s.r.o., SHP Harmanec, a. s., SITIL BOHEMIA, s. r. o., Slovenské pramene a zriedla, a. s., Sofinobanská, a. s., STNICOLAUS-trade, a. s., Syráreň Bel Slovensko, a. s., Tatra Food, s. r. o., TATRACHEMA, výrobné družstvo Trnava Tatrakon, s. r. o., TATRANSKÁ MLIEKÁREŇ, a. s., Tauris, a. s., TEKMAR SLOVENSKO, s. r. o., TEKO Slovakia, s. r. o., THYMOS, s. r. o., ÚSOVSKO SK, s. r. o., Vepý, s. r. o., Vinárske závody Topoľčianky, s. r. o., VITAR Slovakia, s. r. o., ZLOM TRADE, s. r. o.,



*Jana Bedeová,
Bratislava*

V našej domácnosti sa teraz zelenina používa veľmi často, čerstvá aj mrazená. Z tejto mrazenej zeleniny COOP Jednota Tradičná

kvalita sme si urobili sviečkovú, ale tu musím povedať, že lepšia je z čerstvej zeleniny. Môjmu malému vnúčikovi často mixujeme ovocie a zeleninu. Takisto varíme zeleninové polievky, uprednostňuje zeleninové vývary pred mäsovými, nikto nevie prečo, lebo mäso má inak veľmi rád (smiech). Ale čo zabodovalo, urobila som mu lososa, nechala som túto zeleninu rozmraziť. Popučila som mu rybu aj so zeleninou a to ste mali vidieť, ako malému šmakovalo. Snažíme sa doma jesť zdravo, to znamená, že zeleninu pridávame do rizota aj do rôznych omáčok. V lete je to jednoduché, ale v zime nie je dostatok kvalitnej čerstvej zeleniny. Myslím, že mrazená zelenina je vtedy tá najlepšie voľba.

Čitatelia TESTUJÚ

Tentoraz sme dali našim čitateľom otestovať hlbokozmrazenú zeleninovú zmes COOP Jednota Tradičná kvalita.



*Iveta Morávková,
Malacky*

Hoci si robíme vlastnú mrazenú zeleninu zo záhradky, musím povedať, že ju aj často konzumujeme, takže koncom zimy si občas vrecko mrazenej zeleniny musíme kúpiť (smiech). Na jednotárskej zeleninke Tradičná kvalita ma zaujalo, že bola svieža a chrumkavá, nie, ako sa to často stáva, „blatová“. Podávala som ju s dušenými hubami a so zemiakovou kašou, kúsky zostali pevné a krehké. Myslím, že tento druh mrazenej zeleniny môže zaujať každú gazdinku.



*Dagmar Vranková,
Šamorín*

Milujem čínsku kuchyňu, preto často využívam mrazenú zeleninu. Mám ju vždy poruke v mraziacom boxe. Môj tip je hodiť ju na panvicu spolu s čínskymi hubami a bambusovými výhonkami, všetko ostane krásne chrumkavé. Táto „jednotárska“ mrazená zelenina veľmi dobre vyzerá aj po kuchynskej úprave – keď ju zalejete sójovou omáčkou, získate peknú glazúru. Podelila som sa so svojou sesternicou a tá ma naučila ďalšiu vynikajúcu vec. Ona si ju pripravuje do plastových vrecúšok na smoothie, aby mala na každý deň. Do nich dá veľa ovocia a trocha zeleniny. Potom obsah vrecúška hodí do mixéra, pridá buď nízko-tučné mlieko, sójové mlieko, vodu, alebo ovocnú šťavu, chia semiačka a rozmixuje. Tvrdí, že je to zdravé a veľmi to prospieva krásnej pleti, možno by som pridala do smoothie ešte nejaké bylinky. Teraz som chorá, takže si doma varíme tuhé slepačie a zeleninové vývary, to je to najlepšie na chrípky, virózy a zápaly priedušiek.

Paličky pre každého

Zaznamenali ste aj vy vo svojom okolí skupiny ľudí s paličkami, ktorí odhodlane zdolávajú terén ľahkou až rytmickou chôdzou? Vedzte, že ide o takzvanú severskú chôdzu alebo nordic walking (skratka NW), staronový trend v honbe za zdravším životným štýlom. Všetko, čo ste o severskej chôdzi nevedeli, vám povieť spolupracovníci redakcie Lucia Okoličányová, prezidentka Slovenskej asociácie pre nordic walking, a MUDr. Peter Minárik, PhD., z poradne ONLIFE. Dozviete sa, že táto športová aktivita je nielen výbornou prevenciou vážnych civilizačných ochorení, ale pomáha aj ťažko chorým pacientom predĺžiť si život, prípadne úplne sa uzdraviť.

BEZ OHĽADU NA POČASIE A VEK

Nordic walking je ozdravno-športová aktivita vhodná pre každého počas celého roka. Je nezávislá od počasia, veku, pohlavia a telesnej kondície. Pri chôdzi sa používajú špeciálne, nordicwalkingové palice, ktoré sú odlišné od trekových. Sú ľahšie a majú špeciálne pútko, rukavičku, ktorá objíma celú dlaň. Nordic walking má presné pravidlá, presnú techniku. Kráčame v zdravom postoji, kde je zadefinované, ako majú pracovať nohy, kde je podsaďená panva, ako je stiahnuté brucho. Pri správnej technike sa ruky nekrčia v lakt'och, ale pohyb rúk vychádza z ramena a je za telom. Pracujeme aj s prstami, ktoré sa vpredu zatvárajú a za telom otvárajú. Ramená sú uvoľnené a hlava je v predĺžení krčnej chrbtice, nie je vysunutá vpred. Zapája sa vyše 90 percent svalov tela. Nohy a ruky sú v striedavom pohybe, ľavá ruka s pravou nohou a naopak. Pri nordic walking zapájame hornú polovicu tela, ktorá je pri chôdzi či behu statická. Pri

správnej technike a pravidelnom kráčaní vieme získať mnohé zdravotné benefity. Pravidelné praktizovanie nordic walkingu pomáha pri prevencii kardiovaskulárnych ochorení, ako je kŕnatenie tepien a infarkt. Ďalej pri chorobách pohybového aparátu. Zapájame celé telo rovnomerne a rozpoľujeme hornú polovicu tela, ktorú pri bežnej chôdzi alebo behu nezapájame. Odľahčujeme kĺby, precvičíme a uvoľníme si chrbát. Nordic walking využívame aj pri rekonvalescencii po operáciách pohybového aparátu. Zdravotné benefity prináša aj v neurologických ochoreniach, ako je Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba či skleróza multiplex. Pri severskej chôdzi zapájame obe mozgové hemisféry, paličky napomáhajú stabilitu a pri chôdzi s paličkami eliminujeme otrasy, ktoré sú pri týchto chorobách nevhodné. Táto aktivita vie pomôcť aj po operácii karcinómu prsníka, kde často vzniká lymfedém, opuch hornej končatiny. Je to spôsobené nedostatočnou funkciou lym-

fatického systému, vzniknutou odoperovaním lymfatických uzlín.

ROZPRÁVAŤ DOVOLENÉ!

Tempo a trate sú prispôbené každému individuálne. Ideálne ideme „zdravotným“ tempom, t. j. v rozmedzí 110 – 140 tepov za minútu, keď vieme povedať tri súvislé vety za sebou. Je to tempo, pri ktorom spaľujeme tuky. Ak nevládžeme povedať tri súvislé vety, znamená to, že ideme zbytočne rýchlo a spaľujeme cukor, nie tuk. Ak, naopak, vieme rozprávať bez problémov, ideme pomaly. Tempo pri NW je o niečo rýchlejšie ako bežná pomalá chôdza. Každá chodecká aktivita je dobrá, pretože chôdza z našich životov vymizla. Máme dostupné výskumy, že rýchlejšou chôdzou dva- až trikrát za týždeň si môžeme predĺžiť život o niekoľko rokov. Ak si zoberieme paličky, zapojíme aj hornú polovicu tela a vnútorné svaly. Podľa videa sa však nordic walking naučiť nedá. Technika je presná a po-



trebné je správne držanie tela, zapájanie ramien namiesto lakt'ov, otváranie a ztvárňanie dlaní, správne držanie tela, brucha, ramien a iných detailov. Na zvládnutie základnej techniky stačí 6-7 lekcí s inštruktorom.

PRE DETI I PRE SENIOROV?

Nordic walking nie je len samotná chôdza. Máme rôzne nadstavby, ako sú hry, koordinačné, posilňovacie či balančné cvičenia, rôzne poskoky či súťaže. Vieme pripraviť tréning s paličkami dokonca aj pre vrcholových športovcov. Pracujeme aj s vodičkarmi a pacientmi po ťažkých chorobách. V zásade okrem paličiek nepotrebujeme nič. Športovú obuv či oblečenie máme všetci doma. Palice na nordic walking sú špeciálne, líšia sa od trekových najmä pútkom, je to špeciálna rukavička osobitne na pravú a na ľavú ruku. Dôležitá je aj dĺžka palíc, tá zvisla v lakti maximálne pravý uhol. Slovenská asociácia nordic walking vyškoliť už mnohé akreditované inštruktorky a inštruktory, ktoré majú svoje centrá vo viacerých mestách Slovenska. Organizujeme aj celoročnú bodovanú súťaž, kde sa kráča na čas a na techniku dohliadajú rozhodcovia. Máme grantový program a súťaž Ultrawalker, kde sa zaznamenávajú nachodené kilometre jednotlivcov. Možností, ako začať, je mnoho, stačí sa len trošku rozhybať.

Lucia Okoličányová, prezidentka Slovenskej asociácie nordic walking a národná INWA trénerka, www.snwa.sk

SEVERSKÁ CHÔDZA PODPORUJE LIEČBU RAKOVINY

Nordic walking je športová disciplína, ktorá je predmetom vedeckého skúmania. Skúma sa predovšetkým vzťah NW k podpore zdravia a prevencii chorôb aj k podpore liečby rozmanitých chronických chorôb. Osobitne sa sleduje, ako NW pomáha pri liečbe onkologických ochorení v rámci komplementárnej liečby nádorov. Systematická analýza odbornej literatúry z rokov 2010 až 2012 ukázala, že severská chôdza má priaznivé účinky na pokojovú

Nordic walking je dobrá prevencia osteoporózy, vieme ním liečiť nízku imunitu, depresie, obezitu, poruchy učenia u detí, diabetes 2. typu, zvýšený cholesterol, choroby dolných dýchacích ciest, astmu, alergie a iné.

srdcovú frekvenciu, krvný tlak, cvičebnú a športovú kapacitu, maximálnu spotrebu kyslíka a kvalitu života pacientov s rôznymi ochoreniami. NW je účinnejší, ako rýchla chôdza bez palíc, v niektorých aspektoch dokonca účinnejší ako džoging.

SÚČASŤ STAROSTLIVOSTI O ONKOPACIENTOV

NW buduje chrbtové svaly a podporuje tak správny postoj a rovnováhu počas chôdze. Severská chôdza s oporou paličiek podporuje sebadomie pri chôdzi a súčasne svalovú silu, chôdza je bezpečnejšia a zväčšuje sa možnosť prejsť väčšie vzdialenosti. Pri NW sa zapája do pohybu aj horná časť tela, trup a horné končatiny (NW: 90% svalov verus bežná chôdza: 70%). Pri severskej chôdzi sa zvyšuje pulzová frekvencia o 10 – 15% oproti bežnej chôdzi. Pri využívaní NW sa fyzická námaha menej vníma a lepšie toleruje. NW zvyšuje úroveň aeróbnej aktivity už pri pomalších rýchlostiach, čo má priaznivý vplyv na kontrolu telesnej hmotnosti.

