

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

**Barbora
Morongová:**

VĎAKA FOLKLÓRU
VIEM, KAM PATRÍM

**SRVÁTKA
A GRÉCKY
JOGURT**

Letné mliečne zázraky

**Kto vyhral
Seat
ATECA?**

Slivkové
PREKVAPENIA



Uprednostňujeme
slovenskú kvalitu



V predajniach
COOP Jednoty
nájdete najviac
slovenskej
produkcie.



POTRAVINY



SUPERMARKET



Tempo
SUPERMARKET



Najlepšie domáce potraviny

Vydáva
COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka
Denisa Pogačová

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

Redaktorka
Sabina Fojtková

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

Grafická úprava
Milan Martiš - appdesign.sk

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

Registrácia
ISSN 1336-2860

Snímka na obálke
iStock.



Namiesto PREDJEDLA...



Máme skvelých čitateľov! Nielen preto, že radi nakupujú v COOP Jednote, ale aj preto, že nás vedia potešiť, rozveseliť, prekvapiť, dojať, ale aj inšpirovať viac než akákoľvek motivačná kniha.

Anka Ličáková z Trenčína si v liste zaspomínala na svoju mamku a na dobré rady, ktoré od nej dostala. Napríklad – ak chceš niečo urobiť, urob to a nečakaj s tým do dôchodku. Áno, veď na dôchodku by sme sa

mali tešiť z toho, čo sme urobili, a nie banovať za tým, čo sme neurobili! Alebo – nepozerať, či je muž krásny a vybliekaný, radšej si všimni, či by bol schopný postarať sa o teba a o rodinu. Pani Ličáková mamkinu radu poslúchla, a tak má dnes manžela, ktorého už 50 rokov obdivuje pre jeho obetavosť, zručnosť, oddanosť a lásku.

Ľudmila Šlechtová z Nových Zámkov napísala, že v živote pre ňu najviac znamenajú dvaja ľudia – teta a pani vedúca z predajne. Teta nie je jej vlastná teta, ale blízky človek, ktorý jej pomáhal, odkedy sa postavila na vlastné nohy, teda 30 rokov. Teraz je teta v penzióne a naša čitatelka sa snaží pomáhať jej. Aj s pani vedúcou ju viaže dlhoročné priateľstvo, založené na dôvere, srdečnosti a vzájomnej ústretovosti.

Pani Margita Kuklová z Turian má postihnutú pravú ruku a aj tak nám krásnym rukopisom napísala zaujímavý list, v ktorom píše, ako má rada svojho manžela, syna a tri vnúčatá. Navyše miluje poéziu, ktorá sa stala jej vnútornou potrebou, pretože do jej života vnáša krásu, lásku a pocity šťastia. Neuveriteľných päťdesiat rokov prednášala verše aj na súťaži Vansovej Lomnička. Tento rok vystúpila už poslednýkrát, rozhodla sa tak pre svoj vek – 82 rokov!

A napokon musím spomenúť **Jarku Hurajovú zo Sabinova**, ktorá sa v liste zamýšľala nad pravdivosťou tvrdenia, že nikto nie je nenahraditeľný. Najdôležitejšia je pre ňu láska v rodine a schopnosť tešiť sa z prírody, zo slnka, z úsmevov ľudí. „Každý deň je ako korálik a na konci mesiaca z nich môžeme mať krásny náhrdelník,“ napísala. V jej liste sme našli aj milé prekvapenie – vlastnoručne vyrobené krásne medovníčky, ktoré nám teraz robia dobrú náladu v redakcii. Ďakujeme všetkým, ktorí nám píšu krásne listy!

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Slivky majú sezónu!
- 08 **Potravina mesiaca**
Letné mliečne zázraky, ktoré fungujú po celý rok
- 12 **Predstavujeme**
COOP Jednotu
Vranov nad Topľou, s. d.
- 14 **V COOP Jednote**
Želať si auto?
To chce odvahu!
Mladí a práca
v obchode
- 18 **Blog**
Leto vo Viedni nikdy
nie je nudné
- 22 **Rozhovor**
S porotkyňou Zem
spieva Barborou
Morongovou o folklóre
- 24 **Nákupná karta**
Relaxujte v Dudinciach
a v AquaCity Poprad
- 26 **Slovensko**
Vodné mlyny stále
okúzľujú
- 28 **Križovka**
- 29 **Rýchly nákup**
Ako nakúpiť za
3 minúty



Slivková sezóna

Slivkový lekvár. Kto by ho nemiloval? Rovnako slivkové knedle či slivky v slaninkovom kabáte. A to sme ešte nespomenuli slivovicu.

CÉČKO NIE JE VŠETKO

Jedného z najúčinnejších vitamínov, vitamínu C, slivka síce veľa neobsahuje, zato má presne vyvážený obsah vitamínov skupiny B. Práve vďaka nim máme dobrú pamäť, zdravé srdce, svalovú koordináciu, pekné vlasy, pokožku a nechty. Vitamín E chráni pred niektorými druhmi rakoviny a ovplyvňuje proces hojenia rán. Vďaka nemu slivky pomáhajú znižovať cholesterol v krvi a chránia pred infarktami a mŕtvicami. Na zdravie očí ponúka slivka vitamín A a pre pevné kosti vápnik, draslík a bór, ktorý pôsobí ako prevencia osteoporózy. Výskumníci po celý rok testovali dve skupiny žien po menopauze. Jedna skupina mala jesť 100g sušených sliviek za deň (asi 10 kusov) a druhá jedla 100g sušených jabĺk. Obe skupiny spotrebovali vápnik a vitamín D. Výsledky ukázali, že skupina, ktorá jedla sušené slivky, mala výrazne vyššiu hustotu kostí chrbtice a predlaktia.

Ďalšou významnou látkou v slivke je rutín. Ten spevňuje vlásoknice. Rutín neprekáža tepelné spracovanie, preto je slivkový džem rovnako osočný našim cievm ako čerstvé plody.

Uznávaný časopis *Journal of Agriculture and Food Chemistry* uviedol, že extrakt kyseliny fenolovej uvoľnený zo sliviek je schopný spomaliť šírenie niektorých rakovinových nádorov. Pritom kyselina fenolová je vo väčšej koncentrácii pre zdravie nebezpečná. Testy ukázali, že extrakt pôsobí iba na choré bunky a zdravé nezasahuje. Predpokladá sa, že tento objav pomôže v boji s jedným z najrozšírenejších druhov onkologických ochorení – nádorom mliečnej žľazy.

Také obyčajné ovocie a koľko výborných receptov sa s ním spája! A nielen to – plod dozrievajúci koncom leta a začiatkom jesene je zaujímavý pre všetkých, ktorí sa zaujímajú o svoje zdravie.

OLEJ NIELEN PRE CITLIVKY

Stačí iba rozotrieť v dlani jednu-dve kvapky a aplikovať na tvár. Má krásnu mandľovo-marcipánovú vôňu, a tak si ho rýchlo obľúbite. Zabezpečí okamžitú a hĺbkovú hydratáciu pleti, po použití zanechá pleť nádherne zamatovú bez pocitu mastnoty. Obmedzuje tvorbu vrások a výborne sa vstrebáva. Obsahuje množstvo vitamínov a mastných kyselín, vďaka čomu blahodarne pôsobí na organizmus pri použití zvnútra. Napomáha reguláciu tekutín v organizme, pomáha pri zápche, opuchoch a je mierne diuretický.

SUŠENIE OVOCIA MÁ ZMYSEL

Sušením sa v ovocí zvyšuje obsah antioxidantov a železa. Extrakt z plodov znižuje v potravinách množstvo škodlivých baktérií, ako je napríklad salmonela a listéria. Pre zvýšený obsah kyseliny šťavelovej sušené slivky by nemali konzumovať ľudia s ochorením obličiek a žľazy. Pamätajte aj na to, že sušené ovocie, teda aj slivky, obsahuje veľa cukru, a tak sa nimi neprejedajte. Je všeobecne známe, že slivky sa dajú využiť aj ako prostriedok pri liečení zápchy u dospelých aj u detí. Pri týchto problémoch sa odporúča konzumovať slivky v akejkoľvek podobe, no jeden z najlepších babičkiných receptov využíva práve sušené slivky. Skúste večer zaliať vlažnou vodou niekoľko sušených sliviek a nechať

do rána odstáť. Šťavu vypite na lačno, slivky zjedzte a účinok sa onedlho dostaví.

Modré oválne plody majú na organizmus prečisťujúci účinok, pomáhajú regulovať tuk, zabraňujú jeho ukladaniu do podkožných zásob. Zároveň dokážu rýchlo zahnať hlad, a tak môžete mať v sezóne zopár plodov aj na pracovnom stole pre prípad prvej pomoci, keď je obed ešte ďaleko.

V minulosti počas zimy a jari, keď bol nedostatok ovocia a zeleniny, slúžili slivky ako zdroj vitamínov a energie. Majú vysoký obsah cukru a pektínu, čo zaručuje, že spracované ovocie nám vydrží mnoho mesiacov. Plody môžeme sušiť, mraziť, kompótovať alebo uvariť lekvár. Veľmi obľúbená je úprava destilovaním – slivovica patrí k cenej slovenskej klasike, ktorou nič nepokazíte na žiadnej oslave či návšteve.

ČISTIACA MASKA

Máte mastnejšiu pleť s rozšírenými pórmí? Vyskúšajte masku z niekoľkých vykôstkovaných sliviek rozmixovaných s pár kvapkami mandľového oleja. Zmes naneste na tvár, nechajte 5 minút pôsobiť a umyte minerálnou vodou.

OCOT DO ŠALÁTOV

Umyte a vykôstkujte 0,5 kg sliviek, vložte ich do fľaše so širokým hrdlom. Zalejte 0,5l kvalitného jablkového alebo hroznového octu a nechajte odležať na teplom mieste 3 dni. Potom preceďte, prelejte do čistých fliaš a zazátkujte. Uskladnite na tmavom a chladnom mieste. Slivkový ocot môžete používať rovnako ako každý iný ovocný ocot, teda do ovocných nápojov, zákuskov i šalátov.

Oslavujte so Zlatým klasom a vyhrajte!



7x

Zapojte sa do narodeninovej súťaže a vyhrajte

Kúpte 7 produktov Zlatý klas, pošlite 7 súťažných kódov z obalov a zapojte sa do hry o skvelé ceny:

7x kuchynský robot KitchenAid Artisan
140x palivová karta Slovnaft v hodnote 50 €
1000x balíček Zlatý klas s praktickou kuchynskou stierkou

Viac informácií o súťaži na www.zlatyklas.sk



Kvalita je najlepšia recept.

OLEJ DO JEDLA I NA PLEŤ

Iste vám neuniklo, že v súčasnosti sa pre množstvo priaznivých účinkov tešia veľkému záujmu oleje z rôznych plodov. Z jadier sliviek sa za studena lisuje slivkový olej. Používa sa na liečenie opuchov, zápchy i na podporu močenia. Slivkový olej si najnovšie obľúbili aj gurmáni, ktorí si ním dochucujú hotové jedlá, stačí pár kvapiek zamiešať do šalátu, cestovín či kuskusu. Milovníci prírodnej kozmetiky takisto oceňujú jeho účinky, predovšetkým tí, ktorí majú suchšiu a citlivú pokožku. Používa sa do pleťových krémov, masťí a zmesí olejov pre suchú, zrelú a citlivú pokožku.



Prečo je dobré jesť slivky?

- 1 Sú plné betakaroténu a antioxidantov, ktoré chránia pred rôznymi typmi rakoviny ako rakovina pľúc, ústnej dutiny, atď.
- 2 Obsahujú minerály ako draslík, fluór a železo, ktoré sú potrebné na tvorbu červených krviniek. Priaznivo pôsobia na krvný tlak a srdcovú frekvenciu, a tak pomáhajú chrániť zdravie nášho srdca.
- 3 Pomáhajú pri trávení, pretože obsahujú veľa vlákniny, sorbitol a izatín. Všetky tieto látky spoločne regulujú tráviaci systém a pomáhajú proti zápche.
- 4 Sušené slivky obsahujú dôležité vitamíny a minerály. Ich konzumáciou získavame celkový denný príjem vlákniny, vitamínov, minerálov a fenolových zlúčenín.
- 5 Vitamín A je dôležitý pre zdravé oči a dobrý zrak, vláknina zeaxantín blahodarne pôsobí na sieťnicu oka a zároveň chráni oči pred škodlivým UV žiarením.
- 6 Polyfenolické antioxidačné látky, ako je luteín, kryptoxantíny a zeaxantín znižujú množstvo škodlivých voľných radikálov na telo a oddalujú proces starnutia.
- 7 Vitamíny skupiny B narušujú molekuly sacharidov, bielkovín a tukov a metabolizujú ich.
- 8 Vitamín K zabraňuje zbytočnému zrážaniu krvi v celom tele, čím udržiava dobrý krvný tlak. Nutričné hodnoty sliviek pomáhajú udržať zdravé kosti a chránia pred ochorením kostí v dôsledku starnutia.

-dp-, zdroje: hara.wbl.sk, webnoviny.sk

Viete, čo je neem?

