

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA



Sladký ZAČIATOK?

Nový cyklus o diabete

**KNEDLE, RYŽA,
ZEMIAKY – POPULÁRNE
PRÍLOHY**

Predstavujeme:

**COOP JEDNOTU
POPRAJ**

**STVORÍ ČLOVEK
SÁM SEBA?**

ROZHOVOR

S IVANOM SEKAJOM



KALENDÁR 2018

Úspešný
nový rok!



*Len to najlepšie v novom roku
Vám praje COOP Jednota.*

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Vydáva

COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka

Denisa Pogačová

Sekretárka

Juliana Benková,
č. tel.: 02/58 233 181

Redaktorka

Sabina Fojtiková

Redakcia a administrácia

Bajkalská 25, 827 18
Bratislava, redakcia@coop.sk

Grafická úprava

Milan Martiš - appdesign.sk

Tlač a distribúcia

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

Registrácia

ISSN 1336-2860

Snímka na obálke

iStock.

Milí čitatelia, vážení zákazníci, často sa nám zdá, že čas plynie príliš rýchlo a my si ho v búrlivom víre udalostí – či už celospoločenských, alebo osobných – ani nestihneme uvedomovať. Radostné a šťastné chvíle sa striedajú s tými menej príjemnými a niekedy sa nám môže zdať, že tie druhé prevažujú. Myslím však, že je to nielen otázka vonkajších okolností, ale aj nášho vnútorného nastavenia. To pekné a dobré často považujeme za priveľmi samozrejmé a v danom momente ho nedokážeme patrične oceniť.

Rok 2017 odišiel do histórie a ja som presvedčený, že COOP Jednote aj vám, jej zákazníkom, priniesol najmä to pozitívne. V našom internom prostredí sa niesol predovšetkým v znamení organizačných zmien. Vďaka tomu sa vám teraz prihovám z pozície generálneho riaditeľa spotrebného družstva COOP Jednota Slovensko, do ktorej ma zvolili v novembri minulého roka.

Hoci je ešte priskoro na hodnotenie hospodárskych výsledkov za minulý rok, už teraz môžem konštatovať, že máme za sebou obdobie, ktoré sa z pohľadu spotrebných družstiev javí ako úspešné a dokonca rekordné v oblasti výkonov. To nás, samozrejme, teší, pretože je to znamenie toho, že sme aspoň čiastočne naplnili nároky a očakávanía vás, našich zákazníkov. Na druhej strane nás mrzí, že ešte nie všetky predajne spĺňajú kritériá čím ďalej, tým náročnejších zákazníkov. Preto je našou výzvou na najbližšie obdobie, aby naše prevádzky poskytovali služby na čoraz vyššej úrovni a boli kvalitatívne porovnateľné na západe, východe, severe, juhu i v strede Slovenska.

Pokračovali sme v rozširovaní a modernizácii našej obchodnej siete – otvorili sme 23 nových predajní, z toho 10 supermarketov. K našim úspechom patrí rad ocenení, ktoré vypovedajú o tom, že spoločnosť vybudovaná na družstevných princípoch má významné postavenie v hospodárskom i spoločenskom živote našej krajiny. Už štvrtý raz nám udelili pečať Superbrands, ktorú získavajú najlepšie značky ako ocenenie na základe preferencií zákazníkov a následne podľa hodnotenia odbornej poroty. Ôsmykrát sa COOP Jednota stala reprezentantom úspešnosti medzi mladými ľuďmi, keď ju študenti určili ako top firmu v oblasti obchodných spoločností v anketе organizovanej Junior Chamber International – Slovakia.



Druhú priečku nám pridela odborná porota projektu Hermes komunikátor a uznala tak, že sme medzi firmami, ktoré dokážu najlepšie komunikovať so svojimi zákazníkmi. Mnohí z vás si obľúbili baču s honelníkom, ktorí sa vám v mene COOP Jednoty prihovávajú veľmi často prostredníctvom našich spotov. Je to už neuveriteľných 10 rokov, odkedy sa objavili prvý raz, a za obdobie tohto konceptu sme získali cenu EFFI.

Je príjemné môcť si pripomenúť úspechy minulého obdobia. Práve sa však začína rok 2018, ktorý bude náročný a my v ňom budeme chcieť uspieť rovnako ako v tom minulom. Systém spotrebných družstiev však z výziev nemá obavy a urobí maximum pre to, aby si nielen udržal, ale aj zveľadil postavenie na domácom trhu s potravinami. Naďalej budeme pilierom pre slovenských producentov a spracovateľov. Sme partnerom, ktorý má záujem o dlhodobé a seriózne vzťahy. To platí nielen v oblasti podnikania a obchodných vzťahov, ale aj v rovine zamestnanosti. Uvedomujeme si, že pracovití a kvalifikovaní ľudia začínajú byť úzky profil. Vážime si prácu našich takmer 14-tisíc zamestnancov a vyslovujeme im úprimné: „Ďakujeme!“ My všetci – teda 26 spotrebných družstiev vykonávajúcich maloobchodnú činnosť – vieme, že máme jedného spoločného šéfa, ktorým je zákazník. Našou najväčšou výzvou je preto skvalitňovať činnosť v oblasti sortimentu, služieb aj technológií. Chceme pokračovať vo vývoji, čo sa týka digitálneho marketingu, byť online predovšetkým s mladšou generáciou.

Milí čitatelia, vážení zákazníci, chcem sa vám poďakovať za dôveru a podporu, ktorými ste nás poctili v minulom roku. Verím, že aj v nadchádzajúcom období dokážeme pre vás vytvoriť také podmienky na nákup, vďaka ktorým budete predajne COOP Jednoty navštevovať pravidelne a s radosťou.

Všetkým želim veľa pevného zdravia a šťastia v roku 2018!

*Ján Bilinský,
generálny riaditeľ COOP Jednoty
Slovensko, spotrebné družstvo*

OBSAH

04 Dnes v kuchyni

Mäso. A čo k nemu? Tajomstvo príloh

06 Čitatelia testujú

Slané pečivo vlastnej značky

08 Predstavujeme

COOP Jednotu Poprad

10 Novinky z COOP Jednoty Nové Zámky

12 Zdravie

Nový cyklus MUDr. Petra Minárika
o diabete

14 Alternatíva

Vegetariánstvo s Barborou Drahovskou

16 Kalendár na rok 2018

18 Recepty

Polievky na zimu

20 Rozhovor

Prof. Ivan Sekaj: Umelá inteligencia a čas

22 Trendy v roku 2018

24 Blog

Nieкто tancuje, iný sa kľže

26 Kultúra

Anka Repková dáva ľuďom nádej

28 Krížovka

29 Súťaž

Rýchly nákup v COOP Jednote

Mäso! A ČO K NEMU?

SLOVÁCI A VÔBEC OBYVATELIA STREDNEJ EURÓPY SÚ AKO KONZUMENTI VEĽMI KONZERVATÍVNI. ZA NAJTRADIČNEJŠIU PRÍLOHU K JEDLÁM SA TU POKLADAJÚ ZEMIAKY, KNEDLE, V HORŠÍCH PRÍPADOCH MÔŽU BYŤ CESTOVINY ALEBO RYŽA. POKIAĽ IDE O ZELENINU, KUCHÁRI AJ MANŽELKY O TOM VEDIA SVOJE.



Vsúkromných anketách, ktoré ženy robia v kuloároch, sa za skutočné topky pokladajú poznámky typu: „Zasa ryža? Chceš, aby mi zošikmeli oči? A to ako myslíš s tou zeleninou? Naozaj vyzerám ako zajac?“ Veľmi zriedkavo sa nájdú muži, ktorí doma varia, stravujú sa zdravo a berú ohľad na potreby rodiny. Jednoducho, doba je taká – máme sedavé zamestnania, ktoré sú náročné skôr na pohyb mozgových závitov ako na pohyb tela a jednotlivých častí. Takže máme väčšie sklony k priberaniu, zanášajú sa nám cievy a väčšinu populácie ohrozuje cukrovka.

KNEDLE, NEPRIATEĽ ČÍSLO JEDEN?

Muži milujú knedle, či už k obľúbeným omáčkam, alebo k pečenému bôčiku, či ku kačici. Ani mnohé ženy nepohrdnú touto prílohou, aj keď ruku na srdce – podobáme sa na to, čo najradšej jeme. V tomto prípade to platí absolútne. Parená, viedenská, zemiaková či žemľová, všetky druhy knedlí majú spomedzi príloh najvyšší glykemický index. Úctyhodný je aj priemerný energetický obsah, okolo 1 000 kJ na 100g. Problémom je najmä biela múka, ktorá rovnako ako v pečive spôsobuje nárast hmotnosti. Obľúbené pečené bravčové mäso v kombinácii s knedľou je skutočný zabíjak našich ciev a srdca. Odborníci nás nenú-

tia úplne sa vzdať tejto lahôdky, ale konzumovať ju skutočne len výnimočne, napríklad v období sviatkov.

RYŽA – KEDY ÁNO A KEDY NIE

Na celom svete sa ročne vyprodukuje viac ako 550 miliónov ton ryže, veľká časť Ázie je od ryže prakticky závislá. Existujú tisíce druhov ryže, ktoré rastú vo voľnej prírode alebo sa pestujú ako kultúrna plodina. Vo svete sa najviac konzumuje biela ryža, hoci napríklad hnedá ryža je oveľa výživnejšia a zdravšia. Hnedá ryža je vlastne celé zrnko ryže a biela ryža má odstránené otrubové vrstvy. Odstránením otrúb sa však súčasne zbavuje dôležitej vlákniny vrátane vitamínov a minerálnych látok. Vzhľadom na to, že hnedá ryža má odstránenú len povrchovú šupku, zachováva sa v nej obsah živín, ako je niacín, vitamín B₆, horčík, mangán, fosfor, selén a dokonca aj trochu vitamínu E. Šálka hnedej ryže obsahuje asi 4g vlákniny, 4-krát viac ako biela ryža, pričom väčšina je nerozpustná, a tak pomáha chrániť organizmus pred rozličnými druhmi rakoviny vrátane rakoviny hrubého čreva, prsníka a prostaty. Vďaka obsahu vlákniny

ZEMIAKY SÚ TOP

Musíme konštatovať, že okrem zeleniny, ktorá sa pokladá za absolútnu špicu, sú jednou z najzdravších príloh zemiaky. Veľmi pozitívnu správou je, že v primeranom množstve zemiaky vôbec neškodia našej postave. Oproti cestovinám majú nižší kalorický obsah, ktorý predstavuje asi 330 kJ/100g. Navyše nás zasýti nielen škrobom, ale aj vlákninou. To však platí len o varených zemiakoch, keď ich konzumujeme bez ďalších dochucovadiel. Zabíjakom zdravia aj každej diéty sú vyprázané hranolčeky, použitím oleja ich kalorický obsah narastá viac než trojnásobne, na hodnotu 1 100 kJ/100g. Zemiaky sú pre náš jedálny lístok oveľa vhodnejšie a výživnejšie ako cestoviny. Dopriať si ich môžete aj k ťažším jedlám, ale bez akejkoľvek ďalšej úpravy. Ideálne sú varené domäkka a posypané petržlenovou vňaťou.

a mnohých iných látok sa hnedá ryža podieľa aj na znižovaní hladiny cholesterolu a na prevencii ochorenia srdca. Ryža nie je vhodná pre diabetikov, lebo má vysoký glykemický index – všeobecne rýchlo zvyšuje krvný cukor, a tak vyvoláva všetky zdravotné problémy, ktoré diabetes spôsobuje. Vláknina v hnedej ryži upravuje glykemický index smerom nadol, ale ani to nestačí, aby sme ryžu mohli zaradiť medzi potraviny s nižším glykemickým indexom. Ryža sa považuje za poklad východných



kultúr, môžeme ju konzumovať v akomkoľvek množstve a kedykoľvek chceme, veď Ázijci sú po nej takí pružní, takí štíhli... Nie je to celkom tak, „štatistika“ je neúprosná – 100 g ryže obsahuje takmer 500 kJ. V rámci energetického potenciálu sa ryža zaraďuje niekam medzi zemiaky a cestoviny. Ak si chcete dopriať ryžu na večeru, dajte prednosť ľahkému zeleninovému rizotu.

HRACH SO ZEMIAKOVOU KAŠOU

Stačí roztopiť maslo alebo zohriať trochu olivového oleja. Do toho pridáte hrášok a zmiešate so zemiakovou kašou. Neďaleko nálezísk ľudských obydlí z bronzovej doby vo

Švajčiarsku sa našli stopy hrachu, preto je pravdepodobné, že ho ľudia konzumovali pred viac ako päťtisíc rokmi. V siedmom storočí sa hrach dostal cez Grécko a Indiu do Číny. V stredoveku bol hrach veľmi obľúbený v Európe, pretože sa ľahko pestoval, nebol drahý a poskytoval telu cenné rastlinné bielkoviny.

FALOŠNÁ ZEMIAKOVÁ KAŠA

Šálka karfiolu obsahuje až smiešne málo kalórií a k tomu 3 g vlákniny, rovnako ako vyše 50 mg vitamínu C a 176 mg draslíka. Popularita karfiolu sa zvýšila po tom, čo vďaka Dr. Arthurovi Agatsonovi vyšlo najavo, že výborná „zemiaková“ kaša sa dá pripraviť aj bez zemiakov, čiže z karfiolu. S trochou masla, citróna, so štipkou morskej soli je to výborná príloha, ako stvorená na redukciu hmotnosti.

CHLIEB AKO PRÍLOHA

Hoci sa nám to zdá trochu zvláštne, chlieb patrí medzi najobľúbenejšie prílohy. Chutí nám na letnej grilovačke, k varenému údenému kolenu alebo ku klobásam v zime. Odborníci radia, že ak chceme konzumovať chlieb ako prílohu, nemali by sme siahnuť po bielom alebo prifarbovanom chlebe, skôr uprednostniť tak ako pri pečive celozrnné druhy.

ZELENINA PRE VŠETKÝCH!

V súčasnosti je moderné dávať si ako prílohu k mäsu či vypráženému syru zeleninu. Zvyčajne ide o kombináciu listového šalátu, uhoriek, rajčín, prípadne papriky nakrájanej na rezance. Proti tejto kombinácii nemožno nič namietat'. Je zdravá, výživná, ľahká, konzumenta zasýti, vitamíny sa dobre rozpúšťajú v tukoch, takže spolu s mäsom či so syrom je v poriadku. Problém je, že zelenina obsahuje veľa vlákniny, ktorá môže byť pre niektorých ľudí ťažšie stráviteľná. Takisto môže byť problémom to, že zelenina nemá schopnosť vo väčšej miere absorbovať tuky. Táto kombinácia môže byť prítiažka pre ľudí, ktorí majú slabšie trávenie. Ale nemusia na ňu zanevrieť, ak vedia, že majú tieto problémy, necítia sa dobre po mastnejších jedlách a ťažšie trávia zeleninu, môžu využívať osvedčený tip z Balkánu. Jeho obyvatelia ku všetkým chodom zjedajú kusok chleba, pretože výborne pohlcuje tuky a súčasne tvorí istý medzistupeň k tráveniu vlákniny. Veľmi často si taký chlieb opečú, samozrejme, nasucho ako hrianku.

Pripravila: Sabina Fojtíková

Zdroje: Emma, MUDr. Peter Minárik:

Vademecum zdravej výživy; Jonny Bowden:

150 najzdravších potravín na svete

Cícer

Ide o jednu z prvých pestovaných plodín a je najobľúbenejšou strukovinou na svete. Cícer patrí medzi strukoviny ako fazuľa, šošovica aj hrach. Konzumácia väčšieho množstva strukovín môže znižovať riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Cícer je spolu so šošovicou jedným z najlepších zdrojov vlákniny. Ak ryža nepatrí medzi prílohy, ktoré by mal konzumovať diabetik – cícer je vhodný, pretože pomáha regulovať nepriaznivú hladinu cukru v krvi. Okrem toho, strava s vysokým obsahom vlákniny pomáha znižovať riziko vzniku diabetu 2. typu. Cícer obsahuje aj vápnik a horčík v úžasnom pomere 1 : 1. V cíceri sa nachádza tiež silná antioxidantná minerálna látka selén.