LIEČBA RAKOVINY PRSNÍKA

Severská chôdza môže priaznivo vplyvať na tri záujmové oblasti žien, ktoré sa zotavujú po liečbe rakoviny prsníka. Ide predovšetkým o obmedzenú pohyblivosť a zníženie svalových funkcií a výkonnosti, poruchy rovnováhy, zvýšenú únavu a lymfedém horných končatín. **Štandardné pokyny odporúčajú na začiatku tréningu NW aplikovať 30% z bežnej pravidelnej schopnosti chôdze (na zistenie reakcií organizmu na aktivitu) a až neskôr postupne pridávať intenzitu a čas tréningu.** Pred začatím tréningových aktivít je potrebné a nevyhnuté konzultovať s ošetrovujúcim onkológom, mamológom alebo gynekológom. Nordic walking pri tlačení

na paličky angažuje aj svaly ramena, pleca a trupu. Pri tomto pohybe sa preto používa o 30% viac svalov ako pri bežnej chôdzi. **Nordic walking preto môže pomôcť navrátiť silu a flexibilitu svalom pleca, ktoré sa narušili pri liečbe. Severská chôdza dokáže zväčšiť rozsah pohyblivosti pleca, zlepšiť postoj a držanie tela, posilniť stabilizáciu tela.** Pohyby hornej polovice tela počas NW zahrňujú: flexiu a extenziu pleca a ramena, rotáciu trupu. Počas NW sa používa množstvo svalov, ktoré sa mohli poškodiť počas operácie a rekonštrukcie prsníka. Pri bežnej chôdzi zdravých ľudí sa môžu tieto svaly používať, ale aj nemusia. Avšak pri chôdzi ľudí s poruchami postoja a rovnováhy stúpajú nároky na prácu týchto svalov v záujme udržiavania bezpečnej chôdze. NW chodkyne sa inštruujú v tom zmysle, aby kráčali tempom, ktoré vládzu dodržať, a aby používali paličky v takom rozsahu, ktorý im nespôsobuje bolesť. Časom môžu zväčšiť rozsah pohybu, zrýchliť krok tak, ako im to dovoľí ich aktuálny stav po zotavovaní. Každá chodkyňa môže mať po operácii prsníka individuálny stav, preto sa odporúča, aby poslúchala vlastné telo a neprepínala svoje aktuálne možnosti a schopnosti. **Ak má žena lymfedém hornej končatiny, pred návštevou severskej chôdze má konzultovať plánované aktivity so svojím lekárom!** Používanie NW paličiek pomáha nadobudnúť väčšiu sebadôveru pri chôdzi, predovšetkým pacientkam s periférnou neuropatiou, čo môže byť následok po chemoterapii, a s ďalšími poruchami rovnováhy a stability, pri ktorých sa človek cíti neistý pri chôdzi a cvičení. NW podľa publikovaných štúdií dokáže zmenšiť bolesti kĺbov u žien na rozdiel od bežnej chôdze. **Nedávno publikovaná štúdia potvrdila, že ženy s karcinómom prsníka dokážu absolvovať 6- až 12-týždňovú intervenciu NW bez nežiaducich účinkov.** Výsledky publikovaných štúdií potvrdzujú, že severská chôdza je účinná a cenná metóda vhodná na rehabilitáciu pacientok s karcinómom prsníka. NW je dôležitý ako prevencia pádov, zlepšuje kardiorespiračnú kondíciu pacienta, adaptačnú schopnosť srdcovej frekvencie u onkologických pacientov, lebo zvyšuje autonómnu reguláciu srdca u pacientov s nádormi počas liečby i po jej skončení. Tento fenomén sa pokladá za veľmi dôležitý parameter pre prolongované prežívanie onkologických pacientov.

MUDr. Peter Minárik, Onlife

Nie sme *len obchodníci*

Patríte k tým, ktorí si pod pojmom správca počítačovej siete predstavia človeka vysedávajúceho celé hodiny pred monitorom počítača a riešiaceho komplikované problémy siete?



ZOLTÁN ÁG,
správca
počítačovej
siete v COOP Jednote
Komárno, s. d.

Iste aj to je časť pravdy. Ale i experti na sieť môžu mať zaujímavého koníčka. Ako Zoltán Ág z COOP Jednoty Komárno, ktorý ticho pred monitorom potrebuje vyvážiť melodickými zvukmi ľudovej hudby. „Naša kapela sa volá Pengő a vznikla už v roku 1995. Ja som jej členom od roku 2002 ako cimbalista, kontrabasista a violončelista. Kapela vznikla spočiatku ako „čistá trojka“ (husle, viola, kontrabas). Keďže som sa s členmi kapely poznal už dlhší čas z rôznych folklórnych súťaží a festivalov, vedel som, že potrebujú rozšíriť kapelu o ďalšie hudobné nástroje. A tak som k nim pribudol aj ja,“ usmieva sa multifunkčný hudobník.

Kapela hrá maďarskú ľudovú hudbu z celého regiónu Karpatskej kotliny. Počas svojej existencie účinkovala ako hudobný sprievod viacerých folklórnych skupín, vystupovala na rôznych európskych folklórnych festivaloch od Škandinávie až po krajiny Stredomoria.

„Od založenia kapely pravidelne organizujeme tanečné hodiny nazvané Tanečný dom, kde sa

okrem voľného tanca na ľudovú hudbu vyučujú tradičné ľudové tance a piesne rôznych regiónov. Cieľom našej kapely je oboznámiť širokú verejnosť s tradičnou ľudovou hudbou, aby hlavne dnešná mládež mala príležitosť spoznať ľudové tradície a osvojiť si tradičné ľudové tance a piesne – naše kultúrne dedičstvo.“

Zoltán Ág sa začal hudbou zaoberať už na základnej škole. Rodičia ho zapísali do ľudovej školy umenia na klavír, čo ho veľmi nebavilo, a po dvoch rokoch ho aj zanechal. Spieval v školskom speváckom zbere a ako samouk sa začal učiť hrať na akustickej gitare.

„Na gymnáziu sme so spolužiakmi založili bitovú skupinu, kde som už hral na basgitaru. Po skončení školy sa naša skupina rozpadla a ja som pokračoval v tomto žánri ešte v niekoľkých skupinách,“ spomína pán Ág na svoju hudobnícku genézu.

„Na začiatku 80. rokov som sa preorientoval na ľudovú hudbu a basgitaru som vymenil

za kontrabas. Neskôr som si zaobstaral aj cimbal a violončelo a začal som sa učiť hrať aj na týchto hudobných nástrojoch.“

K hudbe neoddeliteľne patrí aj spev a ľudský hlas je podľa neho najkrajším a najcitlivejším hudobným nástrojom. Sám od raného detstva spieval v rôznych školských, mestských a cirkevných zboroch a popri hraní na troch nástrojoch v ľudovej hudbe Pengo aj spieva.

Účinkovanie v hudobnej kapele si vyžaduje poriadnu prípravu – naštudovanie nových piesní, skúšky so skupinou, cestovanie na vystúpenia. To všetko je časovo veľmi náročné a, ako šikovný hudobník sám priznáva, nedalo by sa to zvládnuť bez podpory rodiny, za čo jej je veľmi vďačný.

„Hudba a spev pre mňa sú viac ako koníček, je to určitý spôsob sebarealizácie, najlepší spôsob na vyjadrenie emócií a duševného stavu. Ak si človek zo srdca zahrá a zaspieva, určite sa to dotkne aj tých, ktorí počúvajú. A to je fakt, pre ktorý sa to oplatí robiť.“

MIROSLAVA LIPOVSKÁ,

pokladníčka
v predajni COOP
Jednoty v Červenici



Pohľad na torty Miroslavy Lipovskej nikoho nenechá chladným! Ani hladným, pretože, všetky výtvyry sú dokonale jedlé a chutné. Sympatickú dlhovlásku poznajú zákazníci ako pokladníčku v predajni COOP Jednoty v obci Červenica neďaleko Sabinova, kde pracuje tri roky.

Cesta k sladkým výtvorom bola v jej prípade klasická: „K pečeniu som mala vzťah už od malička – moja mamka stále pekla veľa koláčikov a ja som jej pri tom, samozrejme, pomáhala. Žiadne narodeniny sa u nás bez nejakej tej tortičky nezaobišli. Postupne sa pečenie stalo mojím koníčkom.“

S prvou tortou mala pani Lipovská úspech už na strednej škole. Neustálym skúšaním a prijímaním výziev sa postupne sa od malých štandardných tortičiek vypracovala na majsterku, ktorej diela nielen skvelo chutia, ale sú krásne už na prvý pohľad. Zdobí ich rôznymi figúrkami, kvietkami, farebným „potáhom“, vždy podľa želania objednávateľa. „Mnohí zákazníci majú o torte presnú predstavu tak, aby výsledok zodpovedal príležitosti, na ktorú ju potrebujú. Snažím sa im v ich požiadavkách a želaniach vyjsť vždy v ústrety. Najnáročnejšie torty sú pre mňa tie

poschodové. Ak chcem, aby to dobre vyzeralo, musím dať do práce veľa úsilia a kreativity. Najradšej robím torty pre deti, pretože na ich reakciu hneď vidieť, že majú z tortičky veľkú radosť,“ hovorí šikovná pokladníčka.

Inšpiráciu čerpá z rôznych zdrojov – z časopisov, z internetu či z rôznych televíznych relácií o pečení, ale najlepším radcom je jej vlastná fantázia.

„Torty pečiem výlučne vo svojom voľnom čase a môžem povedať, že ide z časového hľadiska o dosť náročný koníček. Našťastie, mám veľkú podporu rodiny, priateľov i kolegov v práci, ktorí sa potom z úspešného výsledku tešia spolu so mnou. Keď ma niekto osloví so žiadosťou o peknú tortu, je to pre mňa výzva a keď je človek s mojím dielom spokojný, prináša mi to veľké zadost'učinenie. Je to skvelý pocit, keď viete, že vaše výrobky niekomu urobia radosť.“

VEĽKONOČNÉ HNIEZDO Z MANDĽOVEJ BÁBOVKY



Ingrediencie

Bábovka:

- 2 hrnčeky polohrubej pšeničnej múky
- 1 hrnček mletých mandlí
- 2 vrchovate lyžičky prášku do pečiva
- 1 hrnček kryštálového cukru
- 3 vajcia
- ½ hrnčeka rozpustenej Hery maslová príchuť
- ½ hrnčeka polotučného mlieka

Čokoládová poleva:

- 100 g Hery maslová príchuť
- 100 g čokolády s vysokým obsahom kakaa

Ozdobenie:

- cukrové veľkonočné vajčička
- 50 g horkej čokolády
- 50 g bielej čokolády
- 50 g mliečnej čokolády

Postup

Rozpustenú Heru, vajcia a cukor vyšľahajte v mixéri do hladkej nadýchanej hmoty. Opatrne vmiešajte mlieko. Zvlášť zmiešate sypké suroviny, ktoré pridáte do krému. Vymiešajte hladké cesto, nalejte ho do bábovkovej formy, ktorú ste vymazali Herou a vysypali polohrubou múkou. Pečte v rúre vyhriatej na 180 °C 45 minút. Nechajte trochu vychladnúť a vyklopte na tanier. V hrnci rozpustite Heru. Naláňte do nej čokoládu a vymiešajte metličkou čokoládovú polevu. Nechajte chvíľku odpočinúť. Medzitým nasekajte všetky tri čokolády. Krájajte ostrým nožom dlhé ťahy, aby boli kúsky čokolády podobné slame alebo vetvičkám. Čokoládovú polevu polejte bábovku, ihneď posypte čokoládovými kúskami. Do otvoru v bábovke nasypťe cukrové alebo čokoládové veľkonočné vajčička. Rovnaké vajčička poukladajte aj na povrch bábovky – do hniezda.

COOP

JEDNOTA NÁMESTOVO, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

COOP Jednota Námestovo, s. d., pôsobí v oblasti, ktorá susedí s Poľskom. To v praxi znamená odliv kúpnej sily, na druhej strane ďalších záujemcov o turistiku a nákup v predajniach spotrebného družstva. CJ Námestovo vybudovala stabilnú sieť prevádzkových jednotiek, ktoré modernizuje v súlade s duchom doby. O dosiahnutých úspechoch a plánoch do budúcnosti hovoríme s predsedníčkou družstva Štefániou Gočalovou.