Neem je vždyzelený tropický strom, ktorý má mnoho pozitívnych účinkov na celý organizmus. U nás je známy aj ako nimba. Jeho liečivé účinky sú zapísané v liečiteľských knihách starých 4 500 rokov, pričom na liečebné účely sa používa celý strom, od listov, kôry, cez kvety, plody, semená aj korene. Vedci zatiaľ z neho dokázali získať približne 140 účinných látok, ktoré majú antibakteriálny, antimykotický a antiseptický účinok. Vďaka tomu sa s obľubou a úspešne využíva v prírodnej medicíne, ako je ajurvéda alebo homeopatia. Jeho priaznivé účinky čoraz viac zúžitkovávajú aj kozmetické firmy – pomáha regenerovať a skrásťovať pokožku, pleť aj vlasy. V rámci starostlivosti o svoje zdravie a vzhľad môžete vyskúšať neemovú zubnú pastu značky Ayucare od spoločnosti ARUN company. Vďaka obsahu extraktu zo stromu neem má výrazné antibakteriálne účinky, čo prispieva k zdravej ústnej dutine. Pravidelné používanie pomáha odstraňovať zubný kameň a zachovávať zdravý stav ďasien. Neemová zubná pasta je skvelou alternatívou k „bežným“ pastám a vhodná aj pre tých, ktorí uprednostňujú bezfluoridovú starostlivosť o zuby. Hľadajte v predajniach zdravej výživy a na www.arun.sk.



Osviežte sa
lahodnou smotanovou zmrzlinou
od značky



novinka
tohto
leta



Letné MLIEČNE ZÁZRAKY

Srvátka nie je odpad

Srvátka napohľad nevyzerá veľmi vábne – je to žltkastá tekutina, ktorá ostáva po zrazení mlieka. V praxi je to tak, že mlieko sa úmyselne zrazí a vznikne tuhá časť kazeín, v podstate tvaroh, a tekutá časť, ktorej sa niekedy hovorí mliečne sérum, teda srvátka. Môže byť sladká alebo kyslá. Sladká srvátka vzniká pri výrobe syra s použitím syridla, kyslá zas pri výrobe tvarohu, keď daný proces spúšťajú mliečne baktérie. Ďalším spracovaním sa získava sušená srvátka, ktorá je trvanlivejšia, jednoducho sa skladuje i používa.

VÝBORNE POMÁHA PRI:

- ✓ vysokom cholesterole
- ✓ detoxikácii organizmu
- ✓ úprave metabolizmu
- ✓ zlom trávení
- ✓ pomáha odstraňovať tuk a budovať svalovú hmotu
- ✓ prospieva obličkám
- ✓ priaznivo pôsobí na pokožku

Srvátku využívajú chovatelia hospodárskych zvierat a rôzne odvetvia potravinárskeho farmaceutického i kozmetického priemyslu. Býva súčasťou mnohých prípravkov určených na ošetrovanie pleti, produkujú sa srvátkové syry, maslo alebo spomínaný sušený koncentrát, z ktorého si môžeme ľahko pripraviť výborný a zdravý nápoj. Srvátka si pre vynikajúce výživové hodnoty zaslúži pozornosť aj ako pomocník v boji s podvýživou v krajinách tretieho sveta a dokonca sa začala používať ako biopalivo, čo svedčí o jej veľkých možnostiach do budúcnosti.

ZJEMŇUJE CHUŤ

Tí, ktorí si na srvátku zvykli a začali ju pravidelne používať, vyzdvihujú nielen jej pozitíva pre zdravie, ale aj kvality, ktoré poskytuje pokrmu – zjemňuje jeho chuť. Ako si ju obľúbiť? Skúste spočiatku srvátkou nahrádzať smotanu – vzhľadom na jej neutrálnu, mierne sladkastú chuť to možno ani nebude také ťažké. Môžete ju pridať do mnohých jedál, nebojte sa experimentovať. Môžete ju pridať do domácej zmrzliny, rozmiešať v nápojoch ochutených napríklad medom či vanilkou, využiť v kašiach, koláčoch, palacinkách, lievancoch, buchtách či v domácom chlebe. Hodí sa aj do väčšiny ciest, najmä trených, šľahaných a kysnutých, výborne zvláchni nátierky a omáčky, ale aj polievky.

SRVÁTKOVÁ KÚRA

Ak trpíte kožnými problémami, poruchami zažívania, chronickou zápchou alebo dnou, môžete skúsiť ozdravnú kúru so srvátkou. Nemala by však trvať dlhšie ako 4 týždne. Denné množstvo srvátky by sa malo pohybovať medzi 600 až 800 gramami. Najväčšiu časť dávky vypite ráno nalačno a zvyšok si rozdeľte na celý deň.

ZLOŽENIE:

Srvátka má vysoký obsah vitamínov a minerálov, vďaka čomu je prospešná pri množstve zdravotných problémov. Obsahuje:

- ✓ bielkoviny
- ✓ kyselina mliečna a citrónová
- ✓ minerály – fosfor, vápnik, draslík, železo, horčík, sodík, chlór a síra
- ✓ vitamíny – C, A, skupiny B
- ✓ kyselina pantoténová, biotín
- ✓ laktóza

Srvátka osoží
takmer každému, nie
je vhodná len pre
ľudí s preukázanou
intoleranciou
laktózy.

Prečo grécky jogurt vyhráva

Z pravý grécky jogurt sa pokladá produkt z ovčieho mlieka, ktoré je síce tučnejšie, ale pre organizmus veľmi ľahko stráviteľné. Jogurt sa cedí cez mušelin a v tomto procese sa z neho oddelí srvátka, čím si zachováva kyslú chuť. Takto vzniká tá povestná „hodvábna“ konzistencia, ktorá posúva grécky jogurt niekam na hranicu medzi obyčajným jogurtom a syrom. Patrí medzi tradičné jedlá vo východnom Stredomorí, na Blízkom východe a v Južnej Ázii.

ZÁZRAČNÉ NUTRIČNÉ HODNOTY

Grécky jogurt má **vysoký obsah proteínov**, preto predstavuje ideálnu potravinovú voľbu pre všetkých vegetariánov, tí neraz bojujú s nedostatkom potrebných živín, ktoré získavame z mäsa a mäsových výrobkov. Takže pre nich je grécky jogurt vynikajúcou a plnohodnotnou alternatívou. Na druhej strane treba povedať, že hoci grécky jogurt je trochu tučnejší – množstvo bielkovín udržiava človeka dlhšie plného s pocitom absolútneho nasýtenia, a tak je výborný na konzumáciu aj pri režime, keď chceme schudnúť nejaký ten kilogram. Jedna porcia gréckeho jogurtu obsahuje **priemerne 50 miligramov sodíka**, čo je približne polovica množstva, ktoré obsahuje väčšina obyčajných jogurtov. Príliš veľa soli v organizme totiž môže zvýšiť krvný tlak a vyvolať riziko ďalších srdcových problémov. Pri viacerých diétach sa odporúča znížiť denný príjem sodíka a rovnako v prípade, že máte vysoký krvný tlak, cukrovku alebo chronické ochorenie obličiek. Nevýhodou gréckeho jogurtu je, že pri odstraňovaní srvátky, laktózy a cukru **stráca istú časť vápnika** v po-



rovnání s bežným jogurtom. Na druhej strane, ak ho skombinujete s mandľami, so semiačkami a s ovocím, tak si môžete byť istí, že konzumujete mimoriadne zdravé a výdatné jedlo, ktoré ulahodí vášmu telu aj zasýti. Grécky jogurt je doslova **nabitý**

IBA MLIEKO A ŽIVOT

Odborníci zvyknú používať termín jogurt gréckeho typu. To znamená, že grécky jogurt nemusí byť len ten, ktorý má grécky domícil. Pretože aj v samotnom Grécku sa predávajú priemyselne vyrábané jogurty z ovčieho aj z kravského alebo kozieho mlieka, ktoré sú výborné, ale s pravým jogurtom gréckeho typu nemajú veľa spoločného. V každom supermarkete dnes nájdete obrovské množstvo gréckych jogurtov a niekedy je ťažké vybrať si ten správny druh. A tu je tip – vždy si najskôr prečítajte ingrediencie na obale jogurtu. Kvalitný grécky jogurt by mal totiž obsahovať len mlieko a živé aktívne kultúry. Nič viac a nič menej.

PreTeba

Srvátka: Je Váš
**Elixír krásy
a zdravia.**

Srvátka: Je
**blahodárna
pre Vaše
trávenie.**

Srvátka: Je plná
**bielkovín
a minerálov.**



Vychutnajte si originálne zdravé spojenie!

Slovenskú srvátku a exotické mango
sme spojili do osviežujúceho nápoja

PreTeba

pridávajú hymettský med, višňový sirup alebo ovocie. Ak chcete ochutnať tradičné grécke chute, neváhajte dosladiť ho medom a kúskami zrelých pomarančov. Grécky jogurt je výborný aj na slano, vmiešate doň zelené alebo tmavé olivy, dochutíte prelisovaným cesnakom a podávate k nemu plátky ľahko opečeného balkánskeho chleba. Grécky jogurt s medom a ovocím patrí aj medzi obľúbené dezerty, ktoré sa konzumujú po bohatom obede na odľahčenie trávenia. Takisto predstavuje základ pre obľúbené tzatziky.

NAJLEPŠIE CHUŤOVÉ KOMBINÁCIE

Na raňajky si môžete do gréckeho jogurtu pridať banány pokrúpané na kúsky, výborné sú jahody, maliny alebo brusnice. Celé to môžete dotvoriť ovsenými vločkami, semiačkami chia, strúhaným kokosom alebo horkou čokoládou. Ak použijete brusnice, urobíte niečo pre zdravie svojho močového mechúra a obličiek. Máte zaručené, že konzumujete raňajky bohaté na všetky dôležité živiny, proteíny, vitamíny a minerály. Grécky jogurt vám pomôže aj pri kreovaní zaujímavého šalátu na obed, potrebujete iba trochu zeleniny pokrúpanej na kúsky, biele kuracie alebo rybacie mäso. Grécky jogurt dá šalátu jemnú krémovú konzistenciu a vynikajúcu, jemne kyslastú príchut'. Výborný je posekaný hlávkový šalát, nastrúhaná uhorka, mrkva alebo surová brokolica.



Gréci boli známi milovníci života, tvrdili, že život je vlastne sviatok, ktorý treba náležitým spôsobom osláviť. Trápili svoje krásne telá v telocvičniach aj pod holým nebom. Behali s oštepami a tancovali kolové tance. Obliekali sa do prostých bielych odevov, ale aj vystavovali na obdiv vyšportované postavy. Venovali sa filozofii, cibrili si myseľ múdrymi myšlienkami. Tešili sa z krásnych stĺpov, fresiek aj zo sôch, ktoré pretrvali stáročia. Na druhej strane vedeli aj to, že nenahraditeľnou hodnotou, aby človek mohol život oslavovať, je – zdravie. A tak ho podporovali čistými a kvalitnými hodnotami, ako je kvalitné víno, grécky jogurt a med s vôňou živice.

-dp-, sab, Zdroje: Wikipédia, plnielanu.zdravie.sk

PRODUKT COOP JEDNOTY ZÍSKAL MEDZINÁRODNÉ OCENENIE



Na prvý pohľad nenápadný výrobok slovenského výrobcu dosiahol svetový úspech a osvedčil sa tak v silnej konkurencii značiek ako Rewe, Migros či Auchan.

Slovenský výrobok od COOP Jednoty sa stal hrdým držiteľom prestížneho medzinárodného ocenenia. **Strúhaný chren vlastnej značky Tradičná kvalita** suverénne uspel v náročnej medzinárodnej konkurencii a stal sa víťazom svojej kategórie.

Svetová Asociácia výrobcov vlastných značiek každoročne udeľuje potravinovým i nepotravinovým výrobkom ocenenie **International Salute to Excellence Awards**.

Cenu môžu získať výrobky z celého sveta, ktoré predstavujú celkový prí-

nos v rámci inovácií, obalovej techniky, hodnoty a chuti. Tento rok hodnotila medzinárodná odborná porota takmer 700 prihlásených produktov. Porotu tvoria nezávislé osobnosti z oblasti maloobchodu, vlastných značiek, gastronómie, reštaurácií, predajcov a novinárov.

Všetky ocenené výrobky bývajú následne vystavené v Amsterdame na najväčšej výstave vlastných značiek International Trade Show.

COOP Jednota v tejto významnej súťaži zabodovala aj v roku 2014, kedy sa ví-

ťazom kategórie stala Kremžská horčica Mamičkine dobroty.

Tohtoročné ocenenie potvrdzuje, že svetové parametre našich výrobkov nie sú náhoda a oproti ostatným reťazcom máme výrazný náskok.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

COOP JEDNOTA VRANOV NAD TOPLŔOU, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

C OOP Jednota Vranov nad Topľou pôsobí v regiónoch, ktoré majú nielen z geografického, historického, ale aj z kultúrno-spoločenského hľadiska veľký význam. Žiaľ, v regióne je vysoká nezamestnanosť, ktorá sa v tomto období pohybuje okolo 16 percent. Napriek konkurencii, aj tej nekalej, sa spotrebnému družstvu podarilo stabilizovať svoju pozíciu a vybudovať sieť moderných predajní, ktoré ponúkajú kvalitné služby obyvateľstvu. O plánoch a cieľoch spotrebného družstva hovoríme s jej predsedom Františkom Hricom.

AKÉ SÚ ŠPECIFIKÁ REGIÓNU, V KTOROM PÔSOBÍTE?