AMARANT

Zo všetkých obilnín sa práve amarant môže pýšiť najvyšším obsahom bielkovín. Je zdrojom lyzínu – cennej esenciálnej aminokyseliny, ktorá podporuje tvorbu mozgových buniek a duševný rozvoj najmä u detí. Pre vysoký obsah vlákniny – až štyrikrát vyšší než v klasických obilninách – a minerálnych látok patrí amarant medzi najvýživnejšie rastliny na svete. Z vitamínov v ňom nájdeme C, B, E a je zdrojom rutínu – látky, ktorá pozitívne vplyva na naše cievy. Pri zmiešaní amarantu so pšenicou a s ryžou vytvoríme perfektné vyváženú prílohu, ktorá sa zložením podobá proteínom vaječného bielka. Je to príloha vhodná pre športovcov, ťažko fyzicky pracujúcich ľudí, pacientov v rekonvalescencii, pre všetkých vegetariánov a vegánov. Z amarantovej múky sa dajú napiecť chutné placky, ktoré môžu slúžiť ako príloha k mäsovým či zeleninovým jedlám. Amarant môžete tiež podávať pri redukčných diétach, má nízky glykemický index a dokáže zasýtiť ľudí na dlhší čas ako iné prílohy

SÚŤAŽ SO ZNAČKOU COOP JEDNOTA!

Milí čitatelia, napíšte nám, aké druhy slaného pečiva testovali naši čitatelia. Traja vyžrebovaní autori správnych odpovedí majú možnosť získať nákupnú poukážku COOP Jednota. Na vaše odpovede čakáme do 15. februára 2018 na našej redakčnej adrese alebo na redakcia@coop.sk.

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 spracovávaní 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., AGRO TAMI, s. r. o., Agrokarpáty, s. r. o., Plavnica AVEPHARMA, s. r. o., B.M.Kávoviny, s. r. o., BALTAXIA s.r.o., Beluša Foods, s. r. o., Bídvest Slovakia, s. r. o., Bočvill, s. r. o., Bonavita Servis, s. r. o., BONDUELLE Central Europe, KfI CARLA Slovakia, spol. s r.o., Celltex, s. r. o., Calendula, a. s., DeLUX-SM, s. r. o., Proxyma, s.r.o., DÓMA 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., CG 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., L.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 Logistie, s. r. o., Tomata, s.r.o. Koliba Trade, s. r. o., KON-RAD, s. r. o., Mondelez Slovakia, a. s., Krup, s. r. o., Laguna centrum, s. r. o., Lakoz, s. r. o., Lactalis Slovakia, s. r. o., Levické mliekárne, a. s., LUKATI, s. r. o., Lumark s.r.o., M. BER, s. r. o., MAPA SPONTEX VOLF, s. r. o., Maspex Slovakia Trade, s. r. o., Mattes Slovakia, s. r. o., MÁSPOMA, s. r. o., McCarter, a. s., Mecom Group, s. r. o., Mlýs, 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., NOVOFRICT SK, 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 cukráreň, a. s., PPress, s. r. o., RAJO, a. s., Riso-R, s. r. o., Ryba Košice, s. r. o., Ryba Zilina, s. r. o., Schreiber Slovakia s.r.o., SHP Harmanec, a. s., SITIL BOHEMIA, s. r. o., Slovenské pramene a zriedla, a. s., Soľnobanská, a. s., STNICOLAUS-trade, a. s., Syráreň Bel Slovensko, a. s., Tatra Food, s. r. o., TATRACHEMIA, výrobné družstvo Trnava Tatrakon, s. r. o., TATRANSKÁ Mliekárňa, 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., ZLOMTRADE, s. r. o.,



Mix, slané

Krekry 200g



Čitatelia TESTUJÚ



ZÁKAZNÍKOM PREDAJNE COOP JEDNOTA V ŽARNOVICI SME PONÚKLI OTESTOVAŤ MIEŠANÉ SLANÉ KREKRY, SYROVÉ A ZEMIAKOVÉ TYČINKY VLASTNEJ ZNAČKY COOP JEDNOTA TRADIČNÁ KVALITA. KULTOVÉ SLANÉ RYBIČKY, PRAČLÍKY, OVÁLIKY A TYČINKY SA HODIA NA CHRUMKANIE K TELKE ALEBO KEĎ VÁS PREKVAPÍ NEČAKANÁ NÁVŠTEVA. AKO CHUTIA?

Zuzana Gregorová, Žarnovica

Vzhľadom na to, že sme rodina s deťmi, tak sme si slané pečivo pod značkou Tradičná kvalita hneď rozbalili a testovali. Deti si najviac pochvaľovali syrové pečivo a nám dospelým viac chutilo to zemiakové. Osobne sa mi zdali špičkové slané tyčinky.



Martin Rajnoha a Nicol Izoldová, Žarnovica

Na testovaných produktoch sme si pochutili. Ak by som mal byť úprimný, najviac nám chutil párty mix pod značkou COOP Jednota Tradičná kvalita, pretože s priateľkou sme radšej, keď máme k dispozícii viac druhov slaného pečiva naraz. Či už k televízoru, alebo len tak k vínu.



Emília Zurianová, Žarnovica

Povedala by som, že nám chutili všetky testované druhy slaného pečiva, no mne sa najviac pozdávali tie syrové a zemiakové druhy.



S úsmevom IDE VŠETKO LEPŠIE

MÁRIA SMOLÁROVÁ, VEDÚCA
PREDAJNE V LIPTOVSKÉJ
TEPLIČKE, COOP JEDNOTA
POPRAD

„Ako kolektív sme sa doslova „poskladali“, hovorí s úsmevom vedúca predajne v Liptovskej Tepličke Mária Smolárová. „Na druhej strane, vzhľadom na to, že v obci sa dobre poznáme, mali sme to o čosi ľahšie ako iní. Sme čisto ženský kolektív, tvorený zo štyroch pracovníčok. Čím dlhšie spolu robíme, tým lepšie sa nám spolupracuje. Ako kolegyně si veľmi dobre rozumieme, vieme si vzájomne vychádzať v ústrety a poradiť jedna druhej. Z toho vyplýva, že sa dobre doplníme pri práci, ale aj vo vzájomných vzťahoch, a robíme menej chýb.“ Mária Smolárová pracuje v COOP Jednote Poprad od roku 1985. Vo funkcii vedúcej predajne je už päť rokov, ale už predtým asi tri roky počas choroby zastupovala bývalú vedúcu.

PRE ŽENY JE PRIRODZENÁ EMPATIA

Hovorí sa, že pracovať v čisto ženskom kolektíve je náročné. Pani vedúca však túto situáciu hodnotí s úsmevom a nadhľadom: „O nás sa to nedá povedať, lebo keby sme spolu nevychádzali, nepracovalo by sa nám dobre. Naša práca nie je ľahká, robíme ráno od 7.00 do 12.30 a poobede od 14.30 do 17.30. Náš recept na úspech je, že sa snažíme byť navzájom priateľské. Tak vzniká dobrá atmosféra na pracovisku. Ak sa vyskytne nejaký problém, snažíme sa ho čo najskôr vyriešiť. Prijemná atmosféra v predajni sa páči našim zákazníkom. A nás teší, ak máme na našu prácu pozitívne ohlasy. Napríklad máme staršie zákazníčky, ktoré vo väčšom meradle nakupujú tovar v akciách (napríklad mlieko, múku). Prídu aj s vozíkom a my im pomôžeme tovar vyniesť pred predajňu a naložiť, pretože si uvedomujeme, že každý človek potrebuje vo vyššom veku pomoc...“

SPOLOČNÁ KÁVA S KOLEGYŇAMI

Samozrejme, pri práci prichádza aj k vážnejším problémom, niekedy aj ku konfliktom. Pani vedúca tvrdí, že prvoradá je zákazník, ale chápe aj svoje predavačky. Poznáme to všetci,

niekedy sa ľudia prídu do predajne doslova odreagovať. Pani vedúca hovorí: „Vážime si každého zákazníka a chceme, aby to ľudia vedeli. Som veľmi rada, keď sa nám darí a práca ide od ruky. Vtedy môžem byť aj ja ako vedúca spokojná. Najspokojnejšia som vtedy, keď dievčatá prídu ku mne po radu. Neboja sa za mnou prísť, vedia, že ich pochopím. A ja zasa viem, kedy ich treba pochváliť či trochu pokarhať. Sme úspešný kolektív, ale ani v našom kolektíve nie sú vždy ideálne chvíle. Vtedy si spoločne sadneme ku káve a všetky problémy vyriešime...“

CIEĽOM JE SPOKOJNÝ SPOTREBITEĽ

Na záver sme sa s pani Smolárovou porozprávali o tom, ako by si predstavovali svoju budúcnosť, za svoj kolektív povedala: „Nedávno sme robili rekonštrukciu v predajni, dostali sme nové regály, mraziace boxy a tak ďalej. Zmenili sme predajňu k lepšiemu, môžeme poskytovať lepšie služby. Hneď sa to prejavilo na spokoj-

nosti zákazníkov a lepšom hospodárskom výsledku. Viete, zákazníci sú takí aj onakí, ale tu platí presne to, čo vo vzťahoch v našom kolektíve. Robíme všetko pre to, aby z našej predajne odchádzal spokojný zákazník.“ Kolektív predajne v Liptovskej Tepličke možno charakterizovať ako súdržný, empatický a moderný. Spotrebiteľ nájde v predajni nielen tovar, ale aj kvalitné služby a ochotu urobiť aj čosi navyše, ak je to potrebné.

-sab-



COOP JEDNOTA POPRAD, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

COOP JEDNOTA POPRAD PÔSOBÍ V TURISTICKY ATRAKTÍVNOM PROSTREDÍ VYSOKÝCH TATIER, TAKŽE UŽ Z TOHTO HLADISKA V REGIÓNE NIE JE NÚDZA O KONKURENCIU, KTORÁ BOJUJE ČESTNÝMI AJ MENEJ ČESTNÝMI PROSTRIEDKAMI VZHLADOM NA EXISTUJÚCU SLOVENSKÚ LEGISLATÍVU. NAPRIEK PROBLÉMOM DRUŽSTVO SÚSTAVNE MODERNIZUJE A REKONŠTRUUJE PREVÁDZKOVÉ JEDNOTKY, UVAŽUJE O ĎALŠOM ROZŠÍRENÍ OBCHODNEJ SIETE O NOVÉ PREDAJNE. O TOM VŠETKOM HOVORÍME S PREDSEDOM CJ POPRAD, PAVLOM VIENEROM.



AKÉ SÚ ŠPECIFIKÁ REGIÓNU, V KTOROM PÔSOBÍ VAŠA COOP JEDNOTA?

COOP Jednota Poprad, spotrebné družstvo, pôsobí v podtatranskom regióne, ktorý sa posledné roky stáva čoraz obľúbenejšou destináciou pre turistov nielen zo Slovenska, ale i zo zahraničia. Rozprestiera sa na južnom úpätí Vysokých Tatier, ktoré však nie sú jediným lákadlom tejto oblasti, bohatej na historicko-kultúrne pamiatky, športové a rekreačné strediská a iné atrakcie. Naše predajne sa nachádzajú vo dvoch okresoch, Kežmarskom a Popradskom,

pričom môžeme konštatovať, že rozdielnosť je badateľná aj v rámci uvedených okresov. Kežmarský okres býva tradične zaradovaný medzi okresy s najvyššou mierou nezamestnanosti, čo sa odzrkadľuje aj na kúpyschopnosti tunajšieho obyvateľstva. Pre región, kde pôsobíme, je taktiež charakteristická blízkosť štátnej hranice s Poľskom, ktoré je ešte stále obľúbenou destináciou pre nákupy Slovákov. Okrem



COOP JEDNOTA PÔSOBÍ V OKRESOCH:
POPRAD A KEŽMAROK

POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:
COOP JEDNOTA POTRAVINY – 47
COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 5
Nezaradené prevádzky – 2

PRESEDA PREDSTAVENSTVA:
PAVOL VIENER

bežných starostí, ktoré obchod prináša, sa musíme celoročne boriť s problémom konkurencie v podobe mobilného predaja obchodníkov z Poľska, ktorí často nerešpektujú slovenskú legislatívu.

NA KTORÉ PRIORITY BOLI ZAMERANÉ AKTIVITY CJ POPRAD V MINULOM ROKU A KTORÉ STE ÚSPEŠNE USKUTOČNILI?

Rok 2017 bol pre náš ekonomický vývoj pozitívny. Naše priority v roku 2017 sa zameriavali predovšetkým na zvýšenie kvality predaja, dostupnosti tovaru, hlavne tovaru so zvýhodnenými cenami, a v neposlednom rade na technické zabezpečenie a modernizáciu zariadenia v našich predajniach. Každoročne vypracúvame aj plán rekonštrukcií našich prevádzok. V uplynulom roku sme mali v pláne predovšetkým rekonštrukciu predajne v Spišskej Starej Vsi, ktorú sme v mesiaci december úspešne zavřili. Pôvodne bola predajňa zaradená do reťazca typu mix, avšak po novom, vzhľadom na naplnenie štandardov, sme zaradili predajňu do kategórie supermarket III. Ide o prvú našu prevádzku tohto typu, čo nás veľmi teší. Čo sa týka rozsiahlejších rekonštrukcií, môžeme ešte spomenúť predajňu v obci Osturňa, kde sme prešli z pultového predaja na samoobsluhu, zväčšili podlahovú plochu predajne a kompletne vymenili zariadenie. Predajňa vyzerá po rekonštrukcii moderne a prítťažlivo.



NA ČO STEV SÚVISLOSTI SO SVOJOU ČINNOSŤOU NAJVIAC HRDÝ?

Vo svojej funkcii som relatívne krátko, a to od polovice októbra 2017. Privítal by som, ak by ste túto otázku mohli položiť o rok, keď už budeme vedieť zhodnotiť, ktoré z mojich cieľov, najmä v krátkodobom horizonte, boli naplnené.

AKÉ CIELE MÁTE PRED SEBOU NAJBLIŽŠOM OBDOBÍ?

Na rok 2018 je moja vízia zameraná najmä na pokračovanie v trende rekonštrukcií a modernizácií predajní s cieľom zabezpečiť čoraz lepší komfort nielen

pre zákazníkov, ale i zamestnancov v našich predajniach. Avšak za veľmi podstatné považujem nielen starostlivosť o existujúce predajne, ale tiež hľadanie priestoru na rozšírenie našej siete v obciach a mestách, kde sme doposiaľ nepôsobili, resp. kde sme z rôznych dôvodov prevádzky zatvorili. V tomto smere budeme prehodnocovať možnosti a potenciál jednotlivých miest. Už mám určitú víziu, avšak zatiaľ by som nechcel predbiehať. Naďalej sa tiež budeme snažiť zvyšovať maloobchodný a, samozrejme, aj veľkoobchodný obrat a verím, že stúpajúci trend z uplynulého roka bude pokračovať.

Chutné Vianoce bez stresu a bez éčok vám praje tradičná slovenská mliekareň MILSY



Limitovaná edícia
v zimných tónoch
slivky, škoricu,
punču a hrozienok.

Bezéčkové
smotanové jogurty,
vždy lahodné
a **bez konzervantov**



Exteriér predajne
v Bánove



Novinky Z COOP JEDNOTY *Nové Zámky*

JEDEN CELKOM NOVÝ SUPERMARKET
A DRUHÝ TAKMER NOVÝ
PO REKONŠTRUKCII POTEŠILI
ZÁKAZNÍKOV NOVOZÁMOCKEJ COOP
JEDNOTY NA KONCI STARÉHO ROKA.

Nová predajňa v obci Bánov predstavuje najvyššiu triedu v kategórii supermarketov a svojím vybavením a šírkou sortimentu prináša zákazníkom obce najvyšší komfort v nakupovaní.