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

Naša Jednota pôsobí v rámci okresu Námestovo, ktorý má približne 61-tisíc obyvateľov. Jediným a najväčším mestom v okrese je práve Námestovo, ktoré má 9-tisíc obyvateľov. Samozrejme, blízkosť hraníc s Poľskom má vplyv aj na odliv kúpnej sily. Na druhej strane blízkosť Oravskej priehrady, krásnej prírody a rozmanitosť pamiatok láka do nášho okresu množstvo návštevníkov a turistov. Tomu zodpovedá aj sieť našich prevádzok. V Námestove a v 24 obciach okresu máme 59 prevádzkových jednotiek. V samotnom Námestove máme 9 predajní vrátane reťazca Tempo. Náš región neponúka veľa pracovných možností a nás teší, že patríme k najväčším zamestnávateľom v okrese.

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

Rok 2016 nebol jednoduchý hlavne z toho dôvodu, že sa začala druhá etapa budovania kruhového objazdu na zlepšenie dopravnej

POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK: 59

COOP JEDNOTA POTRAVINY – 43

COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 10

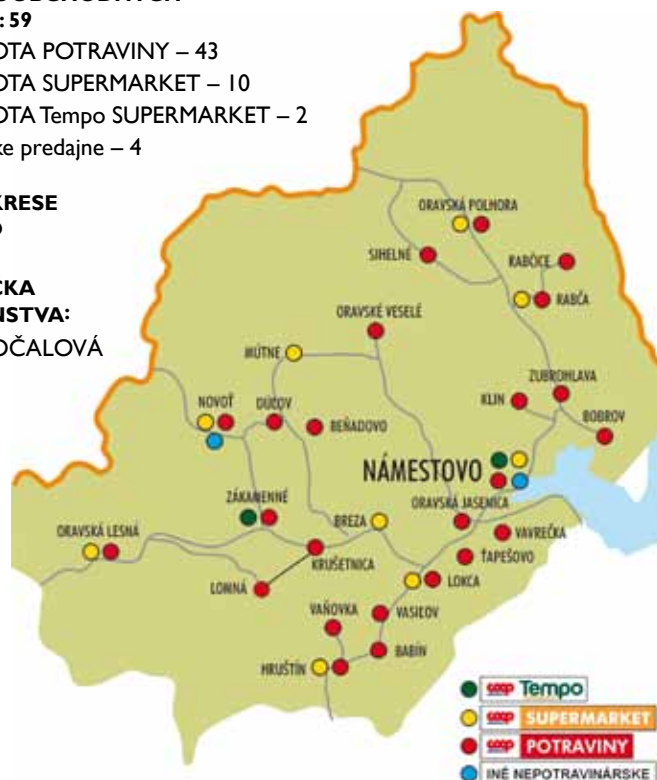
COOP JEDNOTA Tempo SUPERMARKET – 2

nepotravinárske predajne – 4

PÔSOBÍ V OKRESE NÁMESTOVO

PRESDNÍČKA PREDSTAVENSTVA:

ŠTEFÁNIA GOČALOVÁ



situácie v meste. Do značnej miery to ovplyvnilo prevádzku našej najväčšej predajne Tempo SUPERMARKET, kde bol počas budovania objazdu a s tým súvisiacich prác značne komplikovaný prístup pre našich zákazníkov, zásobovanie a podobne. Odrazilo sa to najmä na poklese tržieb. Objazd je už síce dobudovaný, istý čas potrvá, kým si všetci zvykneme na zmeny, ktoré z toho vyplynuli. Philip Kotler raz povedal: „Firmy sa príliš často obávajú nákladov z toho, že budú robiť určitú vec. Mali

by sa však obávať nákladov z toho, že to nebudú robiť.“ Ak spomínam tieto slová, tak najmä preto, že aj my sme mali na začiatku roka 2016 obavy, ako naše plánované investície zvládneme. Predovšetkým s ohľadom na spomínanú výstavbu kruhového objazdu a predpokladaný pokles tržieb. Napriek počiatocným obavám sme sa rozhodli uskutočniť plánované investície. Uskutočnili sme celkovú modernizáciu obchodného centra, kde máme prevádzkové jednotky s nepotravinárskym tovarom. Modernizácia trvala 5 mesiacov a obchodné centrum sme pre našich zákazníkov otvorili 23. novembra 2016. Zmodernizovali sme ďalšie 2 potravinárske prevádzkové jednotky. Môžeme povedať, že všetky aktivity, ktoré sme si v minulom roku naplánovali, sme úspešne zvládli a prispievajú k napredovaniu našej Jednoty. Rok 2016 bol špecifický aj v tom, že sme si pripomenuli 25. výročie obnovenia činnosti Jednoty Námestovo. Pri tejto príleži-

losti sme vydali publikáciu s názvom „Všetko plynie... spomienky ožívajú“, v ktorej sme chceli priblížiť minulosť, súčasnosť a poukázať na zmeny, ktoré sa udiali od roku 1991. Plynutie času prináša so sebou nové situácie, poznatky, zážitky, zmeny, skúsenosti.

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

Pri príležitosti 25. výročia obnovenia činnosti Jednoty sme poďakovali všetkým zamestnancom za ich prácu, v mnohých prípadoch aj dlhoročnú, za ochotu i snahu pracovať čo najlepšie a taktiež učiť sa novým veciam, zmenám, ktorých je každý rok dost'. Sme hrdí na to, že sme postupne na základe premysleného plánu a zodpovednou prácou všetkých zamestnancov vybudovali sieť moderných predajní so širokým sortimentom predávaného tovaru aj širokou ponukou doplnkových služieb. Budeme radi, ak si našu prácu, úsilie i úspechy všimnú a ocenia zákazníci, obyvatelia a návštevníci Oravy, budú odchádzať z našich prevádzkových jednotiek spokojní a radi sa k nám vrátia.

Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

V minulom roku sme sa pozreli trochu do minulosti a bilancovali to, čo sme dosiahli za tých 25 rokov. Čas nemôžeme vrátiť, môžeme však natiahnúť hodiny. Poučiť sa z chýb hľadať nové spôsoby, ako činnosť nášho družstva ešte zlepšiť a skvalitniť. Bez zákazníkov, ktorí sú cieľom nášho snaženia, nebudeme ničím. Musíme byť preto kreatívni, prinášať niečo nové, aby sme si týchto zákazníkov udržali a získali nových. Preto naďalej sa budeme snažiť vytvárať čo



Štefánia Gočalová

najlepšie podmienky na nakupovanie, a to hlavne modernizáciou prevádzkovej jednotky v Oravskej Polhore, predajne potravín v Námestove a predajne hračky-papier v Námestove, kde chceme vytvoriť dvojpodlažnú predajňu so širokým sortimentom hračiek, kníh, kancelárskych potrieb a darčkových predmetov. Dôležitým predpokladom vlastného štýlu a úrovne podnikania sú aj naši zamestnanci. Všetci sa spolupodieľajú na našich úspechoch a dobrom vnímaní nášho družstva a zaslúžia si našu pozornosť. Preto tak ako každý rok budeme venovať pozornosť nielen ich vzdelávaniu, ale aj zabezpečeniu mimopracovných aktivít určených na oddych a regeneráciu síl. Chceme, aby COOP Jednota Námestovo naďalej prosperovala, dosahovala čoraz lepšie výsledky a bola úspešnejšia ako v predošlých rokoch. Dokážeme to, ak bude silná vôľa, a naša filozofia bude vychádzať z pevných vzťahov a zo vzájomnej spolupráce. Na svete je jedna reč, ktorej všetci rozumejú. Je to jazyk nadšenia, vecí urobených s láskou a chuťou, túžbou dosiahnuť to, o čom snívame a čomu veríme. Chceme a naďalej budeme robiť všetko pre rozvoj a napredovanie.

V Turci dva nové supermarkety

Ku koncu roku 2016 COOP Jednota Martin so sídlom v Turčianskych Tepliciach otvorila nový supermarket v obci Kláštor pod Znievom. Predajňa bola pôvodne zaradená do formátu MIX a po rekonštrukcii vznikol SUPERMARKET II s predajnou plochou 282 m². Pre túto obec sa vytvorili navyše 4 nové pracovné miesta.

V prvom polroku roku 2016 otvorili SUPERMARKET II v obci Mošovce s predajnou plochou 232 m². Tiež vznikol z pôvodnej predajne formátu MIX po rozsiahlej rekonštrukcii a prístavbe.

Obe predajne boli dva mesiace zatvorené z dôvodu prestavby, ale zákazníci boli veľmi trpezliví a tešili sa na otvorenie nových supermarketov. Vynovené predajne sú vybavené novým obchodným zariadením. Rozšírenie sortimentu a jeho dostupnosť v predajniach zabezpečuje zvýšenie denných tržieb a spokojnosť zákazníkov.

*Martina Reichlová
COOP Jednota Martin, s. d.*



VEGETARIÁNSKA NÁTIERKA Z KOREŇOVEJ ZELENINY

Ingrediencie

- 70 g mrkvy
- 50 g zeleru
- 50 g petržlenu
- 70 g cibule
- 1 lyžica oleja
- 1 lyžica horčice
- 2 lyžice Hellmann's majolenky Starej mamy
- soľ, čierne korenie
- nasekaná pažitka

Postup

Koreňovú zeleninu nastrúhame nahrubo, cibuľu nakrájame najemno. Všetku zeleninu pozvoľna podusíme na oleji domáčka. Necháme vychladiť. Zmiešame s horčicou, majolenkou a ochutíme soľou, čiernym korením a pridáme nasekanú pažitku.



16 ROKOV POMÁHA NADÁCIA AJ VĎAKA VAŠIM

2%

„Nemôžeš zmeniť
celý svet, ale
môžeš zmeniť
celý svet jednému
človeku.“

Albert Einstein

Človek si často uvedomuje skutočné životné hodnoty, až keď ich stratí. Či už ide o lásku, zdravie, alebo rodinu. Každý z nás má individuálny hodnotový rebríček, ktorý sa počas života mení. V útlom detstve si človek svoje hodnoty neuvedomuje, ale prirodzene riadia jeho život.

Existujú však hodnoty, ktoré uznáva veľké množstvo ľudí. Hodnoty, vďaka ktorým sa náš život stáva plnohodnotným. Človek je spoločenský tvor a samotársky život preňho nie je prirodzený. A tak medzi podstatné hodnoty v jeho živote patrí spolupatričnosť a potreba pomáhať si navzájom. Súčasný život je náročný a nie každý dokáže niesť jeho úskalia so vztýčenou hlavou a s ľudskosťou, často sa stretávame s ľuďmi, ktorí kladú dôraz len na osobný prospech. Väčšine ľudí však pomoc iným prináša pocit naplnenia a radosti.

Sme radi, že pri svojom rozhodovaní vytvoríte priestor aj pre našu nadáciu a pridáte sa k našim priaznivcom, pretože je to pre nás signál, že pozitívne vnímate našu prácu, potvrdzujete užitočnosť našich projektov a nášho programu. Prejav vašej dôvery v tejto podobe nás utvrdzuje v tom, že naše úsilie pomáhať nemocniciam, základným školám a ľuďom, ku ktorým osud nebol láskavým, nie je zbytočné.

Krupina

Lôžko INVENT 3C so zvýšenou nosnosťou spolu s matracom a príslušenstvom a miniatúrny nefroskop s príslušenstvom v celkovej hodnote 11 940 € kúpila nadácia pre FNsP F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici. Lôžko a prístroj slúžia bariatrickým pacientom na oddelení miniinvazívnej chirurgie a endoskopie. Na snímke, zľava, predseda CJS a správnej rady nadácie Gabriel Csollár, predseda CJ Krupina Jozef Vahančík, PhDr. Monika Trnovcová, námestníčka riaditeľky pre ošetrovateľstvo, Ivana Sklenková, ekonomicko-prevádzková námestníčka riaditeľky, doc. MUDr. Ľubomír Marko, Ph.D., primár oddelenia miniinvazívnej chirurgie a endoskopie, doc. MUDr. Igor Martuliak, Ph.D., námestník riaditeľky pre vedu, výskum a vzdelávanie.