COOP Jednota, Vranov nad Topľou, s. d., pôsobí v celom regióne okresu Vranov nad Topľou, v okrese Snina, Humenné a Košice. Okres Vranov nad Topľou leží v severovýchodnej časti v oblasti horného Zemplína. Na východe, severe a juhovýchode susedí s okresmi Humenné a Michalovce, na juhu s okresmi Trebišov, na juhozápade s okresom Košice a Prešov a severozápade s okresom Bardejov a Svidník. Z juhozápadnej strany lemujú okresnú hranicu Slanské vrchy a na severnej strane sa rozprestiera časť Nízkych Beskýd. Z juhu do okresu zabieha Východoslovenská nížina, nachádza sa tu 6 prírodných rezervácií, 3 chránené územia a 5 prírodných vý-

tvorov. Územím preteká Topľa a Ondava regulovaná výstavbou vodnej nádrže Domaša. Okresné sídlo COOP Jednoty Vranov nad Topľou je pôvodom starobylé zemplínske mesto. Prvá písomná zmienka o Vranove sa viaže k roku 1270. Nájde ju na donačnej listine uhorského kráľa Štefana, ako mesto sa Vranov prvýkrát spomína v listine z roku 1363. Historickou udalosťou regionálnych dejín je východoslovenské roľnícke povstanie, z dejín tiež známe ako sedliacke či cholerové z roku 1831. Výhodná zemepisná poloha mesta ležiaceho na dôležitej obchodnej ceste z Prešova údolím Tople vytvorila v stredoveku významné hospodársko-spoločenské centrum. V druhej polovici 15. storočia mesto dostalo niektoré výsady: právo mýta, právo skladu a právo jarmokov, ktoré nám udelil panovník Matej Korvín.

Dnešná podstata erbu mesta vychádza z pečatidla a zobrazuje zlatého leva ozbrojeného striebornou šablou, vyrastajúceho zo zlatej

koruny v modrom šate. V okrese má štatút mesta Vranov nad Topľou s prímestskými časťami Rodinná oblasť, Čemerné a Lomnica 23-tisíc obyvateľov a mesto Hanušovce s počtom 3 700 obyvateľov.

V okrese je 66 obcí, s počtom do 200 obyvateľov je 15 obcí, s počtom do 500 obyvateľov je 17 obcí a 10 obcí do 1 000 obyvateľov. COOP Jednota Vranov nad Topľou, s. d., prevádzkuje v okrese Vranov 60 predajní, v okrese Snina 3 predajne, Humenné 4 predajne a v Košickom okrese 12 predajní.

NA KTORÉ PRIORITY BOLI ZAMERANÉ AKTIVITY CJ VRANOV NAD TOPLŔOU V MINULOM ROKU A KTORÉ STE ÚSPEŠNE USKUTOČNILI?

Naše družstvo pôsobí v regióne, kde je piata najvyššia nezamestnanosť na Slovensku, ktorá sa pohybuje v tomto období okolo 16 percent. Odrazom štruktúry obcí je štruktúra našich predajní. V reťazci A máme zaradených

17 PJ s podielom MO 20,15 percenta a v reťazci B ide o 40 PJ s podielom MO 18,09 percenta. V reťazci MIX je 15 PJ s podielom MO 25,61 percenta a 7 supermarketov s podielom MO 36,15 percenta. Naše úsilie bolo zamerané na pokračovanie v obnove a moder-



COOP JEDNOTA VRANOV NAD TOPLŔOU PÔSOBÍ V OKRESOCH:

**VRANOV NAD TOPLŔOU, SNINA,
HUMENNÉ A KOŠICE**

POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:

**COOP JEDNOTA POTRAVINY – 72
COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 7**

PRESEDA DRUŽSTVA:

FRANTIŠEK HRIC





Hlasujte za projekt, ktorý získa grant

6 000 €

O víťazných projektoch Podpory lokálnych komún rozhodnete vy - zákazníci COOP Jednoty!

Za každý nákup v hodnote 5 € dostanete žetón, ktorým môžete vo vybraných predajniach hlasovať za projekt rozvoja vašej obce alebo mesta. Hlasovanie prebieha

od 1. augusta do 30. septembra 2017.

Nadácia COOP Jednota na základe hlasovania odmení 26 projektov, každý sumou 6000 €.

Bližšie informácie získate na www.coop.sk.

nizácii zariadení v predajniach, na obnovu fasád a výmenu okien a dverí, vybudovanie nových predajní. Máme spracovaný plán rekonštrukcií PJ, t. j. rozširovanie predajnej plochy v obciach, kde je predpokladaný nárast MO. Úspešne sme ukončili projekt riadenia tovarových zásob, optimalizáciu stavu pracovníkov v jednotlivých predajniach, kde ešte máme značné rezervy.

Negatívnym javom nášho okresu je vymieranie obcí, odchod mladých ľudí, vzhľadom na vysokú nezamestnanosť v okrese a to sa odráža v poklese kúpnej sily. Nie je ani predpoklad pozitívneho vývoja v tomto smere.

NA ČO STEV SÚVISLOSTI SO SVOJOU ČINNOSŤOU NAJVIAC HRDÍ?

Napriek chudobnému regiónu, v ktorom pôsobíme, podarilo sa nám finančne stabilizovať

družstvo, skvalitniť ponúkané služby a v tomto smere chceme oceniť aj marketingovú podporu zo strany COOP Jednota Slovensko. Tu chcem poukázať na nekalú konkurenciu, ako je ambulatný predaj bez dodržiavania stanovených zákonných pravidiel, čo nevytvára rovnaké podmienky na podnikanie.

AKÉ CIELE MÁTE PRED SEBOU V NAJBLIŽŠOM OBDOBÍ?

Našou základnou úlohou je pokračovať v modernizácii našich predajní, kde sú predpoklady hľadať cesty finančnej stability. I keď vidíme určité riziko v optimalizácii stavu pracovníkov vo vybraných predajniach, v ústredí družstva a vo vzdelávaní zamestnancov na každom pracovnom poste s cieľom udržať si zákazníkov. Skvalitniť ponuku sortimentu a 4 Fresh, na čo sa vytvárajú podmienky v predajniach.

NADÁCIA
coop
JEDNOTA

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Henkel

rajo

Unilever

Želať si auto CHCE ODVAHU

Krásny horúci letný deň, pred budovou COOP Jednoty Slovensko stojí päť bielych novučičkových áut Seat Ateca. Čakajú na výhercov súťaže Veľká noc na kolesách. Získajú symbolické aj tie naozajstné kľúče od áut a tie ich odvezú, kam budú chcieť. Do najbližšej predajne COOP Jednoty, do iného mesta či na dovolenku. A, samozrejme, s kým budú chcieť...

Veľkonočná súťaž COOP Jednoty mala veľmi jednoduché a transparentné pravidlá. Stačilo v ľubovoľnej predajni CJ na ktoromkoľvek mieste v rámci Slovenskej republiky nakúpiť najmenej za 20 eur. Keď zákazník splnil túto podmienku, dostal pri pokladnici žreb. Bolo potrebné na mieste zotrieť okienko a zistiť, či žreb postupuje do žrebovania, vyhráva nákupnú poukážku v hodnote 5 eur alebo ďalšiu z 280-tisíc okamžitých výhier. Väčšina z nich skončila v súťažnom boxe a bola zaradená do záverečného žrebovania.



Gabriel Csollár žrebuje šťastných výhercov



Majiteľov nových áut odprevadil marketingový manažér B. Boľanovský



Miloš Salva (Bytča)

Ja už roky súťažím s COOP Jednotou a vyhral som napríklad bicykel. Teraz som urobil na žreb ťfuj-ťfuj a zažrel som si skúter. Nemal som odvahu na niečo väčšie, bol by som šťastný aj z toho skútra. A stalo sa... Nový Seat Ateca bude v podstate už tretie auto v mojom živote, ale prvé nové. Veľmi sa teším, som šťastný a teším sa na tie kilometre, ktoré s našou rodinou a novým autom urobíme.



Antónia Adamová (Banská Bystrica)

Mám už svoj vek, deti aj vnúčatá. Priznám sa, že som veľmi šťastná, že sa nám podarilo vyhrať nové auto. Nerátala som s tým ani vo sne. Nechcela som tomu veriť, ale je to tak, sen sa stal realitou a my to s vďakou prijímame.



Juliana Botlík (Pavlová)

Pochádzam z okresu Nové Zámky a je to prvá väčšia výhra v mojom živote. My celá rodina radi a už dlhé roky nakupujeme v COOP Jednote. Povedala by som, že sa v súťažiach zúčastňujeme už zo zvyku, takže som bola veľmi prekvapená, že som sa stala výherkyňou nového auta. A tiež som rada, že prvá cesta autom bude domov, kam ma povezie aj s rodinou môj priateľ.

Jana Balvonová (Teplička nad Váhom)

Pravidelne nakupujem v COOP Jednote a veľmi sa teším. Veď človek v živote nevyhráva autá každý deň.



Milan Pavličko (Kravany)

Naozaj sa veľmi teším, že som vyhral auto. Čo sa týka žrebov, asi rok som pokúšal šťastie. Pripadá mi to ako malý zázrak. So sebou mám jedného syna, ale doma ma čaká ešte päť detí. Povedal by som, že ony si to autičko vymodlili, ja som len žreb posunul, kam treba... Kam pôjdeme na prvú cestu všetci spoločne? No predsa do zoologickej záhrady (smiech).

Text a snímky: sab

Konečne mám viac voľného času



„**M**anžel mi kúpil do záhrady japonský javor. Ani neviete, ako sa teším, že si ho zasadím a budem sa oň starať,“ hovorí s radosťou v hlase Viera Žáčiková, vedúca supermarketu COOP Jednoty Nitra, s. d., v obci Cabaj-Čápor.

Viera Žáčiková pracovala niekoľko rokov v inom maloobchodnom reťazci. Nastúpila tam spočiatku ako inventúrnica a časom sa stala zástupkyňou vedúcej predajne. S prácou bola spokojná a spočiatku ani nepremýšľala o nejakej zmene. Keď však prišla ponuka od známej, ktorá práve odchádzala do dôchodku z pozície vedúcej jednotárskeho supermarketu v Cabaji-Čápure, mala šikovná žena s bohatými pracovnými skúsenosťami o čom rozmýšľať.

„Povedala som známej, že to nebude také jednoduché, najskôr musím dať dvojmesačnú výpoveď, inak ma nepustia,“ spomína

s úsmevom pani Viera. „Tak my na teba počkáme, daj výpoveď a príď – znela jej odpoveď.“

Pani Žáčiková svoje rozhodnutie chvíľu zvažovala, pretože na svojom doterajšom pôsobisku bola relatívne spokojná, práca jej vyhovovala. „Rozhodujúce napokon bolo, že v COOP Jednote mi ponúkli viac voľna. U predchádzajúceho zamestnávateľa sa robí cez víkendy až do večera a tu je v sobotu a nedeľu kratší pracovný čas. Navyše sme na vidieku a atmosféra je tu iná než v meste. Ľudia sa navzájom poznajú, čo sa odráža na vzťahoch, v poslednom čase však pribúda aj veľa nových zákazníkov a práce ju tu stále dost.“

Obchod je úzky kontakt s ľuďmi a práca s ľuďmi nebyva jednoduchá. „Prvoradá je ústretovosť k zákazníkom a to je rovnaké v každom reťazci,“ hovorí. „Často vznikajú rôzne situácie, ktoré treba riešiť bez vypätých emócií. V predajni sa tak ako v ktoromkoľvek zamestnaní vyskytnú maródky a dovolenky, niekedy je to dost' náročné. Môže sa stať, že napríklad nejaký tovar práve v danom čase dokladáme, a chápem, že to môže zákazníka nahnevať. Sú takí, ktorí sa snažia pochopiť

Dôležité
je zachovať úctu a určitú pokoru k ostatným ľuďom. Scénami nikdy nič nevyriešite.

situáciu, ale i takí, ktorí si radi zanáďavajú. Ako také situácie riešim? V prvom rade sa snažím zákazníka vypočuť, zistiť čo potrebuje a nenechávam voľný priebeh negatívnym emóciám. Potom sa snažím pomôcť a situáciu vyriešiť.“

Pani Žáčiková zároveň dodáva, že záujem o prácu v obchode je malý. „Najhoršie je, že dnes nenájdete vyučené predavačky. Pracujem s 13-členným kolektívom a vyučené v odbore sme tu len tri. Táto práca si vyžaduje určitú úroveň vzdelania a odbornosti, od správania k zákazníkom až po vykladanie tovaru. Dievčatá, ktoré nie sú vyučené, majú snahu a sú pracovité, vyžaduje si však čas a energiu, aby dokázali plnohodnotne zvládnuť všetky činnosti v predajni. Venujem sa im nielen ja, ale aj služobne staršie kolegyně na zmenách, ktoré sú pri nich a učia ich, čo a ako robiť.“

Svoj odchod od predchádzajúceho zamestnávateľa do COOP Jednoty pani Žáčiková nikdy neľutovala. Má viac voľného času, to bolo pre ňu prioritné. „Cez týždeň sme pracovali do 20. hodiny. Keď sme z predajne odchádzali, bolo aj deväť- desať hodín večer. V práci som už musela byť na piatu, pracovali sa tam dvanásťky. Moja dnes už 20-ročná dcéra bola vtedy ešte malá a ja som pomaly ani nevidela, ako vyrastá.“

Supermarket v Cabaji-Čápure má pod vedením pani Vierky výborné výsledky a vedenie nitrianskej COOP Jednoty je na svoju vedúcu hrdé. Tá tvrdí, že veci idú, len keď je ochota všetkých zainteresovaných. „Bez dobrého kolektívu, sa nedá nič dosiahnuť, musia aj oni chcieť. Že sa nám tu darí, nie je len moja zásluha, ale spoločné dielo,“ hovorí pani vedúca a dodáva, že ona sa na poste vedúcej drží zásadného pravidla: „V prvom rade musím byť človekom, až potom vedúcou. Dôležité je zachovať úctu a určitú pokoru k ostatným ľuďom. Scénami nikdy nič nevyriešite. Keď moje spolupracovníčky cítia, že sa ich snažím pochopiť, vtedy aj ony povedia: Potrebuješ pomôcť? Prídem.“

-dp-

POTREBUJEME SYMBIÓZU ŠKOLSTVA, ZAMESTNÁVATEĽOV A RODIČOV

S predsedom predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Gabrielom Csollárom o oživení záujmu o prácu v maloobchode.