Objekt, ktorý pôvodne stál na mieste dnešného nového supermarketu, postavili v roku 1987 ako moderné nákupné stredisko, ale čas ukázal, že je nepostačujúci, čo viedlo k následnej rekonštrukcii a v roku 2004 ho prerobili na supermarket s predajnou plochou 300 štvorcových metrov. Narastajúce nároky zákazníkov opäť priviedli vedenie COOP Jednoty Nové Zámky k rozhodnutiu skvalitniť nákupné podmienky Bánovčanov. Objekt asanovali a nanovo postavili predajňu kategórie supermarket I. Kvalitatívna úroveň novej predajne zodpovedá predajným jednotkám vo veľkých obciach ako Palárikovo, Tvrdošovce či Dvory nad Žitavou.

„Budem počúvať vaše názory a pripomienky, pretože sú pre nás veľmi dôležité,“ povedal v slávnostnom príhovore predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky Štefan Mácsadi. „Teší ma, že moderná doba veľkých supermarketov prišla aj do Bánova, pretože naši ľudia si to zaslúžia.“ Starostka obce počas otvorenia vyjadrila uznanie vedeniu COOP

Jednoty Nové Zámky za preferovanie slovenských výrobkov. Prioritou družstva naďalej zostáva prinášať na pulty predajní čo najviac slovenskej kvality, až 70 percent z celkového predávaného množstva. Nový supermarket bude otvorený 7 dní v týždni a o spokojnosť zákazníkov sa postará 16-členný kolektív zamestnancov.

Predajňa má priestranú predajnú plochu s rozlohou 635 m² a 8-tisíc-tovarovými položkami, čo predstavuje širokú možnosť výberu. Pri výstavbe sa dbalo aj na ekologický aspekt, najmä čo sa týka použitých médií pri chladiacom a mraziacom zariadení, ako aj pri vykurovaní vzduchotechni-

Interiér predajne v Bánove



kou a tepelnými čerpadlami. Nový supermarket je zariadený najmodernejšími chladiarenskými a mraziarenskými zariadeniami a novými elektronickými cenovkami, ktoré uľahčia orientáciu nakupujúcim i personálu predajne. Na výber je ponuka grilovaných kurčiat a novinkou je pečenie čerstvého pečiva počas celého dňa. Kvalitný pokladničný systém zabezpečuje okrem skenovania tovaru jednoduché váženie produktov. Pred budovou je k dispozícii parkovisko s 25 miestami, ďalšie parkovacie miesta prídu neskôr.

Z predajnej
plochy 200 m² sa
po rekonštrukcii
stal priestraný
supermarket
s rozlohou 307 m².

ZMODERNIZOVANÝ SUPERMARKET V DULOVCIACH

Po dlhom zvažovaní, ako skvalitniť nákupné prostredie v obci Dulovce, sa nakoniec našlo riešenie, ktoré zaručuje kvalitnejšie podmienky nakupovania pre zákazníkov novozámočkej COOP Jednoty. Supermarket postavili a otvorili v roku 2003, ale až čas ukázal, že zďaleka nepostačuje súčasným

požiadavkám zákazníka. Vedenie COOP Jednoty Nové Zámky sa preto rozhodlo pre prístavbu a celkovú modernizáciu tohto objektu. Z hľadiska komfortnosti nákupu tak ide o veľkú zmenu, ktorú mohli zákazníci pri slávnostnom otvorení ihneď zaregistrovať. Z predajnej plochy 200 m² sa po rekonštrukcii stal priestraný supermarket s rozlohou 307 m². Počas rozširovania predajne sa vedenie stretlo s mnohými ťažkosťami. Snaha sa však napokon oplatila a podarilo sa vytvoriť dielo, ktoré je dnes prístupnejšie predovšetkým potrebám nakupujúcich Dulovčanov. Investovane prostriedky smerovali najmä do stavebných prác na budove a druhá



polovica prostriedkov do nového vybavenia prevádzky. Samotná rekonštrukcia trvala krátko a počet dní, keď musel byť supermarket COOP Jednota úplne zatvorený, sa obmedzil na necelý týždeň. K novinkám v predajni patria predovšetkým najmodernejšie zariadenia chladiarenských a mraziarenských boxov, každodenné pečenie čerstvého pečiva priamo podľa potrieb zákazníkov a modernejšie pokladničné systémy, ktoré odteraz zabezpečujú i váženie produktov. Rozšírením predajnej plochy sa zvýšil počet tovarových položiek na číslo 4 500, čo uspokojí aj tých najnáročnejších zákazníkov.

„Tento rok máme za sebou obrovské investície, čo sa týka skvalitňovania nákupných možností v našich predajniach a budúci rok bude tiež investične náročný,“ hovorí predseda Štefan Mácsadi. Preto už dnes môžeme povedať, že zákazníci COOP Jednoty Nové Zámky sa môžu tešiť na prekvapenia, ktoré im vedenie pripravuje v priebehu budúceho roka.

Opäť SME TOP FIRMA MLADÝCH

Junior Chamber International - Slovakia opäť udelila COOP Jednote Slovensko titul TOP firma mladých 2017 za I. miesto medzi obchodnými spoločnosťami a reťazcami ponúkajúcimi na slovenskom trhu potraviny. Ocenenie z rúk predsedu komory Mariána Meška si prevzal predseda predstavenstva CJS Gabriel Csollár.



KEDY NAPOSLEDY STE UROBILI NIČO PRE SVOJE ZDRAVIE?

**NALOŽTE
SI DNES
NA MENŠÍ TANIER**



Omega
3&6

FLORA POMÁHA UDRŽIAVAŤ



VÁŠE SRDCE ZDRAVÉ.



Cukrovka

NEMILOSRDNÝ STRAŠIAK?

EXISTUJE CELÝ RAD FAKTOROV, KTORÉ MAJÚ VPLYV NA TO, ČI KONKRÉTNY ČLOVEK POČAS SVOJHO ŽIVOTA OCHORIE NA CUKROVKU, ALEBO NIE. STRAVA A VÝŽIVA PATRIA MEDZI VÝZNAMNÉ A VPLYVNÉ ČINITELE SPOLUROZHODUJÚCE O VZNIKU CUKROVKY. O DIABETE 1. A 2. STUPŇA NÁS BUDE INFORMOVAŤ MUDR. PETER MINÁRIK, PHD., PRETOŽE CUKROVKA JE OCHORENIE, KTORÉ VYŽADUJE KOMPLEXNÚ, KOORDINOVANÚ A KONTINUÁLNU ZDRAVOTNÚ STAROSTLIVOSŤ.



AKO VZNIKÁ DIABETES I. TYPU

O tomto type cukrovky vieme zatiaľ málo, čo sa týka jeho rizikových alebo ochranných nutričných faktorov. Diabetes I. typu sa pokladá za autoimunitné chronické zápalové ochorenie, pri ktorom vlastné imunitné procesy zničia bunky v pankrease, v ktorých sa tvorí hormón inzulín (betabunky Langerhansových ostrovčekov pankreasu). Tento proces môžu u dedične predisponovaných ľudí naštartovať najmä vírusové infekcie a väčšinou k tomu dochádza v období detstva. Pacienti sú odkázaní na celoživotné podávanie inzulínu a diétu. Výsledky niektorých epidemiologických štúdií poukázali na fakt, že výskyt diabetu I. typu stúpa s narastajúcou spotrebou kravského mlieka. Iné štúdie však vzťah medzi konzumáciou kravského mlieka a rizikom cukrovky I. typu nepotvrdili. Z vonkajšieho prostredia sa negatívny vplyv prisudzuje aj toxickému pôsobeniu ťažkých kovov. Ochranný vplyv znižujúci riziko diabetu I. typu sa zatiaľ potvrdil len pri dojčení. Dlhšie trvajúce dojčenie znižuje u dieťaťa riziko, že sa u neho prejaví diabetes I. typu. Vzťah ďalších esenciálnych živín k prevencii cukrovky I. typu sa zreteľne neprejavil – týka sa to napríklad vitamínu D –, jeho zdrojom je rybí tuk, potraviny obohatené o vitamín D, expozícia slnečným lúčom a omega-3 mastné kyseliny, pochádzajúce z rybieho tuku, ľanových semien, chia semien, vlašských orechov a repkového oleja. V súčasnosti sa na posilnenie prevencie cukrovky I. typu odporúčajú jediné dve opatrenia, a to – predĺžiť obdobie dojčenia dieťaťa, racionalizovať konzumáciu a spotrebu kravského mlieka.

CUKROVKA 2. TYPU JE TIEŽ DEDIČNÁ

Pri diabete 2. typu hrá takisto veľkú úlohu dedičná predispozícia, podobne ako je to pri diabete I. typu. Ak majú obaja rodičia diabetes 2. typu, potom je riziko vzniku cukrovky u dieťaťa takmer 100-percentné. Ak má cukrovku 2. typu jeden z rodičov, riziko tohto ochorenia u dieťaťa je približne 50-percentné.

Správna výživa a diétne stravovanie v období pred nástupom cukrovky dokážu riziko ochorenia znížiť alebo jeho nástup značne oddialiť do neskoršieho veku. Pri mnohých potravinách, nápojoch a živinách nebol zistený žiadny vzťah k riziku cukrovky 2. typu. Do tejto skupiny patria napríklad mononenasýtené mastné kyseliny (MK) najmä omega-9, zdrojom bohatým na MK je najmä olivový olej, repkový olej, orechy a rastlinné semená. Na riziko cukrovky nemajú žiadny dokázateľný vplyv sacharidy a cukry. Konzumácia cukrov priamo cukrovku nespôsobuje. Ak je však príjem cukrov systematický a dlhodobý nadmerný, potom spolu s nadmerným príjmom energií (kalórií) sa môže riziko budúcej cukrovky nepriamo zvyšovať v dôsledku zvýšeného rizika obezity. Výborným a overeným prostriedkom na zníženie rizika cukrovky 2. typu a takisto kardiovaskulárnych a niektorých onkologických chorôb je stredomorská strava alebo stredomorská diéta.

POTRAVINY ÚČINNÉ V BOJI S CUKROVKOU 2. TYPU

Výsledky doterajších výskumov odhalili niektoré vzťahy medzi kvalitatívnymi zložkami stravy (živinami) a rizikom vzniku diabetu 2. typu. Podľa týchto výskumov sa zdá, že skutočne nie je jedno, ktoré potraviny systematicky konzumujeme. Niektoré potraviny, prípadne živiny, riziko cukrovky zvyšujú, iné toto riziko, naopak, znižujú. Rozhodujúcim faktorom s vplyvom na riziko cukrovky 2. typu sú tukové zložky potravy. Polynenasýtené mastné kyseliny v strave, predovšetkým omega-3 MK riziko cukrovky znižujú (ich zdrojom sú predovšetkým rastlinné oleje, orechy, semená, kvalitné margaríny). Na druhej strane nasýtené mastné kyseliny a najmä transmastné kyseliny zvyšujú riziko a výskyt diabetu 2. typu. Zdrojom nasýtených MK sú predovšetkým živočíšne tuky ako maslo, smotana, tučné syry, loj, masť, z rastlinných tukov je to kokosový, palmový a palmojadrový tuk. Najväčším zdrojom škodlivých transmastných kyselín sú stužené rastlinné tuky, čiže

Milí čitatelia, knihu **Diéta pre diabetikov** si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo **JEDNOTA**, získate zľavu 4 €.

KONTAKTNÉ ÚDAJE:
Dr. Josef Raabe
Slovensko, s. r. o.,
Telefón: 02/32
66 18 50,
email:
abo@raabe.sk



Cícerové guľky

V PARADAJKOVEJ OMÁČKE

(4 porcie á 200 g)

Jedna porcia obsahuje:

762 kJ, 182 kcal, 10 g B, 6 g T, 24 g S, 2 SJ

GUĽKY

- ✓ 250 g surového cíceru (vopred cez noc namočeného a prepláchnutého)
- ✓ 1 cibuľa, 4 strúčiky cesnaku
- ✓ 75 ml vody
- ✓ soľ, rímska rasca, kurkuma, čili, mletý koriander, drvené horčičné semienka

OMÁČKA

- ✓ 300 g ošúpaných paradajok v konzerve
- ✓ 2 menšie mrkvy
- ✓ 2 polievkové lyžice olivového alebo repkového oleja lisovaného za studena
- ✓ soľ, čerstvá alebo sušená bazalka

Všetky suroviny na guľky dajte do mixéra a rozmixujte na hladkú konzistenciu. Vodu pridávajte postupne podľa potreby. Hmota by mala byť hustejšia, aby sa guľky dali ľahko tvarovať. Zo zmesi tvarujte 12 guľiek, ktoré uložte na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečte 25 – 30 minút v rúre vyhriatej na 180 °C. V polovici pečenia guľky obráťte na druhú stranu. Ak chcete, aby boli chrumkavejšie, pár minút pred dopečením zapnite gril. Medzitým mrkvu nakrájajte na kocky a krátko poduste na oleji, pridajte paradajky so šťavou. Varte približne 20 minút. Rozmixujte ponorným mixérom, pridajte bazalku a, ak treba, trošku dochuťte soľou. Podľa potreby pridajte vodu, aby ste mali primerane hustú omáčku. Podávajte so zelenou listovou zeleninou.

PODOBNÝCH 100 RECEPTOV PRE DIABETIKOV NÁJDETE V KNIHE DIÉTA PRE DIABETIKOV

lacnejšie druhy margarínov, určené najmä na pečenie. Zo živočíšnych potravín riziko cukrovky 2. typu značne zvyšujú spracované údenárske výrobky, a to najmä z čerstvého mäsa – klobásy, salámy, hamburgery, paštéty a párky. Škodlivý účinok údenín závisí od konzumovanej dávky, zvýšením zdravotných rizík sa prejaví až systematická a dlhodobá konzumácia údenín. Navyše údeniny zvyšujú riziko ischemických chorôb srdca a ciev a z onkologických ochorení predovšetkým riziko rakoviny tráviacich orgánov, ako je hrubé črevo – konečník, pažerák, žalúdok, pankreas. Preventívny účinok proti vzniku cukrovky 2. typu majú škrobové potraviny s nižším glykemickým indexom, sú to najmä celozrnné obilniny, celozrnná naturálna ryža, celozrnný chlieb a pečivo, grahamový, celozrnný krehký chlebič, knäckebrat, ďalej ovsené vločky a otruby. Riziko znižujú orechy a káva. Ochranný účinok kávy sa neviaže na kofeín. Riziko cukrovky 2. typu znižuje kofeínová aj bezkofeínová káva. Preventívny účinok kávy je závislý od množstva vypitej kávy za deň, od počtu vypitých šálok. Zistilo sa, že pri vypití 7 a viac šálok kávy denne je riziko cukrovky 2. typu polovičné oproti tým jedincom, ktorí pijú iba 2 a menej šálok denne.

Prečistenie po vianočných sviatkoch

Máme za sebou minimálne dva týždne hojného vianočného a novoročného hodovania, ktoré v našich končinách nie je práve príkladom zdravého a striedameho stravovania. Cítite, že na vás zanechalo negatívne stopy?

Zvýšený prísun kalorickjších a mastnejších jedál sa môže odraziť jednak na hmotnosti, ale aj na trávení. Častým príznakom býva nefungujúce trávenie, ktoré môže byť spojené s neprijemnou zápchou. Ako sa z toho vymotať a opäť sa cítiť zdravšie a lepšie? Základom je začať sa hýbať, cvičiť a zjednodušiť jedálny lístok. Zabudnite na mastné a vyprážené jedlá, uprednostnite na tanieri zeleninové pokrmy, ovocie či ryby. Ak vás trápi zápcha, začnite sa kamarátiť s probiotikami, prebiotikami, vlákninou a dbajte na dodržiavanie pitného režimu. Pomôcť si môžete aj užívaním laxatív. Pamätajte však na to, že laxatíva sa užívajú len výnimočne, s mierou a len na krátke obdobie.