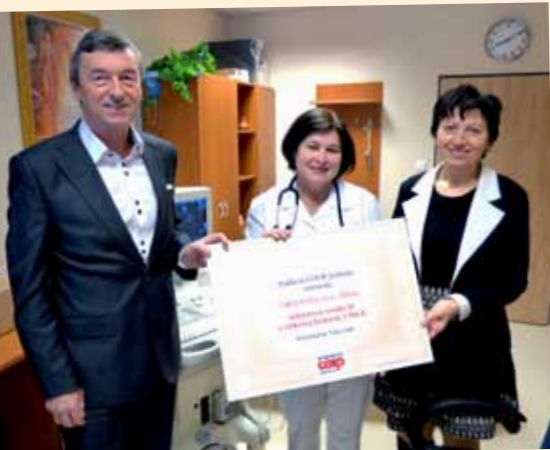
MILÍ NAŠI ČITATELIA

Keď sa budete tento rok rozhodovať, komu poukážete 2% (alebo časť z nich) dane z príjmov, možno si spomeniete na Nadáciu COOP Jednota a pridáte sa k našim priaznivcom tým, že poukážete 2%, resp. 3% zo svojich daní v prospech prijímateľa – **Nadácia COOP Jednota, so sídlom Bajkalská ul. 25, 827 18 Bratislava, IČO: 30789214.**

Zo získaných prostriedkov chce nadácia naďalej pomáhať nemocniciam formou kúpy lekárskeho prístrojov a zariadení, poskytovať peňažné prostriedky rodinám s ťažko chorými deťmi a podporovať lokálne komunity. O použití peňažných prostriedkov vás budeme pravidelne informovať na webovej stránke www.coop.sk

Žilina

Na kardiologickom oddelení ORTOVITA, s. r. o. v Žiline pribudol vďaka Nadácii COOP Jednota nový lekársky prístroj – sonda 3S pre VIVID 3 v hodnote 3 550 €. Na snímke z odovzdávania symbolického šeku Ján Bilinský, vrchný riaditeľ sekcie obchodu COOP Jednota Slovensko a správca nadácie, MUDr. Anna Knapcová, lekárka kardiologickej ambulancie, a Zita Bógová, predsedníčka predstavenstva CJ Žilina.



NADÁCIA
coop
JEDNOTA

Špalda

NA VÍTAZNOM ŤAŽENÍ

Bolo to v 12. storočí. Počas modlitby vraj svätej Hildegarde z nemeckého Bingenu zoslal Boh radu, aby chorým na úľavu varila jedlo zo špaldy. A tak ňou s úspechom začala liečiť. Do svojich zápiskov si poznačila: „Špalda je plná sily a ľahšie stráviteľná ako všetky ostatné zrniny. Keď je niekto taký chorý, že od slabosti nič jesť nemôže, tak sa majú zobrať celé špaldové zrná, povariť vo vode, pridať trochu masla alebo vaječného žĺtka, aby pokrm získal lepšiu chuť a podá sa chorému jesť. Vylieči ho znútra ako dobrá liečivá masť.“

Špalda bola kedysi aj na Slovensku základom stravy – je zdravá, chutná, pestovateľsky veľmi nenáročná, odolná proti nepriaznivým klimatickým podmienkam. Vďaka dvojitej pleve, ktorá chráni zrná, odoláva vonkajšiemu znečisteniu a kontaminácii. Nie div, že špalda dnes zažíva svoju renesanciu.

VÝNIMOČNOSŤ ŠPALDY

Okrem špeciálnej orieškovej chuti obsahuje najviac bielkovín zo všetkých obilnín. Zanedbateľné percento tuku tvoria najmä nenasýtené mastné kyseliny. Je bohatá na minerály ako horčík, vápnik, draslík, fosfor, zinok a vitamíny B₁, B₂ a PP. Vysoké množstvo vlákniny pozitívne ovplyvňuje trávenie a stimuluje imunitný systém. Obsahuje betakarotén a tiokyanát, ktoré pôsobia regeneračne na telové bunky a chránia pred infekciami. Niektorí ju odporúčajú jesť pre jej protirakovinové účinky – zrná obsahujú množstvo rastlinných estrogénov pôsobiacich na hormonálne predurčené druhy rakovinových ochorení.

AKO JU POUŽIŤ

Špalda má výraznejšiu chuť ako pšenica, možno budete mať pocit, že v nej cítite orechy. Spočiatku ju skúste zmiešať s bielou múkou v pomere tretina celozrnné špaldovej k dvom tretinám bielej. Ak ju použijete na pečenie, rátajte s tým, že cesto bude tuhšie a koláče tmavšie. Pri kysnutí preto pridajte o 10 až 20 percent viac kvasníc a kypriaceho prášku, než ste zvyknutí.

ŠPALDOVÚ PŠENICU môžete použiť ako prílohu namiesto ryže, na prípravu polievok a do šalátov. V obchodoch dostanete aj **ŠPALDOVÉ KERNOTO** – šetrne obrúsené zrnká špaldovej pšenice. Kernoto sa uvarí oveľa rýchlejšie ako celá špalda. Tú je vhodné najskôr namočiť na dvanásť hodín do studenej vody a potom asi 30 minút variť. Hladká a hrubá **CELOZRNÁ ŠPALDOVÁ MÚKA** sú ideálne na pečenie. Majú vysoký obsah lepku a lahodnú orieškovú chuť.

-dp-



NA CHRONICKÚ ZÁPCHU S MAGNÉZIOVOU SOĽOU

Podľa štatistik trpí zápchou až okolo 30 percent populácie západnej civilizácie, pričom sa častejšie vyskytuje u žien, detí a starších ľudí. Jej príčinou nemusí byť len nesprávny životný štýl, ale môže byť aj sprievodným príznakom závažného ochorenia alebo ako vedľajší účinok užívaných liekov. Odborníci radia pacientom s častou a pretrvávajúcou zápchou neodkladať navštevu lekára. Ten po dôkladnom vyšetrení stanoví adekvátnu liečbu, respektíve vylúči prítomnosť relevantného ochorenia. Pri liečbe primárnej chronickej zápchy sa najskôr uplatňujú všetky dostupné nefarmakologické postupy (probiotiká, prebiotiká a vláknina v strave, správny pitný režim, pravidelný pohyb a športovanie, systematický návyk tela na veľkú potrebu). Väčšina pacientov je však

potrebné dopomôcť užívaním laxatív. Z orálne aplikovaných laxatív sa v praxi už dlhé roky pri liečbe chronickej zápchy používajú salinické laxatíva na báze magnézia, ktoré dosahujú vynikajúce výsledky. Odborníci ich využívajú aj pri príprave hrubého čreva pred vyšetrením (napríklad kolonoskopia) a pred chirurgickým zákrokom. Ich výhodou je najmä to, že pri ich užívaní nevzniká syndróm „lenivého čreva“, keď si črevo zvykne na podnety na vyprázdenie zvonka (z laxatív) a samo prestane pracovať na peristaltike. Naopak, salinické laxatíva (magnéziové soli) bránia vstrebávaniu vody z čreva a neobmedzujú jeho prirodzený pohyb. V praxi sa tento typ laxatív osvedčil, ich nevýhodou však býva nepríjemná chuť. S ich výberom vám ochotne pomôžu v lekární, kde nájdete napríklad magnéziou soľ F.X. Passage SL, ktorá túto nevýhodu nemá, pretože je ochutená pomarančovým sladidlom. Pripravíte si ju vo forme šumivého nápoja. Všetky druhy laxatív sa majú užívať s mierou, po dohode s lekárom alebo lekárnikom a krátke obdobie.



Špaldové halušky

Potrebujete na cesto:

- ✓ 200 g celozrnej špaldovej krupice
- ✓ 200 g hrubej špaldovej múky (nie celozrnej)
- ✓ 100 g mletých vlašských orechov
- ✓ 2 biovajcia
- ✓ 2 lyžičky soli
- ✓ 1 lyžicu orechového alebo olivového oleja

Na ochutenie:

- ✓ 200 g kozieho žervé alebo bryndze
- ✓ 3 lyžičky sušenej bazalky
- ✓ soľ a prípadne čerstvo mleté čierne korenie
- ✓ čerstvé lístky bazalky a niekoľko opražených vlašských orechov

Do veľkého hrnca dajte variť vodu a osolte ju. V mise zmiešajte múku, vajce, soľ, mleté orechy, lyžicu oleja a postupne prilievajte 200-220 ml vody. Premiešajte na hladké cesto; malo by byť také husté, aby ste ho ľahko pretlačili sitom na halušky.

Cesto čo najskôr pretlačte cez špeciálne sito do vriacej osolenej vody; pokojne vo dvoch várkach. Počkajte, až halušky vyplávajú na hladinu a voda bude opäť vriet; od tejto chvíle varte päť minút. Potom halušky vyberte cedidlom.

Scedené halušky dávajte do hrnca alebo misy s kozím žervé či s bryndzou a ešte horúce premiešajte. Ochutte bazalkou, soľou, prípadne troškou korenia a podávajte posypané opraženými vlašskými orechmi a čerstvými bylinkami.

Domáci špaldový chlieb

Potrebujete:

- ✓ 15 g sušeného droždia
- ✓ 750 g preosiatej celozrnej špaldovej múky
- ✓ pol hrnčeka slnečnicových semienok
- ✓ pol hrnčeka tekvicových semienok
- ✓ pol hrnčeka ľanových semienok
- ✓ štvrt' hrnčeka opražených sezamových semienok
- ✓ 2 a pol lyžice octu
- ✓ tuk na vymastenie formy a soľ na dochutenie

Vymažte formu na biskupský chlebíček. Droždie rozpustite vo štvrt' litri vody. Múku premiešajte so všetkými uvedenými surovinami (časť sezamu si nechajte na posypanie) a 750 ml vody a spracujte vláčne cesto. Nechajte aspoň hodinu kysnúť vo forme alebo ako bochník na plechu, až cesto zdvojnásobí objem. Posypte zvyšným sezamom. Rúru predhrejte na 250 °C. Chlieb vo forme pečte štvrt' hodiny, potom znížte teplotu na 200 °C a pečte ďalších 45 minút. Vyklapte z formy a pečte ešte 15-30 minút. Hotový chlieb znie na poklep duto.

Od blogerky roka 2015
Kateřiny Lustigovej
z My Cooking Diary:

Parfait z kakaovej ovsenej kaše a ovocného chia džemu

Potrebuje na kašu:

- ✓ 40 g Emco jemných mletých
ovsených vločiek s vlákninou
- ✓ 250 ml mlieka
- ✓ 2 lyžice raw kakaa
- ✓ agávodý sirup na dosladenie

Na džem:

- ✓ 100 g mrazených alebo čerstvých
malín
- ✓ 1 lyžicu chia semienok
- ✓ vnútro z polovice
vanilkového struku
- ✓ vodu na podlievanie
- ✓ agávodý sirup na
dosladenie



Začnite džemom. Do hrnca dajte ovocie, podlejte ho trochou vody, pridajte semienka z vanilky a dajte hriať. Keď ovocie povolí a pustí šťavu, pridajte chia semienka a nechajte zmes chvíľku prebublať. Na záver zmes dochuťte agávodým sirupom a odstavte z platne. Zmes začne chladnúť, a tým aj trochu hustnúť. Potom pripravte kašu. Kakao poriadne rozmiešajte v mlieku a vlejte do hrnca. Pridajte doň vločky a začnite na miernom ohni zahrievať. Pridajte agávodý sirup a miešajte, pokiaľ kaša nezhrustne na požadovanú konzistenciu. Kaša by mala byť tekutejšia, aby sa dobre dávala do pohárov. Obidve pripravené zmesi potom na seba navrstvite do pohárov a ozdobte trochou mletých vločiek.

Svieži ŠPALDOVÝ ŠALÁT

Potrebuje:

- ✓ 200 g špaldu, namočenej deň vopred
- ✓ morskú soľ
- ✓ 2 šalátové uhorky, nakrájané na kocky
- ✓ 2 šalotky, nakrájané najemno
- ✓ zväzok hladkolistého petržlenu,
nasekaného
- ✓ zväzok mäty, nasekanej nahrubo
- ✓ 1 lyžicu kapár
- ✓ šťavu z pol citróna
- ✓ 2 lyžice panenského olivového oleja

V osolenej vode uvarte špaldu domäkka podľa návodu na obale. Zlejte a nechajte vychladnúť. V mise zmiešajte so zvyšnými prísadami na šalát a osolte podľa chuti. Šalát môžete podávať s pečeným bôčikom alebo grilovanými bravčovými plátkami a ľahkým šalátom.