KEDYSI, KEĎ SME SA NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE ROZHODOVALI O BUDÚCOM POVOLANÍ, CHCELA BYŤ TAKMER KAŽDÁ SPOLUŽIAČKA PREDAVAČKOU. DNES MEDZI MLADÝMI TOTO POVOLANIE NEPATRÍ PRÁVE K VYHLÁDÁVANÝM. NIEKTORÉ VEDÚCE PREDAJNÍ ČASTO HOVORIA O NEDOSTATKU KVALIFIKOVANÝCH PRACOVNÍKOV. KDE VIDÍTE PROBLÉM, PREČO NEMAJÚ MLADÍ ZÁUJEM O PRÁCU V OBCHODE?

Je zrejmé, že vnímanie práce v obchode sa výrazne zmenilo a dievčatá (samozrejme, chlapci už takmer nie) dnes nesnívajú o tom, že raz budú predavačkami (predavačmi). Realita je taká, že práca v obchode sa vníma ako málo atraktívna a počet kvalifikovaných zamestnancov v predajniach klesá. Prieskum, ktorý sme robili na vybraných stredných odborných školách, ukázal, že študenti považujú prácu v predajni za fyzicky a časovo náročnú, málo platenú a často v nej nevidia perspektívu do budúcnosti. Ďalším dôvodom je, že práca obchodu a obchodníkov je aj na najvyššej úrovni nedocenená. V minulosti

K znižovaniu počtu kvalifikovaných zamestnancov v oblasti obchodu paradoxne v istej miere prispieva aj systém vzdelávania, ktorý produkuje absolventov s kvalifikáciami bez relevantného uplatnenia na trhu práce.



zástupcovia zahraničného maloobchodného reťazca pri jeho vstupe na Slovensko prezentovali názor, že oni nepotrebujú klasických obchodníkov, ale len dokladačov. Dnes, s odstupom času, volajú po odborných zamestnancoch. Chyby, ktoré sa stali v minulosti, sa ťažko napraviajú. Nám v skupine COOP Jednota bolo, je a bude jasné, že obchod robia obchodom jeho zamestnanci. Dobre motivovaní a odborne zdatní zamestnanci dokážu robiť doslova zázraky.

K znižovaniu počtu kvalifikovaných zamestnancov v oblasti obchodu paradoxne v istej miere prispieva aj systém vzdelávania, ktorý produkuje absolventov s kvalifikáciami bez relevantného uplatnenia na trhu práce. Množstvo takýchto absolventov pracuje aj v predajniach, no predtým treba zo strany zamestnávateľa zabezpečiť zodpovedajúce preškolenie v oblastiach, ktoré sú pre túto prácu dôležité.

EXISTUJÚ MOŽNOSTI, AKO OŽIVIŤ ZÁUJEM ŽIAKOV O PROFESIE POTREBNÉ V OBCHODE?

Možnosti určite existujú. Práca v obchode je v skutočnosti pestrá a obohacujúca, pretože človek nerobí mechanicky jednu

a tú istú činnosť dookola. Zamestnanec v predajni počas svojho pracovného času vystrieda niekoľko rôznych činností, na ktoré potrebuje mať adekvátne znalosti a spôsobilosti, od komunikácie so zákazníkom až po znalosť tovaru.

Obchod a predajňa sú ako živý organizmus, kde sa stále niečo deje.

Podporujeme zamestnancov, ktorí majú potenciál a ambície kariérne rásť. Ak máme možnosť a je záujem aj zo strany škôl, stretávame sa s rodičmi a deťmi, ktoré končia štúdium na základných školách. Nadväzujeme spoluprácu a komunikujeme s viacerými strednými odbornými školami, aby sme, či už poskytnutím odbornej praxe, alebo zapojením do duálneho vzdelávania, ukazovali príležitosti a priestor, ktorý táto práca

môže mladým ľuďom dať. Pripravujeme ďalšie marketingové aktivity, nielen smerom navonok, ale aj do vnútra nášho systému, aby sme posilňovali pozitívny obraz práce v obchode.

AKÝ JE POSTOJ CJS K DUÁLNEMU VZDELÁVANIU?

Duálne vzdelávanie je jeden z nástrojov, ktorý môže pomôcť do budúcnosti zvýšiť počet kvalifikovaných zamestnancov v obchode. Prvým a najdôležitejším krokom na efektívne fungovanie tohto systému pre oblasť obchodu je dostať doň zodpovedajúci počet žiakov. Skúsenosti ukazujú, že je to beh na dlhé trate. Je potrebné dosiahnuť symbiózu v opatreniach na strane kompetentných orgánov v školstve, zamestnávateľov a v neposlednom rade aj rodičov, ktorí sú dôležitými poradcami detí pri výbere budúceho povolania. V neposlednom rade je potrebné vrátiť obchodu jeho dôstojnosť a spoločenské uznanie jeho významu v hospodárstve. Veď do automobiliek si nepôjdeme nakúpiť potraviny či iný tovar.

-dp-

Leto vo VIEDNI

Píše Nikoleta Gstach



Jedno leto sa nám stalo, že sme už pred sezónou precestovali kus sveta a na prázdniny sme zakotvili vo Viedni. Trochu som sa obávala, ako to s dvomi malými deťmi v rozhorúčenom meste zvládnem, ale na počudovanie to bola pohodička.

Odvtedy mám leto vo Viedni naozaj rada. Je to mesto do každého počasia. Nech prší, sneží, fučí vietor či praží slnko, vo Viedni sa nenuďíte. Každý si tu niečo nájde a leto je tu naozaj perfektné. A nehovorím to len preto, že som sa práve previezla na bicykli cez nudapláž. Neplánovane. A pozdvihla som si tam náladu. Neplánovane.

A tým sa dostávame k celkom zaujímavej letnej téme. K nudizmu alebo, ako sa tu hovorí, FKK – Freie Körper Kultur – čo by sme mohli preložiť ako uvoľnená telesná kultúra. A môžem vám povedať, že ten cyklista, ktorý šliapal oproti mne na bicykli nahý, bol teda uvoľnený nadmieru. Ono to tu funguje tak, že napríklad na Donauinsel (ostrov v Dunaji) je na cestičkách vyznačená hranica, za ktorou už nepotrebuje odev. Za hranicou sú nielen idylické zákutia, ale aj kaviarne nad vodou, v ktorých sedia nudisti a naturisti tak, ako ich príroda stvorila alebo, bez okolkov povedané, s holým zadkom na rozpálenej stoličke. Občas sú stoličky z dreva a drevo, ako vieme, sa občas zadrie...

Ak trieska v zadku nepatrí k vašim obľúbeným letným doplnkom a dávate prednosť plavkám, Viedeň vám ponúka kúpaliská pre každú náladu. Viedenská smotánka sa stretáva v Krapfenwalbad, kde platí heslo – Vidieť a byť videný! Okrem výhľadu na prominentné telá ponúka totov takmer storočné kúpalisko nádherný pohľad na mesto. Je príjemné vznášať sa v chladivej vode a pozerat' na ruch veľkomesta, ktorého zvuky k vám však nedoľahnú. Kto po tomto kúpeli ešte nemá dost', môže zabehnúť

na iný kopec – do Laaerbergbad – a len tak pre radosť si skočiť do vody z desaťmetrovej veže. Iba tak vhuť do vody si môžete aj v samom centre Viedne, pár krokov od Stefansdomu. Na Dunajskom kanáli kotví takzvaná Badeschiff – kúpacia loď. Je to známa viedenská inštitúcia, loď, na ktorej sa môžete najesť, dať si nejaký dobrý nápoj a napokon skočiť do bazéna. Nie je to žiadny nafukovací minibazénik, ale normálny takmer 30-metrový plavecký bazén, ktorý sa hojda na Dunaji. Najmä v noci je to nezabudnuteľný zážitok.

Určite si poviete, načo by sme sa chodili kúpať do Viedne, veď sa môžeme aj doma. Ale môžete si doma zasurfovať na niekoľkometrovej vlně! U nás sa minulý rok dalo uprostred mesta surfovať. V bazéne City wave surfovali na malých vlnách začiatočníci, na ešte menších deti a na naozaj veľkých profíci. Celé to malo surreálnu atmosféru, pretože vlnobitie sa dialo v kulise námestia s historickými fasádami. Tento rok odsunuli vlnu na okraj mesta, ale i tam to je fajn.

Keď si chcete pri vode len tak poležať, Viedeň má pre vás niekoľko pieskových pláží. Najznámejšia je Tel Aviv beach. Je to vlastne bar pri Dunajskom kanáli, v ktorom si môžete okrem nápoja pochutnať na špecialitách Izraelčanky Haye Molchovej a zároveň sa pohojdávať a potriasat' v elektronických rytmoch známych dídžejov. Podobnú pohodičku si môžete dopriať na klzisku viedenského krasokorčuliarskeho združenia a nepotrebuje ani korčule. Ľad sa v lete, samozrejme, roztopí a obrovská plocha sa zasype pieskom. Na Sand in the City sú po stranách stánky s dobrotami z celého sveta a v strede stoličky, ležadlá, vodné posteľe, lopatky, kýbliky a formičky.

Ja v lete rada chodím na Radničné námestie. Tam síce nie je piesok, zato obrovské filmové plátno a veľa dobrôt



Deti sa vyšantia na vodnej posteli potiahnutej umelým trávnikom

Príjemné večery sa dajú stráviť aj v Museumsquartier – jednom z najväčších európskych kultúrnych komplexov. Tam, kde kedysi stáli cisárske kone, pretože časť budov sú bývalé stajne, dnes masy turistov obdivujú diela Egona Schieleho, Gustava Klimta, ale i súčasných rakúskych a medzinárodných umelcov. Okrem výstav sa tu konajú koncerty, divadelné predstavenia a v lete aj tanečný festival Impulstanz. Na nádvorí pri detskom múzeu a divadle je obrovská vodná posteľ, asi tak pre sto ľudí, potiahnutá umelým trávnikom. Môžete na nej ležať a vlniť sa alebo po nej behať ako deti a napokon čľupnúť na zadok. Posedieť i poležať sa tu dá aj na takzvaných enzis. Sú to obrovské umelohmotné čudá, niečo medzi lavičkou, ležadlom a gaučom. Každý rok majú inú farbu a získať na jednom z nich miesto často vyžaduje trpezlivosť. Na tomto aj ďalších nádvoriach je niekoľko kaviarní a reštaurácií, predávajú tu mrazený jogurt aj fantastické cupcakes.

na maškrtenie. Filmový festival pred radnicou je len jedným z mnohých kín pod hviezdnyh nehom vo Viedni. Výnimočný je však ponukou filmov. Všetky súvisia s hudbou. Sú to záznamy operných, operetných, muzikálových či baletných predstavení, koncertov, hudobné filmy a jeden večer bude dokonca patriť hudobnej koláži na tému, ako produkovať menej odpadu. Jeden deň

spieva Plácido Domingo, druhý Depeche Mode. Program je pestrý a zaujímavý. Moje obľúbené miesto je na terase baru rovno oproti plátnu. A tak, ako to je vo Viedni zvykom, i tu vás čaká kvalitná gastronómia. Známe viedenské reštaurácie tu majú svoje stánky a kultúrychtivé publikum rozmaznáva špecialitami medzinárodnej kuchyne.

Dalo by sa pokračovať donekonečna. Viedeň má veľa prázdninových zákutí, v ktorých sa možno hrať na dovolenku.

OSLÁVME SPOLU 50. VÝROČIE PIVA ŠARIŠ NA DNI OTVORENÝCH DVERÍ 2.9. PIVOVAR ŠARIŠ

HELENINE OČI • KANDRÁČOVCI
KATKA KNECHTOVÁ • IMT SMILE



18+

LEN PRE OSOBY STARŠIE AKO 18 ROKOV
www.promileinfo.sk

Delikátny slivkový džem

3-4 MENŠIE POHÁRE

- ✓ 1 kg sliviek, odkôstkovaných
- ✓ 2 malé pomaranče, pokrújané na tenké plátky
- ✓ 500 g želirovacieho cukru 2 : 1
- ✓ 100 g vlašských orechov
- ✓ 75 ml tmavého rumu alebo brandy

Premiešajte slivky, pomaranče a cukor. Priklapte a nechajte aspoň 3 hodiny (alebo cez noc) odpočívať, aby pustili šťavu.

Prived'te do varu a za stáleho miešania na strednom plameni varte asi hodinu a pol do zhustnutia. Keď po dne pretiahnete varešku a zostane za ňou cestička, je to hotové.

Nečajte 10 minút chladnúť a potom vmiešajte orechy a alkohol. Naplňte do pohárov, uzavrite a prevráťte.