V praxi sa už dlhé roky pri liečbe chronickej zápchy používajú salinické laxatíva na báze magnézia (magnézium hydrát, magnézium sulfát či magnézium citrát), ktorých výhodou je najmä to, že pri ich užívaní nevzniká syndróm „lenivého čreva“, keď si črevo zvykne na podnety na vyprázdnenie zvonka (z laxatív) a prestane samo pracovať na peristaltike. Tieto laxatíva zabráňujú vstrebávaniu vody z čreva a neobmedzujú jeho prirodzený pohyb. V praxi sa tento typ laxatív osvedčil, ich nevýhodou však býva neprijemná 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. Pripravte si ju vo forme šumivého nápoja. Ak sa vám trávenie neupravilo a problémy so zápchou trvajú viac ako 2 týždne, navštívte lekára, ktorý vás podrobne vyšetrí.



Bez mäsa

S JEDLOM JETO AKO SO
VŠETKÝM V ŽIVOTE –
PRESADZOVAŤ JEDINÝ
„SPRÁVNY“ SPÔSOB
STRAVOVANIA NIE JE
PRE KAŽDÉHO. KAŽDÝ
ČLOVEK JE INÝ, MÁ
INÝ ORGANIZMUS,
INÉ TRÁVENIE, INÉ
CHUŤOVÉ PREFERENCIE,
INÝ ZDRAVOTNÝ STAV
A V NEPOSLEDNOM
RADE INÉ ŽIVOTNÉ
HODNOTY.



V súčasnosti sa často diskutuje o rôznych spôsoboch stravovania, ktoré by mali byť zdravšou alternatívou ťažkej mastnej a mäsitej stravy, ktorá zaťažuje organizmus a býva dôvodom ochorení ako artérioskleróza, vysoký krvný tlak či chorôb srdca. Azda najviac prívržencov má vegetariánstvo, spôsob života, ktorý zahŕňa nielen stravovanie, ale celkovú starostlivosť o zdravie výživou, pohybom, psychohygienou, jej dôležitou zložkou je nefajčenie, nekonzumovanie alkoholu a úcta k zvieratám. Prijímajú bezmäsitú stravu a zo živočíšnych produktov jedia obyčajne iba mlieko, syry (nie syry s obsahom syridiel vyrobených zo žalúdka), jogurty a vajcia. Správne zostavená vegetariánska strava môže u niektorých ľudí viesť k trvalému zdraviu a pre mnohých je prevažne rastlinná strava veľmi vhodná pre zdravie. Podľa American Dietetic Association (ADA) môže tento spôsob stravovania zabezpečiť všetky potrebné prvky pre zdravie, no má aj rizikové faktory, keď chýbajú niektoré živiny. Podľa ADA sú to najmä bielkoviny, omega-3 mastné kyseliny, železo, zinok, jód, vápnik, vitamíny D a B₁₂, A, K₂

BARBORIN OBLÚBENÝ RECEPT

Falafel zbožňujem pre jeho rýchlu a jednoduchú prípravu a hlavne variabilitu využitia v rôznych jedlách. Je úžasný s hummusom, v pita chlebe, so šalátom, s opekanou ryžou či so zeleninovými hranolčkami či v tortille s avokádom. Dá sa pripraviť aj z uvareného cícera, ale načo by sme ho varili, keď ho stačí iba nechať cez noc namočený v čistej vode a rozmixovať s ostatnými ingredienciami. „Falafelová zmes“ už iba oddychuje v chladničke a gulôčky si po tomto relaxe ešte trošku poskákajú v horúcom oleji. A hlavne to s tým surovým lepšie funguje. Číže falafel je jeden veľmi chutný a rýchly recept.

a niektoré vitamíny skupiny B. Ak chcú mať vegetariáni vyváženú stravu, musia dbať na obsah uvedených živín v potrebnom množstve. O svoje skúsenosti s vegetariánstvom sa s nami podelila blogerka, autorka knihy Zdravé raňajky Barbora Drahovská, ktorú môžete poznať z rozhlasu.

PREČO A AKO STE SA STALI VEGETARIÁNKOU?

Vegetariánka som sa v prvom rade stala pre ťažkosti s trávením. Najprv som vyskúšala delenú stravu, no až po vylúčení mäsa sa mi výrazne polepilo. V období, keď som sa stala vegetariánkou, začala som blogovať pod menom „biteu“. Blog mal slúžiť na zbieranie receptov, lebo v tom čase na Slovensku ešte nebol taký „vegeboom“. Človek sa musel viac snažiť, aby sa dostal k nejakým múdrym radám a receptovým inšpiráciám. S kamarátkou Mimi, s ktorou sme vtedy blog založili, sme sa o naše prvé pokusy chceli podeliť s ostatnými. Od augusta tohto roku blogujem pod menom ReBarbora a snažím sa okrem receptov priniesť iné témy týkajúce sa zdravého a hlavne dobrého vegetariánskeho jedla a zaujímavých surovín. Teraz už aj s témami z tehotenského života. V januári sa nám s priateľom, ktorý je tiež vegetarián, má narodiť dcérka, tak sa veľmi teším na ďalšie experimentovanie a vyváranie. Avšak nad témou malá vegetariánka ešte visí veľký otáznik.

AKO VÁM VEGETARIÁNSTVO ZMENILO ŽIVOT A PREČO JE DOBRÉ BYŤ VEGETARIÁNOM?

Musím povedať, že zmena stravovania mi veľmi prospela. Nielen preto, že som sa začala stravovať oveľa zdravšie, keďže som sa bála, že mi bez mäsa budú chýbať vitamíny a živiny. Tým, že sa mi zlepšilo trávenie, mala som oveľa viac energie a dobrej nálady. Otvorila sa mi aj nová pracovná dimenzia. Vlastná rubrika v rádiu venovaná vegetariánskemu jedlu, vydanie kuchárskej knihy Zdravé raňajky a iné úžasné príležitosti a spolupráce. Moje vegetariánske stravovanie má však aj „temné“ stránky. Nie všetci kamaráti a rodinní príslušníci sú s mojou stravou stotožnení. Mne to však vôbec neprekáža. Nevadia mi ľudia, ktorí jedia mäso, tak prečo by som mala vadiť ja im. Nikomu sa nesnažím vnucovať moje presvedčenie, že mäso, tak ako kravské mlieko, pre ľudí nie je zdravé. Poznám ľudí, ktorí sa stravujú veľmi zdravo napriek tomu, že mäso tak raz-dvakrát do týždňa do svojich jedálnych lístkov zaraďujú, ale práve tí „múdri“, každodenní mäsozrúti nikdy nevyskúšali zelené smoothie, rastlinné klíčky, nejedia strukoviny, zeleninu, obilniny ako pohánku, quinou a podobne. Číže prečo je dobré byť vegetariánom? Mne osobne to nielen zdravotne prospelo, ale mám oveľa bohatšie a pestrejšie jedlá, stravujem sa veľmi vyvážene a som v živote šťastnejšia.

Falafel

Na 22 – 25 guľôčok

- ✓ 250 g sušeného cíceru
- ✓ 1 menšiu cibuľu
- ✓ 2-3 strúčiky cesnaku
- ✓ 2 lyžice nasekanej petržlenovej vňate
- ✓ 2 lyžice sezamových semiačok
- ✓ 1 a pol lyžičky mletej rasce
- ✓ 1 lyžičku mletého koriandra
- ✓ štvrt' lyžičky mletého čierneho korenia
- ✓ štvrt' lyžičky kajenského korenia
- ✓ štipka až dve mletého kardamómu
- ✓ 1 – 1 a pol lyžičky soli
- ✓ 2 lyžice múky (najlepšie hrachovej alebo šošovicovej.
Cícerová môže guľôčky zosušit'. Zafunguje však hocijaká.)



alternatíva **jednota**

Cícer nevaríme, iba ho cez noc necháme namočený v čistej vode. Pred prípravou ho zlejeme z vody a dobre prepláchneme. Surový cícer dáme spolu s nasekanou malou cibuľou, so strúčikmi cesnaku, s troškou petržlenovej vňate, so sezamovými semiačkami, s koreninami a so soľou do mixéra a mixujeme. Cícer sa dobre rozmixuje aj v obyčajnom mixéri. Zmes by nemala byť vymixovaná až do nátiarkovej štruktúry. Hlavnú úlohu pri príprave hrajú koreniny, vďaka ktorým falafel chutí tak jedinečne. Do zmesi sa primiešava mletý kmín, mletý koriander, kajenské korenie, mleté čierne korenie, soľ a môžeme pridať aj štipku kardamómu. Na záver pridáme trochu múky a zmes necháme ideálne 1-2 hodiny odpočívať v chladničke.

Vytvarujeme menšie guľôčky, ktoré pražíme v dostatočnom množstve horúceho oleja. Nemusia v ňom plávať. Stačí, ak bude olejom pokryté dno a ešte čosi oleja navyše. Aby boli guľôčky chrumkavé, musí byť olej naozaj dobre rozpálený. Guľôčky otáčame, aby sa nám dobre opiekli z každej strany. Krásne sú aj farebné falafelové guľôčky. Ak ich chceme znútra zelené, stačí do zmesi primixovať viac čerstvej petržlenovej vňate, medvedieho cesnaku alebo na žltú farbu pridáme do zmesi kurkumu. Falafel vydrží v chladničke aj 3-4 dni, takže si ho pokojne môžeme pripraviť vo väčšom množstve. Je to super jedlo, ktoré sa dá vziať aj so sebou. Viac vegetariánskych receptov nájdete na Barborinom blogu www.rebarbora.blog.

-dp-, snímky: Barbora Drahovská, Lukáš Kyska



Dojčenská výživa vždy poruke!



- ✓ bez prídavku cukru a škrobu
- ✓ bezgluténový výrobok
- ✓ neobsahuje konzervačné látky
- ✓ neobsahuje arómu a umelé farbivá
- ✓ obsahuje vitamín C
- ✓ obsahuje prírodné cukry

eshop.novofruct.sk



Tradičia výroby dojčenskej výživy od roku 1975 je zárukou výbornej chuti a vysokej kvality už 40 rokov. **Dojčenské výživy zn. OVKO sú najpredávanejšie dojčenské výživy na Slovensku!***

* Zdroj: AC NIELSEN - dáta v počte predaných kusov v SR, rok 2015, r. 2014, r. 2013, r. 2012. (Predajne s potravinami, so zmiešaným tovarom a lekárne).

NOVOFRUCT SK, s.r.o.,
Komárňanská cesta 13, 940 43 Nové Zámky, Slovenská Republika,
Tel./fax: 00421 35 69 24 111, 69 24 112, e-mail: info@novofruct.sk,
www.ovko.sk, www.novofruct.sk



voj
JEDNOTA

2018

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1 P Nový rok	1 Š Tatiana	1 N Hugo	1 U Sviatok práce	1 P Žaneta	1 N Diana	1 S Božidara	1 S Drahošlava	1 P Arnold	1 Š Denis,	1 S Edmund
2 U Alexandra, Karina	2 P Erika, Erik	2 P Zita	2 S Žigmund	2 S Xéniá, Oxana	2 P Berta	2 Š Gustáv	2 N Linda,	2 U Levoslav	2 P Pamiatka zosnulých	2 N Bbiána
3 S Blažej	3 S Bohumil, Bohumila	3 U Richard	3 Š Galina, Tímea	3 N Karolína	3 U Miloslav	3 P Jerguš	3 P Belo	3 S Stela	3 S Hubert	3 P Oldrich
4 S Daniela	4 N Veronika	4 S Izidor	4 P Florián	4 P Lenka	4 S Prokop	4 S Dominika, Dominik	4 U Rozália	4 Š František	4 N Karol	4 U Barbara, Barbara
5 P Andrea	5 P Agáta	5 Š Mirošlava	5 S Lesia, Lesana	5 U Laura	5 Š Cyril, Metod	5 N Hortenzia	5 S Regina	5 P Viera	5 S Oto	5 S Oto
6 S Antónia	6 U Dorota	6 P Irena	6 N Hermína	6 S Norbert	6 P Patrik,	6 P Jozefína	6 Š Alicia	6 S Natália	6 Š Mikuláš	6 Š Mikuláš
7 N Bohuslava	7 S Vanda	7 S Zoltán	7 P Radoslava	7 Š Róbert,	6 P Patrik,	7 U Štefánia	7 P Mariana	7 N Eiška	7 P Ambróz	7 P Ambróz
8 P Severín	8 Š Zoja	8 N Albert	7 P Monika	Róberta	Patricia	8 S Oskar	8 S Miriama	8 P Brigita	8 S Marina	8 S Marina
9 U Alexej	9 P Zdenko	9 P Milena	8 U Ingrida	8 P Mečard	7 S Oliver	9 Š Ľubomíra	9 N Martina	9 U Dionýz	9 S René	9 N Izabela
10 S Dáša	10 S Gabriela	10 U Igor	9 S Roland	9 S Scanišlava	8 N Ivan	10 P Vavrinec	10 P Oleg	10 S Slavomíra	9 P Teodor	10 P Radúz
11 Š Malvína	11 N Dezider	11 S Július	10 Š Viktória	10 N Margaréta, Gréta	9 P Lujza	11 S Zuzana	11 U Bystrík	11 Š Valentína	10 S Tibor	11 U Hilda
12 P Ernest	12 P Perla	12 Š Estera	11 P Blážena	11 P Dobrošlava	10 U Amália	12 N Darina	12 S Mária, Marlena	13 S Koloman	11 N Martin, Maroš	12 S Otilia
13 S Rastislav	13 U Arpád	13 P Aleš	12 S Pankrác	12 U Zlatko	11 S Milota	13 P Ľubomír	13 Š Ctibor	14 N Boris	12 P Svätopluk	13 Š Lucia
14 N Radovan	14 S Valentín	14 S Justína	13 N Servác	13 S Anton	12 Š Nina	14 U Mojmir	14 P Ľudomil	15 P Terézia	13 U Stanislav	14 P Branislava, Bronislava
15 P Dobroslav	15 Š Pravoslav	15 N Fedor	14 P Bonifác	14 Š Vasil	13 P Margta	15 S Marcela	15 S Jana	16 U Vladimíra	14 S Irma	15 S Ivica
16 P Kristína	16 P Ida, Liana	16 P Dana, Danica	15 U Žofia, Sofia	15 P Vit	15 N Henrich	16 Š Leonard	16 N Ľudmila	17 S Hedviga	15 Š Irma	16 N Albina
17 S Nataša	17 S Miloslava	17 U Rudolf,	17 Š Gizela, Aneta	16 S Blanka, Bianka	16 P Drahomír	17 P Milica	17 P Olympia	18 Š Lukáš	16 P Agnesa	17 P Kornélia
18 S Bahána	18 N Jaromír	18 S Valér	18 P Viola	17 N Adolf	17 U Bohuslav	18 S Elena, Helena	18 U Eugénia	19 P Kristián	17 S Klaudia	18 U Sláva
19 P Drahomír, Mário	19 P Vlasta	19 Š Jela	19 S Gertrúda	18 P Vratislav	18 S Kamila	19 N Lýdia	19 S Konštantín	20 S Vendelín	18 N Eugen	19 S Judita
20 S Dalibor	20 U Lívia	20 P Marcel	20 N Bernard	19 U Alfréd	19 Š Dušana	20 P Anabela, Liliana	20 Š Ľuboslav, Ľuboslava	21 N Uršula	19 P Alžbeta	20 Š Dagmara
21 N Vincent	21 S Eleonóra	21 S Ervín	21 P Zina	20 P Ilja, Eliáš	21 S Daniel	21 U Jana	21 P Matúš	22 P Sergej	20 U Felix	21 P Bohdan
22 P Zora	22 Š Etela	22 U Vítazoslav, Klaudius	22 S Želmíra	21 S Valéria	22 N Magdaléna	22 N Magdaléna	22 S Mária	23 U Alojzia	21 S Elvira	22 S Adela
23 U Miloš	23 P Matej	23 P Vojtech	24 Š Ela	22 P Paulína	23 P Olga	23 S Tichomír	22 S Mária	24 S Kvetoslava	22 S Cecília	23 N Nadežda
24 S Timotej	25 N Frederik, Frederika	24 U Juraj	25 P Urban, Vivien	23 S Sidónia	24 U Vladimír	23 Š Filip	23 N Zdenka	25 Š Aurel	23 P Klement	24 P Adam, Eva
25 Š Gajza	26 P Viktor	25 S Marek	26 S Dušan	24 N Ján	25 S Jakub, Timur	24 P Bartolomej	24 P Ľuboš, Ľubor	26 P Demeter	24 S Emília	25 U Prvý sviatok vianočný
26 P Tamara	27 U Alexander	26 Š Jaroslava	27 N Iveta	25 P Oľvía, Tadeáš	26 Š Anna, Hana, Anita	25 Š Ľudovít	25 U Vladislav, Vladislava	27 S Sabína	25 N Katarína	26 S Štefan
27 S Bohuš	28 S Zlatica	27 P Jaroslav	28 P Viliam	26 U Adriána	27 P Božena	26 N Samuel	26 S Edita	28 N Dobromila	26 P Kornel	27 Š Štefan
28 N Alfonz	29 P Gašpar	28 S Jarmila	29 U Vilma	27 S Ladislav, Ladislava	28 S Krištof	27 P Silvia	27 Š Cyprián	29 P Klára	27 U Milan	28 P Filoména
29 P Ema	31 S Emil	29 N Lea	30 S Ferdinand	28 Š Beata	29 N Marta	28 U Augustín	28 P Václav	30 U Šimon, Simona	28 S Henrieta	29 S Ivana, Ivona
30 U Ema		30 P Anastázia	31 Š Petrana, Petronela	29 P Peter, Pavol, Petra	30 P Libuša	29 S Nikola, Nikolaj	29 S Michal, Michaela	31 S Aurélia	29 S Vratko	29 S Milada
31 S Emil		30 P Miroslav		30 S Melánia	31 U Ignác	30 Š Ružena	30 N Jarolim	30 P Ondrej, Andrej	30 N Dávid	30 N Dávid
		31 S Benjamín						31 P Silvester	31 P Silvester	31 P Silvester