TERAPIA flamencom

Libuša Bachratá je bohyňa flamencového tanca na Slovensku. Tak ju často nazývajú jej priatelia, známi a priaznivci tradičného španielskeho tanca a tento prívlastok vôbec nie je prehnaný.

La Libu, ako znie jej umelecké meno, je nielen krásna mladá žena, ale predovšetkým sa flamencu venuje neúnavne od svojich 15 rokov, doslova telom i dušou, ako tanečnica aj pedagogička. Ako jedna z mála vedie kurzy, vystupuje, neustále sa zdokonaľuje na workshopoch u slávnych flamencových interpretov a choreografov priamo v Španielsku a popri tom dokončuje doktorandské štúdium na Vysokej škole múzických umení (VŠMU) zamerané na techniku flamencového tanca. Jej veľkou víziou je založiť na VŠMU platformu, ktorá by dávala študentom kvalitný základ flamencového tanca a obohacovala tanečníkov o poznanie flamencového pohybu a podstaty tohto tanečného vyjadrenia. „U nás na VŠMU na Katedre tanečnej tvorby majú poslucháči možnosť učiť sa španielske tance. Vyučuje sa však forma španielskeho tanca na úrovni techniky klasického tanca, čo s tradičným flamencom nemá nič spoločné. Mne ide práve o to, aby sa na akademickej úrovni vyučovalo flamenco tradicional, aby mali študenti dobrý základ, ak by sa chceli flamencu v budúcnosti venovať intenzívnejšie. Práve tradičné flamenco nám môže dať viac než akákoľvek iná umelá technika tanca – balet či džezový tanec, to všetko sú úžasné pohybové informácie, ale flamenco je úplne osobité.“

V čom je tá jeho osobitosť?

Obsahuje dve veľmi výrazné formy pohybu, ktorých kombináciu nemá žiadny iný tanec. Je to rytmická stránka – flamenco je rytmicky veľmi špecifické v tom, že tanečník používa svoje telo ako hudobný nástroj a vyjadruje sa cez rytmus a melódiu svojich vlastných rytmických prejavov. A druhá typická forma je výrazová expresia. Tá býva vo všetkých tradičných tancoch úplne prirodzená, bez afektu a pretvarovania. Vo flamencu je výraz veľmi silný, pretože ide o osobný prežitok tanečníka, ktorý má potrebu ten pocit vyjadriť. Chce dať najavo,

Vynikajúca flamencová tanečnica a pedagogička Libuša Bachratá (La Libu) pochádza z umeleckej rodiny. Jej otec Ľubor je fotograf, mama Libuša bola tanečná sólistka a pedagogička. La Libu vedie kurzy flamencového tanca, venuje sa doktorandskému štúdiu na VŠMU zameranému na didaktiku flamencového tanca. Absolvovala flamencové kurzy v Seville, Madride a Jerez de la Frontera. Navštevovala slávnu flamencovú školu Amor de dios v Madride, Escuela Flamenca de Juan Polvillo v Seville a Academia de baile v Jerez de la Frontera. Ako choreografka pôsobila na VŠMU, v Divadle Karola Spišáka v Nitre, v Štátnom Divadle Košice a vo Wroclawskom Teatre Lalek. Momentálne pripravuje druhú premiéru flamencového predstavenia Bailaoras s umelcami zo Španielska, z Rakúska a zo Slovenska. Má dcéru, jej partnerom je herec Peter Kadlečík.



ako sa cíti. A to je výnimočné. To je niečo, čo môže pomôcť nám všetkým. Keď si ideme zatancovať, nemusíme si neustále uvedomovať, čo robí pravá noha, čo ľavá noha, ale premýšľajme, ako sa cítime, ako chceme tancovať, ako sa hýbeme, kto sme. Flamenco umožňuje tanečníkovi spoznať samého seba, tancovať pre radosť a pre vyjadrenie svojho vnútra. To je podľa mňa najväčšia hodnota, akú tanec človeku môže dať.

Flamenco spočíva v emóciách, tie máme v sebe všetci. Asi preto je tento tanec taký strhujúci pre všetky národy, hoci každý národ emócie inak spracúva.

Áno, myslím si, že my ako národ sme viac uzavretí. Nehovoríme o tom, ako sa cítime, nevenujeme pozornosť svojmu vnútru, možno často ani sami nevieme, ako nám je. A cez pohyb sa to dá krásne vyjadriť bez toho, aby sme si to museli nejako definovať, napríklad u terapeuta, a vrátať sa v tom. Skrátka to vytancujeme a je to preč. Emócie prídu a odídu, netreba sa v nich utápať, iba ich púšťať cez seba von. A pohybom to ide veľmi dobre.

Ako si vlastne objavila flamenco pre seba?

Prvýkrát som sa s ním stretla na základnej umeleckej škole. Od začiatku mi išlo prirodzene a veľmi jednoducho, akoby som ho poznala z minulého života. Tak som pri ňom zotrvala a zrodila sa vašeň. Páči sa mi čoraz viac a nenachádzam na ňom nič, čo by mohlo odradiť. Venovala som sa aj klasickému tancu, bola to veľká láska, ale pohybová norma mi nedovoľovala ísť do technických náročností. Napríklad, pretože som fyzicky pevnejšia, nemôžem tancovať denne na špičkách. Časom mi v klasickom tanci začala prekážať aj istá norma dokonalosti, ktorá sa dá dosiahnuť len tým, že žena bude úplne asexuálna. Preto som po škole zavesila klasiku na kliniec s tým, že sa nemôžem venovať tancu, ktorý mi osobnostne nesedí. Keď si tanec skutočne zažiješ a je s tebou v nesúlade, dáva ti to masku, ktorá nie je potrebná. Ja som, naopak, dospela do momentu, keď som sa rozhodla dávať masky preč a nájsť niečo skutočné.

Spomenula si, že cez flamenco sa človek o sebe veľa dozvie. Čo si sa dozvedela o sebe ty?

(Smiech.) Že som človek pomalý – vo všetkých ohľadoch. Moja flamencová cesta trvá už 17. rok a pamätám si dva-tri výrazné momenty, keď som pocítila posun vpred. A tak som zistila, že som schopná ísť dookola rovnakú schému, neopustiť známe koľaje, len

aby som bola v bezpečí, až kým po takých 5-6 rokoch neprídem do momentu, keď sa musím posunúť dopredu, lebo inak by to už nešlo. Pretože ľahko zvládam všetky náročné technické momenty, nemusím byť na ne pri tanci úplne zameraná, a tak môžem byť akoby trochu neprítomná. Ale flamenco je práve o tom, že si teraz a tu. Ľahko sa môže stať, že človek zostane v polohe, v ktorej tu už vlastne ani nie je on. Myslím, že ostat' dlho na jednom mieste je neprírodné, pretože život by mal byť zmena, aj vo flamencu tanečník v priebehu niekoľkých minút vystrieda množstvo nálad. Podľa mňa je tu dynamika života stále prítomná. Len akoby sme ju niekedy nechceli vidieť. Vďaka flamencu viem, že potrebujem pocit prítomnosti, žiť tu a teraz, aby som to všetko videla a vnímala.

Keď toto všetko robí flamenco s človekom, nie je až príliš osobné, sebaodhaľujúce?

To je asi uhol pohľadu. Príveľmi osobné je to možno pre nás, ale v Španielsku je to ešte stále málo (smiech). My Slováci sme naučení, že v živote je najdôležitejšia práca, vzdelanie, byť zabezpečený, mať peniaze. Keď to nemáme, nemôžeme sa pohnúť ďalej, uvoľniť sa. Pre južanov a špeciálne pre Španielov je najdôležitejšia zábava, vedia si ju nádherne užívať. Do medziľudského kontaktu dávajú sto percent, trávajú spolu čas, rozprávajú sa a nešetria na tom, že sa s niekým posadia na kávu a celé hodiny len tak „prekecajú“. My, naopak, nešetříme, keď sme v práci a máme zo seba vydať maximum na plnenie úloh. A keď ideme na kávu, na všetko len nadávame. Sú to dva odlišné svety. Ja chodím do Španielska minimálne na mesiac a vždy sa odtiaľ vrátim úplne vyčerpaná. Jednoducho nie som navyknutá na toľko ľudskej pozornosti v tej miere, v akej ju dávajú oni. Viediem tréningy s 20 dievčatami v sále, na koncerty nám chodí množstvo ľudí a zdalo by sa, že tá pozornosť je intenzívna. Ale jeden náš koncert je porovnateľný s tým, ako keď idete so Španielom na kávu – on sa vám pozrie úplne do žalúdka, neuspokojí sa s povrchnou informáciou, ale vás poriadne vyobracia. Cez naoko prázdne rečičky si ani neuvedomujete, že vlastne vyjadrujete, ako sa máte. Vždy sa vraciam zo Španielska hotová, dva týždne mávam horúčky a musím zase nabrat' energiu, aby som tu mohla normálne fungovať, takí sú intenzívni.

Máš vraj v Španielsku svojho majstra. Čo to vlastne znamená?

Môj maestro je veľký tanečník Juan Polvillo. Zoznámila som sa s ním ako 18-ročná v Bratislave na flamencovom festivale, kde

robil kurz. Je jediný tanečník, o ktorom viem, že nielen chodí po svete a vyučuje tradičné flamenco, ale aj rozdáva štipendiá. Mala som obrovské šťastie, že ma pozval do svojej školy v Seville a mohla som tak prvýkrát pocítiť ten skutočný španielsky flamencový „smrad“. Prídeš do sály a nikto sa s tebou nebabre, buď sa chytí, alebo nie. Prvý týždeň som preplakala, zničila som topánky a musela som si z môjho presne vyrátaného rozpočtu kúpiť nové za 105 eur. Potom som tam jedla už len špagety s olivovým olejom, bola som stále hladná a schudla som 6 kíľ, ale bol to neuveriteľný zážitok! Mat' svojho majstra znamená mat' učiteľa i priateľa, za ktorým sa stále vraciaš. Ja sa k Juanovi vraciam už 14 rokov. Je úžasný človek, pomohol mi s kostýmami, ubytovaním, kontaktmi, ale hlavne – je to veľký tanečník. Skrátka, je to môj maestro a pre mňa celoživotná inšpirácia.

Ako ti zmenilo život, keď si sa pred tromi rokmi stala matkou?

Zmenilo sa mi vnímanie. To, že materstvo mení praktickú stránku života, je podľa mňa hlúposť. Všetko je tak, ako si to človek nastaví – ak sa nenechá zviazať pravidlami, ako sa čo „má robiť“, napríklad, že na verejnosti sa nemá vyťahovať prsník a dojiť, že keď dieťa zaplače, odveď ho niekam preč a podobne. Keď si tieto veci odmyslíš, môžeš mať úplne rovnaký život ako predtým, iba je to celé krajšie a vďaka dieťaťu omnoho viac vnímaš prítomnosť. Čím viac sa bránim a čím viac si chcem presadiť svoje „dospelé“ záujmy ako mobil či počítač, moja Lada mi ukazuje, aké dôležité je vykašľať sa na to a radšej sa hrať – teraz, tu a takto.

Berieš ju do sály?

Kým nechodila do škôlky, brala som ju na všetky kurzy a tréningy. Keďže som sa jej tam nemohla venovať, pravdepodobne má sálu podvedome spojenú s prácou a ja nechcem, aby to tak vnímala. Aj ja som ako dieťa chodievala na sústreďenia s mamou, ktorá 30 rokov tancovala v Lúčnici, a nikdy som tancovať nechcela. Preto mám v pláne tancovať s Ladou ešte viac a pre radosť (smiech). Či sa už bude venovať tancu, alebo nie, je vlastne celkom jedno. Možno to v sebe nájde až v osemnástich, dovtedy to ani nemá význam. Umenie na akademickej úrovni, keď sa vstępuje v období osobnostného vývinu (napríklad konzervatórium), človeka naučí veľmi veľa z technickej stránky, ale všetko ostatné môže vziať. A nosným pilierom umenia je hlavne obsah, ku ktorému človek musí dozrieť, nie forma.