Cuketová

POLIEVKA

4 PORCIE

- ✓ 1 kg stredne veľkých cukiet, rozkrojených pozdĺžne na štvrtiny a potom na 1 cm plátky
- ✓ 750 ml hydinového alebo zeleninového vývaru
- ✓ 60 ml panenského olivového oleja
- ✓ 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku
- ✓ hrst' bazalkových lístkov, nasekaných
- ✓ morská soľ a mleté biele korenie
- ✓ 60 ml smotany na varenie
- ✓ hrst' petržlenovej vňate, nasekanej
- ✓ 50 g strúhaného parmezánu

Na strednom plameni rozohrejte v panvici olivový olej. Opekajte na ňom cesnak, bazalku a osolenú cuketu asi 10 minút, kým cukety ľahko zozlatnú a zmäknú. Okoreňte bielym korením, zalejte vývarom a varte 8 minút. Potom odstavte z ohňa a tri štvrtiny polievky rozmixujte do hladka.

Rozmixovanú zmes vráťte späť do hrnca a vmiešajte smotanu, petržlenovú vňať a parmezán. Osolte podľa chuti. Pri podávaní ozdobte čerstvo mletým korením a posypte parmezánom. Výborne chutí s opečeným chlebom.

Zelenina Z RÚRY

5-6 PORCIÍ

- ✓ 1 baklažán, 2 cukety
- ✓ 3 papriky každej farby
- ✓ 1 zväzok jarnej cibulky
- ✓ 4-6 mäsitých paradajok
- ✓ 1 červená cibuľa
- ✓ 6 šampiňónov
- ✓ 1 veľká hlávka cesnaku
- ✓ 5 lyžíc olivového oleja
- ✓ soľ a čerstvo mleté korenie
- ✓ bageta
- ✓ **Bouquet garni na zeleninu** (zviažte po malom zväzku do jednej kytičky: rozmarín, tymian, oregano, levanduľu, šalviu, saturejku).

Predhrejte rúru na 200 stupňov Celzia. Baklažán, cukety a papriky nakrájajte na väčšie kusy alebo plátky. Jarnú cibuľku nakrájajte na 4 cm kúsky, paradajky na štvrtinky, malé môžete len rozpoliť. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na štvrtinky, malé šampiňóny nechajte v celku, väčšie prekrojte. Cesnak zbavte vrchnej šupky a rozdeľte na strúčiky.

Všetku zeleninu nasypťte na plech vyložený papierom na pečenie a poriadne ju premiešajte s olivovým olejom. Rovnomerne ju rozložte, okoreňte a pridajte bouquet garni – zväzok bylín. Pečte asi 30 minút, kým zelenina nie je mäkká a pekne opečená. Počas pečenia ju raz až dvakrát premiešajte a obráťte. Ak pečiete viac zeleniny naraz a vo väčšej vrstve, pečte ju dlhšie a častejšie ju premiešavajte. Zelenina zmenší svoj objem, takže pokojne vrstvite, na chuti to neuberie, práve naopak – na dne zostane viac lahodnej šťavy. Pečením zelenina skaramelizuje a získava fantastickú chuť.

Upečenú zeleninu vyberte z rúry a nechajte 5 minút odpočívať. Ochutnajte a podľa potreby osolte. Podávajte s čerstvou chrumkavou bagetou.





Letné LINGUINI

- ✓ 200 g kuracích prs
- ✓ 60 g masla
- ✓ pol mrkvy
- ✓ pol zelerovej listovej stopky
- ✓ pol cibule
- ✓ 1 lyžička hladkej múky
- ✓ 100 ml mlieka
- ✓ soľ, korenie a trocha šafranu
- ✓ 300 g malých cukiet
- ✓ 320 g cestovín linguini alebo iných dlhých cestovín
- ✓ pažitka, nasekaná

Kuracie prsia nakrájajte na rezance, šafran namočte do 50 ml teplého mlieka. Opekajte asi 4 minúty na masle a lyžici olivového oleja spolu s mrkvou, so zelerovou listovou stopkou a s cibuľou, nakrájanými nadrobno. Poprášte lyžičkou hladkej múky, zalejte 100 ml mlieka, rozmiešajte, osolte, okoreňte a varte asi 10 minút. Pridajte 50 ml teplého mlieka, v ktorom ste máčali šafran, malé cukety nakrájané na kolieska a varte 5 minút. Zmiešajte s uvarenými čerstvými linguinami alebo inými dlhými cestovinami a posypte nasekanou pažitkou.

Grilovačka s Mecomom

Je leto, konečne môžeme vytiahnuť gril a pripraviť poriadnu mäsovú párty! Aby stála za to, Mecom prináša aj tento rok nové gril výrobky, na ktorých si pochutí každý gurmán a nadšenec grilovania. Samozrejme, naďalej zostávajú v sortimente obľúbené klasické, paprikové, bavorské či iné príchute a mixy klobások pre tých, ktorí chcú zo všetkého to najlepšie. Toto leto na vás čaká Tenká klobása na gril s podielom mäsa 91 % v baraňom čreve. Tenká, vhodná na každý gril i panvicu. Miniberner so slaninou

a Miniberner so slaninou a syrom sú lahodné párky a minipárky obalené v slaninke a so syrom – stanú sa vašimi najobľúbenejšími gril produktmi. Šunka na gril s podielom mäsa 90 % je skvelým doplnením grilovačky. Možno ju priamo grilovať či vylepšiť marinádou. GRIL taška MIX je skvelou voľbou, ak chystáte rodinnú grilovačku na dvore či opekačku v prírode. Nové praktické a väčšie balenie so všetkými vašimi obľúbenými gril klobáskami – syrovými, bavorskými a pikantnými. Podiel mäsa 70 %+.

Súhlasím s tým, aby redakcia časopisu Jednota použila moje osobné údaje na evidenciu v prípade mojej výhry a poskytla ich tretej osobe s cieľom spracovania mojich odpovedí a zaslania výhry. Súhlas poskytnem do momentu skončenia účelu spracovania mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň vyhlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v §15 zákona č. 122/2013.

NEZABUDNITE SA ZAPOJIŤ DO SÚŤAŽE O GRIL BALÍČKY MECOM PRE PIATICH ZVÁS!

**Pošlite nám odpoveď na súťažnú otázku:
Aký je váš ideálny výrobok na grilovanie?
Odpoveď nájdete v texte a na obaloch.
Na vaše správne odpovede čakáme
do 15. 9. 2017 na našej redakčnej adrese
alebo na redakcia@coop.sk. Okrem
adresy nezabudnite uviesť telefónne
číslo, pre prípad doručenia výhry.**

mecom
Viem, čo vám chutí

GRIL PÁRTY POKRAČUJE
OCHUTNAJTE NAŠE NOVINKY

GRIL PÁRTY
TENKÁ KLOBÁSA
91%

GRIL PÁRTY
ŠUNKA
90%

GRIL PÁRTY
MIX
70%+

GRIL PÁRTY
MINIBERNER
70%+

GRIL PÁRTY
MINIBERNER
70%+

WWW.VIEMCOVAMCHUTI.SK

Užívajme si radosť z folklóru

Z Ministerstva kultúry SR v Starom Meste v Bratislave sú krásne výhľady na strechy kostolov a historických domov. Okná symbolicky prinášajú výhľady, ktoré sa dovedna skladajú ako dokumentárny film o histórii a kultúre hlavného mesta. S porotkyňou populárneho formátu Zem spieva Barborou Morongovou však chceme hovoriť o slovenskej kultúre a najmä o folklóre v širšom kontexte. Pretože popod okná budov prúdime bez zastavenia ako ľudská rieka a život je o tom, že sú tu ostrovčeky pevnej zeme, na ktorých sa zastaviť treba. A jedným z takých solídnych solitérov je aj tradičná kultúra a slovenský folklór.

AKO SA RODÁČKA Z BRATISLAVY DOSTANE K FOLKLÓRU?

Bolo to pomerne jednoduché, keď som mala šesť rokov, mama ma prihlásila do detského folklórneho súboru Vienok, kde som pod vedením pani Helenky Jurasovovej dostala kvalitnú hudobno-pohybovú prípravu, ktorú som následne zúročila v umeleckom telese Lúčnica. Vo Vienku som tancovala deväť rokov, neskôr som tam pôsobila aj ako tanečná pedagogička. Ako pätnásťročná som išla na konkurz do Lúčnice. Riskla som to, bola som vysoká a vyzerala som staršie (smiech). V Lúčnici som tancovala desať rokov.

AKÉ TO BOLO BYŤ DIEVČAŤOM Z LÚČNICE, AKO SA SPIEVA V PESNIČKE ELÁNU?

V tom období to bol pre mňa splnený sen, pomyselný vrchol, ktorý som túžila dosiahnuť, odkedy som videla Lúčnicu na javisku. A bol to aj taký životný prelom, pretože Lúčnica ma inšpirovala k tomu, aby som išla na VŠMU študovať pedagogiku ľudového tanca a potom na FFUK etnológiu, kde som sa už začala pozerat' na ľudový tanec a tradičnú kultúru v širšom kontexte. Dnes Lúčnicu vnímam ako jednu veľkú skúsenosť. Jej funkcia je umelecko-reprezentatívna, v mojom živote ju beriem ako jednu z ciest k poznávaniu folklóru

v jeho umeleckej podobe, ale zďaleka nie ako jedinú métu vo folklórnom hnutí.

CESTOVALI STE S LÚČNICOU PO SVETE, MALI STE MOŽNOSŤ POROVNÁVAŤ SLOVENSKÝ A ZAHRAŇIČNÝ FOLKLÓR. ČO SI MYSLÍTE, V ČOM JE TEN SLOVENSKÝ INÝ A JEDINEČNÝ?

Slovensko má jednu veľkú výhodu, vďaka špecifickej geografickej polohe či spoločensko-historickým pomerom, ktoré sa viažu k jeho územia, je jeho folklór nesmierne bohatý a rôznorodý. Pomerne dlho sa tu uchovali z vývinového hľadiska staršie vrstvy piesní aj tancov, ktoré boli okrem iného improvizované, a teda vždy jedinečné. Platí, že v každej dedine je tanečný i spevácky prejav trochu iný, lebo ho ovplyvňovalo viacero faktorov. Ale, aj keď sa to na prvý pohľad možno nezdá, ak by sme sa na naše územie a jeho kultúru pozreli z výšky, nájdeme veľa spoločných znakov aj s ostatnými krajinami.

ČOVÁM OSOBNĚ DÁVA FOLKLÓR, MYSLÍM Z TEJVŮTORNEJ STRÁNKY?

Pocit poznania opačným smerom, je to akási cesta v čase k poznaniu svojej histórie a koreňov, ktoré ma držia pevne pri zemi. Ide o akési vlastné „zakorenenie“, že viem, kam patríam. Samozrejme, dáva mi aj širší rozhľad. Skúmaním a následne



Barbora Morongová sa narodila v Bratislave. V roku 2003 absolvovala Vysokú školu múzických umení v odbore pedagogika ľudového tanca, o rok ukončila aj Filozofickú fakultu Univerzity Komenského v Bratislave v odbore etnológia a kultúrna antropológia. Neskôr pôsobila ako doktorandka na Ústave hudobnej vedy Slovenskej akadémie vied, kde v roku 2010 získala doktorát v odbore etnochoreológie. Počas štúdia externe prednášala na Filozofickej fakulte Konštantína Filozofa v Nitre predmety zamerané na ľudový tanec a etnochoreológiu. Od roku 2007 pracuje na Ministerstve kultúry SR ako riaditeľka odboru nehmotného kultúrneho dedičstva a kultúry znevýhodnených skupín obyvateľstva. Desiatky rokov tancovala vo folklórnych súboroch Vienok a Lúčnica. Popri pedagogickej činnosti sa uplatnila aj ako choreografka (SĽUK, Technik, Vienok, Kobylka a iné). Viaceré z jej choreografií získali prestížne ocenenia doma i v zahraničí. Je členkou občianskeho združenia Dragúni, ktoré organizuje tanečné domy pre širokú verejnosť.

aj šírením skúseností, ktoré overil čas, pretože ich uchovávali a rozvíjali viaceré generácie pred nami, sa môžeme s istotou posúvať ďalej. Ako etnologičku a pedagogičku ma baví poznávať, prečo sú veci také, aké sú. V období, keď som bola na javisku, tešila som sa z toho, že robím radosť iným ľuďom tým, že tancujem. Časom sa to preklapilo na iný druh radosti. Už nie som prioritne interpret, na ktorého sa ľudia pasívne pozerajú. Som viac človek, ktorý učí druhých, ako na to, aby si to aj oni mohli aktívne vychutnávať. Z interpretky som sa stala pedagogičkou, prostredníkom, ktorý sa snaží prispievať k tomu, aby naša ľudová kultúra žila v radoch širokej verejnosti ďalej. Aby si ľudia mohli užívať radosť z nej tak, ako si ju užívali generácie pred nami.

SPOLU S MANŽELOM STE INICIÁTOROU TANEČNÝCH DOMOV.