Najlepšie domáce potraviny

COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, 02 / 58 233 233, 02 / 53 415 317, info@coop.sk

Morské oko (Slovensko),
snímka: shutterstock

Novoročná POLIEVKA COOP



Pre 8 osôb

- ✓ 300g šošovice, namočenej
- ✓ 2 mrkvy, 1 petržlen
- ✓ štvrt' bulvy zeleru
- ✓ 1,8 litra zeleninového vývaru
- ✓ 2 štipky tymianu, 2 bobkové listy
- ✓ 3 strúčiky cesnaku, olúpané
- ✓ 400g konzerva krájaných paradajok
- ✓ 70g konzerva paradajkového pretlaku bez cukru
- ✓ soľ a čerstvo mleté čierne korenie
- ✓ 2 lyžice balzamového octu
- ✓ 4 lyžice olivového oleja

Mrkvu, petržlen a zeler nakrájajte na malé kocky. Šošovicu zlejte a zalejte vývarom, pridajte tymian, bobkový list a cesnak. Varte zakryté na miernom ohni 15 minút. Z polievky vyberte cesnak, tymian a bobkový list. Cesnak rozotlačte a vráťte späť. Pridajte mrkvu, petržlen, zeler, konzervu paradajok a paradajkový pretlak. Varte prikryté 15 minút. Medzitým nasekajte petržlenovú vňať. Osolte a okoreňte, vmiešajte balzamový ocot, olivový olej a petržlenovú vňať. Polievku podávajte horúcu, najlepšie s čerstvou chrumkavou bagetou.

EXKLUZÍVNY HYDINOVÝ KRÉM

Pre 4 osoby

- ✓ 150g kuracích prs
- ✓ 80g masla, 1 malý pór, nakrájaný
- ✓ 1 cm kúsok zázvoru, nastrúhaný
- ✓ 100g lúpaných mletých mandlí
- ✓ 1 mrkva, nakrájaná na tenké plátky
- ✓ 2 stopky zeleru, nakrájané
- ✓ 100g mrazeného hrášku
- ✓ 1 lyžička soli
- ✓ pol lyžičky mletého čierneho korenia
- ✓ na špičku noža muškátového orieška
- ✓ liter kuracieho vývaru alebo vody
- ✓ 250ml smotany na šľahanie
- ✓ 4 lyžice mandľových lupienkov, opražených



Napanvici rozpustite maslo, pridajte pór a zázvor a osmažte. Stlňte plameň, pridajte mleté mandle, mrkvu, zeler, hrášok, kuracie prsia, soľ, korenie a muškátový oriešok a na veľmi miernom ohni opekajte za stáleho miešania, kým mäso nie je prepečené. Odstráňte z ohňa, nechajte trochu vychladnúť. Zmes potom

mixujte asi 2 minúty a postupne prilievajte vývar alebo vodu a rozmixujte úplne dohľadka. Krém prelejte do čistej panvice alebo hrnca a za občasného miešania privedte do varu. Znížte teplotu a postupne vmiešajte smotanu. Varte 2 minúty a stiahnite z ohňa. Podávajte s opraženými mandľami a vetvičkou vňate petržlenu alebo zeleru.

Olivový olej extra panenský 250 ml, COOP Jednota Tradičná kvalita



Šošovica zelená 500g, COOP Jednota Tradičná kvalita



Koreníe čierne mleté 20g, COOP Jednota Dobrá cena

Paradajkový pretlak 115g, COOP Jednota Dobrá cena



Kôprovka so slaninou

Pre 6 osôb

recepty **jednota**

- ✓ 8 plátkov anglickej slaniny, nakrájanej na prúžky
- ✓ 1 lyžica olivového oleja
- ✓ 30g masla
- ✓ 2 cibule, nakrájané na plátky
- ✓ 2 lyžice hladkej múky
- ✓ 1 liter hydínového vývaru
- ✓ 3 veľké zemiaky (varný typ B)
- ✓ 2 žĺtky
- ✓ 300g kyslej smotany 30% alebo crème fraîche
- ✓ 2 lyžice kôpru, nasekaného
- ✓ soľ a čerstvo mleté koreníe



Na zmesi oleja a masla opekajte cibuľu a slaninu 4-5 minút. Poprášzte múkou a miešajte ešte minútu. Zalejte vývarom a rozmiešajte dohľadka. Pridajte zemiaky a varte 10-15 minút, kým takmer nezmäknú. Medzitým vyšľahajte žĺtky s kyslou smotanou. Potom zašľahajte trochu horúcej polievky. Žĺtkovú zmes rozmiešajte v polievke. Ešte asi minútu mierne zahrievajte za stáleho miešania do zhutnutia. Po vypnutí dochuťte a vmiešajte kôpor.

PETER VARGA: TEKVICOVÁ POLIEVKA Z DUBLINU

- ✓ 600g tekvice
- ✓ 1 lyžica cukru, 4 lyžice masla
- ✓ 300 ml sladkej smotany
- ✓ 1 ks šalotky
- ✓ 1 l zeleninového vývaru
- ✓ 5g soli, 3g tymianu
- ✓ 3g čierneho čerstvo mletého koreníe
- ✓ štipka čerstvo strúhaného muškátového orieška
- ✓ 2 lyžice tekvicového oleja
- ✓ 5g medu



Recept ŠÉFKUCHÁRA



Tekvicu nakrájajte na kocky, dajte do pekáča, na vrch položte niekoľko vetvičiek tymianu. Pridajte maslo, posypte cukrom, pokvapkajte medom, okoreňte a upečte v rúre do mäkka na 180°C asi 35-40 minút. V hrnci rozpustite trochu masla, na ktorom orestujte do zlatista pokrývanú cibuľu. Pridajte upečenú tekvicu, prelejte zeleninovým vývarom a nechajte variť. Pridajte trochu smotany na zjemnenie a asi 2 malé kopčeky masla. Rozmixujte. Polievku osoľte, okoreňte a pridajte muškátový oriešok. Pokvapkajte tekvicovým olejom a pridajte na vrch niekoľko pražených tekvicových semienok a polejte smotanou.



Umelá INTELIGENCIA A ČAS

JE HMLISTÝ ZIMNÝ DEŇ, Z KTORÉHO NEJASNE VYSTUPUJÚ TMAVÉ LÍNIE BUDOV FAKULTY ELEKTROTECHNIKY V MLYNSKEJ DOLINE. NÁHLIM SA PO CHODBÁCH, KTORÉ MI PRIPOMÍNajú LABYRINT. STRETÁVAM MNOŽSTVO MLADÝCH SVIEŽICH TVÁRÍ ŠTUDENTOV, PRIŠLI SA SEM POPASOVAŤ NIELEN SO SVOJOU BUDÚCNOŠŤOU, ALE S BUDÚCNOŠŤOU NÁS VŠETKÝCH. LEBO PRÁVE NA VYSOKÝCH ŠKOLÁCH SA DEJÚ TIE DÔLEŽITÉ VECI, KTORÉ V DOHLADNOM ČASE REÁLNE OVPLYVNIA KRAJINU.

KEDY VÁS ZAČALA FASCINOVAŤ PROBLEMATIKA UMELEJ INTELIGENCIE?

Pôvodne som sa venoval kybernetike, po slovensky automatizácii a riadeniu technologických procesov, ale v podstate ide

o riadenie ako také. Napríklad aj riadenie ľudskej spoločnosti sa odohráva na podobných princípoch. Začali prichádzať nové technológie a s tým úzko súviseli otázky umelej inteligencie a jej využívanie v každodennej praxi. V našom Ústave robotiky a kybernetiky v Bratislave máme už štyri roky oddelenie umelej inteligencie. Myslím si, že je to desať-pätnásť rokov, čo sme začali reagovať na myšlienky a výzvy súvisiace s umelou inteligenciou. Ale umelú inteligenciu som vnímal oveľa skôr, možno už v mladosti. Vtedy som ešte nevedel, že sa ňou budem živiť (smiech).

PRE NÁS, LAIKOV, VYSVETLITE, AKÝ JE ROZDIEL MEDZI BEŽNÝM POČÍTAČOM A UMELOU INTELIGENCIOU.

O umelej inteligencii môžeme hovoriť len vtedy, ak existuje nejaký počítač. Už v stredoveku sa ľudstvo zamýšľalo nad tým, či môžu stroje myslieť. Problém bol v tom, že ľudia ešte nemali ani poňatia o elektrickej energii, tranzistoroch a mikroprocesoroch. Žiaden mechanický stroj s ozubenými kolieskami nemohol tieto myšlienky naplniť a realizovať. O umelej inteligencii môžeme začať rozprávať, ak jestvuje výkonný počítač. Keď si to tak zoberiete, už pred päťdesiatimi-šesťdesiatimi rokmi boli prvé počítače. Čo sa týka rozmerov, taký

počítač dokázal naplniť jednu veľkú sálu a výpočtový výkon bol tisíckrát menší, ako má mobil vo vašej kabelke. Rozdiel medzi počítačom a umelou inteligenciou sa nedá zdefinovať, pretože počítač je základný predpoklad vzniku umelej inteligencie. Musíme mať zodpovedajúce programové vybavenie a z toho dokážeme dostať umelú inteligenciu. Môžeme sa rozprávať o rozdieloch medzi prirodzenou a umelou inteligenciou. Prirodzená inteligencia je predlohou umelej, tu existujú rôzne paralely, ktoré používame na meranie stupňa umelej inteligencie.

MOHLI BY STE TO BLIŽŠIE OZREJMIŤ?

Keď si ľudia začali klásť tú otázku, či stroje môžu myslieť, začalo sa vlastne už hovoriť o umelej inteligencii, hoci sa to ešte tak nenazvalo. Myslenie je živý biologický proces, pri umelej inteligencii hovoríme o strojovom myslení a učení. Inými slovami, ak stroj vyvíja istú činnosť a tú keby vykonával človek a vyžadovala by jeho inteligenciu, hovoríme o umelej inteligencii. Napríklad počítač nám môže pomáhať pri písaní, môže sústrediť dokumenty alebo fungovať ako kalkulačka. Používame ho pri prezeraní webových stránok, pri komunikácii na sociálnych sieťach, ale vtedy ešte nehovoríme vyslovene o existencii

umelej inteligencie. Len čo už ide o autonómne vnímanie sveta okolo seba, rozoznávanie zvukov a obrazu, o rozhodovanie a konanie na vyššej intelektuálnej úrovni, potom už hovoríme o umelej inteligencii.

HM, ČLOVEK A ZVIERATKO NAPRIKLAJ CÍTIJA TEPLA A CHLAD, VZÁJOMNÉ DOTYKY... CHCETE NAZNAČIŤ, ŽE AJ STROJE PÔJDU TÝM SMEROM?

Áno, je to veľmi pravdepodobné. Veľa takýchto výsledkov už funguje nielen teoreticky v laboratórnych podmienkach, ale majú aj komerčné využitie. Napríklad mobilný telefón dokáže rozpoznať odtlačky prstov svojho majiteľa alebo niektoré slová jeho hlasu. Napriek tomu sme ešte stále ďaleko od toho, aby sme sa priblížili k celkovým schopnostiam vyšších foriem života. Dnešné počítače ešte nedosahujú schopnosti inteligentnejších živočíchov ako mačka, pes, opica či človek. Hmatové orgány človeka na koži sú také dokonalé a jemné... Zatiaľ ich dokážeme napodobniť naozaj len v hrubých črtách. Vnímanie je len jedna časť nášho spektra. A čo pochopenie významu reči, textu, tvorivé myslenie a učenie...?

SPOMÍNALI STE AKO VHODNÝ VÝVOJOVÝ EKVIVALENT INTELIGENCIU ZVIERAŤA.

Ak si zoberieme súčasný superpočítač, jeho inteligencia je zhruba ekvivalentná s inteligenciou mačky. Mačka vie vnímať svet okolo seba očami, sluchom a hmatom. Svoje vnemy dokáže v sekunde vyhodnotiť a podľa nich i zareagovať. Okamžite vie, či

rozsaahu. Takých prognóz bolo veľmi veľa, už v päťdesiatych rokoch minulého storočia sa hovorilo, že to bude o osem-desiat rokov. Teraz sme o šesťdesiat rokov ďalej a ešte to nemáme (smiech). V súčasnosti jestvujú predpovede, že v roku 2050 už bude existovať stroj, ktorý dokáže nahradiť človeka.

SVET NEDÁVNO OBLETELA SPRÁVA, ŽE SAUŠSKÁ ARÁBIA UDELIJA ŠTÁTNE OBČIANSTVO ROBOTOMI MENOM SOPHIA.

Tak to je už skôr legislatívna otázka, hovorí sa, že právne a etické otázky budú ešte ťažšie ako technické. Je množstvo legislatívnych problémov, ako sa takéto „zariadenie“ začlení do života, do spoločnosti. Môžeme mu dať občiansky preukaz? V akom právnom vzťahu budeme k robotovi, keď mu ublížim alebo on mne? To sú otázky, ktoré sú ešte hudbou budúcnosti a budú ich riešiť právnici alebo politici. Jedno je isté, budú to zložité problémy, ktoré budeme musieť v súvislosti s robotikou riešiť.

V PREDAJI UŽ JE ROBOTICKÝ KAMARÁT PRE DETI MUSIO. POMÁHA IM PRI UČENÍ PRÍRODOPISU, ANGLIČTINY ALEBO FUNGUJE AKO SPOLOČNÍK PRE OSAMELÝCH ĽUDÍ. V OČIACH SA MU OBJAVUJE URČITÁ INTERAKCIA S ČLOVEKOM, MÁ AJ MALÉ ROBOTICKÉ SRDIEČKO. ČO AK SA DIEŤA PSYCHICKY PRIPÚTA NA ROBOTA?

Tieto veci sú už tiež známe. Keďže človek je tvor, ktorý má vedomie, a teda aj city, môže si vytvoriť vzťah aj k nehmotnej veci. O to

TAKŽE, ČO ĽUDIA A ZVIERATÁ JEDNOZNAČNE ODLIŠUJE OD ROBOTOV?