*Denisa Pogačová,
snímky: Ľubor Bachratý, Silvia Poláková*

Rezkým KROKOM po Viedni



Píše Nikoleta Gstach

Vonku svieta slniečko, i keď len zubaté, a bikinková sezóna je za dvermi. A napriek tomu, že v'ahovanie brucha s prížmúrenými dvomi vlastnými a dvomi susedkinými očami tiež možno nazvať športom, dlhodobý efekt je, priznajme si to, zanedbateľný.

Je čas vykročiť rezkým krokom a sto jarných kilometrov máme za sebou tak najneskôr v auguste. Ak nechcete, aby sa veľkonočné údené pridalo k vianočnému, treba sa do zdravej chôdze pustiť už dnes alebo zajtra, alebo najneskôr po víkende a keď dojete koláč, ktorý ste práve upiekli.

Predpokladám, že podobné myšlienkové pochody sa vírili v hlave môjho súkromného Rakúšana (manžela), keď mi podaroval knihu III miest vo Viedni, ktoré musíte vidieť. Len tak skúšobne knižku otvorím a aká náhodička – číslo II v knižke a číslo I na mojej trase – obchod Bonbons, okolo ktorého chodím takmer denne, pretože susedí s našou škôlkou. Neraz som sa ponorila do cukrovinkového raja a urobím tak znova, lebo veď túru treba niekde naštartovať. Pestrofarebné cukríky, bonbóny, lámaná čokoláda, klasika aj špeciality pre skúmané jazyčky lákajú deti i dospelých do obchodu zahaleného do šera už od roku 1936. Nová majiteľka obchodu Michaela medzi sladkosťami vyrastala. Jej rodina vyrába napríklad tradičné rumové pastilky. Výzdoba výkladu sa mení podľa ročných období, preto nie je jednoduché okolo tohto obchodu, v ktorom akoby zastal čas, prejsť bez toho, aby ste doň nevstúpili. S dvomi



deťmi je to nemožné. Kým boli menšie, tak som ich dokázala trochu ošvindľovať a kúpila som napríklad pomarančové kôrky v horkej čokoláde (vyrábajú ich tiež majiteľkini rodičia), pretože som vedela, že im nebudú chutiť a mne viac zostane. Teraz už švindľovanie nefunguje, a tak sa nám doma kopia cukríky a bonbóny, ktoré vyzerajú napríklad ako kamene. Naopak, čokoláda u nás dlho nevydrží, veď kto by odolal čokoláde s jablkovo-mrkvovo-zázvorovou plnkou alebo čokoláde, v ktorej sa ukrýva ryža basmati a šafran.

NA UHORKE S POZNÁMKOU

Ako som si v Rakúsku už zvykla, ešte i v cukrovinkovom obchode nájdete čo-to kontroverzné. Napríklad takzvaný Negerbrot – černošský chlieb. Je to čokoláda s arašidmi a volá sa tak už desaťročia a až teraz sa spustili diskusie o rasistickom podtóne v názve.

O pár strán ďalej ma kniha posielala navštíviť Gurkerl Lea – pána Lea Strmisku, ktorý už

viac ako 30 rokov predáva na Naschmarkte vlastnú kvasenú kapustu, uhorky a všakovaké domáce zavaraniny. Pred nákupom dá ochutnať a k nákupu prihodí štipľavú či veselú poznámku.

Bez kávy už ledva stojím na nohách. Nakuknem do knihy a vidím, že neďaleko je Petrova operná kaviareň Peter's Operncafe, v ktorej ma vraj privíta Maria Callasová na fotografii v životnej veľkosti. S kyslou uhorkou v ruke stojím pred zamknutými dvermi kaviarne. Treba sem prísť večer či v noci. Nevadí. Pár krokov ďalej Engländer – Angličan, kaviareň s najpríjemnejšími čašníčkami vo Viedni. Ženy, pridajte do kroku, stoja za pohľad. Objednám si Verlängerter braun – kávu s veľa vody a mliekom a obzerám si plejádu spisovateľov, hercov, politikov, ktorí tu majú vysedené miestečka. Otvoria sa dvere a vchádza Hans Hurch, riaditeľ filmového festivalu Viennale. Vlaje za ním po päty dlhý plášť a neučesané a trochu masťné vlasy. Ak máte na jazyku otázku, čím vás ďalší ročník festivalu obšťastní,

tak ju pekne prehltnite. Ostatných pýtajúcich sa oveľa viac zaujíma, či budú i tento rok v každom kine zadarmo čokoládové keksíky. Budú. Hurá! A filmy tiež.

Ku káve som si dala aj Gugelhupf – bábovku a s výčtkami svedomia, lebo ved' práve športujem, sa zberám k ďalšej atrakcii. Nie je síce v knižke, ale ako na potvoru presne na trase, ktorou som vykročila. Je to Zuckerwerkstatt – výrobnia cukríkov. Obrovské gule cukrovej masy sa priamo pred vami menia na rôznofarebné viedenské hodvábné cukríky (Wiener Seidenzuckerl). Na dochucovanie a farbenie tu používajú šťavy z bioovocia, zo zeleniny a z bylín. „Samé zdravé veci!“ presviedča ma predavačka. „Až na ten cukor...“ dodáva potichučky.

KONČÍM NA ONOM SVETE

Knihu nechávam v taške a rázne vykračujem. Zastavím až pred Strudelhofstiege. Nieže by som si išla dať štrúdlu, i keď chut' by som mala. Secesné Strudelhofstiege sú najkrajšie schody vo Viedni. Pomenovali ich po architektovi, ktorý kúsok odtiaľ postavil výtvarnú akadémiu. Keď 58 schodov zbehnete hore-dole trištyrikrát, môžete si dopriať aj pravú viedenskú jablkovú štrúdlu. Po týchto schodoch prešlo už veľa slávnych a známych. Často po nich kráčal Sigmund Freud, ktorý býval neďaleko. Dnes sa v dome na Berggasse nachádza múzeum Sigmunda Freuda. Jeho povestný gauč tam už nenájdete, ale prechádzať sa po izbách, ktoré obýval s manželkou, so šiestimi deťmi a služobníctvom, má čosi do seba. Nezabudnite sa poriadne poobzerať vo Freudovom trojkridlovom zrkadle s príznačným názvom Psyche.

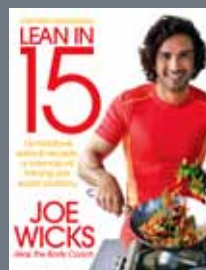
A opäť prejdeme len pár krokov a ocitneme sa zoči-voči najmenšej galérii v Rakúsku a pravdepodobne na celom svete. Každoročne dostane niekoľko výtvarníkov možnosť pretvoriť túto bývalú telefónnu búdku na svoj výstavný priestor. Stojí

uprostred WUK – Werkstätten und Kulturhaus – voľne preložené ako dom tvorivosti a kultúry. Je to komplex tehlových budov s galériami, ateliérmi, koncertnými priestormi, so škôlkou a s takzvanou voľnou školou a gymnáziom, v ktorých smú deti robiť, čo chcú, a nikto ich nenúti do učenia.

Na záver dňa sa spolu s rodinou vrátane psa vyberieme na večeru do Schutzhaus Zukunft (Budúcnosť) na Schmelzi. V Knihe stojí: „Kto nepozná Schmelz, nepozná Viedeň.“ My to tu poznáme. Chodím sem na prechádzku so psom a občas, keď je pekne, do záhradnej reštaurácie Budúcnosť na večeru. Deti sa vybehajú po obrovskej záhrade a my s manželom si dáme pivko. Schmelz je najväčšia európska záhradkárka kolónia uprostred mesta. Milujem prechádzky medzi 659 minizáhradkami. Obdivujem úrodu, improvizované detské ihriská a načúvam rozhovorom viedenských záhradkárov. Schutzhaus – Ochranný dom vznikol ako miesto stretnutí záhradkárov a dnes je to reštaurácia a sála, kam môžete prísť na koncert, divadelné predstavenie či kabaret.

Na dnes mám dost'. Nočnú Viedeň si nechám na inokedy. Nakuknem už len tam, kde sa končia všetky firemné večierky môjho manžela, do Tanzcafe Jenseits, čo v preklade znamená Tanečná kaviareň Onen svet. Ak Onen svet vyzerá takto, veľmi sa tam ponáhľať nebudem. Tmavočervený plyš, kam oko dovidí. Takmer kompletne zariadenie sa zachovalo z päťdesiatych rokov minulého storočia. A keďže tu kedysi posedávali dámy v podväzkoch, nechcem radšej vedieť, čo červený plyš už zažil.

PS: Ak budete 100 jarných kilometrov štartovať tak ako ja v Bonbons, zásobte sa niečím zdravým! Napríklad čerstvým ovocím v tmavej čokoláde. Vitamíny a antioxidanty v jednom.



JOE WICKS: LEAN IN 15: 15-MINÚTOVÉ ZDRAVÉ RECEPTY A INTERVALOVÝ TRÉNING PRE SUPER POSTAVU, SLOVART

Joe Wicks je fenomén. Jeho stravovací a cvičebný program inšpiroval tisíce ľudí po celom svete, aby zmenili svoj životný štýl, ktorého súčasťou sa stanú zdravé, rýchle recepty a intervalový tréning. Kniha Lean in 15: 15-minútové zdravé recepty a intervalový tréning pre super postavu sa už rok nepretržite drží na prvých miestach britských knižných rebríčkov. Odhaľuje, ako sa zbaviť telesného tuku bez hladovania. Táto kniha vás zachráni pred depresívnymi nízkokalorickými diétami raz a navždy. Budete jesť viac a cvičiť menej. Naučí vás naplniť svoje telo palivom v podobe správneho jedla v správnom čase, pričom spálite tuk a vybudujete si svalstvo. Tréner a autor knihy Joe Wicks prináša 100 receptov na výživné, rýchle jedlá, nájdete tu aj zoznam nevyhnutných potravín, dozviete sa, ako kombináciou správneho jedla a cvičenia naštartovať intenzívne chudnutie.

VERONICA ROTH: ZÁREZY SMRTI, SLOVART

Bestsellerová autorka prichádza s novou dvojdielnou sci-fi fantasy sériou Zárezy smrti. Jej predchádzajúca séria Divergencia – Rezistencia – Experiment bola preložená do viac ako 40 jazykov a vyšla v náklade 38 miliónov výtlačkov. Fanúšikovia Divergencie budú novým príbehom Zárezy smrti nadšení. Odohráva sa v galaxii, v ktorej niektorí nazývajú v priazni osudu a kde má každý človek špeciálny dar. Kým väčšina dokáže vyčítať zo svojho daru čo najviac, Akosa a Cyru pre ich dary zneužívajú. V knihe nájdú aj mapu galaxie, ktorou prúdi „svetelná stuha prúdu“ a nachádzajú sa tu planéty, z ktorých pochádzajú národy knižných hrdinov.



MARTIN JURÍK A MICHAL RUŽIČKA: ŠKORICOVNÍK II – ZRKADIELKO, MARENČIN PT

Dobrodruh Jonáš sa len donedávna živil tým, že prehľadával púšť po pozostatkoch neúspešných pútnikov a speňažoval ich cennosti. Keď však zistil, že na výkúpenie milovanej chrámovej tanečnice Buchtičky bude potrebovať zlato vážiace toľko, čo jeho vyvolená, rozhodol sa urobiť najriskantnejší krok svojho života: požiadať o úver v Ríšskej banke. Z vybavovania úveru sa stane natoľko hlboká a desivá trauma, akú by slabšie povahy sotva strávili. Ale keďže Jonáš je kutý z tvrdej ocele, udalosť ho zmení natoľko, že sa viac nebojí ničoho a pred ničím sa nezastaví. Ani pred hrôzostrašným manažérom Trevorom Ociphom, ktorý uvrhol celú Severskú ríšu do chaosu a občianskej vojny a ukradol mu jeho vytúženú Buchtičku priamo pred oltára. Jonáš a jeho družina sa vyberajú hľadať zrkadielko pravdy, ktoré im má pomôcť nájsť Buchtičku, recept na svetový mier či dokonca odhaliť pravdu o temnej stránke fiktívneho škoricového sveta.