Tanečný dom je systém podujatí, ktoré sú postavené na výučbe tradičného tanca v spojení so zábavou. Prioritne ide o výučbu pri živšej hudbe, ktorú vedú takzvaní taneční majstri na základe poznania princípov a štruktúry vybraných tancov. Cieľom je naučiť to návštevníkov tak, aby si ich vedeli podľa svojich schopností užiť v celej kráse. Druhá časť podujatia je venovaná zábave pri ľudovej hudbe. Počas akcie premietame aj pramenné záznamy tancov podľa lokalít, na ktoré bol tanečný dom zameraný, prípadne prizývame aj pôvodných nositeľov z rôznych regiónov Slovenska. V súčasnosti je to akási alternatíva k pôvodným tradičným príležitostiam, pri ktorých zábava s takýmto repertoárom fungovala v minulosti. Tým, že spôsob života sa zmenil, aj tieto príležitosti začali zanikať, respektíve sa zmenil ich obsah. Keď sme s tanečnými domami začínali, pre ľudí v meste neboli okrem členstva vo folklórnych kolektívoch iné možnosti, ako spoznať a naučiť sa tradičný tanec. Tanečné domy v súčasnosti supľujú tradičné tanečné príležitosti, ktoré boli priestorom na zábavu, prezentáciu i prirodzené učenie tancov. Aj keď nie ste členom žiadneho súboru,

môžete sa priučiť konkrétnemu tancu a spoznávať bohatosť nášho tanečného repertoáru. Model tanečných domov funguje v susednom Maďarsku už od roku 1972 a my sme ich začali organizovať v roku 2002. Máme za sebou pätnásť rokov a dúfam, že ešte veľa pred sebou (smiech). Začínali sme s nimi ako partia mladých študentov spolužiakov z VŠMU v Bratislave. Plní nadšenia sme založili združenie Dragúni. Dnes sme už dospeli, s Ferkom sa z nás stali manželia (smiech) a nadšenie nás stále drží. Tanečné domy sa stali plnohodnotnou súčasťou nielen našej rodiny, ale aj spoločensko-kultúrneho života na Slovensku. V súčasnosti sa úspešne robia aj v iných mestách

a obciach. Vznikla tak nová platforma pre ľudové tance a piesne, ktorá existuje mimo veľkých javísk a pódii. Okrem tanečných domov sa venujeme tanečným kurzom.

OBJAVILI STE SA AKO POROTKYŇA V RÁMCI FORMÁTU ZEM SPIEVA...

Je úžasné, že sa takýto projekt dostal na televízne obrazovky. Myslím, že všetkých prekvapila aj veľmi dobrá spätná väzba od divákov. Bola som rada, že tu dostali priestor na prezentáciu mnohí vynikajúci umelci z celého Slovenska a, samozrejme, aj odborníci. Oceňujem možnosť, že popri výborných výkonoch mohli aj etnomuzikológovia a etnochoreológovia okamžite poskytnúť ľuďom informácie zo svojho odboru a takto populárno-náučnou formou poukázať na bohatosť i špecifiká nášho folklóru.

KTORÉ VYSTÚPENIA VÁS NAJVIAC ZAUJALI AKO POROTKYŇU A AKO ČLOVEKA?

Tým, že sa dlho pohybujem vo folklórnom hnutí, poznala som takmer všetkých účinkujúcich. Každý jeden z nich mal svoje čaro a kvalitu a je dobré, že ich mohla spoznať aj širšia verejnosť. Myslím si, že z finalistov veľmi dobre zarezonoval Štefan Štec, prostredníctvom formátu Zem spieva vyznelo všetko to, v čom je naozaj dobrý. Osloviť ako jednotlivca je dosť náročné. Oproti početným kolektívom s viacročnou tradíciou a logicky aj so širšou diváckou základňou je naozaj umenie postaviť sa sám za seba a ešte aj zaujať. Ako tanečnica som preto rada, že to so všetkou ctou a kvalitou dokázal v oblasti tanca aj sólista Peter Vajda. Osobne bola pre mňa veľmi príjemným prekvapením dievčenská spevácka skupina Šafolka so svojim archaickým, úprimným až pokorným prístupom k tradíciám.

V KROJOCH A TANCOCH MÔŽEME VNÍMAŤ HLBOKÚ SYMBOLIKU.

Odev a tanec boli súčasťou tradičných obradov aj bežného života. Čo sa týka obliekania, už na prvý pohľad bolo možné odčítať, či je všedný deň alebo sviatok, z akej sociálnej vrstvy jeho nositeľ pochádza, najmä u žien bolo napríklad podľa úpravy hlavy jasné, aký ma spoločenský status, či je vydatá, alebo slobodná. Niektoré znaky platili všeobecne, detailnejšie rozdiely a ich význam dokázali rozlíšiť len členovia príslušného spoločenstva. Symbolika

pokračovanie na strane 30

Keď vodné mlyny VESELO KLAPOCÚ...

V minulosti si na Slovensku aj deti zvykli stavať pri potoku alebo pri väčšej mláke vodné mlyny. Toto rázovité zariadenie, ktoré slúžilo najmä na mletie obilia, patrí ku koloritu takmer všetkých krajín na európskom kontinente. O tom, akú dôležitosť mu pripisovali nielen panovníci, filozofi, ale aj bežní ľudia, sa dozvieme z rozprávania našej dlhoročnej spolupracovníčky etnologičky Eleny Beňušovej.

NA POČIATKU BOL KAMEŇ

V dávnej minulosti sa obilné zrnو spracúvalo len jednoduchým ručným roztieraním na plochom kameni iným kameňom. Vyším vývojom štádiom už bolo rotačné mletie na ručnom zariadení – žarnove. U Slovanov názov žarnov označoval niekde ručné zariadenie tohto druhu, prípadne jednotlivých mlecích kameňov. Vo všeobecnosti sa však zaužívalo nové pomenovanie mlyn, ktoré je rímskeho pôvodu a na základe historických dokladov sa spája najmä s vodným mlynom. Mlyn vo všeobecnosti

predstavuje mechanické zariadenie na výrobu múky, ale aj iných produktov z rastlinných, predovšetkým obilných zŕn.

MLYNY V STAROM EGYPTĚ AJ V ČECHÁCH

Špecifickou zložkou vodného mlyna je vodné koleso, známe v najstarších hydraulických civilizáciách starého Egypta zhruba pred tritisíc rokmi a neskôr na ázijskom kontinente. Kolesá používali pri zavlažovaní na čerpanie vody do zavodňovacích kanálov. Najskôr

ich poháňali ľudia a zvieratá, neskôr tečúca voda. Funkčná a konštrukčná spojitosť vodného čerpaceho a hnacieho kolesa je zrejmá z priamych rímskych a historických prameňov z polovice 1. storočia pred našim letopočtom. O vzniku a pôvode vodných mlynov sa dozvedáme aj z antických spisov. K najstarším patrí epigram gréckeho básnika Antipatra zo Solúna, ktorý žil v rokoch 106 – 42 p. n. l. V alegorickom verši vyzdvihol vynález vodného mlyna, lebo ťažkú prácu, ktorú robili ženy na ručných mlynoch, bude vykonávať voda: „Silu si šetríte meláčky, teraz už dosýta spíte, aj vtedy, keď kohút ohlásí ranné zore! Bo Deo robotu dievok zveril vodným už nymfám a tie hneď skokom ľahkým kolesá roztočili...“ Grécky zemepisec Strabón uvádza, že vodný mlyn mal vo svojej rezidencii v Malej Ázii kráľ Mitridat, ktorého Rimania v roku 86 p. n. l. porazili, a na jeho majetkoch spoznali toto zariadenie. V 4. storočí nášho letopočtu sa objavujú vodné mlyny v starej Germánii, v 6. storočí vo Francúzsku, v 8. storočí v Anglicku a u kurtánskych Slovanov sú doložené v 9. storočí. Najstarší vodný mlyn v Čechách sa spomína v roku 993.

DAROVANÝ MLYN PRI BZOVÍKU

Na území starého Uhorska sa síce spomínajú vodné mlyny v roku 1015, ale vierohodný doklad o ich existencii sa vzťahuje na rok 1055. Za najstarší písomný doklad o existencii vodného mlyna na území Slovenska možno pokladať listinu Belu II. z roku 1335, ktorou potvrdzuje majetky premonštrátskeho kláštora v Bzovíku pri Krupine. Keďže kláštor založili v rokoch 1116 až 1131, darovaný mlyn musel existovať už predtým. Koncom 12. storočia na Slovensku existovalo okolo 400 osád s 200-tisíc obyvateľmi a odhadom najmenej 40 vodných mlynov. Ich počet nemožno stotožňovať s počtom mlynov ako takých, pretože sa používali aj domáce ručné mlyny, takzvané suché mlyny na zvierací a ľudský pohon, predovšetkým v kláštoroch, na hradoch a v opevnených osadách.



POTOČNÉ, RIEČNE A LODNÉ MLYNY

Technické zariadenie mlyna predstavuje hnacie, prevodové a pracovné zariadenia. Podľa hnacieho zariadenia klasifikujeme mlyny podľa ich polohy vzhľadom na vodu a podľa typov vodných kolies. V minulosti vodné mlyny boli potočné, riečne alebo lodné. Z roku 1877 sa datujú zápisy z regiónu Šaľa, že sa tam nenachádzajú potočné mlyny, lebo tam nie sú také vody, ale iba lodné mlyny. Tie sa spomínajú aj v prvej polovici 20. storočia, vyskytovali sa najmä na rieke Hron, na Váhu a na Dunaji. Lodné mlyny mali len jedno vod-

ných i umelých nádržiac, odkiaľ ju žľabmi a priekopami privádzali na mlynské koleso.

AKO FUNGUJÚ

Podľa typov vodných kolies starí mlynári rozlišovali vrchové, korcové a spodkové kolesá, ktoré mali kolesá na vrchnú vodu. Takisto boli lopatkové či klepetové, ktoré mali kolesá na spodnú, takzvanú lopatovú vodu. Druhou zložkou mlyn-



Takto sa zrno olúpalo, zbavilo šupiek, pričom jadro ostalo neporušené. Preto stupy v mlyne nemožno pokladať za mlyny. Druhý spôsob spracovania obilia sa týka rozomielania alebo omieľania zrna na rotačných zariadeniach, kde na rozdiel od stúp išlo o nepretržitý pracovný pohyb. Sem patria mlynské kamene, neskôr valcové stolice a špeciálne stroje. Najstarším rotačným krúživým zariadením na rozomielanie, omieľanie zrna boli mlynské kamene, to znamená vrchný kameň – bežiak a spodný kameň – ležiak. K pracovnému stroju v 15. storočí pribudlo mechanické osievacie zariadenie nazývané pytel, pytlík alebo mišek, či rukáv. Bol to v tom období prevratný vynález, lebo dovtedy sa osievalo iba ručne. Vrchol technickej vyspelosti v súčasnosti predstavujú automatické mlyny, továrne s nepretržitým pracovným procesom, regulovaným kontrolným samočinným zariadením.

KRÁĽOVSKÉ AJ KLÁŠTORNÉ

V samotných začiatkoch boli vlastníckmi mlynov v Uhorsku takmer výlučne panovníci ako jediní najvyšší vlastníci pôdy a nositelia moci. Keď panovník daroval časť svojich majetkov za preukázané služby svojim šľachticom, kláštorm, biskupstvám, daroval s pôdou, osadami a ich obyvateľmi aj mlyny, ktoré slúžili všetkým. Keďže všetka pôda patrila privilegovaným, ani mlyny nemohli vlastníť tí, ktorí nemali pôdu. K pozemkovému vlastníctvu patrila aj voda na príslušných pozemkoch, ktorá poháňala nielen mlyny, ale všetky vodné zariadenia. Na kráľovských majetkoch boli kráľovské mlyny, ale najpočetnejšie boli panské mlyny, mlyny pána veľkomožného, zemianske mlyny, cirkevné, farské, kláštorné, kapitulske, kostolné a špitálske. Okrem toho existovali sedliacke mlyny, nazývané aj spoločné, obecné, urbárske či gazdovské. Všetky tieto mlyny boli panské, zmluvne alebo iným právnym aktom dané do trvalého alebo dočasného užívania.



né koleso. Lodné (člnové) mlyny sa nazývajú aj okrutové, a to podľa najstaršieho typu vodného kolesa stiahnutého a obrúteného vo vode húžvami. Nachádzali sa v oblasti Serede, Hlohovca a ľudia ich nazývali aj plťovými mlyni. V 18. storočí sa mnohé lodné mlyny zrušili, presťahovali ich na breh či k brehu a prestavali ich. Mlynice stavali na brehu a na drevených koloch zatlačených do dna rieky. Vodné koleso veľkých rozmerov bolo ponorené do riečného prúdu. Tieto mlyny sa zachovali na Malom Dunaji, napríklad pri Jahodnej. Malé potočné mlyny sa posmešne nazývali aj hrkáče. Boli aj mlyny postavené pri rybníkoch, voda sa zachytávala v prirod-

ského mechanizmu je prevodový systém. Pri jednohriadeľových, ako je napríklad ázijský vodný mlyn, má hnacie koleso i hnaný mlynský kameň na spoločnom vertikálnom hriadeľi. Rýchlosť kameňa je vtedy taká istá ako rýchlosť vodného kolesa. Koncom 19. storočia sa u nás dostávajú do prevodovej sústavy remenice, remeňové prevody. Tieto fabričné výrobky sa v mlynoch objavujú s valcovými stolicami. Pevnú súčasť technického mlynskeho zariadenia tvorí pracovný stroj, nazývaný často mlynský stroj. Je v ňom zahrnuté zloženie, teda mlynské kamene, ale aj osievacie, prípadne čistiace zariadenie. V mlynských stupách sa spracovávalo obilie na krúpy a kašu tľením.

ZÁBAVA A ODDYCH S KARTOU COOP JEDNOTA

Manažérky pre vernostné programy Kataríny Matlonovej sme sa opýtali na aktuálne novinky v oblasti vernostného programu skupiny COOP Jednota.

Dudince

Úsilie zamestnancov skupiny COOP Jednota smeruje predovšetkým k spokojnosti zákazníka a tomuto cieľu sa podriaďujú všetky aktivity. Vernostný program COOP Jednota prechádza procesom neustáleho zlepšovania a inovácie.