Jednoznačne je to zatiaľ otázka vedomia. Človek má istú vlastnosť, ktorú nazývame vedomie. Je to schopnosť uvedomiť si svoju existenciu, svoje ciele, potreby a miesto vo vesmíre. Podľa psychologov či biológov to v rôznej miere existuje aj pri niektorých druhoch živočíchov, napríklad sa hovorí o iných primátoch, delfínoch a psoch. A toto je podľa mňa veľmi dôležitá a zásadná otázka v robotike, možno aj potenciálna hrozba. Kým stroj nemá vedomie, vykonáva to, čo mu človek nariadi – aj keď je inteligentnejší, odolnejší a výkonnejší. Stále je to však človek, ktorý rozhoduje. Len čo sa objaví zariadenie, ktoré si uvedomí samo seba, môžeme mať problém. Zrazu sa zamyslí, prečo by malo počúvať človeka, prečo by malo konať v záujme niekoho iného, keď môže konať vo svojom vlastnom záujme?! Či toto môže v budúcnosti nastať, či je možné, že človekom vytvorený stroj môže nadobudnúť vedomie, je zatiaľ špekulácia. Pokiaľ viem, nič podobné sa ešte nepodarilo. Ale vývoj sa nedá zastaviť a človek sa aj o to bude určite pokúšať.

TO ZNAMENÁ, ŽE ROBOTIKA BUDE MENIŤ AJ NÁS SAMOTNÝCH?

Áno, pretože roboti na nás určitý vplyv budú mať. Oni nás budú ovplyvňovať presne tak ako my ich. Bude to permanentný proces z mentálnej aj z fyzickej stránky.

TAKŽE UMEJÁ INTELIGENCIA ZAČNE MENIŤ SVOJ NAPROGRAMOVANÝ SCENÁR?

Robot robí to, na čo je naprogramovaný. Dnes sme schopní zabezpečiť, aby sa učil a sám si podľa získaných vedomostí určil spôsob riešenia úlohy. Ak sa rozhodne úplne inak, ako sme ho naprogramovali, tak už je prítomné vlastné rozhodnutie. A to môže byť signál, že robot disponuje vlastným vedomím. Ak budú roboti oveľa inteligentnejší, schopnejší a výkonnejší ako človek, tak im nič nebude brániť v tom, aby začali presadzovať svoju vôľu aj na úkor človeka, aby sa rozmnožovali a replikovali. Predvídať dnes, čo sa stane, môže závisieť aj od toho, ako to my urobíme. Keď budeme mať na zreteli tento fakt, nemuselo by sa nám všetko po čase vymknúť z rúk.

AKO VIDÍ ODBORNÍK CESTU ROBOTOV DO VESMÍRU A NA MORSKÉ DNO INÝCH PLANÉT?

Už teraz robotika a kybernetika slúžia na to, že ak niekam nechceme alebo nemôžeme vyslať človeka z obavy o jeho život a zdravie, pošleme tam robota. Je jedno, či dané zariadenie vyzerá ako človek, alebo sa pohybuje na kolesách, či je to iba manipulačné rameno. Takýchto robotov je už viacero aj na Medzinárodnej vesmírnej stanici (ISS), roboty sú tiež na Marse a, pokiaľ viem, aj na jednej kométe už fungoval robot.

Pokračovanie na strane 30



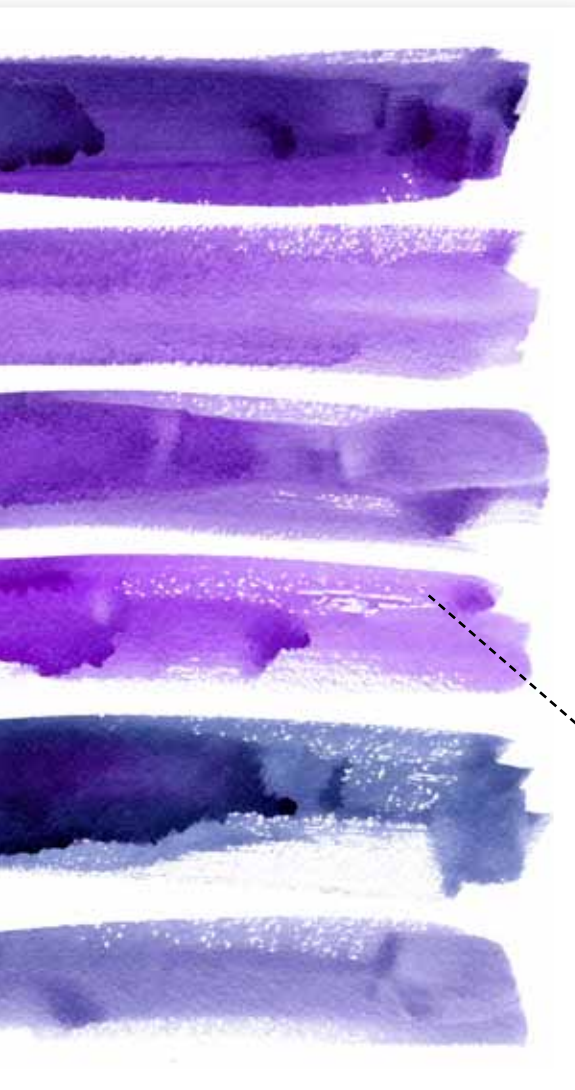
Prof. Ing. Ivan Sekaj, PhD., študoval na Elektrotechnickej fakulte SVŠT v Bratislave (dnes FEI STU Bratislava), odbor automatizované systémy riadenia. Po ukončení štúdia pracoval 7 rokov v praxi v oblasti automatizačnej techniky. Od roku 1993 pôsobí ako učiteľ a výskumník na FEI STU, najprv v odbore automatizácia (kybernetika, robotika) a v posledných rokoch v oblasti umelej inteligencie a jej uplatnenia v riadení procesov v robotike a kybernetike. V súčasnosti je vedúcim oddelenia UI v Ústave robotiky a kybernetiky FEI STU Bratislava.

má pred sebou korisť, ktorú má chytiť, alebo predátora, pred ktorým treba utiecť. My ľudia však máme problém, aby to náš robot rovnako rýchlo vyhodnotil, aby sme ho pohli daným smerom (smiech).

INÝMI SLOVAMI, JE MOŽNÉ, ŽE ČLOVEK RAZ STVORÍ SÁM SEBA?

Stále sa objavujú prognózy, kedy bude existovať robot alebo iný stroj, ktorý nahradí schopnosti človeka v celom jeho

skôr, ak mu v mnohých znakoch pripomína seba samého. Otázne je však aj to, aký vzťah má takéto zariadenie k človeku. Zatiaľ predpokladám, že žiadny (smiech). Roboti dnes už chodia po chodbách úradov a nemocníc, poskytujú informácie, roznášajú letáky a podávajú lieky. Len čo sa začneme rozprávať o emóciách, ide o vyšší level. Diet'a v ňom môže vidieť oporu, to sú už psychologické aspekty, ktoré môžu byť pozitívne, ale aj negatívne.



KRÁSNE TRENDY V ROKU 2018

FARBA ROKA ULTRAFIALOVÁ

Líder v oblasti farebných riešení pre firmy a rôzne odvetvia biznisu spoločnosť Pantone každoročne vyhlasuje farbu, ktorá na rok ovládne farebné trendy nielen v interiéroch, ale aj v šatníkoch. V roku 2018 bude dominovať odtieň ultra violet, dramatická fialová. Táto farba sa považuje za hlbavú a duchovnú a od nepamäti sa spája s mystikou a so spiritualitou. Pôsobí však aj dramaticky, provokatívne a originálne, podporuje vraj vizionárske zmýšľanie. Podľa Pantone je to ideálna farba pre tých, ktorí hľadajú za vecami hlbší význam a je schopná nadchnúť pre tvorivé hľadanie. Výber farby na daný rok nie je jednoduchá záležitosť. Rozhoduje o tom celý tím autorít v odbore na základe trendov v oblasti dizajnu a spoločenského diania.



INŠPIRÁCIA JAPONSKOM

Slovo japonizmus sa objavilo v 70. rokoch 19. storočia na označenie prijímania japonských vplyvov do európskej kultúry. V súčasnosti sa táto tajomná krajina opäť stáva pre svet veľkou inšpiráciou, či už v oblasti filozofie života, estetiky, interiérových riešení, či v móde. V hektických časoch, ktoré žijeme, je Japonsko inšpirujúce tým, ako úžasne dokáže sklbiť moderné s tradičným a prírodným svetom. Japonizmus neznamená len bonsaje, tatami, čierne lakované stolíky a popíjanie čaju na zemi. Ide predovšetkým o vytvorenie pocitu zenového pokoja, jednoduchosti, o precítnu tvorbu vecí i priestoru, kde žijeme. V tejto súvislosti stojí za zmienku úspech, ktorý dosiahla kniha Japonky Marie Kondovej o tom, ako sa zbaviť hĺby vecí, ktoré nás obklopujú, a ako žiť jednoduchšie. Elegancia a jednoduchosť japonizmu sú lákavé, pretože pracuje s týmito základnými prvkami:

- ✓ využíva silu prírody a prírodných materiálov
- ✓ priznáva prirodzené povrchy a štruktúry materiálov
- ✓ záleží mu na najmenších detailoch
- ✓ pristupuje k dizajnu nielen s rešpektom vybudovaným stáročiami rituálov a tradícií, ale aj so zdravou nedôverou, ktorá umožňuje neustály vývoj

Z japonskej kultúry pochádza aj filozofia wabi-sabi, ktorá učí prijímať veci nedokonalé a prosté ako krásne. Známe je aj kincugi, spôsob opravovania rozbitých predmetov, zvyčajne z keramiky, pomocou zlata. Japonskí dizajnéri často prinášajú známym európskym firmám nového ducha v podobe jednoduchej funkčnej elegancie, prírodných materiálov a pokojného ducha. Západ opäť objavuje východ a teraz už nie tak, že preberá tradičné japonské veci, ale vytvára nové v duchu „fusion“.





NÁVRAT TVÍDU

Hreje, má osobité kúzlo starých dobrých čias a je takmer nezničiteľný.

To je tvíd, látka, z ktorej sa šijú dámske i pánske kabáty, saká či kostýmy a ktorá je opäť na módnom výslni. Výroba vlnených látok má vo Veľkej Británii dlhoročnú tradíciu. Jednou z typických tkanín je tvíd, ktorého názov je odvodený od škótskej rieky Tweed. Vyrába sa z mykaných priadzí na mnohých miestach Škótska a Anglicka.

Najlepšie meno má však Harris Tweed s pečatou so symbolmi glóbusu a maltézskeho križa. Takto označený však môže byť len ručne tkaný tvíd pochádzajúci z Vonkajších Hebríd, ležiacich severozápadne od škótskeho pobrežia, konkrétne z južnej časti ostrova Harris.

História tvídov sa začala v sedemdesiatych rokoch 19. storočia, keď manželka grófa z Dunmora, majiteľa ostrova, chcela pomôcť miestnym obyvateľom, ktorí nemali veľa príležitostí na obživu. Všímla si, ako zručne zhotovovali pre vlastnú potrebu vlnenú látku, a poslala vzorky svojim šľachtickým priateľom do Škótska a Anglicka. Získala prvé objednávky a ostrovania začali vyrábať tvídy a tartan na zákazku. Vlnu farbili v kotloch, pod ktorými sa kúrilo rašelinou. Na farbenie sa používal lišajník zoškrabaný zo skál, baza čierna, korene lekna, divý

petržlen, žihľava či cibul'ové šupky. Tkalo sa na primitívnych stavoch a látka sa potom prala v mydlovej vode. Keď vyschla, ostrovania ju mädlili v rukách, aby sa zjemnila.

Na začiatku 20. storočia s nástupom industrializácie sa začalo premýšľať, ako zachrániť výrobu ručne tkaných tvídov. V roku 1910 bola zaregistrovaná ochranná známka s pečatou Harris Tweed, ktorú mohol získať len tvíd vyrobený z ručne vyrobenej priadze, tkaný na krosnách obyvateľmi Vonkajších Hebríd.

Vznikla aj spoločnosť dozerajúca na dodržiavanie pravidiel výroby. Dodnes musí byť Harris Tweed zhotovovaný zo stopercentnej škótskej vlny tkanej ručne obyvateľmi ostrovov v ich domovoch. Až do roku 1996 sa tvíd vyrábala v jednoduchej šírke, čo nevyhovovalo modernému konfekčnému priemyslu, a tak výroba prešla na nové ručné stavy, na ktorých sa tká v šírke 150 centimetrov. Dnes je na ostrovoch už len 150 tkáčov.

K popularite tvídov prispieva, keď si niektorý významný módný tvorca dá podľa svojich návrhov vyrobiť tkaninu na svoje modely. Harris Tweed využil vo svojich kolekciách napríklad Yves Saint Laurent, Vivienne Westwoodová, Ralph Lauren, či Alexander McQueen. Pre zaujímavosť, veľkým propagátorom Harris Tweedu bol Sherlock Holmes, ktorý z neho nosil svoju typickú šiltovku. Aj herec Tom Hanks mal vo filme Da Vinciho kód sako z toho istého materiálu.

PRÍRODNÁ KOZMETIKA

Popularita prírodných kozmetických produktov a trendov stále rastie. Ľudia si viac uvedomujú dôsledky spôsobené výrobkami plnými syntetických látok. Vegánsky spôsob života dnes dopĺňa snaha o udržateľnosť, zodpovednosť a premýšľanie nad tým, ako chrániť planétu, a tým aj seba. Tento trend sa odráža aj v starostlivosti o telo. Veľa produktov dnes už dosahuje biokvalitu a používajú sa biodegradovateľné, čiže rozložiteľné balenia. Týka sa to pleťovej aj vlasovej kozmetiky. Na trhu sú i produkty na vlasy neobsahujúce žiadne parabény, sulfáty a často dokonca ani lepek. Navyše nie sú testované na zvieratách, čo je ďalší zodpovedný trend v beauty svete, zvaný cruelty free. Zaujímať sa o prostredie, v ktorom žijeme a ktoré po nás zostáva pre budúce generácie, je jednoducho globálny trend aj v roku 2018.



**V suchu
a v pohodlí
s plienkami**

HUGGIES
Ultra Comfort



- rýchla absorpcia vlhkosti
- priedušný materiál znižujúci možnosť vzniku zaparenín
- elastický chrbtový pás a pružné, dokonale lepiace zapínacie pásy
- manžetky okolo nožičiek jemne priliehajú k telu





Niektor TANCUJE, INÝ SA KLÍŽE...

NEVIEM AKO VY, ALE JA SA DO NOVÉHO ROKA KLÍŽEM. KEDYSI SOM SKÁKALA, ALE ODKEDY BÝVAM VO VIEDNI, TAK SA KLÍŽEM. ELEGANTNE PO ĽADE. SEM-TAM NEJAKÁ PIRUETKA.



Píše
Nikola
Gstach

Zvykla som si na to, že vianočný majonézový šalát pretriasam na nádhernej ľadovej ploche pred ešte nádhernejšou kulisou viedenskej neogotickej radnice. Fičím po ľade ako blesk a aj by to malo žiadaný efekt, čiže odlepiť vianočné hodovanie z bokov, nebyť kamarátky, ktorá ma pravidelne zvedie na ochutnávanie špecialítiek typu vysokopercentný lieskovcový likér a losos z pahreby so smotanovou omáčkou. Okolo ľadovej plochy sú totiž pekne zoradené predajné stánky s lákavou ponukou a ja som sa ešte nenaučila korčuľovať so zavretými očami.