Krásna a zdravá *s prírodou*

Odkedy je žena ženou, rada sa krásli. Aj historicky platilo, že čím vyššie postavenie v spoločnosti, vo svojej domácnosti žena mala, tým viac času a prostriedkov mala na to, aby sa o seba starala. V starom Egypte sa používali vzácne masti, drahé parfumy aj prvé palety s liečidlami. Povráva sa, že hádam najznámejšia egyptská kráľovná Kleopatra nebola krásna od prírody: Mala priveľký nos a nebola ani príliš štíhla. Ale starostlivosť o pleť celého tela, rafinovaná kozmetika a liečidlá z nej urobili ženu, z ktorej šaleli nielen Rimania, ale najmä ich manželky...

EGYPTSKÁ HLINKA

Egyptská hlinka je fenomén známy už od staroveku. Ide o prírodný púder hnedastej farby, ktorý sa získava z istej vrstvy egyptského bahna a ílu. Je to absolútne prírodný prostriedok, ktorý má do istej miery celý rad zdraviu prospešných vlastností. Pomáha totiž liečiť vonkajšie príznaky ekzémov, psoriázy, akné a ďalších problémov. Egypťania liečili hlinkou aj kožné problémy celkom malých detí, pretože tento prírodný púder nie je vôbec toxický. Egyptskú hlinku nanášame v jemnej vrstve, napriek tomu máme istotu, že nám vydrží po celý deň. Preto ide o skrášľujúci prostriedok, ktorý obľubujú ženy v južných zemepisných šírkach, tanečnice, športovkyne aj akvabely. Egyptskú hlinku totiž vodou neodstránite, iba kvalitným odličovacím mliekom. Egyptská hlinka sa automaticky prispôsobí vášmu tónu pleti, mala by podčiarknuť jej prirodzený odtieň, prípadne ho trochu „pozlátit“.

PRÍRODNÁ FARBA NA VLASY ALEBO „HENOVANIE“

Henu používajú arabské ženy v starostlivosti o vlasy od nepamäti. Takisto sa využíva na tetovanie obočia, maľovanie rúk i chodidiel nielen pred svadobným obradom. Vo väčšine prípadov hena farbí vlasy do červených odtieňov, farebná škála môže byť od svetlej ryšavej až po tmavé mahagónové odtiene, jestvuje aj bezfarebná alebo úplne čierna hena. Aj v súčasnosti je potrebné pripraviť si v domácnosti osobitne henovú pastu. Pri prírodných produktoch by sme nikdy nemali používať kovové nástroje, ideálne sú drevené špachtličky a keramické misky. Hena by mala byť na vlasoch najmenej dve hodiny. Mnohé ženy si však zabalia vlasy do fólie a ráno si henu z vlasov dôkladne umyjú. Henu by sme mali vmasírovať aj do vlasovej pokožky. Je to prírodná farba, ktorá vlasom prospieva zo všetkých strán a nemá žiadne negatívne vedľajšie účinky. Vyživuje vlasové cibulky, posilňuje štruktúru vlasu a dodáva zdravý lesk. Ženy a dievčatá občas experimentujú tak,

že pridávajú do heny ďalšie prírodné produkty, napríklad žltok alebo argánový olej. Vtedy môžu ovplyvniť výsledok farebného odtieňa, čo treba vopred vyskúšať, aby sme neboli z farbenia prekvapené alebo nemilo sklamané. Arabské ženy vo väčšine prípadov absolvujú raz do mesiaca skrášľujúci deň v arabských kúpeľoch hamam. Tam si dajú odstrániť chlpy z celého tela prírodnou pastou z bylín, vosku a medu. Zvyčajne absolvujú aj rôzne liečivé, skrášľujúce kúry na celé telo a dajú si naniest' pleťové masky. Jednou z procedúr je farbenie vlasov henou. Hena má jednu nevýhodu, že zvyčajne neprekrýva už šedivé vlasy. Tie nadobúdajú prudko ryšavý odtieň, ktorý už na starších ženách môže pôsobiť nepekne. Nemali by sa farbili ani vlasy ošetrované chemickým spôsobom. To znamená, že by sme mali zvoliť istý časový odstup od poslednej chemickej úpravy, ideálny je jeden mesiac. Henovanie obľubujú aj slovenské dámy, ktoré dávajú prednosť prírodnej kozmetike.



PRÍRODNÝ PÍLING ZO SOLI A Z MEDU

Je skvelý a všetky ženy, ktoré ho odskúšali, naň prisahajú. Čo sol' zoškriabe (tu sa myslia odumreté bunky pokožky), to med do hĺbky ošetrí, zahojí a vyhladí. Pretože tento piling je trochu drsný, pozor by si mali dávať ženy, ktoré majú na tele viac bradavíc alebo znamienok. Ostatné ho môžu používať podľa potreby, najlepšie raz-dvakrát do týždňa. Je výborný aj pri rôznych formách neškodných keratóz kože.

HROZÍ NÁM NEJAKÉ RIZIKO PRI POUŽÍVANÍ „PRÍRODY“?

Z článkov a rozhovorov s kožnou lekárkou Hanou Zelenkovou vyplýva, že sa nemusíme obávať rád našich babičiek. V podstate nám nič vážne nehrozí, ak budeme užívať s mierou takmer všetky druhy bylín. Podľa odborníkov by sme mali byť opatrní pri používaní harmančeka, ľubovníka bodkovaného, medu, rajčín a citrónov v kozmetických receptoch. Môžu spôsobiť alergickú reakciu, ľubovník zasa zvýšenú svetlotesnosť najmä v letných mesiacoch. Takisto by mali byť veľmi opatrné tie ženy a dievčatá, ktoré musia v lete užívať antibiotiká. Vtedy lekári vyslovene neodporúčajú pobyt na priamom slnku. V prípade menších aj vážnejších kožných problémov (potničky, ľahšie ekzémy), Hana Zelenková odporúča klasickú „čiernu masť“ na ichthyolovom základe.



VLOGERKY A PRÍRODNÁ KOZMETIKA

Na kanáloch YouTube môžete nájsť vlogerky, ktoré sa zaoberajú všetkými dôležitými otázkami udržiavania pekného ženského vzhľadu. Ponúkajú moderné trendy v líčení aj svoje vlastné vychytávky. Lauren Curtisová, austrálska vlogerka, propaguje pobyt na čerstvom vzduchu, ale predsa len dá prednosť kozmetickým „bronzerom“ zdravším a bezpečnejším na tvár i telo. Oblíbená česká

vlogerka Terry odporúča ružovú masku na vlasy. Obsahuje prírodný argánový olej, ošetruje vlasy z hľadiska textúry aj lesku. Najmä odfarbené hrivy zafarbí jemnučkým ružovkastým odtieňom. Ak nechcete podliehať módnym ošialom, nalaďte si kanál pôvabnej Slovenky Danky z Akadémie krásy. Poradí vám, ako sa zbaviť čiernych a bielych bodiek na nose, čele

a brade – extrémne jednoduchým a prírodným spôsobom – použijete masku z medu, zo škorice a z polovice citróna. Stačí, keď ju necháte pôsobiť asi minútu. Danká radí: „V prípade, ak by maska začala priveľmi štípať, alebo sa začala pokožka pod ňou prudko červenat', treba ju rýchlo odstrániť.“ Mierne začervenanie nie je na škodu, ale pleť po aplikácii čisto prírodnej masky treba ošetriť gélom alebo kvalitným krémom.

Sabina Fojtiková, zdroje: YouTube: Terry Tutorials, Danká – Akadémia krásy; Lauren Curtis

JACOBS



— THE MAGIC AROMA —

Krása *slovenských* HÔR

Prekrásne ostro rezané štíty Tatier, Gerlach, Lomnický štít aj Kriváň. Rázovitá skalnatá oblasť Pienin, ktorou si razí cestu rieka Dunajec. Mierne a husto zalesnené svahy Geráv či Malej Fatry. A napokon pohorie Malých Karpát so svahmi, kde sladko dozrieva vinič. Nikto si ani nevie predstaviť Slovensko bez jeho hôr, kde sa od vekov pásli ovce, kone a hovädzí dobytok. Pre domácich aj pocestných boli dôležité salaše, kde sa dalo pobesedovať s bačom aj honelníkmi, ochutnať dobrý syr a dať si za pohár žinčice. Prekrásne hory robili kulisu k príbehom o najväčšom slovenskom zbojníkovi Jánošíkovi, ktorého sláva sa prehupla cez hory aj na susednú Moravu či do Poľska. Ako povedal jeden známy rumunský fotograf, hory sú noty, ktoré určujú rytmus krajiny. Podľa týchto slov by malo Slovensko vyludzovať naozaj krásnu melódiu, jeden čistý tón.

VYSOKÉ TATRY, ORLY AJ PLESÁ

Tatry sú jedinými veľhorami alpského charakteru v priestore medzi Alpami a Uralom. Súčasne však patria k najkratším veľhorám sveta, pretože sa ťahajú severom Slovenska iba do dĺžky 26 km. Toľko krásy v pomerne malom priestore... Na Slovensku sa všetko odohráva iba v mikroskopických meradlách, možno preto je to o to krajšie, vzácnejšie. Vo všetkých dolinách boli v minulosti prítomné ľadovce a dá sa povedať, že ich pozostatkami sú unikátne tatranské jazerá – plesá. Na území Tatranského národného parku (TANAP) sa zrkadlí asi 110 krásnych plies. Rozložené sú v pásme lesa, kosodreviny aj v oblasti holých skál, kde sa nachádza 54 percent všetkých tatranských plies. Najväčšiu plochu, viac ako dvadsať hektárov, zaberá Veľké Hincovo pleso, najvyššie položené je Modré pleso, ktoré sa nachádza vo výške 2 157 metrov. Vysoké Tatry sú povestné aj nádhernými vodopádmi, ako je Skok v Mlynickej doline alebo Studenovodské vodopády v Malej Studenej doline. V najkrajších slovenských veľhorách žijú veľmi zaujímavé zvieratá, či už ide o kamzíky, svište, orla skalného, alebo o medveďa. Čo sa týka rastlín, môžeme tu nájsť napríklad vzácny iskerník alpínsky, poniklec biely alebo prvosienu najmenšiu. Plesnivec alpínsky je 5 až 30 cm vysoká rastlinka so snehobielym plstnatým kvetom. Kvitne od júna do augusta, na zimu rastlina odumiera. Rastie na preslenných vyššie položených skalách, iba zriedkavo ju môžeme nájsť v Nízkych Tatrách alebo v Slovenskom raji.

NÍZKE TATRY NIE SÚ NÍZKE

V literatúre sa uvádza, že Nízke Tatry sú druhé najvyššie pohorie Západných Karpát. Ťahajú sa západo-východným smerom v dĺžke asi 80 kilometrov. Toto územie veľmi obľubujú poľovníci, pretože tu žije diviak, srnec, jeleň, a odborníci z času na čas zaznamenajú



aj prítomnosť losa mokrad'ového alebo málopočetné svorky vlkov. Najväčšou mačkou, ktorá tu žije, je rys ostrovid, medzi zaujímavé riečne zvieratá patrí vydra riečna. Tak ako vo Vysokých Tatrách, aj v Nízkych sa vyskytujú kamzíky. V systéme Demänovských jaskýň žije viac ako 11 druhov netopierov.

VZDUCHOM A VODOU MODELOVANÉ PIENINY

Je to už veľmi dávno, čo v slovenskej verejnosti rezonoval spor jazykovedcov, ako by sa malo nazývať toto nádherné, ostro rezané pohorie na východe Slovenska. Jeden z argumentov bol, že by sa malo volať Peniny ako napenené vyvreté skaly alebo vody rieky Dunajec. Našťastie, Pieniny ostali Pieninami a púťujú všetkých návštevníkov z domova aj zo zahraničia bizarné modelovanými skalami.

SLOVENSKÝ RAJ A JEHO JASKYNE

Toto územie geologicky formujú vápence a dolomity. Slovenský raj je nádherná časť Slovenska, zaujímavá nielen navonok, ale aj zvnútra, pretože práve tu môžeme nájsť Dobšinskú ľadovú jaskyňu, ktorá patrí k najkrajším na Slovensku. Členitý reliéf krajiny spôsobuje, že sa tu prudko menia výškové,

teplotné aj vlhkostné pomery. O známych rebríkoch v Slovenskom raji kolujú doslova povesti, najmä v období neskoro na jeseň a skoro na jar, keď zvyknú počas cesty namrzáť. Napriek tomu sa slovenskí aj zahraniční turisti do oblasti Slovenského raja radi vracajú pre nezabudnuteľné scenérie a výbornú kuchyňu.

VEĽKÁ FATRA S NAIKRAJŠÍMI DOLINAMI

„Zlé jazyky“ hovoria, že v tomto pohorí sa nachádzajú najkrajšie slovenské doliny – Gaderská, Ľubochnianska, Blatnická a ďalšie. Na nevelkom území tu môžeme nájsť lesné komplexy, plochy hôľ, romantické skalné výtvyry aj travertínové jazierka. Zriedkavosťou nie sú ani horské polička a lúky. V pohorí je pozoruhodný výskyt tisu európskeho. Lesné porasty v horských dolinách majú často zachovaný pralesovitý vzhľad. Rozľahlé horské lúky poskytujú vhodné podmienky na celoročnú turistiku.

MALÁ FATRA SO ZÁZRIVKOU A SVARÍNKOU

Územie Malej Fatry lemujú rieky Váh a Orava, pomáhajú im malé a pôvabné riečky Varínka a Zázrivka. Hlavný hrebeň pohoria sa ťahá od úpätia Starého hradu nad historicky vý-

znamnou (a tak trochu aj romantickou) Strečnianskou tiesňavou, končí sa až pred Zázrivou. Medzi významné vrcholy patrí Chleb, Veľký Rozsutec, Magura a Veľký Kriváň. Horstvo Malej Fatry je 23 km dlhé a 13 km široké. Jadrom pohoria sú žulové horniny, najväčšiu časť horstva však tvoria pieskovce, kremence, vápence a dolomity.

MALÉ KARPATY A TEPLOMILNÉ MOTÝLE

Toto malebne modelované horstvo môžeme vnímať v Bratislave, v Senici, Trnave i v Trenčíne. Ide o celý rad kremencových skalných hrebeňov, takzvaných kozích chrbtov a vrchov. Rastú tu prevažne listnaté teplomilné stromy, ako je napríklad dub plstnatý, gaštan jedlý, časté sú javory a jasene. Len na Devínskej Kobyle môžeme nájsť rešetliak skalný či hrachor sférický. Žije tu asi 646 druhov motýľov, mnohé z nich patria medzi teplomilné druhy. Na svahoch sa od nepamäti pestoval vinič, najmä v okolí Bratislavy. Do podzemia Malých Karpát láka jaskyňa Driny, ktorá je unikátna tým, že ju formovala obyčajná dažďová voda.

Pripravila: sab,

zdroj: Jozef Ponec, Štefan Mihálik: Prírodné rezervácie na Slovensku, Wikipédia



SILA V KAŽDOM SPLÁCHNUTÍ



Power

5

**DOMESTOS POWER 5
PRE INTENZÍVNU
STAROSTLIVOSŤ PRI KAŽDOM
SPLÁCHNUTÍ VYTVORÍ:**

- BOHATÚ PENU
- OCHRANU PRED VODNÝM KAMEŇOM
- DLHOTRVAJÚCU SVIEŽOSŤ
- LESK
- HYGIENICKÚ ČISTOTU



Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?



Slovenské príslovie	palivo z uhlia	meno Chačaturjana	2. časť tajničky		boxérska skratka	bodavý hmyz	starší ruský politik	1. časť tajničky	olej, po anglicky	EČV okr. Šala		bývalý podomový remeselník	samica koňa
pohrebná hostina				vesmír							kód Dánska		
zlato, po španielsky				pridajú soľ							umelý jazky		
				malá oliva							3. časť tajničky		
meno Kazimíra					radikál uhľovodíkov						zobák (zried.)		
					kocka, po latinsky						kovový prvok		
tér						značka india					sondy		
						značka argónu					sídlo v Thajsku		
ARYL, KERAT, SI-TUN	najväčší hudobný nástroj	mužské meno											
		nalievala											
mužské meno							potápa						
							švédske ženské meno						
vodný tok						drevená veľká loď						robí redším	maliarsky prípravok
						stavebná hmota							
meno Galiny					bajadéra, po esper.								
					súhrn pravidiel								
krídlo (odb.)				turecká dĺž. miera							typ ruských automobilov		
				hydínová polievka							štvrtá trieda		
dal spať											okrem		
											postriekaj		
KARAKA, STIFT, ZORIN	zvýšila	obal na spisy									detická škôlka		
		časť textu									EČV okr. V. Krtíš		
štát v USA							prudko vtrhol						
							pestrý papagaj						
čínske sídlo							súzvuk					trápiť sa, po anglicky	ukazovacie zámeno
							vôňa						
akord					kypri plúhom						kolík, po nemecky		
					meno Adely						olejnata plodina		
maďarský básnik				prvý muž dobre (hovor.)							lietadlo (hovor.)		
											popevok		
letecké opravovne (skr.)			ubral pluhom									pohyb vzduchom	
spojka			britské historické plavidlo									uzlový telefónny obvod (skr.)	

Tajnička križovky z čísla 1/2017: „Jasná, tichá novoročná noc zvestuje nám dobrý rok“. Výhercovia vecných cien: Magdaléna Galušková, Žilina; Štefánia Rapsová, Svätoplukovo; Anton Peregrín, Ražňany. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Mária Kožičková, Šumiac.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 4. 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.

AKO RÝCHLO PREŠUMIA TRI MINÚTY...

Dedina Šumiac bola na sklonku fašiangového obdobia zavalená snehom. S kolegýňou nás mrzelo, že sme o dva dni zmeškali pravú vidiecku zabíjačku, ktorú avizovali pútače v obci. Pani Mária Kožičková si ako pomocníčku priviedla dcéru. Ešte sme sa nepredstavili a už sme podľa rozžiarených očí vedeli, s ktorými dámami budeme robiť rýchly nákup. Podarilo sa im nakúpiť za vyše 200 eur.

Ako dlho ste posielali do redakcie listy s blokom a vylúštenou tajničkou?

Časopis Jednota čítame v podstate odvtedy, ako začal vychádzať. Už roky pravidelne nakupujeme v tejto predajni COOP Jednoty. Časopis sme dostávali k nákupu a, samozrejme, sme lúštili vaše krížovky. A keďže sme v tom úspešné, dcéra povedala, že by sme mohli posielat' vylúštené tajničky aj s pokladničným blokom na adresu redakcie. Takže asi pred dvoma rokmi sme začali pravidelne posielat' listy (smiech).

Ste stálou zákazníčkou Jednoty, dobre sa vám nakupuje v tejto predajni?

Veľmi dobre, predajňa je dosť veľká a majú tu naozaj všetko, čo potrebujeme. Pravda je, že ani družstvu sa tu nežije ľahko, pretože okolo je naozaj dosť veľká bieda. Máme tu krásne hory, doliny, sneh, ale ľudia to majú niekedy ťažké.

Ako ste sa cítili, keď sme vám zavolali, že ste čerstvou výherkyňou?

Tak sprvoti som nechcela uverit', že sa šťastie usmialo aj na Šumiac, takú ďalekú dedinu... Veľmi som sa potešila, pretože doteraz sme nevyhrali nič.

Dali ste si počas trojminútového rýchleho nákupu do vozíka niečo, čo zvyčajne nekupujete?

Zaregistrovala som, že dcéra sa sústredila viac na drogeriu a ja na mäso. Určite som si vložila do vozíka viac syra a dokonca aj peknú kačicu... (smiech).

Texty a snímka: sab



Magija®

www.zpienas.eu
www.coronis.sk



Magický okamih chuti!

84,5%

NAJPOKROČILEJŠIA TECHNOLOGIA
NADÝCHANÉHO TVAROHU V EURÓPE

PRÍRODNÉHO TVAROHU

TVAROHOVÁ TYČINKA S KAKAOM
OBSAHUJE MNOHO KÚSKOV ČOKOLÁDY

Nákupná karta
COOP JEDNOTA
VÝHODY SA
NÁKUPOM
NEKONČIA



Naši pravidelní zákazníci už vedľa, že s nákupnou kartou COOP Jednota môžu ušetriť pri nákupoch v predajniach COOP Jednota. Ale nielen to, s COOP kartou môžete využiť ďalšie výhody! Všetci zmluvní partneri v oblasti vernostného programu, ktorí poskytovali ekonomické výhody v roku 2016, poskytujú pre držiteľov nákupnej karty zľavy aj v tomto roku.

Cestovať môžete lacnejšie s cestovnými kancelárkami TATRATOUR, TIP travel, BUBO, Firo tour – stačí si len vybrať destináciu podľa svojich predstáv a môžete cestovať s COOP kartou lacnejšie. Nákupná karta COOP Jednota vám umožní výhodne zariadiť dom či byt nábytkom z firmy TEMPO KONDELA. Ak sa rozhodnete pre liečebný pobyt, Slovenské liečebné Kúpele Piešťany a Kúpele Smrdáky vám celoročne ponúkajú zvýhodnené kúpeľné pobyty. Vodný raj s termálnymi bazénmi, vitálnym svetom, kryoterapiou pod Vysokými Tatrami si môžete užiť so zľavou v Aqua City Poprad. Bližšie informácie o poskytovaných zľavách sa dozviete na stránke: www.coop.sk.

Vo februári tohto roku začal poskytovať ekonomické výhody ďalší zmluvný partner – Firma Bučko, s. r. o., ktorá vlastní a prevádzkuje webový portál cestovného ruchu pod názvom www.sk.staysleep.eu. Portál ponúka klientom ubytovacie a stravovacie služby, priestory na spoločenské udalosti a rôzne podujatia. Sú tu sústredení prevádzkovatelia rôznych typov ubytovania na Slovensku, napríklad hotely, chaty, chalupy, kempy, penzióny, ranče, ubytovne. Prezentačné stránky jednotlivých ubytovacích zariadení propagované na webovom portáli Firmy Bučko obsahujú názov ubytovacieho zariadenia, kraj, okresné mesto, lokalitu, respektíve turistickú oblasť, cenník. Výška poskytovaných zliav uvedená na tomto webovom portáli

je stanovená iba pre držiteľov Nákupnej karty COOP Jednota a je vždy uvedená samostatne z príslušnej ceny pre každé z ponúkaných ubytovacích zariadení alebo ponúkaných služieb. Podmienkou poskytnutia zľavy je uvedenie EAN kódu (číslo pod čiarovým kódom zo zadnej strany) COOP karty v rezervačnom formulári. Pobyt si možno rezervovať prostredníctvom portálu online, e-mailom alebo telefonicky. Zľavy platia okrem samotného držiteľa COOP karty pre rodinných príslušníkov aj pre ďalšie osoby bez obmedzenia, ktoré držiteľ COOP karty prihlási na spoločný pobyt.

Katarína Matlonová, manažérka pre vernostné programy COOP Jednota

SK.StaySleep.eu
Dovolenka na SLOVENSKU

Všetky informácie a všeobecné podmienky sa dozviete na www.sk.staysleep.eu Stačí už len kliknúť.

Vyberte si tú správnu kartu
COOP karta je tu pre vás!



PRÉMIOVÁ SLOVENSKÁ ZNAČKA

MAXSPORT[®]
advanced nutrition





Vieme, čo vám chutí

POZNÁTE NÁS UŽ DLHO

Spoznajte aj
naše nové obaly