Mobilnej aplikácii COOP Jednota a jej novej funkcionalite nákupnému lístku sme sa podrobnejšie venovali v júlovom čísle časopisu. Horúcou novinkou v oblasti vernostného programu je nový zmluvný partner – hotel Hviezda v Dudinciach.

Dôvodov, prečo sme si vybrali práve hotel Hviezda, je niekoľko: jednoduchá dostupnosť zo všetkých smerov Slovenska, kapacita ubytovania 97 izieb vrátane apartmánov s komplexným moderným vybavením, chutná tradičná slovenská kuchyňa, možnosť využitia relaxačných stredísk na regeneráciu tela i ducha. Klienti hotela majú k dispozícii wellness centrum s možnosťou VIP vstupu a uzavretie wellness centra len pre firmu, pár či osobu. Pre všetkých, ktorí hľadajú uvoľnenie a oddych po namáhavom dni, sú určené balneo služby.

Mohlo by sa zdať, že v súčasnosti takéto služby ponúkajú skoro všetky hotely. Kúpeľné pobyty priamo v kúpeľných mestech sú však neporovnateľne drahšie. Posúďte sami:

V hlavnej sezóne si držiteľ nákupnej karty COOP Jednota môže užívať napríklad víkendový letný relax (2 noci) už za 125 eur (cena pre bežných klientov je 139 eur). Držiteľ COOP karty získava 10% zľavu na všetky aktuálne pobytové balíčky ponúkané hotelom. Cena 125 eur zahŕňa ubytovanie v dvoj lôžkovej izbe, polpenziu, piatkové grilovačky pri živej hudbe, neobmedzený vstup do bazénového sveta (vodné prúdy, clony, chrliče, teplota vody: 29-30 °C), 2-hodinový vstup do saunového sveta (osoba/noc), 1 hodina Adventure Golf, 3-hodinový vstup na kúpalisko Dudinka vrátane termálneho bazéna (osoba/noc). Držiteľ COOP karty môže využiť 25% zľavu na masáže, zábaly a kúpele, tvárové a telové ošetrovanie (pre bežných klientov je 20% zľava). Samozrejmosťou je wi-fi a parkovisko zadarmo.

Pri viacdenných pobytoch (3 a viac nocí) hotel ponúka pre svojich klientov ďalšie bonusy, ako napríklad rašelinový zábal, bahenný zábal s dudinskou minerálnou vodou, klasickú masáž, návštevu múzea vo Svätom Antone (v cene pobytového balíčka). Stačí len kliknúť na www.hviezda-dudince.sk a dozviete sa podrobné informácie k jednotlivým pobytom. Ak držiteľ COOP karty neprejaví záujem o ponúkané pobytové balíčky, môže využiť 20% zľavu na pultové ceny ubytovania.

Hotel Hviezda je ideálnym miestom aj na organizovanie školení, seminárov, kongresov, teambuildingov, obchodných mítingov, ale aj rodinných osláv. V prípade, ak držiteľ nákupnej karty využije menované služby, hotelové uby-

tovanie má s 20% zľavou pre celú organizovanú skupinu. Môže si zároveň uplatniť 15% zľavu na reštauračné stravovanie (pre celú skupinu). Všetky priestory sú presvetlené prirodzeným denným svetlom, majú vlastnú zaheslovanú wi-fi sieť, samozrejmosťou je technické zabezpečenie a doplnkový sortiment.

A TO NIE JE VŠETKO!

Hotel Hviezda pripravil pre držiteľov nákupnej karty COOP Jednota špeciálnu súťaž LAJKUJTE a VYHRAJTE. Aké sú pravidlá súťaže? Stačí, ak v čase od 1. 8. do 31. 8. 2017 držiteľ nákupnej karty zalajkuje fcb stránku hotela Hviezda, do komentára napíše číslo svojej nákupnej karty (13-miestny EAN kód zo zadnej strany karty) a automaticky sa dostáva do žrebovania o pobyt v hoteli Hviezda pre 2 osoby na 2 noci s polpenziou, voľným vstupom do bazénového sveta a s 20% zľavou na všetky masáže a procedúry. Tak neváhajte a lajkujte!



AquaCity Poprad

vernostná karta **jednota**

Polovica leta je za nami, júlové tropické horúčavy azda tiež.

Podľa meteorológov je prognóza na mesiac august už miernejšia, ale tepla a slnka by sme si ešte mali užiť dosýta. Rozhodujete sa, kde stráviť horúce augustové dni?

Poradíme vám – akvapark AquaCity Poprad sa vďaka širokej ponuke wellness služieb z oblasti zábavy i oddychu stal ideálnym miestom na strávenie príjemnej dovolenky s rodinou alebo priateľmi.

Areál AquaCity Poprad je výnimočný najmä vodou, ktorá pochádza z geotermálneho prameňa pod akvaparkom. Tento prameň v hĺbke 1 300m pod povrchom sa ukrýval viac ako 15-tisíc rokov, aby priviedol na povrch termálnu vodu obsahujúcu viac ako 20 minerálov. Krištáľovo čistá voda v celom komplexe bazénov si udržiava svoje kvality vďaka čisteniu 6-krát za deň a filtrovaniu 2-krát za deň. Na čistenie vody sa používa ultrafialová technika, ktorá následne umožňuje použitie menšieho množstva chlóru, čo je lepšie pre pokožku aj pre životné prostredie. O kvalitách vody a prístupu k ochrane životného prostredia svedčí aj ocenenie pre AquaCity Poprad – najekologickejšie stredisko na svete.

Akvapark spolu ponúka sedem vonkajších a šesť krytých bazénov s termálnou alebo ohrievanou vodou a teplotou 28 až 38 °C. Celková vodná plocha v akvaparku predstavuje 3 500 m² a kapacita celého areálu posluží až sedemtisíc návštevníkom.

Aké novinky pripravil akvapark na túto letnú sezónu? Nová je FUN KIDS zóna vo vonkajšom areáli akvaparku. Top novinkou tohto leta je nafukovací pirátsky vodný park na pieskovej pláži. Pláž sa tento rok premenila na zónu zábavy. Okrem pirátskeho parku sú tu skákacie hrady, trampolíny, det-

ské elektrické autíčka, akvazorbíng a ihrisko s preliezačkami, vláčikom, hojdačkami. Zábava pre odvážnych – lanová dráha – je vynovená o zipline dráhu. Cez prázdniny si rodičia vychutnávajú neopakovateľné chvíle so svojimi ratolesťami, ale radi by len tak „trochu“ nečinne relaxovali. V akvaparku je to možné – každý deň od 11. do 19. hodiny sa o vaše deti postará tím detských animátorov v stráženej škôlke pre deti od 3 do 12 rokov.

Animátori mysleli aj na dospelých – rodičia si za ten čas môžu zacvičiť vo vonkajšom bazéne FIT AQUAAEROBIC, DANCE AQUAAEROBIC alebo PARTY AQUAAEROBIC. Zúčastniť sa môžu aj na športových turnajoch či večerných súťažiacich.

Či už sa rozhodnete kochať výhľadom z ležadla, alebo sa aktívne zapojíte do programu, množstvo aktivít, ktoré sú počas leta v AquaCity Poprad pripravené, vám pobyt zaručene spríjemní. Viac o detailoch Hviezdneho leta sa dozviete na stránke www.aquacity.sk.

Prázdninami sa život v akvaparku nekončí, dokonale relax a oddych v najkrajšom termálnom akvaparku pod Tatrami si môžete dopriať počas celého roka. Stačí si len kliknúť na stránku www.aquacity.sk a dozviete sa všetky potrebné informácie.

Držitelia nákupnej karty COOP Jednota, ale aj ich rodinní príslušníci, priatelia, teda všetci, ktorí idú v sprievode držiteľa COOP karty, si môžu uplatniť 20% zľavu na služby akvaparku, 20% zľavu na služby kryocentra a 15% zľavu na ubytovanie v hoteloch Mountain View**, Seasons*** a Horizont v Starej Lesnej.**

Na stránke www.coop.sk sa dozviete o všetkých zľavách, ktoré poskytujú zmluvní partneri na nákupnú kartu COOP Jednota.

Katarína Matlonová, manažérka pre vernostné programy COOP Jednota

Nákupná karta COOP JEDNOTA

Manažérke pre vernostné programy, Kataríne Matlonovej sme položili jednu z vašich najčastejších otázok: Kam mi „zmizli“ nákupy?!

Sme si vedomí toho, že zákazník si nemôže pamätať všeobecné podmienky všetkých obchodníkov, ktorých vernostné karty využívajú, preto s veľkou dávkou trpezlivosti vysvetľujeme držiteľom nákupnej karty, že im nákupy „nezmizli“, ale... Poďme však vysvetľovať pekne od začiatku.

Už v roku 2015 sa zaviedla polročná frekvencia vyplácania zliav z nákupov evidovaných na nákupnú kartu COOP Jednota KLASIK, teda zľava sa vypláca 2x ročne. Na lepšiu ilustráciu budeme konkrétni: Zákazník si od 1. 1. 2017 evidoval svoje nákupy na COOP kartu až do ukončenia 1. polroku 2017, t. j. do 30. 6. 2017. V súčasnosti sa nákupy kumulujú na jednotlivé EAN kódy nákupných kariet zo všetkých predajní COOP Jednota na Slovensku. Zľavu za toto obdobie si držitelia COOP karty budú môcť uplatniť v stanovenom termíne, obvykle vo vianočnom období.

1. polrok 2017 sa skončil 30. 6. 2017 a 1. 7. 2017 sa začína 2. polrok 2017, preto sa každému držiteľovi COOP karty jeho konto vynulovalo a nákupy sa načítavajú od začiatku, t. j. od 1. 7. 2017 až do 31. 12. 2017, keď sa skončí 2. polrok 2017. Nákupy evidované od 1. 7. 2017 do 31. 12. 2017 sa začnú spracovávať po skončení roka 2017. Zľavu za 2. polrok 2017 si budú môcť držitelia COOP karty uplatniť v stanovenom termíne, približne vo veľkonočnom období v roku 2018.

Každý zákazník môže sledovať a kontrolovať svoje nákupy, ktoré zaevidoval na nákupnú kartu v aplikácii COOP Jednota (po digitalizácii svojej COOP karty) alebo na webovej stránke www.coop.sk v sekcii Nákupná karta/Moja nákupná karta. Na webovej stránke stačí naťukáť 13-miestny čiarový kód z nákupnej karty a vyobrazí sa vám informatívny stav nákupov na COOP karte od 1. 7. 2017 k aktuálnemu dátumu. Či už budete sledovať svoje nákupy v mobilnej aplikácii COOP Jednota, alebo na webovej stránke, v oboch prípadoch sa vám vyobrazí aj informácia, v ktorej regionálnej COOP Jednote je vaša nákupná karta registrovaná. V čase vyplácania zliav – najbližší termín bude pred Vianocami tohto roka, sa vám vyobrazí nielen aktuálny stav nákupov na karte, ale aj termín vyplácania zliav (odkedy dokedy), výška zľavy za 1. polrok 2017 (nákupy evidované na kartu od 1. 1. do 30. 6. 2017). Zároveň sa vám na mape vyobrazia všetky predajne, v ktorých si môžete zľavu uplatniť. V prípade ďalších otázok nás môžete kontaktovať elektronicky na podnety@coop.sk alebo telefonicky 02/58 233 233.



Slovenské príslovie	baktéria, kokus	súhlas	začiatok tajničky	palma areková	sibírska rieka	žrd' na voze	ANSA, AREMA	bola zamilovaná (expr.)	oslabuje vedomie	v orientálnom bájoslovi dobrá víla	Talian, po česky	priatelja	spojka
malo kázeň							všeobecne známa vec (kniž.)						
mužské meno							čistil od prachu						
podzemné časti rastlín							prísne karháme stred tajničky						
KAMA, PERI	meno Dionýza	slovo úcty v Ázii				znemožňovala pobádali							nasýtený uhľovodík
nevýdatá mladá žena (kniž.)		mesto v USA			slovenský maliar otec (hovor.)					milenec (kniž.)	odpor v kartách koniec tajničky		
druhý				taliánska tlačová agentúra					polodrahokam dobre (hovor.)				
nijaká vec				šachová remiza fínske jazero			ovinie						
odobralo liatim							švédske žen. meno ušľachtilá oceľ						
OJAN, PAVÉZA	palivo získané destiláciou uhlia	osobné zámeno obkružilo			obec pri Komárne popevok			grécke písmeno osobné zámeno				tropická rastlina	Sarmat
kul						zmyselná láska							
spevohra						iba vyhříňala rukávy				existoval			
hnedo-žltý					gruzínsky kindžal vyrábá mince					opytovacie zámeno výtvarné umenie			
značka cínu			značka kozmetiky	boľačka vinič (kniž.)				rieka v Nigérii španielsky spisovateľ					
ALAS, TOPIKA	zahrádza cestu potreba hokejistu							opica, po anglicky snivaj				popravca	bodavý hmyz
ťažký ochranný štít strelca							prijemne						
získal lovom							mytologické sídlo Apolóna a múz						
činila							zábezpeka						

Tajnička krížovky z čísla 6/2017: „Kameň, čo sa veľa obracia, neobrastie machom.“ Balíček od Mecom Group poputuje k týmto vyžrebovaným čitateľom: Anna Ostrihoňová, Skliarovo; Irena Baloghová, Trstice, a Ján Stankovič, Šuňava.