Strelené plesové nápady

Nuž a kým ja pretriasam svoje vegetariánske šunky na ľade, viedenská smotánka sa vlní na plesoch. A ktorý z nich je ten najznámejší? Vieme predsa všetci. Viedenský Opernball! Dostať sa naň nie je vôbec ľahké. Voľne predajných vstupeniek je málo a tie ostatné

si môžete kúpiť len na základe pozvánky. Kamarát mi rozprával, ako raz takú pozvánku ukradol, teda ako si jednu požičal a s použitím rôznych moderných prostriedkov ju sfalšoval na svoje meno a s týmto, ako neskôr zistil, bezcenným zdrpom papiera, sa pekne nastajlovaný na dámu postavil do radu na červený koberec. Jeho misia nebola úplne

O polnoci sa spomedzi prítomných mladých dám zvolí tá „najsladšia“. Posadia ju na váhu a vyvážia sladkosťami, ktoré sa potom vydražia na charitatívne účely.

márna, pretože ochrankárov skutočne zmiatol a s falošnou pozvánkou sa dostal cez niekoľko kontrol. Cez poslednú už nie, a tak sa v dlhých šatách s dlhým nosom vrátil domov a pozrel si Opernball v priamom prenose v televízii sediac v rube na gauči.

Viedenský ples v opere je vraj najkrajší na svete a vzor pre všetky ostatné operné plesy. Viac ako 5-tisíc plesajúcich tancuje a maškrtí vo všetkých zákutiach historickej budovy žiariacej zlatom. Popri tom pokukujú na jednu konkrétnu lôžku. Sedí v nej čoskoro storočný staviteľ Richard Lugner. Nieže by

bol vizuálne úžasne zaujímavý, ale stalo sa tradíciou, že sa na ples dostávajú zavesení do nejakej celebrity – poväčšine herečky. Tie s ním, samozrejme, nejdú zadarmo, ale dajú si za pár hodín produčirovania mastne zaplatiť. Ja sa teda radšej klížem... Lugnerove celebrity sú občas skromné a tiché ako Brooke Shieldsová, Goldie Hawnová či prekvapivo aj Pamela

Andersonová, no oveľa častejšie ich počuť aj na lacnejších miestach dolu v sále. Speváčku Grace Jonesovú tanec snehobielo odetých debutantiek nudil, a tak si do lôžky stiahla okoloídúceho mladíka a za závesom mu predviedla, ako sa robí dobrá a hlasná šou. Gina Lollobrigida sa plesom niesla kráľovskú elegantne a vyžarovala stoický pokoj. Žiaľ, len do momentu, kým jej nejaké nemešlo nestúpilo na róbu a filmová legenda sa ani nenazdala a mala

hlavnú rolu v polonudistickom predstavení. Nahý dekolt sa jej vzdúval od zúrivosti, ktorá však po pár rokoch pominula a pozvanie škandálneho stavebníka prijala aj druhýkrát. Ak sa teda vyberiete na viedenský Opernball, nudiť sa zaručene nebudete. Musíte však počítať s tým, že už na červenom koberci vás môže stretnúť nehoda alebo letiaca paradajka. Tento ples je symbolom priepasti medzi bohatou smotánkou a nami obyčajnými smrteľníkmi a každý rok priláka demonštrantov, ktorých bohapusté hodovanie vyšších vrstiev rozčuluje.



Velkolepá scéna Life Ballu pred viedenskou radnicou



Intendantka Volkstheater s hercami v kostýmoch pred vstupom na Opernball

Kam sa nosia volné róby

Komu bol Ples v opere málo, môže hneď na druhý deň pokračovať v plesaní na Bonbonballe. Áno, je to presne to, čo si myslíte – Cukrikový ples, teda ples výrobcov sladkostí. A tých tradičných a svetoznámych sa vo Viedni vyrába neúrekom. Je zmysluplné na tento ples prísť vo voľnejšom oblečení pretože stoly sa tu prehýbajú najmä pod sladkým pokušením. Cukríky, čokolády, keksíky, zmrzlina a kreácie, v ktorých sa všetko spája do obrovských kalorických bômb, tu útočia na novoročné predsavzatia začať žiť zdravo a schudnúť. O polnoci sa spomedzi prítomných mladých dám zvolí tá najsladšie vyzerajúca a stane sa bonbónovou miss. Posadia ju na váhu a vyvážia sladkosťami, ktoré sa potom vydražia na charitatívne účely.

Zdá sa vám, že sladšie to už nejde? Chyba. Vo Viedni ide. Ešte pred operným a bonbónovým plesom, teda v čase, keď vám ešte nestihla poriadne vytráviť štedrovečerná nádielka,

láka Zuckerbäckerball – Ples cukrárov. Organizátorom sú, ako inak, viedenski cukrári a pekári. Do tanca pozývali už v roku 1901. Odvtedy sa v bývalej cisárskej rezidencii v Hofburgu pravidelne stretávajú maškrtné jazýčky a nedočkavo čakajú na polnočnú tombolu, pri ktorej možno vyhrať jednu z tisícíc rozprávkovo krásnych tort.

Vizuálnym protipólom uhladeného, dress codom sa riadiaceho Plesu v opere je provokujúci a kúzelný Life Ball. Časovo nespadá do plesovej sezóny, pretože sa koná v lete. Tento rok to bude druhého júna. Vzhľadom na odev plesajúcich by to ani inak nešlo. Mnohí totiž na ples prídu polonahí. Life Ball nie je len pestrá veselica, ale, ako napovedá názov, Ples života má i hlbší rozmer. Je to najväčšie charitatívne podujatie v Európe, podporujúce boj s AIDS. Aby sa vyzbieralo čo najviac peňazí, je potrebná enormná publicita. Vďaka extravagantným kostýmom, prominentným hosťom a explozívne bujarému programu je záujem médií obrovský. Preohromný je i záujem obyčajných

okukávačov. Kvôli plesu sú na niekoľko hodín uzavreté dôležité komunikácie a odklonené trasy električiek. Už hodiny pred začiatkom sa k viedenskej radnici trúšia ľudia v kostýmoch. Nie všetci skutočne na Life Ball idú. Niektorí len využívajú príležitosť zmeniť na pár hodín identitu. Ples má každý rok inú tému, ktorá by sa v odevoch mala odrážať. Štyri roky po sebe to boli prírodné živly, pričom najväčší úspech mala asi voda, pretože málokto ide do vody kompletne oblečený.

Viedencania sa radi veselia, a preto by sa o plesoch dali napísať celé knihy. Okrem spomínaných láka v plesovom kalendári napríklad aj policajný ples, ružový, dúhový, kvetinový, teda záhradnícky, ples filharmonikov, ples kaviarnikov, ples ochrancov zvierat... Na ktorý by ste sa vybrali vy?

Snímky: Harald Klemm, Roy Mäder, Jurgen Hammerschmied

SÚŤAŽ

Kúp si minimálne tri čaje značky  od **AGROKARPATY, s.r.o. Plavnica**, pošli nám bloček mailom, alebo poštou a už len čakaj na výhru.

Trvanie súťaže od 11.12.2017 - 28.2.2018
E-mail: caji@agrokarpaty.com
Adresa: Súťaž ELIXÍR, Agrokarpaty, s.r.o. Plavnica, 065 45 Plavnica 415



1x Poukaz na Načerpanie energie:

Pre 2 osoby na dve noci + polpenzia HOTEL SOREA Ľubovnianske kúpele
- fytooterapia /pitie liečivých BIO čajov/
- voľný vstup do hotelového bazéna, do perličky, fitnesscentra, zábalová terapia, morský aerosólový kúpeľ.

Pobyt je spojený s prehliadkou ekologických bylinných plantáží spoločnosti AGROKARPATY /najlepšie jún- august/ Ochutnávkou BIO čajov a oznámenie sa s výrobou BIO produktov.



5x

Darčeková čajová kazeta: Cypriána



5x

Drevená darčeková čajová kazeta: Stromček



10x

Darčeková čajová kazeta: Čajová šestka



20x

Darčeková čajová kazeta: Slovakia



Viac info sa dozviete na www.agrokarpaty.com/sutaz

ANKA REPKOVÁ MOJE POSLANIE JE ŠÍRIŤ LÁSKU A DÁVAŤ NÁDEJ



Chcete získať pekný darček v podobe albumu Anky Repkovej *Som pravdivá*? Napíšte nám, čo zaujímavé okrem piesní, sa na jej albume nachádza. Traja vyžrebovaní autori správnych odpovedí budú mať možnosť získať ho. Píšte nám do 15. 2. 2018 na našu poštovú adresu alebo na redakcia@coop.sk.

KREHKÁ BRUNETKA ANKA REPKOVÁ SPOLUPRACOVALA S DALIBOROM JANDOM, JOZEFOM BEDNÁRIKOM (MUZIKÁL ROCKY HORROR SHOW), FILIPOM RENČOM (MUZIKÁL REBELOVÉ) A S ĎALŠIMI REŽISÉRMÍ NIELEN V MUZIKÁLOCH, ALE AJ V ČINOHRE A V TV. AKO SÓLISTKA BIG BANDU GUSTÁVA BROMA SVOJÍM SPEVOM ZAUJALA V TELEVÍZNEJ ŠOU LET'S DANCE A BAILANDO V TELEVÍZII MARKÍZA. ANKA SA VIAC AKO 14 ROKOV AKTÍVNE VENUJE AJ HLASOVÉMU KOUČINGU. VEDIE HLASOVÉ KURZY, WORKSHOPY, HODINY SPEVU A ZBOR ANKY REPKOVEJ – SPIEVANIE NÁS BAVÍ. V SÚČASNOSTI DOSLOVA ŽIJE SVOJÍM NOVÝM ALBUMOM, ALE NIELEN O ŇOM SME SA POROZPRÁVALI.

TEŠÍTE SA Z NOVÉHO ALBUMU SOM PRAVDIVÁ. ČO PRE VÁS ZNAMENÁ?

Mám z neho obrovskú radosť. Zachytáva moju osobnú transformáciu. Som šťastná, že som pri ňom nerobila žiadne kompromisy a že som sebe samej dovolila otvoriť sa svetu a pravdivo sa vyjadriť. Nebolo to pre mňa jednoduché, ale nabrala som odvahu a dielo je na svete. Boli to krásne i náročné tri roky. Tvorba týchto piesní ma priviedla k mnohým uvedomeniam, k sebaopoznaniu a seba prijatiu. Jedným z posolstiev môjho albumu je pomôcť ľuďom objaviť, kým naozaj sú, a povzbudiť ich k tomu, aby sa nebáli žiť svoju pravdu.

POVEDZTE NÁM O PIESŇACH A ČO NA ALBUME NÁJDEME.

Texty piesní sú inšpiratívne a každá pieseň nesie vlastné posolstvo. Hudobne je albumu žánrovo rôznorodý – od rokenrolu, latína, popu, world music až po filmovú hudbu. Na album som však okrem piesní zaradila môj umelecký text *O láske* a riadenú meditáciu *Uzdravenie*. Nie je mi ľahostajné, čo sa deje vo svete. Ako sa správame k našej planéte, ľuďom, zvieratám, prírode. Preto vznikla pieseň *Svet naopak*, ktorá je zrkadlom dnešnej

doby. Spievam v nej o vážnych témach, ale pozerám sa na ne s nadhľadom. Verím, že každý z nás má silu a moc zmeniť svet, ak začneme od seba. Zámerom môjho albumu je šíriť dobro a lásku a povzbudiť poslucháčov do rozvíjania týchto hodnôt, pretože to má zmysel. Pieseň *Výzva* bola mojou veľkou učiteľkou, dávala mi silu pri prekonávaní prekážok, povzbudzovala ma vo vytrvaní na ceste, pre ktorú som sa rozhodla. Pieseň *Hlas* je o dôvere v seba, vo svoj talent, o dôvere k životu. Vyznanie je o krásnych aj ťažších chvíľach v partnerskom vzťahu, o sile lásky medzi dvoma ľuďmi. To je jediná pieseň, ktorej nie som autorkou. *Jarná* je o oslave krásy prírody, o jej sile a múdrosti. *Som pravdivá* je o mojom vnútornom oslobodení, o bezstarostnosti, radosť. Je tiež o tom, akou sa žena stane, keď objaví, kto naozaj je, keď sa prijme taká, aká je a začne byť sama sebou. Na albume mám aj vianočnú pieseň *Svetlo*. Je to pre mňa veľmi vnútorná a duchovná pieseň. Pri jej spievaní prežívam niečo nadpozemské. Keď som ju prvýkrát zaspievala doma svojim najbližším, rozplakala som sa, tak ma dojíma.

ČO VÁS INŠPIROVALO, ABY STE ALBUM UKONČILI MEDITÁCIOU?

Už od detstva som bola, vďaka mojim rodičom, vedená k meditovaniu. Intenzívne som sa mu venovala aj počas tvorby. Meditácia mi pomáha upokojiť myseľ, napojiť sa na svoju dušu, energeticky sa vyčistiť a zharmonizovať sa. Pri jednej som sa pýtala, čo mám ešte na albume povedať, ako môžem jeho poslucháčom pomôcť. V tom mi prišlo na um slovo meditácia. „Daj im meditáciu.“ Tak som poslúchla. Sadla som si a začala som písať slová a neskôr aj hudbu. Zamerala som ju na uzdravenie vzťahu so sebou samým, s ostatnými ľuďmi a na znásobenie lásky k sebe samému a k okoliu. Mám veľkú radosť, ako nadšená na ňu už teraz poslucháči reagujú.

KRST ALBUMU NEBOL PRÁVE TRADIČNÝ...

Pokrstili sme ho na Veľkom gospelovom koncerte v bratislavskom Teatre Wüstenrot. Pozvala som si naň vzácneho host'a z Londýna Daniela Thomasa, ktorý spieval s hviezdami ako Mariah Careyová, Elton John, Sting, Lionel Richie a ďalší. Daniel na ňom nielen zaspieval, ale bol popri Katke Zacharovej a Romanovi Bombošovi aj jedným z krstných rodičov. Album sme pokrstili perím. Vybrala som si ho, pretože je pre mňa symbolom slobody a ľahkosti a to sú atribúty, ktoré sa mi spájajú aj s vnútornou pravdivosťou, o ktorej v albume hovorím.

SPIEVANIU SA VENUJETE ODMALIČKA, PRVÉ POMERNE VÁŽNE SÚŤAŽE STE VYHRÁVALI AKO JEDENÁŠŤROČNÁ. AKO SI SPOMÍNATE NA TOTO OBDOBIE?

Ja som sa na pódiu a s mikrofónom v ruke vždy cítila veľmi dobre. Nepamätám sa, že by som mávala nejakú obrovskú trému. Spomínam si na svoje prvé najväčšie publikum. Boli sme zo základnej školy na výchovnom koncerte v Istropolise v tej tisícmiestnej sále a pán, ktorý

viedol koncert, sa spýtal, či by chcel niekto niečo zaspievať. Okamžite som sa prihlásila a pred plnou sálou som zaspievala pieseň Don't cry for me Argentina, s ktorou som potom pár mesiacov nato zvíťazila vo vedľajšej sále Teatra Wüstenrot v celoslovenskej súťaži Detský talent. Až teraz, ako to hovorím, som si spomenula, že sa konala tam, kde teraz krst môjho nového albumu Som pravdivá. Krásna symbolika.

AKO TO MÁTE STRÉMOU DNES?

Tréma sa dá odbúrať skúsenosťami a tiež pripravenosťou. Skúseností mám už za tie roky, našťastie, dost' a na každé vystúpenie sa maximálne pripravujem. Vďaka tomu nemávam veľkú trému. Iba pred krstom albumu som mala príšernú. Už od rána mi bolo nevoľno. Ale to bola naozaj výnimočná udalosť. Navyše som celý koncert aj workshop, ktorý tomu predchádzal, sama organizovala, takže to bolo veľmi náročné.

AKO TO VYZERÁ, KEĎ SI OD HUDBY POTREBUJETE ODDÝCHNUŤ?

Milujem jazdenie na koni, čítanie, tancovanie, pilakalajogu – cvičebnú metódu mojej mamy, a v lete plávanie.

PRED NAMI JE CELÝ ROK 2018. ČO OD NEHO OČAKÁVATE A, NAOPAK, ČO CHYSTÁTE VY DO TOHTO ROKA?