Traja vyžrebovaní lúštitelia aktuálnej krížovky získajú balíček od spoločnosti Milsy, a. s. Okrem adresy uveďte aj telefónne číslo pre správne doručenie výhry: Výhercom rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Karol Pribiš, Borský Svätý Jur.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 9. 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 na evidenciu v prípade mojej výhry a poskytla ich tretej osobe s cieľom spracovania mojich odpovedí a zaslania výhry. Súhlas poskytujem do momentu skončenia účelu spracovania mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň vyhlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v §15 zákona č.122/2013.



Rýchly NAKUP NA ZÁHORÍ

Keby ste videli Karola Pribiša s manželkou nakupovať koncom júla v ich obľúbenej jednotárskej predajni v Borskom Svätom Jure, asi by ste neuhádli, že práve realizujú rýchly nákup, na ktorý majú len tri minúty. Manželia sa s nákupnými vozíkmi presúvali okolo regálov celkom ležérne na to, ako rýchlo bežal čas. Našťastie je predajňa dosť prehľadná, má len dve uličky. A tak každý z dvojice mal svoju nákupnú zónu, ktorú s prehľadom stáleho zákazníka dôkladne „ošacoval“. Napokon sa im podarilo naplniť dva nákupné vozíky tovarom v hodnote 228 eur. „Tri minúty sú na nákup veľmi málo,“ povedala nakoniec s úsmevom pani Pribišová. S manželom už roky lúštia krížovky a rôzne hlavolamy. „Udržia nás to v mentálnej kondícii, je dobré potréňovať si mozgové závitky. Okrem toho radi čítame, televízor u nás nie je to najhlavnejšie, ten zapíname až večer pred správami.“



Výherca, pán Pribiš, učil 36 rokov technické predmety a fyziku na Základnej škole v Šaštíne. Dnes 86-ročný pán si zaspomínal na časy so žiakmi a s kolegami, s ktorými tvorili príjemný pracovný kolektív. Aj jeho manželka bola učiteľka, ale učila priamo v Borskom Svätom Jure. „Učila som aj dievčatá, ktoré pracujú v predajni, dokonca aj ich rodičov a starých rodičov,“ hovorí štíhla dáma, ktorá v auguste oslávi životné jubileum. „Mojimi rukami prešli tri generácie miestnych ľudí, všetkých poznám od malička už od starých rodičov. Rada sa pri nich pristavím a porozprávam sa s nimi. Som rada, keď sa podozvedám, čo majú nové, a najviac sa teším, keď je v rodinách všetko v poriadku a správy sú pozitívne.“



-dp-

AKO VYHRAŤ RÝCHLY NÁKUP V COOP JEDNOTE?

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

Podrobné pravidlá súťaže nájdete na www.coop.sk



~~€794~~
€397

L prevedenie
látka Aria 05 hnedá

MINERVA NEW

ŠxVxH: 260x75x175 cm, plocha na spanie: ŠxD: 135x195 cm.

BERNARDO

konferenčný stolík, ŠxVxH: 90x40,7x55 cm.

zľava
-50%

~~€58~~
€29

dub sonoma
hrúbka až 22 mm



zľava
-50%

aj vo farbe cappuccino

~~€418~~
€209

látka Aria 03 cappuccino/tyrkysová

CLIV rozmery: ŠxVxH: 206x73/85x90 cm, plocha na spanie: ŠxD: 150x200 cm,

Váš osobný
e-shop:

rozvoz po celom Slovensku až k vám domov

www.temponabytok.sk



TEMPO KONDELA

Pri každom nákupe po predložení karty COOP Jednota získate navyše zľavu

široký sortiment v ponuke viac ako 3 000 produktov skladom!

SIET' 22 NAŠICH KAMENNÝCH PREDAJNÍ NA SLOVENSKU



cenový
HIT!

RUBINO

rozmery (priemer nožičiek x V): 58x185 cm.

~~€199~~
€114



kvalitný
Slovenský
výrobok

WAW NEW

obývací stena, ŠxVxH: 188x165x30 cm

dub wotan/biela

od
9⁹⁰



od
€39

zľava
-50%

ŠxVxH: 64x190x30 cm,
max. rozmer práčky
ŠxV: 60x85 cm

NATALI



kvalitný
Slovenský
výrobok

Bánovce nad Bebravou	0911 107 448
Banská Bystrica	0903 790 359
Bratislava	NOVÁ PREDAJŇA 0911 142 248
Čadca	0911 019 960
Dolný Kubín	0911 107 440
Dunajská Streda	0911 988 961
Levice	0911 107 193
Liptovský Mikuláš	0903 790 967
Lučenec	0903 780 798
Martin	0911 107 451
Námestovo	0911 107 460
Nitra	0903 790 913
Nové Zámky	0911 107 445
Piešťany	0911 107 449
Poprad	0903 827 403
Prešov	0911 107 450
Rímskavá Sobota	0903 535 170
Ružomberok	0911 107 447
Senica	0911 880 692
Spíšská Nová Ves	0911 107 453
Trstená	0911 107 400
Žilina	0911 107 446

dokončenie zo strany 23

tanca súvisí s celkovým kontextom, keď sa tanec realizoval, ale aj s etiketou či normami spoločenského správania. Symbolika vystupovala do popredia najmä pri obradových tancoch. Dodnes sa napríklad zachovali tance s nevestou po jej začepčení, kde všetci svadobčania vytancujú nevestu. Ide o symbolické potvrdenie zmeny jej statusu zo slobodnej na vydatú. Tým, že si s ňou zatancujú, ju účastníci tanca zároveň verejne akceptujú ako vydatú ženu. Tanec s členmi novej rodiny potvrdil, že sa stáva jednou z nich. Keď svadobná zábava vrcholila, svoje miesto si tu našli aj tance a hry s lascívnym nádychom, ktoré mali na princípe mágie podobnosti podporiť plodnosť novomanželského páru. V období fašiangov sa zas v tanci objavuje skákanie do výšky, ktoré rovnako na princípe mágie podobnosti malo zaručiť vysokú úrodu ľanu alebo konopí. Význam niektorých javov a symbolov sa postupom času zabúda alebo mení, resp. si ich ľudia vysvetľujú po novom. Okrem toho mala tradičná tanečná kultúra svoje vnútorné normy, na základe ktorých každý vedel, aká je jeho pozícia, čo je vhodné a čo nevhodné, ako sa prizýva do tanca, prípadne, čo sa stane, keď dievča odmietne. Je to jeden úžasný systém, ktorého odhaľovanie je nesmierne zaujímavé.

DÁ SA POVEDAŤ, ŽE DNES JE FOLKLÓR VEĽMI OBLÚBENÝ. V OBLEČENÍ, AJ NA TENISKÁCH ČI KABELKÁCH SA ZJAVUJÚ PRVKY ĽUDOVEJ KULTÚRY. ČÍM SI TO VYSVETĽUJETE?

Na Slovensku je podľa mňa kontinuálne pomerne početná skupina ľudí, ktorá aktívne propaguje a udržia folklor alebo remeslo, teda ho má v oblúbe. To, že sa objavujú motívy a ornamentika inšpirované tradičnou kultúrou na rôznych úžitkových predmetoch, nie je jav príznačný len pre Slovensko. Mnohí odevní dizajnéri svetových značiek nachádzajú inšpiráciu v tradičných prejavoch etnik z celého sveta. Dopyt a záujem ľudí o takéto predmety plodí aj ich ponuku. Popri kvalitnej remeselnej a ľudovomelečkej výrobe sa však v tejto súvislosti objavuje množstvo gýča. Vždy je to v ľuďoch. Vedieť sa popasovať s tradičnou predlohou, nechať sa inšpirovať a zároveň byť autorsky invenčný, tvorivý a vkusný je náročné. Pamäť a skúsenosti majú starší, záujem objavovať i experimentovať mladší, takže, ak sa to vhodne spojí, výsledok môže byť zaujímavý. Dôvodov, prečo sa ľudia vracajú k tradičnej kultúre, môže byť viac. Všetko sa globalizuje, unifikuje a my sme toho súčasťou. Časom zisťujeme, že nám v tom prirodzenom prostredí niečo začína chýbať,

začne sa ozývať potreba nejakým spôsobom sa identifikovať, uvedomiť si, v čom je naša jedinečnosť a originalita.

AKÝ VZŤAH K FOLKLÓRU MAJÚ VAŠE DETI?

Rastú v ňom od mala (smiech). Dalo by sa povedať, že už v mojom brušku nasávali tanečné pohyby a hudbu okolo. S manželom sme v tom období viedli umelecký súbor Technik a pripravovali viaceré umelecké programy, napríklad Folklove. Takisto, keď chodíme spolu na rôzne podujatia, ony sú toho živou súčasťou, nevydeľujeme ich z toho diania. Okrem folklórnych festivalov s nami chodia často do divadla či na koncerty, kde s obdivom a so zaujatím všetko sledujú.



Potom nám a celej rodine pripravujú vlastné predstavenia. Každoročne sa tešia na Myjavu aj na festival Pohoda, kde má už viac ako 11 rokov svoje stabilné miesto tanečný dom. Od malička som im veľa spievala, napríklad uspávanky pred spaním, teraz spievajú ony mne. Na to, že majú len 7 a 5 rokov, poznajú vcelku veľa piesní, takisto chodia do súboru Vienok, ale do ničoho ich nasilu netlačíme. Často počúvame hudbu v aute, keď niekam cestujeme. Väčšinou prispôbujeme muziku našim deťom, ale nie je to vždy iba folklór. Niektoré pesničky aj interpretov poznajú lepšie ako ja. Úprimne ma poteší, keď si vypýtajú napríklad U2 (smiech).

Z KTOREJ REGIONÁLNEJ OBLASTI JE VÁM FOLKLÓR NAJBLIŽŠÍ?

To je otázka, na ktorú sa ťažko odpovedá. Nerada by som vybrala len jednu oblasť, pretože každá má niečo do seba. Pre okolie Bratislavy, moje rodné mesto, sú charakteristické skôr novšie vrstvy tancov, sú jednoduchšie, zábavné a vďačné na výučbu. Osobne rada tancujem tance z Podpoľania, Horehronia či z oblasti Čierneho Balogu, pretože sú živelné, spontánne aj motívicky bohaté. Tým, že môj manžel pochádza zo

stredného Slovenska, pre nás ako pár je repertoár z tejto oblasti blízky, okrem toho sa objavuje na rodinných oslavách (smiech). Pre Horehronie sú typické nádherné viachlasné spevy aj kolektívne formy tanca – kolesá, šórové tance –, na ktorých sa zúčastňuje väčšia skupina ľudí. Na Podpoľaní je tanec, to je dané aj celkovým rázom krajiny, viac individuálny. Typické sú napríklad takzvané mužské rozkazovačky. Balocká muzika sa zas dostane tak pod kožu, že vám nedá obsedieť. Moji rodičia a starí rodičia pochádzajú z východného Slovenska, takže už ako dieťa som rástla s piesňovým repertoárom Spiša a Šariša. Z tancov tohto kraja sú mi blízke krucené. Stelesňujú lyriku, eleganciu a pokoj.

ĽUDOVÉ JEDLÁ. KTORÉ MÁTE NAJRADŠE?

Tak určite sú to párance, tie si dávam na všetkých podujatiach, kde ich nájdem. Vždy je pri nich najdlhší zástup (smiech). Samozrejme, bryndzové halušky, ale musia byť dobré. Deti milujú bryndzovú polievku, takže bryndza musí byť u nás doma vždy poruke. Špeciálne miesto v jedálnom lístku má kapustnica. Zo sladkých jedál patria k mojim najobľúbenejším jedlám slivkové gule. Neodolám ani ovčiemu syru a syrovým výrobkom v akejkolvek podobe vrátane grilovaného oštiepka, ktorému v tomto letnom období holdujeme spolu s manželom.

AKÁ BUDE PODÁ VÁS BUDÚCNOSŤ SLOVENSKEHO FOLKLÓRU?

V záujme budúcnosti je potrebné v súčasnosti aktívne poznávať minulosť. V kultúre všeobecne platí, že sú ľudia, ktorí prirodzene inklinujú k niečomu cudziemu, čo je pre nich atraktívne a nové a tí, ktorí zas v plnom nasadení uchovávajú to staré a odmietajú akékoľvek inovácie. Novinky vytlačajú to, čo bolo pred nimi, alebo žijú obe formy svojím životom paralelne vedľa seba. Výnimkou nie je ani stav, keď sa nové so starým vzájomne ovplyvňujú a vznikne z toho niečo tretie. Je to prirodzený vývin. Odhladnuc od toho, kto k čomu inklinuje, podľa mňa by mala budúcnosť folklóru v jeho prirodzenej i umelecky spracovanej podobe stáť na pevných pilieroch, ako je predovšetkým poznávanie prameňov a rešpekt. No a budúcnosť sú naše deti. Kiež by mali veľa podnetov poznávať, aké bolo detstvo a život ich starých otcov a mám. Takým, ktoré tú možnosť nemajú, by som dopriala aspoň večerníček so slovami a s piesňami tety Palúšky z Východnej, ktorá sa tiež objavila v súťaži Zem spieva. Kým máme takéto živé pramene a vďačných nasledovníkov, o budúcnosť sa nemusíme obávať.

Za rozhovor ďakuje Sabina Fojtíková

Cheetos[®] BRAND

CHRUMKY

NOVINKA



PORIADNA
PORCIA ZÁBAVY



Skyr

ISLANDSKÁ TRADÍCIA



Vysoký
obsah proteínu
12 g / 100 g



#Skyr CZ www.skycz.sk
www.bohusovickamlekarna.cz