Nemyslím si, že je dobré mať očakávania. Potom môžeme byť sklamaní. Skôr sa prikláňam k tomu nasledovať svoje sny a túžby, pracovať na ich naplnení a život sám ukáže, kedy a v akej miere vám ich pomôže uskutočniť. Ja sa chcem v budúcom roku zamerať najmä na to, aby sa album dostal k čo najväčšiemu počtu poslucháčov, aby tak mohol naplniť svoje poslanie – šíriť lásku, dobro, inšpirovať, dávať nádej a prebúdzat' dušu jeho poslucháčov. Preto budem pracovať na videoklipech k piesňam a verím, že sa mi podarí zorganizovať aspoň malé turné k albumu.

Anna Žlvecká
Snímka: Peter Frolo

Na dobrú náladu

**DIANA MAŠLEJOVÁ: STRATENÝ ZAJKO V PARÍŽI, VYD. ALBATROS MEDIA**

Život plyšového zajka nemusí byť ani zďaleka nudný, ako sa na prvý pohľad môže zdať. Určite nie v novej rozprávke

Stratený zajko v Paríži. V novinke spisovateľky Diany Mašlejovej spoznáte veselého a trocha bojazlivého plyšového spoločníka, ktorému sa jedného dňa otočí život naruby a prinesie mu nečakané dobrodružstvá a napínavé situácie. Rozprávka Stratený zajko v Paríži je druhou detskou knihou spisovateľky Diany Mašlejovej. Po úspechu prvej knihy Tajný cirkus sa s malým hrdinom premiestňujeme do krásneho a trocha tajomného mesta Paríž. O nádherné ilustrácie sa postarala slovenská výtvarníčka Adela Režná.

**ANKA REPKOVÁ: SOM PRAVDIVÁ**

Spevákka, autorka piesní, hlasová koučka a herečka Anka Repková vo svojom novom albume zachytáva

svoju osobnú transformáciu. Texty piesní sú inšpiratívne a každý nesie svoje vlastné poslanie. Hudobne je Ankin album rôznorodý, nájdete v ňom žánre od rokenrolu, latína, popu, world music až po filmovú hudbu. www.ankarepkova.sk

KATARÍNA ZACHAROVÁ: KONČIM SO STRACHOM

Strach je najväčším „vrahom“ snov, talentov a rastu. Veľa strachov, limitácií, neúspechov a sklamaní nemusíme vôbec zažiť. Spôsobujú ich naše nevedomé emócie a myšlienkové programy. Druhá kniha transformačnej koučky Kataríny Zacharovej Končím so strachom vám ukáže, ako úspešne môžete realizovať svoje sny a ciele, keď prevezmete zodpovednosť za svoj život a oslobodíte sa od strachov a limitácií, čím aktivujete svoje skryté schopnosti, silu a potenciál. Je to kniha pre každého, kto bojuje so strachom, s obavami a neistotou v akejkoľvek oblasti života.



SÚŤAŽ S MECOMOM

Výhercovia vecných cien od Mecomu: Helena Tomášová, Sedliská; Judita Šalgová, Dvory nad Žitavou; Ivona Potměšilová, Šoporňa; Pavol Hornák, Piešťany; Bohumil Jankovič, Očová.

Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?

	zabávajú	spojka	mláďa kravy	Moha-medov radca	gaštan, po česky		okaté ženy	značka kozmetiky	východ, po nemecky	programovací jazyk	Odyseova vlasť	francúzsky člen	značka aktínia
príslušník národa žijúceho na Sumatre						pokryla rosou							
ženské meno						záhradná kvetina							
						zvíra púšte							
I. časť tajničky												staro-rímsky peniaz	čínske mužské meno
	polovina	metropola Kazachstanu 3. časť tajničky							plakal (bás.) keď				
zvyšky stromov			matka zakladateľov Ríma	ovos, po latinsky nemocničné oddelenie						približne čierňava			
chránenie							úkon				značka hliníka	4. časť tajničky	automatic noise limiter
kvantový generátor svetla									malá juho-americká opica				
	šachová figúra kód Vatikánu								Sarmat				
všetko, po česky			tam	ženský hlas				ATN, ATP, ATTA, SAIL, VAO	kopnutie	túžil (bás.) judejský kráľ			
tropický mravec									chyba				tlačová agentúra Čadu
dvôverne oslovoval					opica (zried.)	udierala nohou	AVENA, BATAK, MALPA	staršia jednotka sily	menšia obec ubral pluhom				
	tamto	rímska štvorka	prúd rieky mužské meno				moderné umenie vojenský povel						
predpoveď výsledku					pod niečo starý otec					ochotne	International Aero Press trieska		
veľká mucha					potopí zmrznutá voda							strešná krytina	kód Zeme kráľovnej Maud
	rozum	2. časť tajničky udieraj											
veľmi dopíchalo								začiatok					
almužna								system navigácie					



Tajnička krížovky z čísla 11/2017: „Kto má zdravie, pokoj, chleba, má všetko, čo mu treba.“ Výhercovia vecných cien: Darina Samáková, Trenčín; Anna Holoňová, Ochodnica; Ladislav Chovančík, Odorín. Výhercom Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Vladimír Ševčenko z Galanty.

Správne odpovede posielajte najneskôr **do 15. 2. 2018** 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 spracovávaní mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň vyhlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.

Rýchly nákup

TROJMINÚTOVÝ ADRENALÍN A VEĽA ŠŤASTIA

Výherkyňou rýchleho nákupu sa stala Jana Hradilová z Voznice. Sympatická výherkyňa si zobrala za pomocníčku

svoju mamu, ktorá ju inšpirovala na to, aby sa zapojila do súťaže o rýchly nákup.

Obidve dámy ukázali, že ženy jednoducho vedia nakupovať rýchlo a účelne, v priebehu troch minút sa im podarilo naložiť do dvoch vozíkov tovar za viac ako 346 eur. Navyše absolútne nestrácali šarm a dobrú náladu, aj keď predajňa potravín bola v tom čase plná iných zákazníkov.

MÔŽETE NÁM PRIBLIŽIŤ SVOJE ROZPOLOŽENIE, KEĎ VÁM Z REDAKCIE VOLALI, ŽE STE SA STALI ŠŤASTNOU VÝHERKYŇOU?

Celkom presne si pamätám tú situáciu, boli sme aj s mamou v predajni v Novej Bani. A práve v tej chvíli sme mali v rukách časopis Jednota a ešte sme si hovorili, že u nás v predajni ho ešte nemajú... Takže to je dôkaz toho, že šťastie je skutočne dôležité (smiech). Moja mama už dávnejšie reaguje na rôzne

súťaže v časopisoch, lúšti krížovky a posielala príbehy. Musím konštatovať, že som nasledovala jej príklad a asi rok som posielala vylúštené tajničky do časopisu Jednota. A podarilo sa... Dnes sme tu, vozíky máme plné (smiech).

AKÉ JE TO, KEĎ OPUSTÍTE ŠTARTOVACIU ČIARU A PREBIEHA AKCIA?

My bývame vo Voznici, ale vybrali sme si túto predajňu, lebo patrí medzi naše obľúbené a poznáme ju. Počas samotného rýchleho nákupu, akoby som to opisala... Keď sme kedysi pozerali podobnú reláciu v televízii, ktorú robil Ďuro Mokry, mali sme pocit, že tam všetko tak dlho trvá... (smiech). Ale tu tie minúty veľmi rýchlo plynú, aj keď ste v známom prostredí, človek sa tak sústreďí, že niekedy stráca kontakt s realitou. A tu zaznie: „Máte ešte pol minúty a koniec!“



AKO BY STE OPÍSALI SVOJE POCITY Z RÝCHLEHO NÁKUPU?

Jednoznačne je to hra, prináša to napätie, vzrušenie, adrenalín a istý druh šťastia (smiech). Môžem každému odporúčať, aby sa na to dal! Určite nebude sklamaný priebehom akcie ani jej výsledkom.



AKÝ JE TO POCIT VYHRAŤ RÝCHLY NÁKUP V COOP JEDNOTE?

Myslím si, že skvelý. Je to všetko otázka vytrvalosti a šťastia. V podstate ja som už tretí raz vyhral takúto súťaž. Myslím si, že je to trochu aj symbolické. Mohol by som sa cítiť, ako „profesionálny“ vyhrávač, ale nie je to tak.

MÁTE RÁD COOP JEDNOTU?

Vidím to tak, že s najväčšou pravdepodobnosťou áno, pretože som tu každý deň. Syn sa za to so mnou aj vadí, ale myslím, že po dnešnom dni bude menej ufrfláný (úsmev). Pôvodne

mal ísť so mnou on ako pomocník. Ale je chorý už druhý týždeň, a tak som mu prikázal, aby ostal doma a chorobu doliečil. V tomto supermarkete dostanete kúpiť všetko, čo potrebujete, aj to, čo nepotrebujete – ale chcete si dožičiť (smiech).

KÚPILI STE NIEČO AJ SYNOVI?

Tak ja mu vždy niečo kúpim, ale teraz by som si želal, aby sme si tento rýchly nákup užili všetci v plnom zdraví.

Text a snímky: sab

KEĎ DŽENTLMEN NAKUPUJE

Do Galanty sme prišli v predvianočnom období, čakal nás výherca Vladimír Ševčenko. Jeho pomocníčkou sa stala sympatická susedka. Vzhľadom na svoj vek sa pán Ševčenko pohyboval po predajni elegantne a s istotou pravého džentlmena. Pani susedka starostlivo hájila jeho farby a hneď bolo vidno rozdiel medzi tým, ako „zadarmo“ nakupuje muž a ako žena. Vo finále si výherca pripísal na konto nákup takmer za 150 eur.

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

Dokončenie zo strany 21

TIETO VÍZIE BUDÚCNOSTI MUSIA BYŤ PREVAŠIČ ŠTUDENTOV NAOZAJ FASCINUJÚCE.

Umelá inteligencia zasahuje do celého spektra ľudského života. Takmer každý študent má so sebou zariadenie, ktoré je umelou inteligenciou. Ako sme spomenuli, napríklad mobily už dnes dokážu rozpoznávať hlas, čo je jeden zo znakov umelej inteligencie. Toto je pre študentov zaujímavé, oni sa chcú učiť niečo nové, nechcú sa učiť veci, ktoré boli predmetom štúdia pred dvadsiatimi rokmi.

HOVORILI SME O TOM, AKO MOŽNO STVORIŤ UMELÚ INTELEGENCIU. MOŽNO AJ ZO ŽIVEJ ENTITY VYTVORIŤ ROBOTA?

Aj takéto pokusy sa robia, napríklad sa zobrali neuróny z mozgu potkana, spojili s technickým zariadením a to plnilo rôzne funkcie. Napríklad takýto živý umelý mozog dokázal hrať počítačovú hru. Ak už nepoužívame len kremikové súčiastky, ale aj živé prvky ako súčasť hardvéru, už nevieme povedať, či je to živé, alebo umelé zariadenie.



Z TOHTO UHLA POHĽADU JE VEĽMI ŤAŽKÉ PREDSTAVIŤ SI, AKO BUDE VYZERAŤ SVET O DVESTO, TRISTO ROKOV?

Superinteligenciu si ľudia predstavovali veľmi dávno a ešte stále neexistuje. Na druhej strane existuje veľa vecí, ktoré si ľudia vôbec nepredstavovali, a už dávno existujú. Vieme, že roboti sa budú svojimi schopnosťami čoraz viac približovať ľuďom. Ale to, či sa z nich vyvinú nejakí zombíci, ktorí nás nakoniec zničia, určite závisí aj od toho, čo do nich my ľudia vložíme.

PÁN PROFESOR, AKO RELAXUJETE VO SVOJOM VOĽNOM ČASE?

Pokiaľ ide o môj relax, venujem sa oddychu a úplne mimo témy umelá inteligencia (smiech). Ponáram sa do oblasti mimo svojho vedomia, do podvedomia či mimovedomia. Nemá to nič s mojou inteligenciou, myslím tou transparentnou alebo vedomou. Maľujem abstraktné obrazy, ktoré sú odpojením od vedomej reality. Okrem toho rád športujem a chodím po horách.

TAK TERAZ STE HODILI POMYSELNÝ UTERÁK DO RINGU...

Napadá mi jedna súvislosť – či umelá inteligencia dokáže vytvoriť umelecké dielo, alebo dokonca operu, román, či divadelnú hru. Otázka znie, či môže byť robot podobne kreatívny ako človek. Nevieme, aké budú rozdiely medzi myslením robota a človeka. Dokonca dones nevieme, ako myslí a cíti iný človek. Na niektorých veciach sa vieme zhodnúť, toto je stôl, stolička, pohovka. Ale napríklad ja na rozdiel od iného človeka môžem hneď farbu vnímať viac ako červenkastú. A to by ma zaujímalo, ako myslí a cíti iný človek. Aké sú analógie medzi ľuďmi, rád by som sa to raz dozvedel.

Za rozhovor ďakuje
Sabina Fojtíková



€58
5 farieb
LILA
Typ 6

sivá látka DOT/biela ekokoža

REMIA

rozkladacia pohovka s úložným priestorom, ŠxVxH: 200x85x98 cm, plocha na spanie: ŠxD: 148x198 cm.



€438
€219

zľava
-50%



V ponuke nájdete rôzne vzory a veľkosti.

Vás očakávaný
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!

SIEŤ 22 NAŠICH KAMENNÝCH PREDAJNÍ NA SLOVENSKU



€838
už od 20 € mesačne
€419

zľava
-50%

DALAS U univerzálna rohová rozkladacia sedacia súprava v tvare U (L/P prevedenie) s úložným priestorom, materiál: látka GRAY sivá, ŠxVxH: 305x145/145x77 cm, plocha na spanie: ŠxD: 122x242 cm.



od €49

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

NATALI

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
Rimavská Sobota	0903 535 170
Ružomberok	0911 107 447
Senica	0911 880 692
Spíšká Nová Ves	0911 107 453
Trstená	0911 107 400
Žilina	0911 107 446

BergHOFF[®]
Yes, you're right!

**NOŽE
PRÍDTE
NAKÚPIŤ**



ilustračné foto

Nakúpte za 20 € a získajte zľavu na výrobky BergHOFF až do -55 %!

Ak v COOP Jednote nakúpite v termíne **2. 11. 2017 – 31. 1. 2018** aspoň za 20 €, môžete získať zľavu na výrobky **BergHOFF až do výšky -55 %!**

Táto mimoriadna akcia platí **do 31. 1. 2018** alebo do vypredania zásob. Viac info na www.coop.sk.

- 1** Grilovacia panvica GEM 24 cm
Naša cena **33,73 €** Bežná cena 74,95 €
- 2** Hrnec GEM 20 cm
Naša cena **33,73 €** Bežná cena 74,95 €
- 3** Hrnec GEM 24 cm
Naša cena **44,50 €** Bežná cena 98,95 €
- 4** Hrnec GEM 28 cm
Naša cena **53,55 €** Bežná cena 119,00 €
- 5** Panvica GEM 2U 28 cm
Naša cena **53,55 €** Bežná cena 119,00 €

- 6** Nôž kuchársky 20 cm
Naša cena **7,75 €** Bežná cena 15,50 €
- 7** Nôž santoku 18 cm
Naša cena **7,75 €** Bežná cena 15,50 €
- 8** Nôž univerzálny 12,5 cm
Naša cena **4,25 €** Bežná cena 8,50 €
- 9** Nôž univerzálny 8,5 cm
Naša cena **4,25 €** Bežná cena 8,50 €

Všetky hrnce značky BergHOFF GEM sú vyrobené z hliníkovej liatiny. Sú vybavené prírodným keramickým nepríľnavým povrchom najnovšej generácie a sú vhodné pre všetky typy sporákov, vrátane indukčného.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

www.coop.sk



Pre aktívny životný štýl

Chutná strava obsahujúca výživné látky je ideálna pre moderný životný štýl. Kto si dopraje fyzickú aktivitu a produkty COOP Jednota Active life, má istotu, že sa bude cítiť dobre a sviežo. Kto to ešte neskúsil, má čo dobiehať, ale iste si Active life obľúbi.

viac na www.coop.sk



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny