

# jednota

X/2019 XVII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop  
JEDNOTA

COOP JEDNOTA  
ŽILINA OSLAVUJE

NAMIESTO  
ČIPSOV  
ŠŤAVNATÉ  
BOBUĽKY

JESEŇ VONIA  
ZEMIAKMI

ČÍM NAKRMIŤ SIVÉ BUNKY?

NORA BEŇAČKOVÁ: „SOM NA DOBREJ FREKVENCII“



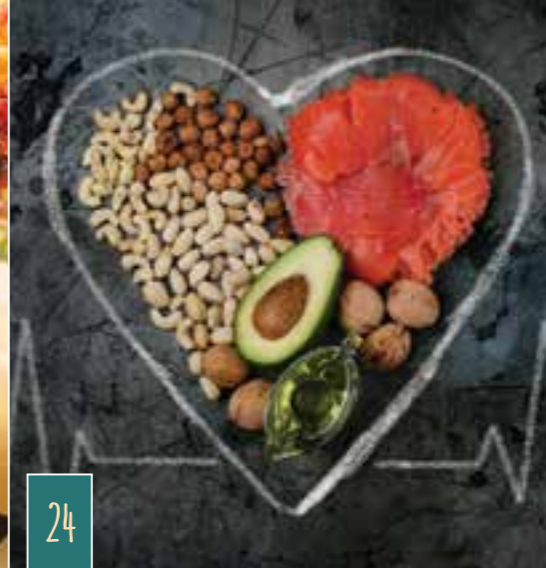
KAŽDÝ DEŇ ČERSTVÉ  
PEČIVO OD VIAC AKO  
**350** SLOVENSKEJCH  
PEKÁROV!



To najčerstvejšie chrumkavé pečivo nájdete v COOP Jednote!  
Vďaka **350 pekárom** si môžete každý deň pochutiť na voňavom pečive,  
ktoré chutí ako doma upečené. Viac informácií nájdete na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).



Najlepšie domáce potraviny



## NAMIESTO PREDJEDLA



Viem, že väčšina z vás, milí čitatelia, nemá rada jeseň. Studený vietor, dážď, sopeľ pod nosom, deti neustále choré. Chápem. Ale pozrite sa na to z tej lepšej stránky. Burčiak, víno, teplý čajík s medom, farebná príroda, husacina, lokše, hrejivé svetle, pohoda pod dekou.

To máte ako s generačnými rozpormi. Môžete nadávať na mladých, že sú takí alebo onakí, alebo sa skôr pozrieť na to, čím vás môžu inšpirovať. Napríklad ako legendárna televízna hlásateľka Nora Beňačková, ktorá je duchom mladá aj preto, že nemá voči mladým predsudky (ako uvidíte v rozhovore o niekoľko strán ďalej). Je okolo nás veľa ľudí, od ktorých môžeme odkukať niečo dobré pre seba. Niekedy stačí len podušať nad tým, ako „to“ robia, či to tak nemôžeme robiť aj my a ako by nám mohli pomôcť. Jedna moja kamarátka hovorí, že všetko je v hlave. Myslí tým, že veľa vecí vieme ovplyvniť spôsobom nášho myslenia.

Jeseň je zmena ročného obdobia. A tá nás môže pošuchnúť skúsiť zmeniť uhol pohľadu. Otvoriť si myseľ a hľadať skôr pozitívne javy, než tie, čo nás štvú. Už len taká husacina s knedľou a kapustou na jednej strane nám síce dvihne cholesterol, ale na druhej aj náladu a mimoriadne príjemne nás zasýti. A tento endorfínový efekt prekoná aj obávaný cholesterol!

Denisa Pogačová

## TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock



Kontinuálne nadväzuje na 41 ročníkov Družstevných novín a 43 ročníkov Hospodárskeho obzoru.

10  
19



## OBSAH

- 04 Trendy v kuchyni: Jedlo na dobrú pamäť
- 08 Potravina mesiaca: Cibuľa je všeliek
- 10 Zaujímavosť: Kde sa vzal vitamín P?
- 12 Predstavujeme: COOP Jednota Žilina oslavuje stovku!
- 14 V COOP Jednote: Nové predajne a naše aktivity
- 16 Kto vyhral ekologické vozidlo v E- kolesománii?
- 18 Recepty s Petrom Vargom: Poznáte tieto zemiakové jedlá?
- 20 Rozhovor: Nora Beňačková má stále dobrú náladu
- 22 Ako sa je vo svete: Halloween za dverami
- 24 Zdravie: MUDr. Peter Minárik a veľké znižovanie
- 26 Krása: Dajme duši pekné veci
- 28 Slovensko: Najkrajšie kúty Záhoria
- 30 Krížovka

# JESEŇ V NAŠEJ HLAVĚ

OBČAS SA TO STANE KAŽDÉMU Z NÁS. NIEKTO SA PREDSTAVÍ A PO PÁR MINÚTACH UŽ NETUŠÍME, AKO SA VOLÁ. ALEBO IDEME NA NÁKUP, ZABUNEME SI LÍSTOČEK A NA POLOVICU NÁKUPU ZABUDNEME.



Schopnosť zapamätať si je jedna zo základných ľudských vlastností, ktoré nám pomáhajú prežiť. Ak by sme si nič nepamätali, nemali by sme žiadne skúsenosti a všetko by bolo pre nás úplne nové. Ako to dopadne, keď pamäť zlyháva, môžeme vidieť u pacientov s Alzheimerovou chorobou. A súčasný uponáhľaný spôsob života a moderné technológie, ktoré nás vedú k povrchnejšiemu vnímaniu, sa podieľajú na jej zhoršovaní. O to dôležitejšie je posilniť ju a dodať tú správnu výživu našej sivej kôre.

Správne fungovanie nášho mozgu je takmer doslova závislé od trojice živín – tukov, sacharidov a bielkovín. Ak chceme oddialiť zabúdanie, mali by 35 percent kalórií denne tvoriť bielkoviny, 25 percent tuky a 40 percent sacharidy z ovocia a zo zeleniny. Teda žiadny rafinovaný cukor, hranolčeky či syntetické sirupy! To, čo mozgu robí dobre, sú orechy, tekvicové a slnečnicové semiačka, avokádo, olivy, kaleráb, šampiňóny, cibula, strukoviny, slede, pstruhy, lososy, sardinky, kuracie a morčacie mäso, jogurty, bryndza a niektoré druhy syra. Pozrieme sa na niektoré z nich bližšie.



## ČUČORIEDKY

Drobné tmavofialové ovocie, ktoré je známe svojimi antioxidantnými účinkami, má okrem mnohých iných benefitov, aj ten, že dokáže pomôcť so zlepšením krátkodobej pamäti a pomáha predchádzať Alzheimerovej chorobe. Čučoriedky obsahujú antokyaníny a flavonoidy, teda špecifické zlúčeniny, ktorých účinky pozitívne vplyvajú na pamäť a prospievajú dokonca aj pri jej strate. Každodenná konzumácia niekoľkých kusov týchto fialových bobuliek vás môže uchrániť pred zabúdaním v neskoršom veku.

## GINKGO BILOBA (GINKGO DVOJLALOČNÉ)

Patrí k najstarším stromom na našej planéte a už celé stáročia sa využíva pri liečbe problémov práve s pamäťou. Staré príslovie dokonca hovorí, že kto pije čaj z tejto rastliny každý deň, bude mať pamäť ostrú ako britva. Za jeho priaznivé účinky na naše zdravie vďačíme práve obsahu flavonoidov, teda oxidantov na rastlinnej báze, ktoré v našom tele chránia nervové vlákna, srdcovú svalovinu, cievy a oči pred oxidačným stresom. V kombinácii s ginkgolipidmi a terpénmi, ktoré sú obsiahnuté v listoch rastlinky, vznikajú účinky pozitívne pôsobiace na kognitívne funkcie mozgu. Vďaka pravidelnému užívaniu ginka sa tak zlepši nielen vaša koncentrácia, ale aj pamäť.

## TEKVICA

Zelenina, ktorej sezóna je práve teraz. Tekvicové jadierka sú bohaté na selén, ktorý pozitívne ovplyvňuje schopnosť pamätať si. Jeho nedostatok si všimnete nielen tým, že zabúdate, ale aj tvorbou stareckých škvŕn. Lyžičkou denne môžete predísť zabúdaníu a záro-

veň tak telu doplníte látky, ktoré chýbajú. Navyše hrst semienok pokryje dennú dávku zinku, ktorý je súčasťou dôležitých procesov v tele, ako je tvorba energie. Zinok potrebuje pokožka, vlasy, nechty aj mozog.

**TIP: Po tekvicové semienka nemusíte hned' bežať do obchodu. Stačí ich usušiť z tekvice, ktorú zaiste máte doma. Semienka môžete na troške oleja upražiť so štipkou soli a pridávať do šalátov.**

## ŠALVIA

Babské ucho, ako ju poznajú ešte naši starí rodičia, je bylina, ktorej sa prisudzujú silné účinky. Pochádza zo Stredomoria a už Egypťania a Rimania veľmi dobre poznali jej moc. Bola pre nich symbolom dlhovekosti. Dnes je skvelým pomocníkom nielen v kuchyni, ale aj počas dlhých večerov v podobe čaju. No aby ste sa mohli tešiť z jej priaznivých účinkov, dbajte na vhodné dávkovanie. Ak to so šalviou preženiete, krčom sa nevyhnete. Vo forme esenciálneho oleja je vhodná pre ľudí, ktorí majú problém s krátkodobou pamäťou. Ak si z nej večer uvaríte čaj alebo pridáte čerstvú do šalátu, nič tým nepokazíte.

**TIP: Šalviový esenciálny olej môžete použiť do arómolampy, čím vytvoríte v miestnosti príjemnú a sviežu atmosféru alebo si pridať pár kvapiek do kúpeľa.**

## KURKUMA

Kurkuma alebo indický šafran, žlté korenie, ktoré sa u nás neodmysliteľne spája s prípra-

vou indických jedál, sa už stáročia používa v ajurvédскеj medicíne aj ako liek. Obsahuje totiž látku kurkumín. Tá je veľmi obľúbeným organickým farbivom a často sa využíva aj pri výrobe rúžov, no pre svoje účinky je cennou surovinou aj v potravinárstve.

Kurkumín má silné protizápalové a detoxikačné účinky, dokáže posilniť imunitu alebo dodať energiu. A to rozhodne nie je všetko, ľuďom, ktorí trpia miernym zhoršovaním pamäti pribúdajúcim vekom, pomáha s obnovou buniek. Súčasne zlepšuje schopnosť koncentrovať sa a pozitívne vplyva aj na zlú náladu. Kurkuma je teda superpotravinou, ktorá by nemala chýbať v žiadnej domácnosti.

## MANDLE

Vedeli ste, že spomedzi všetkých orechov sú to práve mandle, ktoré sú najlepšou prevenciou problémov s pamäťou? Vďaka vysokému obsahu nutričných látok podporujú činnosť mozgu. Sú takisto pomocníkom v boji proti demencii a Alzheimerovej chorobe. Desiat kusov mandlí denne dokáže zlepšiť pozornosť, koncentráciu a celkovú činnosť mozgu aj vám.

## TEKUTINY NA PAMÄŤ?

Áno, aj také existujú. Nečakajte však žiadne tajomné elixíry, na podporu mozgovej činnosti si vystačíte s bežnými nápojmi, o ktorých by ste to ani nepovedali. Napríklad skvelý je zelený a biely čaj, ryžové a sójové mlieko, čerstvá šťava z hlávkového šalátu, mrkvy, paradajok, papriky a jablka. Aj kavičkári majú v tomto prípade výhodu – tí, ktorí si dajú jednu šálku kávy denne, majú vraj lepšie výsledky v pamäťových testoch ako odporcovia kofeínu.



**JESENNÝ LOLLO ROSSO ŠALÁT S TEKVICOVÝMI SEMIENKAMI:**

1 maslová tekvica | rukola | šalát lollo rosso | tofu | tekvicové semenka | olivový olej na pokvapkane

Rukolu a šalát lollo rosso umyte a vložte do misky. Tekvicu zľahka orestujte na olivovom oleji, nakrájajte tofu a pridajte po domácky upražené tekvicové semenka. Všetko na záver premiešajte, pokvapkajte olivovým olejom a dosloďte v prípade potreby.

**POHÁNKOVÁ KAŠA S KURKUMOU A OVOCÍM:**

150 ml kokosového mlieka (kurkuma je rozpustná v tukoch) | 4 lyžice pohánkovej kaše alebo vločiek | 1 lyžička kurkumy | 1 lyžička škoricu | 1 kocka kvalitnej horkej čokolády ovocie | datľový sirup na dosladenie

V horúcom mlieku rozmiešajte lyžičku kurkumy a zalejte ním pohánkovú kašu (či vločky). Dobre premiešajte a postupne pridajte škoricu, kocku čokolády, ovocie a dosladte sirupom.

Text, snímky, foodstyling: Daniela Petrovská

**ČO VŠETKO MÔŽEME ROBIŤ, ABY SME NEZABÚDALI?**

**DOBRE SPAŤ:** Ak má mozog správne fungovať, musí sa v noci dostatočne zregenerovať a oddýchnuť si. Dôležitá je nielen kvalita spánku, ale aj jeho dĺžka a hodina, keď sa uložíme spať. Malo by to byť pred polnocou a pospať si treba aspoň sedem hodín.

**HRAŤ SA.** Naozaj, nielen v mladom, ale ani v zrelšom veku netreba strácať hravosť. Pamäť najlepšie vycibrite krížovkami, sudoku, pexesom, puzzle, ale aj kreatívnymi prácami ako štrikovanie, háčkovanie, výroba šperkov, maľovanie, práca s keramikou atď. Akákoľvek činnosť, pri ktorej sa naplno koncentrujete a zapojíte fantáziu, centrum pamäti či časť mozgu zodpovednú za jemnú motoriku.



**BYŤ VESELÍ:** Samozrejme, nemáme na mysli strojenú, konverzačnú veselosť, ale skôr spokojný stav mysle, ktorá sa dokáže prirodzene zamerať na pozitívne javy. Ako na to? Zájďte si do kina na komédiu alebo v televízii vyhľadávajte veselé relácie. Čítajte knihy, ktoré vás dobre naladia, pokúste sa obmedziť kontakt s chronickými nespokojencami a nezapájajte sa do negativistických debát. Veľa sa smejte, smiech posilňuje imunitu aj mozgovú činnosť.



**MEDITOVAŤ:** Účinky meditácie pri relaxácii a zmierňovaní stresu sú dobre známe. Menej sa však vie, že meditácia priaznivo vplyva na pamäť. Niektoré štúdie dokonca naznačujú, že zvyšuje množstvo sivej hmoty v mozgu, ktorá obsahuje telá nervových buniek (neurónov). Postupujúcim vekom ubúda množstvo sivej hmoty, čo má negatívny vplyv na pamäť a kognitívne funkcie. Meditácia a relaxačné techniky pomáhajú zlepšovať krátkodobú pamäť ľuďom všetkých vekových kategórií, od dvadsiatich rokov až po seniorský vek. Istá štúdia na čínskych vysokoškolských študentoch ukázala, že tí, ktorí pravidelne meditujú a používajú techniky budhistickej psychológie (ako je mindfulness), majú lepšiu priestorovú pamäť než študenti, ktorí sa meditácii nevenujú. Priestorová pamäť je schopnosť zapamätať si a spracovávať informácie o polohe jednotlivých objektov v priestore.

# VYHRAJ AUTO

alebo nákupné poukážky COOP Jednota  
za nákup 400 g výrobkov Figaro



1x  
Hyundai  
i10



alebo **80x 100 €**  
nákupné poukážky COOP Jednota



PRE CHVÍLU, KTORÁ NÁS SPÁJA

**Figaro**  
OD 1958

# CIBUĽA A ŠALOTKA

CIBUĽA A ŠALOTKA SI V KUCHYNI NAVZÁJOM POMÁHAJÚ. V PRÍPADE POTREBY BEŽNE JEDNA „ZASKOČÍ“ DRUHÚ A AJ GAZDINKY SI NAMÝSLAJÚ, ŽE ŠALOTKA JE VLASTNE TAKÁ MALÁ CIBUĽA. NO NIE JE, ALE TO VÔBEC NEVADÍ. OBE TOTIŽ POMÁHAJÚ NÁŠMU APETÍTU I ZDRAVIU.

## CIBUĽA – ÚČINNÁ PREVENČIA

Pre svoje jedinečné zloženie si cibuľa už v dávnych časoch získala povest' všelieku. Obsahuje všetky významné vitamíny – A, B, C a D. Vďaka 30–50 mg vitamínu C dokáže intenzívne zabojuvať proti vírusom a vďaka éterickým olejom a minerálnym látkam si poradí aj s baktériami. Mnohí iste poznajú účinný trik s ošúpanou cibuľou, ktorá, keď ju len tak na tanieriku položíte v miestnosti, pohltí baktérie a pomáha tak v prevencii proti chrípke. Číňania zasa v boji s chrípkou a prechladnutím varia cibuľu vo vode a inhalujú paru.

Všetky cibuľoviny, teda aj šalotka či cesnak, sú vďaka zlúčenine organosulfur účinné na zníženie cholesterolu a krvného tlaku, pomáhajú predchádzať chronickým stavom vrátane rakoviny a kardiovaskulárnych ochorení. Cibuľová zelenina je bohatá aj na fytochemikálie, ktoré posilňujú imunitu, znižujú riziko rakoviny a poškodenia buniek i DNA. Cibuľa je mimoriadne vhodná pre diabetikov. Znižuje hladinu cukru v krvi, pretože rastlinný hormón glykoquín predlžuje rozklad inzulínu v organizme a čas jeho pôsobenia. Čím viac cibule diabetik zje, tým bude mať hladinu cukru nižšiu. Jeden z flavonoidov vyskytujúcich sa v cibuli (kvercetin) má antioxidačné účinky, a preto znižuje vysoký krvný tlak, hladinu tukov v krvi a bráni vzniku karcinogénnych buniek. Výsledky štúdie zverejnenej v odbornom magazíne Journal of the National Cancer Institute dokazujú, že konzumácia cibule rapídne znižuje riziko tvorby nádoru prostaty.

Nie je žiadnym prekvapením, že cibuľa je najúčinnnejšia surová. Zjesť ju len tak je síce neprekonateľná výzva, ale najemno nakrájaná v rôznych šalátoch v kombinácii so zeleninou je chutná i účinná. Podľa niektorých zdrojov vraj konzumácia surovej cibule pomáha zmierniť astmatický záchvat, pretože zložka éterických olejov tiosulfínat rozširuje bronchiálne cesty.

Stredomorské národy používajú oveľa častejšie červenú cibuľu než ostatné druhy cibule, predovšetkým v „studenej“ kuchyni. Má jemnejšiu a delikátnejšiu chuť než biela a napriek tomu je stále výrazná. Navyše obsahuje aj viac železa. Ak vám prekáža ostrá chuť našej bežne používanej cibule, je to voľba práve pre vás. Čerstvá cibuľa sa má krájať vždy tesne pred použitím, aby si zachovala všetky svoje vlastnosti a odovzdala ich ďalším ingredienciám.

## CIBUĽOVÉ TIPY

- ✓ Cibuľa nakrájaná na krúžky, obalená v múke a osmažená na oleji dodá jedlu jedinečnú chuť. Môžete ju použiť k rôznym druhom mäsa, na zemiakovú kašu alebo na cestoviny. Je chutná, chrumkavá a navyše dokáže naštartovať metabolizmus.
- ✓ Ďalší dobrý nápad je zahusťovanie omáčok rozmixovanou cibuľou. Je to zdravšie aj chutnejšie, než keď použijete bežnú zázmažku.
- ✓ Čakajú nás jesenné dni a chladné počasie, a tak je veľká pravdepodobnosť, že nás dostihne prechladnutie či chrípka. Vtedy si spomeňme práve na cibuľu. Staré mamy na jeseň a v zime varili cibuľový čaj, ktorý pripravil imunitu na útok vírusov a telo neskolilo v zime žiadna choroba. Recept na cibuľový čaj má viac obmien, vyskúšajte napríklad zaliať horúcou vodou zľahka osmaženú cibuľu a vylepšiť lyžičkou medu.

## ŠALOTKA ZVÝRAZŇUJE CHUŤ

Šalotka sa od cibule odlišuje predovšetkým vzhľadom, je menšia, rastie v trsoch po viacerých cibulkách. Malá štíhla cibuľka patrí botanicky do rodu cesnaku, no vzhľadovo je to jednoducho menšia cibuľa. Je však oveľa jemnejšia, nemá takú prenikavo ostrú chuť, je sladkastá s jemnou cesnakovou príchuťou. Konzumovať sa dajú dokonca aj šalotkové listy, ktoré chutia podobne ako pažitka.



Rovnako ako cibuľa obsahuje šalotka celý rad vitamínov (A, B, C), minerálov (draslík, železo, mangán, zinok, fosfor...), organických kyselín a silíc s antibakteriálnym účinkom. Vitamínu C je však takmer o polovicu menej než v klasickej cibuli. V porovnaní s ňou však má väčšie množstvo vitamínu B<sub>6</sub>. Vďaka pektínom rovnako pomáha pri ochoreniach priedušiek, zlepšuje trávenie, vyrovnáva hladinu cukru v krvi i krvný tlak a tiež znižuje riziko vzniku rakoviny. Na rozdiel od cibule však nespôsobuje citlivejším ľuďom nepríjemné tráviace problémy.

## SO ŠALOTKOU NA BALKÓN

Ak nemáte záhradu, nevadí, pestovať ju môžete aj na balkóne alebo za oknom. Nie je to nič náročné. Cibulky sa vysádzajú na jeseň, v polovici októbra alebo koncom februára až v marci. Páči sa jej na slniečku, v suchej pôde, do ktorej cibuľku posadíme z troch štvrtín. Po čase sa cibulky rozdelia na zväzok niekoľkých cibuliek a po zvädnutí vňate sa môžete pustiť do zberu. Šalotky nechajte v prútenom koši na suchom studenom mieste.

Kedysi sa používala pri náboženských obradoch, pretože ju považovali za posvätnú. Často sa vyskytuje v receptoch a mnohí profesionálni kuchári ju uprednostňujú pred bežnou cibuľou. V stredozemných krajinách sa ryby a morské plody pripravujú výhradne na šalotke, ktorá jemnému mäsu nedomnuje, ale zľahka podčiarkne jeho prirodzenú chuť. Ak recept vyžaduje použiť surovú šalotku, je to preto, aby neprebýjala chuť a konzistenciu ostatných surovín. Nie vždy je teda vhodné nahrádzať šalotku cibuľou.

Výborne sa hodí aj k zverine, do polievok a šalátov alebo sa nakladá do sladkokyslého nálevu. Skúste ju rozmixovať, zmiešať s bryndzou alebo tvarohom, trochou masla a nasekanej šalotkovej vňate alebo pažitky. Je to výborná nátierka!

Okrem chuťových predností má šalotka výhodu aj v tom, že je trvanlivejšia, môže sa dlhšie skladovať bez toho, aby vyrašila alebo stratila na chuť.



Najväčší pestovateľ liečivých rastlín na Slovensku

# SÚŤAŽ

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

1x



## Poukaz na Načerpanie energie:

Pre 2 osoby na dve noci + polpenzia **HOTEL SOREA** Ľubovnianske kúpele

- fytoterapia /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 zoznámenie sa s výrobou **BIO produktov**.

5x Drevená darčeková čajová kazeta: **Tanec pod Tatrami a Slovakia**



5x Darčeková čajová kazeta: **Cypránova**



5x Špaldový vankúš



5x Sada ručne balených čajov: **Babkine bylinky**



10x Trio kazeta **Tatry, Pieniny a Slovakia**



20x Darčeková čajová kazeta: **Slovakia**



Trvanie súťaže od 1.9.2019 - 30.3.2020

E-mail: [caj@agrokarpaty.com](mailto:caj@agrokarpaty.com)

Adresa: Súťaž **ELIXÍR**, Agrokarpáty, s.r.o. Plavnica, 065 45 Plavnica 415

Viac info sa dozviete na [www.agrokarpaty.com/sutaz](http://www.agrokarpaty.com/sutaz)



# Zopár zdravých P

AK ICH NEMÁME, NECHÝBAJÚ NÁM, NO AK SI ICH DOPRAJEME, NÁŠMU TELU VEĽMI PROSPEJÚ. REČ JE O LÁTKACH, KTORÉ SA CHEMICKY RADIA MEDZI FLAVONOIDY ČI BIOFLAVONOIDY A OZNAČUJEME ICH AKO VITAMÍN P.



HOČI VITAMÍN P NIE JE PRE ĽUDSKÝ ORGANIZMUS NEVYHNUTNÝ, JEHO PRAVIDELNÉ UŽÍVANIE PÔSOBÍ PREVENTÍVNE A POMÁHA V LIEČBE NIEKOTRÝCH ŠPECIFICKÝCH OCHORENÍ. NAVYŠE V KOMBINÁCIÍ S VITAMÍNOM C DOKÁŽE ÚPLNÉ ZÁZRAKY!

## ČO JE VITAMÍN P?

Vitamín P v sebe zahŕňa viac ako 20-tisíc látok, ktoré v prírode fungujú ako farbivá, a medzi tie, ktoré sú pre telo najviac prospešné, patrí napríklad hesperín, hesperidín, eriodiktyol, kvercetín, citrín, rutin a iné. Vitamín P teda nie je vitamínom v pravom zmysle slova, z jeho nedostatku pre nás neplynú žiadne ťažkosti, ak ho však budeme užívať, nášmu telu veľmi prospeje. Ak ste zdravý, nemusíte striktno sledovať množstvo vitamínu P v strave. Napriek tomu je dobré vedieť, ako nášmu telu pomáha a ako ho môžeme organizmu dodať.

## ÚČINNÝ ANTIOXIDANT

Pre telo je vitamín P, konkrétne v podobe bioflavonoidov, prospešný z dvoch dôvodov. Ten prvý je, že má antioxidantný charakter, čo významne pomáha proti pôsobeniu nebezpečných voľných radikálov, zabraňuje peroxidácii lipidov a likviduje voľné kyslíkové radikály.

Pôsobí tiež ako ochranca nášho zdravia a likviduje niektoré prooxidatívne ióny kovov (železo, meď). Druhým dôvodom je jeho pozitívne pôsobenie na cievy a cievny systém, kde zaisťuje vyššiu permeabilitu – priepustnosť. Dokáže spevňovať žilové a cievne steny, znižovať priepustnosť kapilár. To má svoje uplatnenie napríklad pri liečbe vredov predkolenia, krčových žíl, krvácania z hemoroidov a niektorých opuchov. Jeho pozitívny vplyv je dokázaný aj pri liečbe ďalších kardiovaskulárnych problémov a nádorových ochorení.

Nedostatok vitamínu P môžu pociťovať fajčiari, ženy užívajúce antikoncepciu alebo ľudia užívajúci prášky na spanie či acylpyrín. Nie je to časté, ale niektorí ľudia môžu byť na zvýšený príjem potravín obsahujúcich vitamín P citliví. Táto citlivosť sa prejaví napríklad nevoľnosťou, bolesťou žalúdka či miernymi začívacími problémami. Bežne však žiadne problémy nespôsobuje, je rozpustný vo

vode, takže telo opúšťa močom a dlhodobo sa neusadzuje.

## MILUJE VITAMÍN C

Péčko sa výborne dopĺňa s céčkom a pri kombinovanom užívaní sú obzvlášť účinné. Vitamín P totiž chráni vitamín C pred oxidáciou a zlepšuje jeho využívanie v ľudskom organizme. Súvislosť s citrusovými plodmi je pri vitamíne P tiež veľmi zaujímavá. Jeden z flavonoidov, konkrétne flavonoid citrín, je veľmi hojne zastúpený v horkastých šupkách citrusových plodov. Bohužiaľ, tie deťom väčšinou ošúpeme, takže sa k najväčšiemu zdroju vitamínu P ani nedostanú. Všeobecne sa bioflavonoidy vyskytujú okrem citrusových plodov v hrozne, slivkách, vo višniach, v jahodách, marhuliach, čiernych ríbezliach, v čerešniach, šípkach, pohánke, cibuli, brokolici, mrkve, listovej zelenine, čaji, obilninách a tiež v čokoláde.

## PREČ S KRČOVÝMI ŽILAMI!

Vitamín P sa odporúča aj v boji s krčovými žilami. Mávajú ich dvakrát častejšie ženy ako muži a s vekom sa pravdepodobnosť ich výskytu zvyšuje. Napríklad vo veku nad 60 rokov nimi trpí každý druhý človek. Najčastejšou príčinou je sedavé zamestnanie. Keď sedíme niekoľko hodín bez pohybu a končatiny nemajú možnosť prekrvovať sa. Ďalšiemu riziku sú vystavené tehotné ženy, fajčiari alebo aj ženy užívajúce antikoncepciu. Vitamín P zvyšuje pružnosť a pevnosť v cievach, eliminuje krčové žily a pomáha zlepšovať krvný obraz. Ak zvýšime príjem vitamínu P z prirodzenej stravy, budeme jednoducho predchádzať mnohým ochoreniam a vytvárať si tak prirodzenú imunitu organizmu. Stačí do svojho jedálneho lístka zaradiť viac ovocia a zeleniny, ale aj so šupkou, vyskúšajte rôzne druhy citrusových plodov, ktoré sa dajú konzumovať v šupke, urobte si zdravé knedle z broskýň, nektáriniek, čerešní alebo zo sliviek, namiesto čipsov a čokolády si večer pri televízii dajte hrozno alebo kivi. Vždy sa dá vymyslieť niečo, za čo vám bude vaše telo vďačné.



## UŽITE SI SEZÓNU HROZNA!

Hrozno je starodávne ovocie, ktoré pestovali už Gréci, Egypťania a Rimania. Rimania priviezli hrozno do Porýnia v druhom storočí a potom ďalej do Gálie a Francúzska. Rimania najskôr zo sirupy vyrobili šťavu na dosladenie a pritom zistili, že vďaka fermentácii vznikol zaujímavý nápoj s opojným efektom. Inými slovami víno.

Hrozno má okrem priamej či tekutej konzumácie široké využitie v gastronómii. Tmavé hrozno sa hodí na doplnenie pikantných jedál, napríklad do kuracích šalátov, je výborné skoro ku všetkým druhom syra. Hrozno je bohaté

na mnohé vitamíny. Obsahuje vitamín P, ale napríklad aj veľké množstvo vitamínu B<sub>6</sub>, A, C a kyselinu listovú. Nájde sa v ňom aj mangán a draslík, ktoré v ľudskom tele pomáhajú znížiť krvný tlak. Hrozno pomáha bojovať proti depresiám a podporuje imunitu. Dokázalo sa, že hrozno prispieva k zníženiu obsahu tuku v tele. Pomáha chudnúť, má detoxikačné účinky a je skvelé proti zápche a celulitíde. V jesennom období nájdeme hrozno azda na každom rohu, využime jeho dostupnosť na zvýšenie imunity pred zimou i na vyplavenie odpadových látok z organizmu. Na večerné zobkanie sa hodí oveľa viac než vrecko slaných zemiačikov.

- dp -

# RASTLINNÉ MLIEKA SÚ BUDÚCNOŠŤ



VHODNÉ PRE VEGÁNOV



BEZ MLIEKA



SO ZVÝŠENÝM PODIELOM ORECHOV A BEZ PRIDANÉHO CUKRU



# 100 ROKOV SPOTREBNÉHO DRUŽSTVA V ŽILINE



COOP JEDNOTA ŽILINA, PATRÍ DNES K NAJSILNEJŠIM A NAJÚSPESNEJŠIM SLOVENSKÝM SPOTREBNÝM DRUŽSTVÁM. TENTO ROK JE PRE TOTO DRUŽSTVO VÝNIMOČNÝ TÝM, ŽE OKREM 150. VÝROČIA VZNIKU SPOTREBNÝCH DRUŽSTIEV NA SLOVENSKU OSLAVUJE SPOLU SO ZÁKAZNÍKMI A ČLENMI 100. VÝROČIE SVOJHO ZALOŽENIA. AKÝMI MÍLNIKMI DRUŽSTVO PREŠLO, AKO FORMOVALI JEHO PODOBU HISTORICKEJ, SPOLOČENSKEJ A POLITICKEJ UDALOSTI, AKÉ JE JEHO POSTAVENIE DNES A AKÚ MÁ VÍZIU DO BUDÚCNOSTI, O TOM SME SA POROZPRÁVALI S JEHO PREDSEDNÍČKOU ŽITOU BÓGOVÁ.



Jedna z prvých predajní v Tepličke



Pojazdná predajňa



Vozový park



Rajecká Lesná



## Aké boli úplné začiatky vášho spotrebného družstva?

História nášho spotrebného družstva sa začala písať 19. októbra 1919, keď bol na ustanovujúcom valnom zhromaždení v Žiline schválený názov Potravný spolok organizovaného robotníctva v Žiline. Hlavným poslaním družstva bolo zásobovať vlastné predajne tovarom, predávať ho členom za primerané ceny, pomáhať pri zlepšovaní ich sociálneho postavenia, poskytovať im pôžičky za výhodný úrok, ale aj vyplácať podiely zo zisku. O členstvo v družstve bol veľký záujem – v krátkom čase malo tritisíc členov. Po otvorení prvej predajne na námestí v Žiline

sa počet členov zvýšil až na deväťtisíc. Po dvoch rokoch družstvo prevádzkovalo už 26 predajní.

V roku 1922 sa družstvo premenovalo na Budúcnosť, robotnícke konzumné družstvo a patrilo k najsilnejším na Slovensku. Pomáhalo tiež zachraňovať slabšie slovenské družstvá tak, že ich preberalo pod svoju správu. Družstvo malo aj výchovno-vzdelávacie aktivity na zvyšovanie právneho povedomia svojich členov. Zaujímavé je, že už v roku 1928 vydalo prvý Pracovný poriadok, ktorý zahŕňal benefity pre zamestnancov, ako boli príspevky na dovolenky, vianočné príspevky, odchodné

a podobne. V roku 1938 vlastnilo družstvo Budúcnosť veľkoobchodný sklad aj vozový park nákladných vozidiel. Aj počas hospodárskej krízy v 30. rokoch bola žilinská Budúcnosť považovaná za centrum družstevného hnutia na Slovensku. Rovnako významnú úlohu mala v období 2. svetovej vojny, keď družstvo významne pomáhalo nielen so zásobovaním obyvateľstva, ale aj s dodávkami potravín pre partizánske oddiely. V povojnovom období v roku 1948 malo družstvo takmer 23-tisíc členov, ktorým družstvo poskytovalo nielen dividendy z nákupov vo výške 1 – 3 %, ale aj významnú pomoc v ťažkých životných situáciách.

Po roku 1948 sa vplyvom politických rozhodnutí výrazne zmenili podmienky pôsobenia družstiev. Štát určil družstvám úlohu zásobovať vidiecke obyvateľstvo. Ako to zasiahlo žilinskú Budúcnosť?

Bola nútená odovzdať mestské predajne štátnemu obchodu. Družstvo muselo odovzdať aj veľkoobchodný sklad, ten neskôr, v roku 1968, opäť odkúpilo do svojho vlastníctva. V roku 1960 sa žilinská Budúcnosť premenovala na Jednotu, ľudové spotrebné družstvo. Počas 60. a 70. rokov družstvo začalo opäť otvárať predajne aj v mestách. V tomto období nastal rozmach budovania nákupných stredísk a samoobslužných predajní. V roku 1958 otvorilo prvú samoobslužnú predajňu v obci Turie. Prevádzkovalo aj špecializované predajne – stavebniny, priemyselné, textilné predajne. Najmä vidiecki zákazníci veľmi obľubovali pojazdne predajne. Súčasťou podnikateľských aktivít družstva bola pekárska, lahôdkárska, cukrárska výroba, vlastný výkup ovocia, zeleniny, medu a závody verejného stravovania.

**Dôležitým mílnikom pre všetky spotrebné družstvá bol rok 1991, keď prijatý transformačný zákon odvrátil hrozbu ich zániku.**

Porevolučné roky patrili aj u nás k najťažším, podnikanie sa riadilo trhom bez jasných pravidiel a zákonov, čo využívala na svoj prospech rastúca konkurencia. Vzhľadom na obrovské úverové zaťaženie a úrokové sadzby až do 23 % družstvo prijalo strategické rozhodnutie – ukončiť činnosť závodov verejného stravovania a ostatných špecializovaných predajní a venovať sa len prevádzkovaniu maloobchodných predajní s ťažiskovým potravinárskym sortimentom. Odpredajom nepotrebného majetku sa snažilo získať finančné prostriedky na postupné znižovanie úverového zaťaženia. Družstvo bolo nútené viaceré predajne z dôvodu nízkych tržieb a nepriaznivých ekonomických výsledkov zatvoriť, respektíve prenajať. Aj toto mimoriadne ťažké obdobie sme zvládli a postupne sme začali riešiť nielen posilnenie ekonomickej pozície, ale aj nové rozvojové zámery. Od roku 1996 do dnešného dňa sme postupne prevzali pod vlastné riadenie asi 35 nových predajní – či už formou výstavby, odkúpenia, prenájmu, alebo prevzatím pôvodne zrušených predajní do opätovnej prevádzky. Štruktúra našich predajní sa aj vďaka výrazným investíciám do rekonštrukcií postupne menila na prospech predajní s vyšším štandardom predaja, s väčšou predajnou plachou a väčšou atraktivitou pre zákazníka.



Supermarket v Rajeckých Tepličiach

Masívny vstup zahraničnej konkurencie na trh sa nám podarilo zvládnuť aj vďaka už rozbehnutým integračným procesom v rámci družstiev, ktoré v roku 2002 vyvrcholili vznikom COOP Jednoty Slovensko, s. d. V nadväznosti na túto zmenu došlo v roku 2003 k zmene názvu obchodného mena na COOP Jednota Žilina, spotrebné družstvo.

**Aká je súčasnosť vášho družstva či už zo strany záujmu zákazníkov, alebo vašich aktivít?**

Záujem zákazníkov sme pocítili hlavne po zavedení vernostného systému. V predajniach nášho družstva dnes nakupuje s vernostnými kartami asi 48-tisíc zákazníkov, ktorým formou zliav každoročne poskytujeme viac ako 500-tisíc eur. V roku 2005 sme tiež začali s postupnou prestavbou vybraných predajní na nový formát supermarket. Z pôvodných 5 supermarketov vzrástol k dnešnému dňu ich počet na 38 supermarketov a 2 predajne Tempo supermarket. Podiel obratu týchto predajní na celkových tržbách je viac ako 70 %. Zámerom nášho družstva do budúcnosti je maximalizovať počet predajní týchto formátov, keďže reakcie zákazníkov svedčia o rastúcej obľube nakupovania v nich. Využívanie moderných technológií a nových foriem predaja, ako sú samoobslužné pokladnice, online nákupy či informačné kiosky, sa stáva bežným štandardom v týchto formátoch predajní. Do konca tohto roka ešte pripravujeme otvorenie 2 supermarketov, pričom jeden z nich staviame na zelenej lúke v obci Krasňany. Do roku 2021 plánujeme otvoriť minimálne 8 prevádzok typu supermarket, z toho 2 výstavbou na zelenej lúke.

Okrem obchodnej činnosti naďalej plníme naše spoločenské poslanie – zabezpečujeme dostupnosť tovaru dennej potreby nielen tam, kde je ekonomická výhodnosť zrejme a prirodzená vzhľadom na sústre-

denosť kúpnej sily, ale aj tam, kde efektívnosť prevádzkovania predajní nie je taká jednoznačná, ale naše služby obyvateľom sú o to potrebnéjšie. Vzhľadom na prudký nárast nákladov a nedostatok kvalifikovanej pracovnej sily sa naše družstvo v súčasnosti zaoberá ďalším zásadným problémom – uprednostniť čisto ekonomické záujmy a podnikáť len v priestore, kde je predpoklad vysokej ekonomickej efektívnosti alebo zostať verný svojej tradícii, odkazu našich predkov a pokúsiť sa naďalej naplňať aj svoje spoločenské poslanie. Chceme uistiť našich zákazníkov aj našich členov, že ak to ekonomické podmienky budú len trochu umožňovať, družstvo urobí maximum pre to, aby naďalej poskytovalo svoje služby aj obyvateľom žijúcim v spomínaných ekonomicky menej zaujímavých lokalitách, ktoré nikdy neboli atraktívne pre zahraničnú konkurenciu.

Pri príležitosti 100. výročia založenia družstva sme pripravili pre našich zákazníkov špeciálny leták so zaujímavými akciami, darčekmi, zľavami a so súťažou o 100 nákupných poukážok v hodnote 100 €. Našich zamestnancov určite potešia zaujímavé odmeny, ktorými sa im pri príležitosti 100. výročia založenia nášho družstva chceme poďakovať za ich lojalnosť, vernosť a prácu na prospech družstva. Vážime si, že takmer 50 % z nich pracuje u nás dlhšie ako 10 rokov.

Sme si vedomí toho, že ani bohatá 100-ročná história nie je zárukou trvalého úspechu. Jeho meradlom je spokojnosť našich zákazníkov. Vďaka nim dnes dokážeme poskytovať veľmi kvalitné služby aj bez pomoci cudzieho kapitálu. Naša 100-ročná tradícia nás zaväzuje snažiť sa byť pre našich zákazníkov, členov a zamestnancov tou správnou voľbou naďalej. Ďakujeme.

## V PREŠOVE S INOVATÍVNOU TECHNOLOGIOU



Rozšírené priestory, 9-tisíc druhov tovaru, unikátne technológie, možnosť platiť mobilom a moderný dizajn v symbióze s folklórnymi motívmi. To všetko nájdú zákazníci v zrekonštruovanej predajni, ktorú COOP Jednota Prešov otvorila začiatkom septembra v Prešove.

„Ako najtradičnejší domáci reťazec považujeme za svoju povinnosť vychádzať zákazníkom v ústrety. To sa týka nielen bohatých ponuky sortimentu, ale aj modernizácie na-

šej siete. Chceme spotrebiteľom zabezpečiť väčší komfort počas nakupovania a zároveň ako najväčší zamestnávateľ prispieť k tomu, aby sa naši zamestnanci cítili v práci príjemne. Pri počte 2 100 predajní ide o náročné predsavzatie, ale sme odhodlaní ho dodržať,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko, počas slávnostného otvorenia zrekonštruovaného supermarketu v Prešove.

Predajňa na Ulici Mirka Nešpora v Prešove prešla v lete dôkladnou rekonštrukciou, po-

čas ktorej došlo k výraznému rozšíreniu predajnej plochy z 220 m<sup>2</sup> na 376 m<sup>2</sup>. Vybavená je technológiou Daikin, ktorá kombinuje chladenie, mrazenie, klimatizáciu a vykurovanie v jednom systéme. Inovatívna technológia rekuperácie tepla umožňuje prerozdelenie a využitie odpadového tepla z chladiacich jednotiek, čím výrazne prispieva k šetreniu životného prostredia. Maloobchodná sieť tak opäť potvrdzuje environmentálny prístup v podnikaní.

„Chcem poďakovať realizátorovi stavby firme GOMA a jej subdodávateľom za dodržanie termínov, ktoré sme si stanovili. Moje poďakovanie patrí aj zamestnancom COOP Jednoty Prešov a kolektívu predajne. Spoločne sme dokázali, že si vážime svojich zákazníkov a chceme, aj vieme pre nich vytvárať príjemné nákupné podmienky. Sme si vedomí, že počas dvojmesačnej rekonštrukcie chýbali spotrebiteľom overené produkty od našich lokálnych dodávateľov, predovšetkým pekárske a mäsové výrobky, ale vynahradíme im to moderným priestorom, v ktorom nájdú až 9-tisíc tovarových položiek,“ povedal Štefan Bujňák, predseda predstavenstva COOP Jednoty Prešov. Na zákazníkov sa teší 10-členný kolektív predajne, otvorenej počas pracovného týždňa od 6.00 do 19.00 h, v sobotu od 6.00 do 14.00 h.

## POZITÍVNA ZMENA NÁKUPNÝCH PODMIENOK V IMELI



Dvere ďalšieho moderne zrekonštruovaného supermarketu otvorila COOP Jednota Nové Zámky, tentoraz v obci Imeľ. Obyvateľom ju do užívania odovzdal predseda spotrebiteľného družstva Štefan Mácsadi a starosta obce František Tyukos.

Moderný supermarket obyvatelia získali rozšírením pôvodnej budovy o novú prístavbu, čím sa vytvorili úplne nové možnosti nakupovania. Pôvodná predajňa CJ Jednoty Nové Zámky bola v obci od roku 2004, v roku 2008 sa uskutočnila prvá prestavba na supermar-

ket. Vývoj a očakávanie zákazníkov z hľadiska zvýšenia komfortu nákupu viedli družstvo k veľkej zmene, ktorú mohli zákazníci pri otvorení ihneď zaregistrovať. Z pôvodnej predajnej plochy 200 m<sup>2</sup> sa po prístavbe a rekonštrukcii stal priestorový supermarket s rozlohou 300 m<sup>2</sup> predajnej plochy. Nová prevádzka je vybavená najmodernejšími mraziarenskými a chladiarenskými zariadeniami, ktoré spĺňajú najvyššie ekologické štandardy, podstatne sa zlepšili tepelno-izolačné parametre budovy, pričom všetky technológie sú šetrné k životnému prostrediu. Vyššiu úroveň nakupovania zabezpečujú najmä nové moderné technológie, ako je pec na dopekvanie čerstvého pečiva a pekárenských výrobkov, krájač na chlieb, mlynček na mäso, bankomat či najmodernejšie LED osvetlenie celého supermarketu. Ponuku výrobkov tvorí prevažne domáca produkcia. „Snažíme sa využiť všetky dostupné zdroje na predaj domácej produkcie, ktorá je veľmi kvalitná a v našich supermarketoch tvorí až 70-percentný podiel ponúkaného sortimentu,“ hovorí Štefan Mácsadi.

## COOP JEDNOTA ZAČÍNA VYPLÁCAŤ ZĽAVY Z NÁKUPNEJ KARTY

„Od 24. októbra 2019 začíname vyplácať zľavy za 1. polrok 2019,“ hovorí Katarína Matlová, manažérka pre vernostné programy, ktorej sme položili niekoľko otázok.

## Ktorí zákazníci majú nárok na zľavu?

Na zľavu majú nárok zákazníci, ktorí v období od 1. januára do 30. júna 2019 evidovali svoje nákupy na nákupnú kartu COOP Jednota v ktorejkoľvek predajni COOP Jednota na Slovensku. Zákazníci, ktorí začali nákupnú kartu používať až od 1. 7. 2019, si budú môcť zľavu uplatniť vo veľkoobchodnom období roku 2020.

## Ako sa dá zistiť výška zľavy?

Na stránke [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti Nákupná karta/Moja nákupná karta stačí zadať číslo nákupnej karty a vyobrazia sa vám okrem výšky zľavy ďalšie informácie týkajúce sa nákupov evidovaných na nákupnú kartu. V poslednom čase zaznamenávame zvýšený záujem o mobilnú aplikáciu COOP Jednota, prostredníctvom ktorej si držiteľ nákupnej karty vytvorí digitálnu kartu a môže tak sledovať svoje nákupy na kartu po celý rok a v čase vyplácania zliav aj výšku svojej zľavy. Vypočítanú zľavu sa dozviete aj na bezplat-

nom telefónnom čísle +421 800 555 567 alebo v predajni COOP Jednota.

## Môže si zľavu uplatniť aj rodinný príslušník držiteľa nákupnej karty?

Z dôvodu ochrany držiteľa karty si zľavu môže uplatniť iba osoba, ktorá o kartu požiadala, teda osoba, ktorej meno a priezvisko je uvedené na plastovej karte. Rodinnému príslušníkovi môžete umožniť evidovať nákupy na digitálnu kartu prostredníctvom už spomínanej mobilnej aplikácie, ale zľavu si môže uplatniť iba samotný držiteľ karty, a to len prostredníctvom plastovej karty. Zľavu nie je možné si uplatniť na dočasnú papierovú kartu ani na digitálnu kartu stiahnutú v mobile.

## Čo v prípade, ak si v termíne vyplácania zliav držiteľ nákupnej karty zľavu neuplatní?

Termín na uplatnenie zľavy za 1. polrok 2019 je stanovený do 31. 12. 2019. Ak si zľavu z akýchkoľvek dôvodov do uvedeného termínu držiteľ karty neuplatní, zľava sa mu pripočíta k zľave za 2. polrok 2019, ktorú si bude môcť uplatniť po skončení kalendárneho roka 2019, v období Veľkej noci.



## Aké ďalšie benefity prináša nákupná karta?

Držiteľ nákupnej karty môže využiť v predajniach COOP Jednota špeciálne ponuky na vybrané produkty. Ďalšie ekonomické výhody ponúkajú naši externí partneri: CK TATRATOURSlovakia, TIPtravel, CKBUBO, Kúpele Piešťany, SPA Smrdáky, Bardejovské Kúpele, Kúpele Lúčky, AQUACITY Poprad, TEMPO KONDELA Nábytok a spoločnosť ZAREN. Konkrétne zľavy sa dozviete na [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti Nákupná karta/Zľavy u partnerov.

**AK SA CHCETE PODELIŤ SO SVOJIMI SKÚSENOŠŤAMI S NÁKUPNOU KARTOU, PÍŠTE NÁM NA [PODNETY@COOP.SK](mailto:PODNETY@COOP.SK).**

## DEDINOU ROKA 2019 JE PAPERADNO



V jubilejnom 10. ročníku národnej súťaže Dedina roka 2019 zvíťazila obec Papradno (okres Považská Bystrica), ktorá najkomplexnejšie naplnila jej princípy a požiadavky spomedzi 23 zúčastnených obcí. Výsledky súťaže, ktorej generálnym partnerom je COOP Jednota Slovenska, vyhlásili počas 2. ročníka sprievodného podujatia Radvaniského jarmoku – Slovenský deň kroja 2019.

„Teší ma, že o program prejavilo záujem ešte viac subjektov ako vlani. Prihlásení kandidáti potvrdili, že Slovensko má čo ponúknuť nielen zahraničným návštevníkom, ale je aj krásnym domovom svojich vlastných obyvateľov. Uvedomujeme si to aj v COOP Jednote, veď napokon pôsobenie na vidieku je pre našu maloobchodnú sieť absolútne prirodzené. Víťazovi gratulujem a všetkým

zapojeným obciam ďakujem za účasť. Verím, že nadobudli užitočné skúsenosti, ktoré využijú pri svojom ďalšom zveľaďovaní,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko.

Dedina roka 2019 Papradno presvedčila hodnotiacu komisiu súťaže najmä tým, aký význam prikladá zachovaniu prírodného dedičstva a dedičstva predkov. Pestrosť biodiverzity a zachovaná mozaiková krajina lesov, lúk a pasienkov je nielen dôvodom na hrdosť obyvateľov, ale aj na ich ochranu. S týmto cieľom, okrem starostlivosti a zvyšovania povedomia obyvateľov, nadväzuje obec cezhraničné partnerstvá na ochranu prírodného dedičstva – pohoria Javorníky. Papradňania preukázali aj výsledky snáh o zachovanie tradičnej ľudovej kultúry a hrdosť na svoje korene. Obec sa môže pochváliť i racionálnym využívaním lokálnych zdrojov či realizáciou rôznorodých aktivít. Všetko podporuje spolková, klubová a záujmová činnosť. Príkladný a komplexný rozvoj obce rozhodol, že prestížny titul Dedina roka 2019 získalo Papradno a ako národný víťaz bude v roku 2020 zastupovať Slovensko v 16. ročníku súťaže o Európsku cenu obnovy dediny.



# E-KOLEŠOMÁNIA

## ŠETRNÍ K SEBE AJ K PRÍRODE



VÝHERCOVIA  
SÚTAŽE

„ŠETRITE SI NOHY A VYHRAJTE EKOLOGICKÉ CENY NA KOLEŠÁCH,“ NABÁDALI BAČA S HONELNÍKOM V MÁJI A JÚNI ZÁKAZNÍKOV COOP JEDNOTY. POPRI ELEKTROBICYKLOCH A KROSOVÝCH BICYKLOCH BOLA NAJVVÄČŠÍM ŤAHÁKOM EKOLOGICKÁ TOYOTA RAV4 HYBRID. VOZIDLO SO SKVELÝMI VLASTNOSTAMI SI VÝHERCOVIA PRIŠLI PREVZIAŤ OSOBNĚ DO COOP JEDNOTY SLOVENSKO V BRATISLAVE.

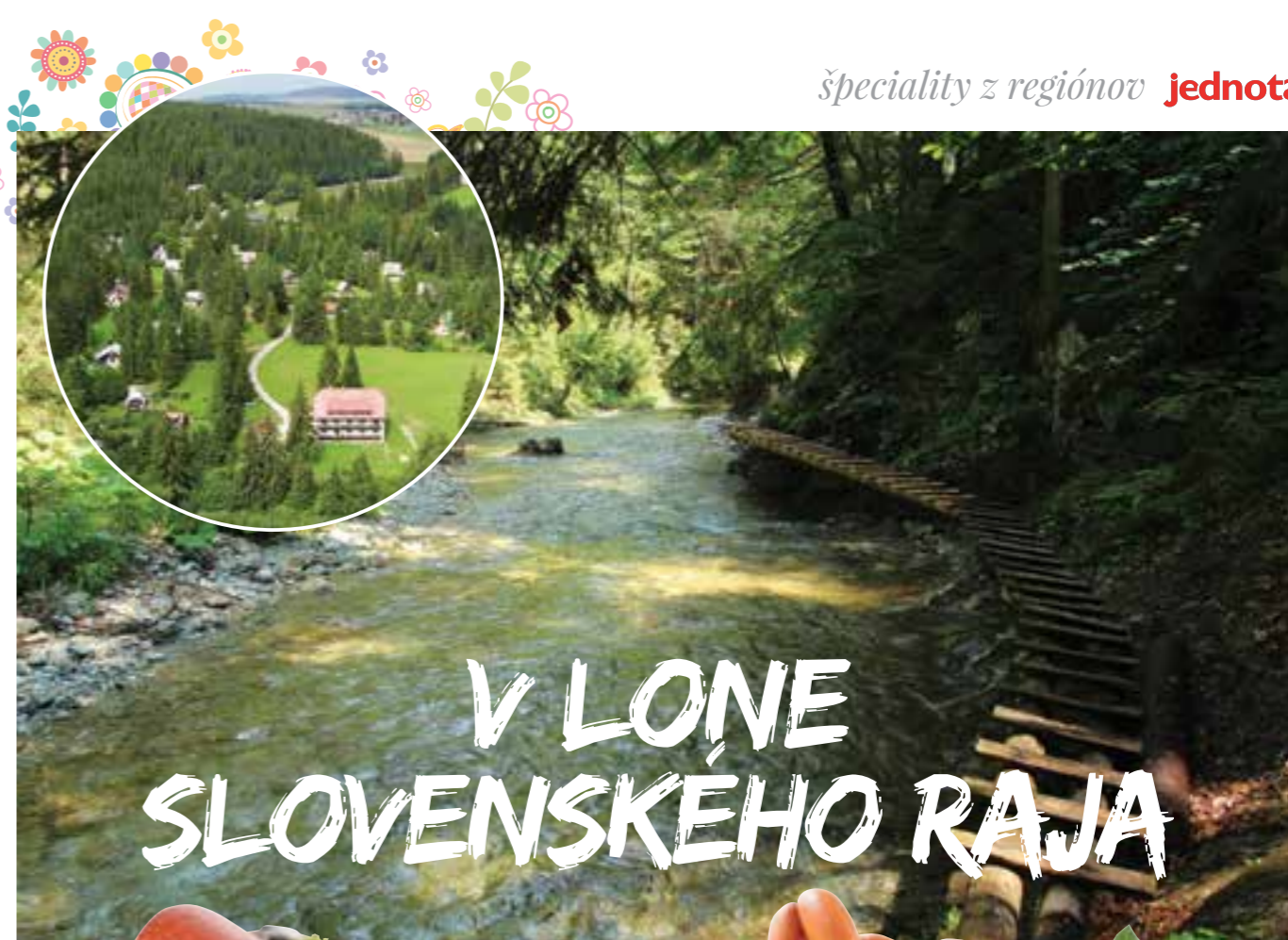


**1. MILOŠ VALENT** z Novák sa z nečakanej výhry úprimne tešil, no za svoju najväčšiu výhru aj tak považuje manželku. Tá ho už zopár rokov sprevádza životom a spoločnosť mu robila aj pri preberaní nového vozidla. Radosť z Toyoty RAV 4 oslávili svojrázne: „Ja som si otvoril pívko a dopozeral Slzy slnka a manželka si poriadne zavýskala,“ povedal spokojný výherca.



**2. Výherkyňa MÁRIA HÉGEROVÁ** z Veľkých Loviec si informáciu o výhre musela prečítať trikrát, kým jej uverila, a aj tak jej to celé došlo až večer. Dcéry prezradili, že sa od dojatia rozplakala. Pani Hégerová je bývalá zamestnankyňa CJ Nové Zámky a o svoju radosť sa podelila aj s pracovníčkami jednotárskej predajne v obci, ktoré sa tešili, že konečne vyhral aj niekto od nich. Na snímke s B. Boľanovským z COOP Jednoty.

**3. Len čo sa MARTIN DUBJEL** zo Starej Ľubovne vrátil z dovolenky v Taliansku, kde bol s rodinou na starom aute, našiel v schránke list s informáciou, že vyhral nové. Sympatický otecko 4 detí je typ, ktorý vyplní každý lístok či žreb, ktorý sa mu dostane do rúk. „V tomto je skeptik skôr moja manželka, ktorá neverí, že by to vyšlo.“ Tentoraz sa teda podarilo. „Svoje úplne prvé auto som dostal od rodičov. Druhé som kúpil, no a tretie vyhral,“ skonštatoval so spokojným úsmevom šťastný výherca.



Čingovská saláma

Spišské párky

NÁJDETE VÝHODNE V PREDAJNIACH COOP JEDNOTY OD 10. 10. DO 23. 10.

### POZNÁTE ČINGOV?

Slovenský raj sa považuje za jednu z najkrajších prírodných oblastí Slovenska. Tu, na jeho severnom okraji, v kotľovitom rozšírení rieky Hornád v blízkosti Spišskej Novej Vsi a Smižian, sa nachádza aj významné turistické stredisko Čingov. Okrem Podleska na severnej strane a Dediniek na južnej strane Slovenského raja je oblasť Čingova najväčšie turistické centrum ležiace nad ľavým brehom rieky Hornád a v dolnej časti Prielomu Hornádu.

Čingov je východiskovým bodom pre mnohé turistické trasy, ako je Tomášovský výhľad, Sokolia dolina, Klauzy, Kláštorisko, Prielom Hornádu, turistické trasy, ktorá patrí k najväčším turistickým lákadlám Slovenského raja. Čingovom prechádza osobitne vyznačený 15 kilometrov dlhý náučný chodník.

Na blízkej vyvýšenine Hradisko je významné archeologické nálezisko slovenského osídlenia. Nájdené pamiatky v tejto lokalite potvrdzujú osídlenie z mladšej kamennej doby. Prvé turistické objekty tu vznikajú v roku 1932. V Čingove nájdete aj Dom Horskej služby Slovenský raj a v letných mesiacoch terénnu stanicu Správy Národného parku Slovenský raj.

### TYPICKÉ JEDLÁ

V oblasti Slovenského raja a Spiša sa odjakživa pripravovali jedlá zo surovín, ktoré boli pospolitému ľudu ľahko dostupné – teda zo zemiakov, z kyslej kapusty a masti. Mnohé z nich sú jednoduché na prípravu, syté, lacné a najmä chutné, a tak ich môže doma pripraviť kedykoľvek aj dnešná zaprázdnená gazdinka.

Vyskúšajte napríklad kuľašu. Táto zemiaková kaša sa podáva ako samostatné jedlo. Očistené a nakrájané zemiaky sa uvaria v slanej vode, popučia a zmiešajú s preosiatou múkou. Napokon sa k nim pridá opražená slaninka alebo maslo a zapíja sa čerstvým mliekom.

Na večeru môžete ochutnať tradičné jedlo geršňu takmer zo zabudnutých jačmenných krúp a z kyslej kapusty. Príprava je jednoduchá. V hrnci uvaríte v osolenej vode jačmenné krúpy do mäčka. Kyslú kapustu podusíte a zmiešate ju s krúpami. Napokon opražite nakrájanú slaninku a pridáte ju ku geršni.

Dobrú chuť!

# ZABUDNUTÉ SLOVENSKE JEDLÁ ZO ZEMIAKOV

SLOVÁCI DOKÁZALI VYTVORIŤ PRAKTICKY KAŽDÝ DRUH JEDLA ZO ZEMIAKOV – POLIEVKY, GULÁŠE, PRÍLOHY, PREDJEDLÁ, NÁTIERKY, ŠALÁTY, HLAVNÉ JEDLÁ, MÜČNIKY, KOLÁČE, TORTY, SLANÉ A KYSNUTÉ PEČIVO ATĎ. PRINÁŠAM VÁM NIEKOĽKO TAKÝCHTO STARÝCH ĽUDOVÝCH RECEPTOV.



## ZEMIAKOVÉ PLNENÉ KNEDLE

**Potrebujete:** 750 g zemiakov, 200-250 g hrubej múky, 1 vajce, soľ, 250 g bryndze alebo údeného mäsa, 2-3 cibule, 60 g masťi

Umyté zemiaky uvarte v šupke. Potom ich olúpte, prelisujte, pridajte múku, vajce, soľ, vypracujte cesto a rozdeľte ho na rovnaké kusky. Každý kusok cesta naplňte hrudkami bryndze alebo zomletým mäsom, zagúľajte a naplnené knedle uvarte v osolenej vode. Na masťi opečte pokrújanú cibuľu a uvarené jedlo na tanieri polejte. Zemiakové knedle s údeným môžete podávať aj s kyslou kapustou – surovou alebo udusenou.



## STRPATÁ NEVESTA

**Potrebujete:** 800 g zemiakov uvarených v šupke, 4 vajcia, 150 g polohrubej múky, 600 g jablák, 60 g cukru, mletú škoricu, soľ, masťo

Zemiaky uvarené deň vopred ošúpte, postrúhajte a zľahka premiešajte s múkou, 2 vajcami a soľou. Do vymasteného pekáča dajte tretinu zemiakov, na ne polovicu ošúpaných a postrúhaných jablák, posypaných cukrom a škoricom. Na to druhú tretinu zemiakov, druhú polovicu jablák a poslednú tretinu zemiakovej masy. Povrch pokvapajte rozpusteným maslom a dajte zapiecť do rozohriatej rúry. Asi po 20 minútach zmes zalejte 2 rozšľahanými vajcami a dopečte.



## ŠALÁT S ČERVENOU REPOU A SO ZEMIAKMI

**Potrebujete:** 4 červené repy, 2 zemiaky, 2 väčšie jablká, 1 malú cibuľku, 2 lyžice citrónovej šťavy, 1 lyžicu medu, 2 lyžice olivového oleja, soľ, korenie

Repu a zemiaky uvarte domäkka, ošúpte a nakrájajte na kocky. Rovnako nakrájajte ošúpané jablká a cibuľku.

Pokvapajte citrónovou šťavou, olivovým olejom, medom a dochuťte soľou a korením.



## FRNCOCHATÉ KNEDLIČKY S CHUNDALKOU

**Potrebujete:** zemiaky, soľ, hrubú múku, vajce, mlieko (alebo smotanu), masťo

Pripravte tuhšie zemiakové cesto – z postrúhaných zemiakov zlejte škrobovú vodu, pridajte soľ, hrubú múku a vajce. Všetko dôkladne zmieste rukou. Do vriacej vody odtŕhajte kusy cesta veľké asi ako vlašský orech. Keď knedličky vyplávajú na povrch, dierkovanou vareškou ich vyberte na tanier. Do vody, čo zostala po varení, pridajte mlieko (tí bohatší smotanu) a trochu primastite – najlepšie jemne preškvařeným maslom. Na jednom tanieri sú teda knedličky, do druhého nalejte „chundalku“, v ktorej si knedličky namáčate.

## PUSTOVNÍČKA BABA

**Potrebujete:** 700 g zemiakov, soľ, 200 g jemných krúp, dve cibule, 300 g uvareného údeného bôčika, 2 lyžice bravčovej masťi, majorán, mleté čierne korenie, rascu, dva strúčiky cesnaku

Očistené zemiaky nakrájajte na kocky a uvarte v trojnásobnom množstve posolenej vody. Krúpy umyte, zalejte 400 ml vody, posolte a uvarte do mäčka. Nadrobno pokrújanú cibuľu opražte na masťi, pridajte bôčik nakrájaný na kocky a krátko popražte. Uvarené nescedené zemiaky popučte, pridajte krúpy, cibuľu s bôčikom, soľ, majorán, korenie, rascu, pretlačený cesnak a dobre premiešajte. Zmes rozotrite na pekáč a vo vyhriatej rúre upečte dozlatista. Podávajte so sladkým alebo s kyslým mliekom.

## ZEMIAKOVÉ PLACKY BEZ MÚKY

**Potrebujete:** 12 stredných zemiakov, 2 lyžice vínneho octu, 2 a pol strúčika cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, 2 vajcia

Päť zemiakov očistite, nakrájajte na kocky a dajte variť do osolenej vody s jedným očisteným cesnakom. Zemiaky nechajte variť, až kým úplne nezmäknú. Zvyšné zemiaky očistite a nastrúhajte na hrubšom strúhadle. Nastrúhané zemiaky premiešajte s vínnym octom, aby neznehnedli, preložte ich do sitka a zaťažte, aby z nich vytekla prebytočná voda. Uvarené zemiaky bez cesnaku rozťlačte a pridajte k nastrúhaným. Zemiaky premiešajte, pridajte k nim vajcia, prelisovaný cesnak, soľ, mleté čierne korenie a všetko spolu poriadne premiešajte. V ruke vytvarujte menšie placky a vypražte na rozpálenom oleji z oboch strán dozlatista.

## PLACKY ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV

**Potrebujete:** 4 bataty, 1 vajce, tvrdý syr, ovsené vločky (alebo klasickú múku), cesnak, olivový olej, bylinky podľa chuti

Bataty ošúpte a nastrúhajte. Pridajte nastrúhaný syr, vajce, pretlačený cesnak, ovsené vločky, korenie a všetko dobre premiešajte. Papierom na pečenie vystelte plech, pokvapajte ho olivovým olejom. Zo zmesi robte placky a ukladajte ich na papier na pečenie. Placky vložte do rúry vyhriatej na 200 stupňov a pečte 25 minút. Pred dopečením posypte nastrúhaným syrom a dopekajte ešte 10 minút.



# NORIKA BEŇAČKOVÁ VO VEKU PRE SILNÉ POVAHY

SÚ ŽENY, KTORÉ POČÍTAJÚ KAŽDÚ VRÁSKU A S PRIBÚDAJÚCIMI ROKMI VÄDNÚ. A POTOM SÚ TAKÉ, KTORÉ KRÁČAJÚ ŽIVOTOM S DOBRU NÁLADOU A NEJAKÉ ČÍSLICE V DÁTUME NARODENIA ICH NEMÔŽU ROZHODIŤ. K DRUHÉMU TYPU DÁM PATRÍ AJ LEGENDÁRNA TELEVÍZNA HLÁSATEĽKA NORA BEŇAČKOVÁ.

„Ani neviem, ako začať. Mám sa dobre! Moja priateľka hovorí že tento vek je len pre silné povahy! Asi som na dobrej frekvencii, lebo naozaj si užívam pekné chvíle. Veľa som prežila, mám skúsenosti, odvahu povedať svoj názor na to, čo sa mi páči a tiež nepáči.



Pravidelne si telefonujem s rodinou, s mojou vnučkou Paulínkou a neterkami Lenkou a Natálkou. To sú také zlaté štebotalky, od nich sa dozviem vždy niečo nové a obdivujem ich. Je naozaj iná doba a mladá generácia má enormnú záťaž.

Niekedy by som sa rada vrátila do mladých rokov, najmä kvôli cestovaniu, ale s týmto rýchlym tempom života by som mala problém. My sme sa veľa rozprávali s rodičmi, priateľmi, neboli mobily ani počítače, takže sme veľa písali – listy, pohľadnice. Ale život sa posunul a neviem si komunikáciu bez týchto divov sveta predstaviť – ak sa to s nimi nepreháňa.“

**Nie je to tak dávno, čo ste so sestrou pochovali mamičku. Je to zvláštne, ale človek sa aj v tomto veku stane sirotou...**

Určite, ak má človek aspoň jedného z rodičov a môžu spolu komunikovať, cení si spoločné chvíle. O 97-ročnú mamičku som sa starala niekoľko rokov a jej vnútornú silu a túžbu žiť som obdivovala. Posledné

Vianoce boli náročné. So sestrou sme sa o ňu starali do posledného výdychu. A keď sa objavili prirodzené zdravotné problémy, starostlivosť v nemocnici bola príkladná, za čo nesmierne ďakujem. Keď bola mamička doma, veľa mi rozprávala. Mala veľa spomienok a zážitkov, ktoré nazývam historické. Všetky mám zapísané. A do posledných chvíľ lúštila krížovky. Naši rodičia nám vytvorili pevné zázemie a krásne detstvo aj mladosť. Keď ich stratíme, sme sirotou, ale zostávajú zážitky, fotografie. Mám svoju rodinu a kolobeh života musí ísť ďalej.

**Čo vás teraz najviac baví a naplňa?**

Ešte stále mám prácu, ktorá ma teší a hlavne baví i naplňa. Sú to rôzne podujatia, ktoré moderujem a v Západoslovenskej televízii mám svoju reláciu Hviezdy na zemi. Stále objavujem múdrych ľudí a zaujímavé osobnosti, ale v periodikách sa o nich nedočítam. Pri moderovaní jedinečného projektu Dr. Luba Mozu Identifikačný kód Slovenska, som za 10 rokov spoznala 160 vzácných osobností. Rada by som mnohých z nich predstavila v mojom programe. Nuž a vo voľnom čase pestujem kvety, bylinky a vrátila som sa aj k mojej záľube – pleteniu svetrov a vyšívaniu. Vyšívam síce len krížikovým vzorom, ale teším sa, keď sa mi vydarí. Myslím, že je šťastie mať radosť z tvorivosti aj z úspechov a ja za to každý deň ďakujem.

**Vídáte sa s niekdajšími kolegynami z televíznej obrazovky?**

Samozrejme, ostali sme dobrými priateľkami. Najčastejšie sa stretávam s Adkou Strakovou, práve nás čaká štvordňový maratón návštev divadelných predstavení. Ale vídam sa aj s ostatnými bývalými hlásateľkami. Prednedávnom k nám do partie pribudla Dana Hermanová, skutočná legenda, ktorá v televízii pôsobila od roku 1957.

**Nemáte pocit, že mladým ľuďom naša generácia nerozumie?**

To je večný generačný problém. Vždy bol a určite aj bude. Veď si spomeňme, keď začal rockenrol, minisukne, krásne hippies, kvetinkové obdobie, hneď vznikali pesničky. Pamätám si jedno: „To máme mládež, to oblečenie, všetko chcú hneď mať.“ A to isté počujeme, možno aj hovoríme dnes. Ja mám len dobré skúsenosti. V televízii, v štúdiu, aj v strižni pracujem s veľmi šikovným mladým mužom. Veľa som sa pri ňom naučila o digitálnom strihu. Prijme moje názory a hľadáme spoločné riešenie. A hoci je medzi nami „jó“ generačný rozdiel, nájdeme presný spôsob uloženia a výber fotografií tak, aby relácia bola zaujímavá. A keď som sa spýtala, ako je to možné, že máme rovnaký názor na výslednú formu výberu, povedal: „Keď vy ste duchom taká mladá!“ Môžem dostať krajšiu poklonu? Veľa sa spolu nasmejeme. Snažím sa mladým ľuďom dať to, čo som sa naučila v STV v mojej hlásateľskej práci. Veľa som sa aj ja naučila od nich, aj v TV JOJ Plus. Počítač, mobil som veľmi neovládala a vždy mi ochotne poradili. Majú trpezlivosť, aj keď vidím, že by asi prevrátili oči, keď nezaberám. V tom sú obdivuhodní. Človek pri nich doslova omladne. Asi mám šťastie na dobré skúsenosti.



Televízne legendy Dana Hermanová, Ada Straková a Nora Beňáčková



So sestrou svetoznámou sopranistkou Gabrielou Beňáčkovou



K priateľkám patrí aj Gizka Oňová

**Máte 23-ročnú vnučku. Ako si s ňou rozumiete?**

Aj moja vnučka je nadaná slečna. Trpezlivá a veľmi šikovná. Keď sme spolu, dobre sa nám „tračluje“, nasmejeme sa a tiež ma prekvapuje, že máme na mnohé veci rovnaký názor. Nuž radiť, na to sú rodičia. Babičky a deduškovia sú na rozmaznávanie. Ale to vie aj ona. Je výborná hostiteľka, nečaká s vylodenými nohami. V nedeľu uvarí obed a hlavne výborne pečie koláče a tiež slané dobroty. Doteraz sa jej všetko vydarilo. Zatlieskam jej. Mám taký zvyk. Veľmi ju baví televízne a filmové prostredie. Spolupracovala aj na seriáli Oteckovia. Netušila, že pre štáb na pláči (povedané našimi slovami) je práca tak veľmi náročná. Ale získala skúsenosti, je samostatná, správna levica, mám z nej veľkú radosť.



**Ste známa tým, že sa o svoje zdravie veľmi staráte. Čo všetko robíte?**

Na začiatok perličku: Raz mi jedna mladá novinárka v ankete na otázku, čo by som si želala v novom roku, povedala: „Len, prosím vás, nie to otrepané zdravie.“ Nuž, keď sme mladí, myslíme si, že tu budeme večne, ale zdravie je pre všetkých ľudí v hraničných situáciách najdôležitejšie. Som tvárou kampane známej kozmetologickej spoločnosti Avon v prevencii proti rakovine prsníka a som za túto dôveru veľmi vďačná. Musím ísť príkladom a preventívne prehliadky sa stali súčasťou môjho

života. Pravidelné letné pochody majú úžasnú atmosféru. Stretávame sa so ženami a rodinami z celého Slovenska, ktoré prichádzajú, aby vyjadrili podporu dāmam, ktoré úspešne prešli liečbou a zároveň pripomenuli tým 80 percentám žien, aby mysleli na seba a išli na preventívnu prehliadku, lebo, ako ja hovorím, lepšie je báť sa, ako sa zľaknúť. Vážim si aj spoluprácu s občianskym združením Ružová stuha a Amazonky. Ich práca v rámci projektu Európa Donna je veľmi záslužná. Dozvedela som sa cenné rady a posúvam ich ďalej.

**Ako sa vyrovnávate s vlastnými zdravotnými komplikáciami?**

Meníme sa vekom, aj fyzickou kondíciou a musíme si pomôcť cvičením, zmobilizovať sily a nepoddať sa. Mám svoju zostavu, ktorú po operácii cvičím, každý deň 10 minút bicykel stacionár, aby nezostal doma ďalší vešiak, a veľmi mi pomáha akvaerobik. Už nechodím ako prepelica (to sú slová mojej sestričky), ani štekla – vysoké opätky veľmi nenosím. Našťastie je teraz výborná móda – tenisky krásnych farieb – zlaté, strieborné, čierne, ligotavé, do ktorých vložím podologické zdravotné vložky a je mi fajn.

**Mám pocit, že ste už roky stále rovnaká. Je to dobrá kozmetika alebo genetika? Ako je to možné, že máte vždy dobrú náladu?**

Vizáž a hlas sú pre moju prácu dôležité a je prirodzené, že sa musím o seba starať. Kedysi pri mojich začiatkoch, nám STV každé 2 týždne hradila kozmetiku a kaderníctvo. Ten zvyk a starostlivosť mi zostali, ale teraz chodím raz do mesiaca. Úsmevné je, keď to poviem mladým ľuďom. Sú prekvapení, akoby sme pred Nežnou žili v jaskyni. Dlhé roky cvičím tvárovú gymnastiku. Prvú hodinu som absolvovala zo zvedavosti v New Yorku a odvtedy 5 až 10 minút denne. Vrelo odporúčam pre vlastný dobrý pocit. Čo sa týka kozmetiky, roky kupujem v lekární robené krémy. Mám precitlivenú pokožku a veľmi sa mi osvedčilo pleťové sérum na báze kyseliny hyalurónovej. Určite pomáhajú aj gény, za ktoré nebesiam ďakujem. Moja mamina vtipne hovorila: „Dieťa moje, my sme taká fajta!“ Ale keď máte starosti, zdravotné trápenie a ťažké rodinné situácie, nič nepomôže. Starosť sa objaví, človek sa zmení. Je to prirodzené a všetko si žiada čas. Viem, o čom hovorím!

Zhovárala sa Libuša Sabová, www.superbabky.sk

UŽ DLHŠIE MA TO NEJAKO ŤAHÁ DO AMERIKY. A ŤAHÁ MA TO TAM KVÔLI SPOMIENKAM, KTORÉ BOLI POTVRDENÍM FILMOVÝCH KLIŠÉ A SPLNILI PRESNE MOJE PREDSTAVY O AMERIKE, S KTORÝMI SOM TAM PRED PÁR ROKMI IŠLA.



# MÔJ OKTÓBER V ZNAMENÍ HALLOWEENU



Mám chuť ísť na raňajky do Dineru, mám chuť prejsť sa po 5th Avenue, mám chuť postaviť sa k rulete v Atlantic City. A najviac

mám chuť znovu zažiť pravý americký Halloween. Najlepšie na ňom je, že sa naň tešia všetci. Nikto sa netvári, že Halloween neexistuje alebo že to je trápne, alebo že to je nuda. Nemyslíte si, že my s rodinu tento alebo iné americké sviatky nejakto oslavujeme. To vôbec nie. Žijem vo Viedni a tam mi to dokonca aj prekáža. Ale v Amerike by som si to rada ešte raz užila a dopriala by som túto zábavu aj deťom.

V znamení Halloweenu sa v USA nesie celý október. Postupne sa niektoré predzáhradky menia na cintoríny s polorozpadnutými náhrobkami a sem-tam i končatinami trčiacimi z hrobov. Dospelí aj deti rozmýšľajú, aký kostým si tento rok oblečú a aké sladkosti budú jedni rozdávať a iní zbierať.

**ABY MALI DUCHOVIA DOBRÚ NÁLADU**  
Zaujímavé je, že napriek tomu, že Halloween poznáme hlavne z USA, táto tradícia vznikla inde. Už pred viac ako tisíc rokmi sa

v Írsku a vo Veľkej Británii slávil 31. októbra Írskym vystaňovalcom sa v Amerike cnelo za domovom, a tak si, samozrejme, pestovali tradičné zvyky, medzi inými aj All Hallows' Eve (Všetkých svätých), teda Halloween. Tridsiaty prvý október mal zvláštny význam už u Kelto. Bol to posledný deň v roku a zároveň sviatok keltského boha mŕtvych Samhainu. V ten deň bolo možné stretnúť duchov mŕtvych, ktorí sa na okamih vrátili na zem, a živí smeli vstúpiť do podsvetia. Aby mali duchovia dobrú náladu a nechodili strašiť, Kelty pre nich piekli chlieb. Keby ich predsa len chceli nastrašiť, miatli ich



Kelty tým, že sa prezliekli do starých roztrhaných šiat a pomaľovali alebo zašpinili si tvár, aby medzi zmŕtvychvstaných zapadli. Kelty sú predkovia Írov, Škótov a Angličanov, ktorí tradíciu pretvorili a duchov si vytvorili kostýmami. Ale až Američania spravili z Halloweenu to, čím je dnes. Sviatok, na ktorý sa v USA minie ročne dva a pol miliardy dolárov.

## MÁTE CHUŤ NA KRVAVÝ PRSTÍK?

Kým pre deti znamená Halloween možnosť obliecť si strašidelný kostým a nazbierať si za vreca sladkostí, pre dospelých je to možnosť zmeniť na chvíľku identitu, prezliecť sa za niekoho iného a užiť si kostýmovú párty plnú čudných nápojov a jedál. Toto je jedna z vecí, ktorej úplne nerozumiem. Nechápem, ako si môže niekto dať do úst koláčik, ktorý vyzerá ako z hlavy vytekajúci mozog, alebo slanú tyčinku podobnú odseknutému prstu alebo sa s chuťou zahryznúť do torty prevrätanej červíkmi, i keď sú to len želatínové cukríky. Rada tieto „dobrotu“ poobdivujem, ale dám si radšej niečo, čo nepripomína suveníry z cintorína. Napríklad polievku z tekvice hokkaido. Je halloweenová zároveň zdravá a vôbec nevyzerá nechutne. Oranžovú polievku môžete uvariť aj z inej tekvice, ktorej vyrežete strašidelnú tvár a vložíte do nej sviečku. Tento zvyk súvisí s povestou o mužovi menom

Jack, ktorý po smrti nesmel vstúpiť do neba ani do pekla, a tak blúdlil so svetielkom na paličke – lampiónom – svetom.

Keď vás niekto pozve na halloweensku párty pokojne sa prezlečte za Jacka. Postačí vám k tomu tekvica na hlave, čierny plášť prípadne kosa do ruky. Oblíbení sú tiež zombíci, strašidelní klauni a kostry. Mnohé dámy dávajú pred strašidelným kostýmom prednosť niečomu vzrušujúcejšiemu, čo dáva pekne vyniknúť krivkám. Ak chcete, naopak, ukryť prebytočné kilá, stačí vám stará plachta a je z vás duch.

Väčšina halloweenskych jedál je plná cukru a nezdravá. Nie je to problém, veď raz za čas si treba dopriať aj také. Ja sa však vždy ešte aj na Vianoce snažím nájsť zdravú alternatívu. Napríklad také čierne otrávené jablčko je celkom o. k. a vyzerá veľmi štýlovo. Malé jablčka oblejete načierno zafarbeným a zahusteným kukuričným sirupom alebo v tom zdravšom variante 85-percentnou čokoládou prifarbenou načierno. Keď chcete mať na stole odrezané prsty, môžete ich jednoducho vyčarovať z mrkvy. Nechty vyrobíte z mandľových lupienok. Vytrčajúce zo zeleného avokádového „slizu“ vyzerajú strašidelne. Rovnako strašidelne vyzerá obyčajný uvarený karfiol s roztopeným syrom a trochu kečupu, preseknutý sekáčikom na mäso. Alebo akékoľvek jedlo, z ktorého pozerajú oči zo syrových guľôčok.

**BU-BU-BU ALEBO ZABAVTE SA S DEŤMI!**  
Pripravte si strašidelné jedlé dekorácie na halloweensku párty!



**1. STRAŠIDELNÉ KEKSÍKY:** Cookies spájajte po dvoch nutelou a na jednej strane jemne pritlačte k sebe aby vznikol dojem otvorených úst. Čokoládou alebo nutelou prilepte oči vykrojené z marshmallows a vložte nepravidelné zuby takisto z penových cukríkov alebo z kúskov kokosu.

**2. KRVAVÉ PRSTY:** Prúžky pizzového cesta vytvarujte na tenké realistické prsty. Urobte do nich zárezy a namiesto nechtovej použite mandle. Upečte a ponorte do kečupu alebo ovocného džemu. „Krv“ naneste aj okolo nechtovej.

**3. DUCHOVIA A TEKVIČKY:** Olúpané banány prekrojte na polovice a pomaľujte tmavou čokoládou. Môžete ich aj celé ponoriť do čokolády a po stuhnutí oči s ústami vytvoriť bielu čokoládou. Do olúpaných klementínok vložte kúsok stonkového zeleru, vytvoríte tak chutné minitekvičky.



**4. OŽIVENÉ MÚMIE:** Hmotu z mletého mäsa na fašírku vytvarujte do valčeka a upečte v rúre do polomäkka. Z lístkového cesta nakrájajte tenké prúžky a omotajte ich nepravidelne okolo valčekov tak, aby v hornej časti ostalo voľné miesto na oči. Dajte opäť do rúry zapiecť a napokon dorobte oči z vaječných bielkov a korenia.

Pevne dúfam, že sa mi zase raz podarí dostať do Ameriky a možno práve na Halloween, a keď nie, nevadí, rada sa tam pozriem aj v inom období.

Nikoleta Gstach

## Varte s ľahkosťou



# VEĽKÉ ZNIŽOVANIE



PRAKTICKÉ TIPY, RADY A NÁVODY MUDR. PETRA MINÁRIKA, PHD., ČO JEŠŤ, AK CHCEME PRIAZNIVO OVPLYVNÍŤ METABOLIZMUS TUKOV A POSILNÍŤ PREVENCIU SRDCOVÝCH A CIEVNÝCH CHORÔB.

## NEPREJEDAJTE SA, ALE ANI NEHLADUJTE

Udržujte si optimálnu telesnú hmotnosť, a ak treba, znižujte nadhmotnosť, liečte obezitu a jej zdravotné komplikácie! Jednou z príčin vysokej hladiny triglyceridov je množstvo telesného a brušného (viscerálneho) tuku. Udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti a fyzickej kondície pomáha pri úprave vysokých hodnôt tukov v krvi – predovšetkým pri úprave vysokých triglyceridov. Zásady redukčnej výživy sú pomerne jednoduché a dajú sa bez väčších problémov zvládnuť. Tieto zásady však treba dodržiavať dlhodobo – v podstate po celý život. A to je pre mnohých ľudí ťažké, ak žijú v prostredí s ľahkým prístupom k bohatým jedlám a dlhé obdobie svojho života jedli nadmerné množstvo stravy, navyše s nevhodným nutričným zložením. Inými slovami – aktívne aj pasívne sa prejedali. Pri diétnom riešení nadváhy je dôležité zvoliť dlhodobu udržateľnú redukčnú stravu a používať prostriedky umožňujúce kontrolu príjmu energie a základných živín.



Redukčné stravovanie sa nespája so žiadnym hladovaním, no trvalá sebakontrola je nevyhnutná! My sa na tomto mieste prihovárame za dlhodobé využívanie mobilných internetových aplikácií, ktoré umožňujú tvoriť a zapisovať konzumáciu stravy počas celého dňa. Ak si niekto nedokáže poradiť s problémom udržateľného redukčného režimu sám, môže využiť poradenstvo a koučing vyškolených a skúsených odborníkov. Problémom býva niekedy nájsť si vhodných poradcov. Nemali by to byť poradcovia, ktorí na prvom mieste sledujú predaj akýchkoľvek výživových doplnkov. Žiadne výži-

vové doplnky totiž pri redukcii nadváhy a následnej kontrole hmotnosti nie sú potrebné. Na druhej strane špeciálne dietetické prípravky určené na podporu redukčnej výživy (niekedy nazývané aj ako „proteínové“ diéty) možno pri znižovaní nadmernej hmotnosti používať. Je však dôležité, aby sa používali správnym spôsobom (ako diétna podpora „meal replacement“ režimu, kde sa jedno alebo dve hlavné jedlá nahradia týmito diétnymi prípravkami) a aby sa používanie týchto diét nespájalo s očakávaním rýchleho schudnutia. Sú to výborné pomôcky, ale určite nie „zázraky na počkanie“.

## ZNÍŽTE CELKOVÉ MNOŽSTVO TUKU V STRAVE

Väčšina ľudí konzumuje v každodennej strave príliš mnoho tuku. Spočíva to vo výbere konkrétnych potravín (klobása verzus chudá šunka, tvrdý syr verzus cottage syr, čokoládové pralinky verzus čerstvé ovocie a mnoho ďalších príkladov). Zníženie celkového množstva tuku v strave vedie takmer vždy zákonite aj k zníženiu energie (kalórií) v jedle. Tento proces sa prejaví aj v znížení látok tukového metabolizmu v krvi, najmä triglyceridov, ale aj celkového a LDL cholesterolu. Množstvo tuku v strave by malo pokryť 20 – 30 % z celodenného energetického príjmu. Neodporúča sa však znižovanie

príjmu tuku v strave pod uvedený dolný limit 20 energetických percent. Neúmerne nízky príjem tuku (10 % celodennej energie z tuku) môže u niektorých ľudí paradoxne zhoršiť profil tukových látok v krvi. Ak sa tuk nahrádza v strave inými zložkami výživy, treba mať na pamäti, aby takou náhradou neboli cukry, ani rafinované necelozrnné škroby. Mali to byť v primeranej miere bielkoviny a komplexné celozrnné sacharidy (škroby) s obsahom vlákniny.

## ZNÍŽTE OBSAH NASÝTENÝCH MASTNÝCH KYSELÍN V STRAVE

V záujme preventívnej zdravej výživy, aj diétnej liečby dyslipoproteinémií a prevencie kardiovaskulárnych chorôb treba znížiť príjem nasýtených mastných kyselín (MK, SAFA) maximálne na 10 % z celodenného energetického príjmu. Americká kardiologická spoločnosť dokonca znížila toto odporúčanie maximálne na 7 % z celodenného energetického príjmu. Nasýtené MK v strave okrem toho, že zvyšujú celkový a LDL cholesterol v krvi, zvyšujú pohotovosť na tvorbu krvných zrazenín, čo dodatočne zvyšuje riziko kardiovaskulárnych chorôb (KVCH). Najviac SAFA sa nachádza v živočíšnych tukoch, kým z rastlinných tukov je vysoký obsah SAFA v tropických tukoch (kokosový, palmový, palmojadrový). V prvom rade preto treba znížiť konzumáciu živočíšnych potravín s vyšším obsahom tuku (mastné údeniny, slaninu, mastné mäso, smotanu, smotanové syry a mliečne výrobky), aj samotné živočíšne tuky (masť, loj). Z rastlinných tukov treba vylúčiť spomínané tropické tuky. Pri zvažovaní, ktorými potravinami kryť primeraný príjem tuku v strave, prichádzajú do úvahy známe rastlinné oleje a olejnaté plodiny (repkový olej, olivový olej, menej slnečnicový olej, ďalej orechy a semená rastlín) a zo živočíšnych sú to masné ryby, resp. rybí olej. Pre názornosť: 10 %, resp. 7 % pokrytie nasýtenými mastnými kyselinami pri celodennom energetickom príjme 2 000 kcal/8 400 kJ znamená: 22 gramov, resp. 15 gramov nasýtených MK za celý deň. Presný obsah jednotlivých mastných kyselín ani ďalších živín v strave nemožno určiť bez toho, aby sme nepoužili „kalorické tabuľky“, či už v papierovej podobe (tu sú však výpočty časovo dosť náročné a prácne), alebo v podobe špeciálnych „kalorických“ aplikácií, v ktorých aplikácie počítajú hodnoty všetkých sledovaných živín za nás, a to veľmi rýchlo a spoľahlivo. Ako sme už uviedli, sú dostupné zdarma pre všetkých bežných používateľov. Preto odporúčame, aby ich v záujme kontroly vlastného stravovania a príjmu správnych živín používali aj ľudia, ktorí trpia poruchami metabolizmu tuku v rámci prevencie kardiovaskulárnych chorôb.

## ZNÍŽTE OBSAH TRANSMASTNÝCH KYSELÍN NA MINIMÁLNE MNOŽSTVO

V záujme preventívnej zdravej výživy aj diétnej liečby dyslipoproteinémií a prevencie kardiovaskulárnych chorôb treba znížiť príjem transmastných kyselín (TFA) maximálne na 1 % z celodenného energetického príjmu. Pri celodennom energetickom príjme 2 000 kcal/8 400 kJ sú to maximálne 2 g TFA denne. Keďže významným zdrojom TFA sú prakticky len staršie druhy margarínov, ktorým sa hovorí aj stužené tuky – a tie sa používajú predovšetkým na pečenie, znamená to v každodennej stravovacej praxi:

- **Nepoužívať stužené rastlinné tuky** – ani na natieranie namiesto masla, ani na pečenie. Keďže obsah TFA u nás nie sú výrobcovia tukov povinní uvádzať, znamená to v praxi, že kupovať a používať by sa mali iba novšie druhy margarínov, ktoré sú vyrobené inými technológiami, pri ktorých nevznikajú TFA. Na týchto margarínoch býva väčšinou zreteľne uvedený obsah tuku a jednotlivých mastných kyselín, pričom sa pri nich udáva, že obsah TFA je < 1 % alebo pod 0,5 %, alebo „v stopách“. Margaríny bez zreteľne uvedeného zloženia mastných kyselín radíme radšej nepoužívať. Pri rozhodovaní, či je vhodnejšie použiť stužený tuk s vysokým obsahom TFA alebo maslo, maslo je určite lepšou (i chutnejšou) voľbou. Pri rozhodovaní, či je vhodnejšie použiť maslo alebo rastlinný margarín bez obsahu TFA, s nízkym obsahom nasýtených a s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín a s dobrým pomerom viacnenasýtených omega-6 : omega-3 mastných kyselín, je otázku individuálneho zváženia lepšej voľby pre konkrétneho konzumenta. Podľa nášho názoru je pre väčšinu ľudí lepšou voľbou takýto margarín. V ideálnom prípade ide o margarín s nižším obsahom tuku (30 – 40 % tuku z celkového obsahu), oproti maslu (80 % tuku z celkového obsahu). Dvojnásobne to platí pri diétnom stravovaní určenom pre jedincov s poruchami metabolizmu tuku a pri prevencii chorôb srdca a ciev.

- **Vyhýbajte sa potravinám s vysokým obsahom TFA!** Zdrojom TFA sú väčšinou spracované potraviny, pri ktorých príprave alebo výrobe sa použili stužené tuky bohaté na TFA. Patria sem niektoré hromadne vyrábané pečivo, výrobky (sladké sušienky i slané krekerky), zemiakové lupienky (čipsy), chlebové výrobky s vyšším obsahom tuku (napr. koláče, bá-

bovky, buchty, vianočky), sladké tyčinky, zemiakové hranolčeky a ďalšie smažené potraviny. Fakt je, že nie všetky spracované potraviny, ktoré tu spomíname, musia nevyhnutne obsahovať transmastné kyseliny. Závisí to výlučne od toho, či sa na ich prípravu a výrobu (pečenie, smaženie, fritovanie) použili hydrogenáciou stužované tuky s vyšším obsahom TFA alebo sa použili iné tepelne stabilné tuky. Keďže to na týchto potravinách nie je uvedené (naša legislatíva v súčasnosti nenúti výrobcov uvádzať presné zloženie mastných kyselín v tukoch použitých na prípravu potravín), nabádame na: • striedmu opatrnosť pri konzumácii takýchto ináč veľmi obľúbených potravín, a to tak v množstve a veľkosti porcie, ako aj vo frekvencii ich konzumácie; • uprednostnenie vlastnej prípravy (pečenia) uvedených potravín, tam, kde to je možné, s použitím správnych tukov bez obsahu TFA; • čítanie nutričných informácií a zloženia obsahu potravín. Na niektorých potravinách sú už dnes zreteľne uvedené informácie, z ktorých jasne vyplýva zloženie mastných kyselín alebo sú uvedené konkrétne tuky, ktoré sa použili pri výrobe týchto potravín (väčšinou pečivových výrobkov).



Milí čitatelia, knihu Diéta pri zvýšenom cholesterole autorov P. Minárika, E. Blaho a L. Fábryovej 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/ 32661850, email: abo@raabe.sk

# DAJME DUŠI KRÁSNE VECI, BUDEME KRÁSNE



**ZÁKLADNÉ ODPOŔUČANIA NA UDRŽIAVANIE KRÁSY SÚ NAPOHĽAD JEDNODUCHÉ – VIEŠ ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A POUŽÍVAŤ VHDNÚ KOZMETIKU. NEZANEDBATEĽNÁ STRÁNKA VECI JE AJ STAROSTLIVOSŤ O DUŠU, PSYCHOHYGIENA A POZITÍVNE NASTAVENIE MYSLE.**

Za peknú tvár sa obvykle považujú súmerné pravidelné črty, ktoré určuje tvárová časť lebky a usporiadanie tvárových svalov. To sú danosti, s ktorými sami nič neurobíme. No toho, čo ovplyvňuje krásu v akomkoľvek veku, je oveľa viac a to už máme vo vlastných rukách. O kvalitu pleti, vlasov, celkový vzhľad a výraz tváre, postavu a držanie tela sa dokážeme postarať sami. Netreba zabúdať ani na spôsob vystupovania a osobné vyžarovanie, ktoré sú pre celkovú atraktivnosť oveľa významnejšie než fyzická krása.

## NEMAJME STRACH Z VEKU

Už vo veku okolo tridsať rokov sa začínajú prejavovať prvé známky starnutia, pokožka už nie je taká pružná a objavujú sa drobné vrásočky. Zásadnú starostlivosť poskytuje pleti dobrý, aspoň 7-hodinový spánok, ktorý umožní bunkám dokonalú regeneráciu. Nie je jedno ani to, o kolkej idete do postele, pretože najkvalitnejší spánok je medzi 22. až 6. hodinou ráno. Okrem spánku treba telo pravidelne zavlžovať, voda organizmus hydratuje a odplavuje z tela odpadové látky. Netreba zabúdať na ranné a večerné čistenie pleti, a to aj vtedy, keď nepoužívate mejkap. V tomto období sa odporúča nahradiť doterajšiu „mladistvú“ kozmetiku za výživnejšiu s anti-age efektom. Telo i pleti v tomto veku prospeje i pravidelné cvičenie aspoň dvakrát týždenne, ktoré ju okysličí a prežiarí.

Vo veku okolo 40 rokov pleť rýchlejšie stráca pružnosť, môže byť suchšia, objavujú sa červené žilky, pigmentové škvrny a celkovo môže pôsobiť zvädnuto a unaveno. Keď sa na tvári začnú objavovať výraznejšie, nielen mimické vrásky a povrch pleti pôsobí zrnito, treba to brať ako varovný signál. Treba používať kvalitnú kozmetiku, ktorá pleti zabezpečí dostatočnú hydratáciu, výživu a UV ochranu (nielen v slnečných mesiacoch), s čím súvisí aj vhodná životospráva s obmedzením fajčenia, alkoholu, mastných a sladkých jedál a podobne.

Už nestačí používať len hydratačný krém či krém na prvé vrásky, pretože zrelé ženy už riešia problémy s vráskami, stratu pružnosti pleti a hy-

dratáciu dohromady, preto sa teba zamerať na komplexné prípravky. Je dobré čím skôr si uvedomiť dôležitosť kvalitnej výživy, neexperimentovať s kadejakými diétami, ale nájsť si spôsob vyváženého stravovania, aby malo telo kvalitné živiny, z ktorých potom „žije“ aj krása. Kvalitná strava je s postupujúcim vekom čoraz významnejšia, pretože zdravé jedlo plné živín tvorí prvú bariéru proti civilizačným ochoreniam, ktoré zanechávajú stopy aj na vzhľade.

O tom, že sa treba hýbať, azda nikto nepochybuje. Nejde o žiadne dokazovanie vlastných schopností a prepínanie síl, ale skôr o hľadanie pohybovej aktivity, ktorá nás v akomkoľvek veku dobre naladí, dodá nám elán, pomôže spáliť nejaké kalórie a bude nás baviť. Pravidelná priramaná pohybová aktivita veľmi pomáha spomaľovať rednutie kostí a s týmto cieľom sa odporúča aj ľuďom vo vyššom veku. Preto je vynikajúce posilňovanie, dokonca v seniorskom veku, samozrejme, v primeranej záťaži. Pohyb významne pomáha aj kráse – telo bude celkovo pružnejšie, nebude tak rýchlo priberať a chôdza bude pôsobiť ladnejšie. Vzpriamené držanie tela, pekný pohyb a krásne gestá sa výrazne podieľajú na atraktivite. Kto zväčša iba sedí, navyše v pohodlnej, ale pre telo nepriaznivej polohe, deformuje svaly tela, chrbticu, šiju, ale aj tvár. Pri počítači aj pri sledovaní televízie sa snažte sedieť vzpriamene, sadnite si na chvíľu na fitloptu alebo si dajte pod zadok balančnú pomôcku.

## HĽADAJTE INŠPIRÁCIU

V súčasnosti udávajú trendy nielen slávne herečky, ktoré majú dobrý vzhľad v náplni práce, ale aj dámy z opačného brehu. Často sú to podnikateľky či blogerky. Sú to zväčša bežné ženy, ktoré vyzerajú a pôsobia atraktívne vďaka iným atribútom než tvárou peknou od prírody. Bez ohľadu na vek majú otvorenú myseľ, zaujímajú sa o svet, majú široký prehľad a nejakú „svoju parketu“, na ktorej sa pohybujú s istotou a ľahkosťou. Vo svojej profesii, v oblasti záujmu či v rámci svojho konička majú veľa skúseností a zaujímavými postrehmi, myšlienkami a nápadmi dokážu inšpirovať iných ľudí.

Podľa psychológov môže každý bez ohľadu na vek robiť niečo, aby na okolie pôsobil príjemne, aby ho považovali za pekného. Napríklad zmeniť účes, spôsob líčenia, obliekať sa do svetlejších farieb, nosiť šperky namiesto bižutérie. Nesnažiť sa byť ako ostatní, ale nájsť si niečo pre seba osobitné. Cibriť si vkus, rozvíjať sa ako osobnosť. Vo virtuálnom priestore je veľa blogov či instagramových profilov zrelých žien, ktoré majú zaujímavý pohľad na rôzne témy, čo môže človeka obohatiť a inšpirovať. Sophie Fontanelová, 57-ročná francúzska spisovateľka a módna publicistka, si napríklad po päťdesiatke prestala farbiť vlasy natmavo a teraz sa hrdí nádhernými zdravými sivými vlasmi, ktoré jej vôbec neuberajú na šarme, skôr jej ho pridávajú. Odvážne kombinuje oblečenie a farby a neobmedzuje sa kritériami veku. Podľa nej je krása a dobré obliekanie vec rozhladenosti: „Keď chce žena dobre vyzeráť a obliekať sa, mala by mať kultúrny rozhľad. Sledovať staré filmy, chodiť do múzea, surfovať na internete – je dôležité sledovať aj iné zdroje než len módné magazíny. Čítajte dobré knihy, poéziu. Pretože až keď zásobíte svoju dušu krásnymi vecami, pochopíte, ako sa dobre obliekať.“

Veľa žien v rôznom veku má pekné črty tváre a štíhle telo, a predsa nám celkovo nepripadajú pekné. Čím to je? Jedlo, pohyb, kozmetika a oblečenie sú pre príjemný vzhľad dôležité, ale najviac ho ovplyvňuje mentalita a psychika. Odborníci hovoria, že rýchlosť starnutia závisí od toho, čo sa deje v našej hlave. Ak má človek stále otvorenú myseľ, veľa číta, prijíma nové informácie, jeho mozog pracuje rýchlejšie. Keď však mentálna aktivita opadne, človek sa prestane zaujímať o dianie okolo seba, telo začne okamžite spomaľovať a starnúť. Z každej tváre sa dá prečítať aj spôsob myslenia a náhľadu na svet. Tí, ktorí berú život napriek problémom triezvo a s nadhľadom, samozrejme, vrásky a povolenú pleť majú. Ale ich tvár i telo, dokonca aj s kilami navyše, pôsobia sviežo a mladistvo.

## TIPY NA ZRELÚ KRÁSU

- ✓ Líčte sa. Spôsob je na vašom osobnom štýle, vizážisti len radia vyhnúť sa perleťovým tieňom, ktoré zväčšujú vrásky.
- ✓ Stále si udržiavajte dobrý účes. Rokmi prejdite k svetlejšiemu odtieňom.
- ✓ Nájdite si formu pohybu pre zdravie, ktorú budete robiť rada.
- ✓ Ak nie ste prirodzene extravagantný typ, obliekajte sa skôr jednoducho a nadčasovo. Dajte si záležať na doplnkoch ako okuliare, kabelka, topánky.
- ✓ Nájdite si činnosť, pre ktorú sa nadchnete a ktorá vás bude tešiť.
- ✓ Nepreberajte len podnety z vonkajšieho prostredia, aktívne vyhľadávajte pozitívne vnemy. Zaujímajte sa o knihy, výtvarné umenie, o ľudí, módu, dizajn. Čítajte a rozvíjajte sa ako osobnosť.
- ✓ Stále sa na niečo tešte.

## LIBUŠA SABOVÁ,

zakladateľka portálu *Superbabky.sk* (66 rokov)



Ja by som v mojom veku ani nehovorila o kráse, ale skôr o tom, že aj žena v tomto životnom období môže dobre vyzeráť. A to môže len taká žena, ktorá sa dobre cíti vo svojej koži. Samozrejme, že musí preto aj niečo urobiť.

Mám šťastie, že mám veľmi rada pohyb už od detstva a dnes sa stal šport pre mňa doslova drogou. Moja zásada je, že každý deň sa musím poriadne spotiť, to znamená zaradiť do svojho denného programu nielen aeróbne, ale aj posilňovacie cvičenia. Takže v lete striedam bicykel (22 km) alebo hodinové kraulovanie, 10 km nordic walking, alebo hodinu taebu, či kalanetiku. V zime bežkovanie, posilňovňa, plávanie... Skrátka, ani jeden deň bez pohybu. To je jediný spôsob, ako sa udržať fit. Pohyb mi vyplavuje endorfíny, ktoré sa určite odrážajú aj na mojej psychike. Mám vždy dobrú náladu.

Okrem toho veľkú úlohu zohráva genetika, samozrejme, dobrá rodina a pocit sebarealizácie. Stále pracujem, veď v 65 rokoch som sa pustila do nového internetového projektu, ktorý ma tak baví ako nič v živote predtým. A preto som spokojná a verím, že ma tak vníma aj moje okolie. Obdivujem všetky zrelé ženy, ktoré sú stále aktívne, starajú sa o seba, vyžarujú pozitívnu energiu a nevyhovávajú sa, že ony na to, aby dobre vyzerali, nemajú peniaze!

## EVA BENEDIKTOVÁ,

obchodná riaditeľka *Mary Kay* (56 rokov)



Z mojej praxe i osobnej skúsenosti môžem povedať, že pravidelnou starostlivosťou o pleť vhodnými produktmi si možno udržať zdravú a peknú pleť až do vysokého veku. Prioritné je dôkladné čistenie pleti ráno aj večer,

používanie denného a nočného krému s integrovanými sérami a očného krému. Pleť na tvári, ale aj na tele treba každý týždeň zbaviť starých, odumretých kožných buniek. Ja osobne dbám na pravidelné odlíčenie očí, vyčistenie pleti čistidlom s kefkou, potom nanesiem tonikum, ktoré striekam z rozprašovača priamo na vyčistenú pleť. Samozrejme v mojej starostlivosti je dokonalá hydratácia pleti ráno denným a večer nočným krémom. Očný krém používam už od svojich 18 rokov. Vo vyššom veku prichádzajú na rad kvalitné séra a krémy s intenzívnejším liftingovým zložením. Čo je však veľmi dôležité v každom veku, je používanie ochranných faktorov v denných krémoch alebo mejkapoch, ktoré bránia predčasnemu zostarnutiu kože. Pre mňa je dôležitý celkový zdravý spôsob života s dostatkom pohybu. Venujem sa pravidelne joge, plávaniu, bicyklujem a mám šťastie, že ma naplňa práca, ktorá je mojim najmilším koničkom. Ak by som mala uviesť jedinú ženu, ktorá ma inšpiruje, tak je to Audrey Hepburnová pre jej žiarivú krásu, vnútorný esprit a dobrotivé srdce. Obdivovala som ju už ako malá slečna a dodnes je môj veľký vzor.

**White**  
zubná hygiena



ZÁHORIE SA ZDÁ POPRI INÝCH OBLASTIACH SLOVENSKA, KTORÉ VYNIKAJÚ STRHUJÚCOU KRÁSOU PRÍRODY, POMERNE NEZAUJÍMAVÉ. ALE TO LEN NA PRVÝ POHĽAD. REGIÓN LEŽÍ V ZÁPADNEJ ČASTI SLOVENSKA A TVORIA HO OKRESY SENICA, SKALICA, ČIASTOČNE MALACKY A MYJAVA. ÚZEMIE NA ZÁPADE VYMEZUJE ŠTÁTNA HRANICA S RAKÚSKOM, KTORÚ TVORÍ RIEKA MORAVA, NA SEVEROZÁPADE ŠTÁTNA HRANICA S ČESKOU REPUBLIKOU. NA JUHOVÝCHODE HO OHRANIČUJÚ MALÉ KARPATY. ZÁHORIE PATRÍ K NAJSTARŠIE OSÍDLENÝM ÚZEMIAM NA SLOVENSKU.

# KLENOTY ZÁHORIA

## SKALICA NIE JE LEN O TRDELNÍKU

V 17. storočí patrila Skalica medzi 5-6 najvýznamnejších a najväčších miest Slovenska a bola postavená na úrovni ďalším kráľovským mestám – Bratislave, Košiciam, Trnave, Bardejovu a Prešovu. Spolok vinohradníkov Bratstvo svätého Urbana založený v 18. storočí v Skalici bol dôkazom prekvitajúceho vinohradníctva. Skalica sa výrazne zapísala do celonárodných dejín v druhej polovici 19. a začiatkom 20. storočia, keď sa stala pôdou na organizovanie národnooslobodzovacieho boja proti maďarizácii. Skalica nie je veľká počtom obyvateľov či rozlohou, čo sa však týka stavebných pamiatok, možno ju ich počtom smelo priradiť k najväčším sídlam u nás. V Skalici sa do súčasnosti zachovalo 6 väčších kostolov, 9 menších sakrálnych stavieb (najvýznamnejšia je Rotunda svätého Juraja), štyri kláštory, zaujímavé svetské stavby (známy Jurkovičov dom), mestské opevnenie, unikátne námestie trojuholníkového tvaru. Nie je veľa miest na Slovensku, kde možno sledovať všetky známe stavebné slohy vrátane toho najstaršieho – románskeho. Skalické pamiatky túto jedinečnú možnosť ponúkajú.

Sladká špecialita zo Záhoria známa ako skalický trdelník získala prvé ochranné zeme-pisné označenie pre slovenský výrobok zaregistrované Európskou komisiou. Príprava trdelníka siaha až do začiatku 19. storočia, vo väčšom sa však vyrába až od polovice

20. storočia. Tradičný spôsob výroby trdelníka spočíva v namotaní vykysnutého jemného cesta na drevené trdlo. Namotané cesto treba potrieť rozšľahanými bielkami a posypať sekanými vlašskými orechmi, mandľami alebo marhuľovými jadrami, prípadne ich zmesou. Trdelník sa pečie sáľavým teplom do zlatista a keď je hotový, posype sa ešte práškovým cukrom zmiešaným s vanilkovým cukrom. Vznikne jemné pečivo v tvare dutého valca. Po registrácii Európskou komisiou môžu mať označenie skalický už len trdelníky vyrobené na území okresov Skalica a Senica ohraničenom riekami Morava, Teplica a Myjava a hranicami s Českom.



Kostol v Marianke

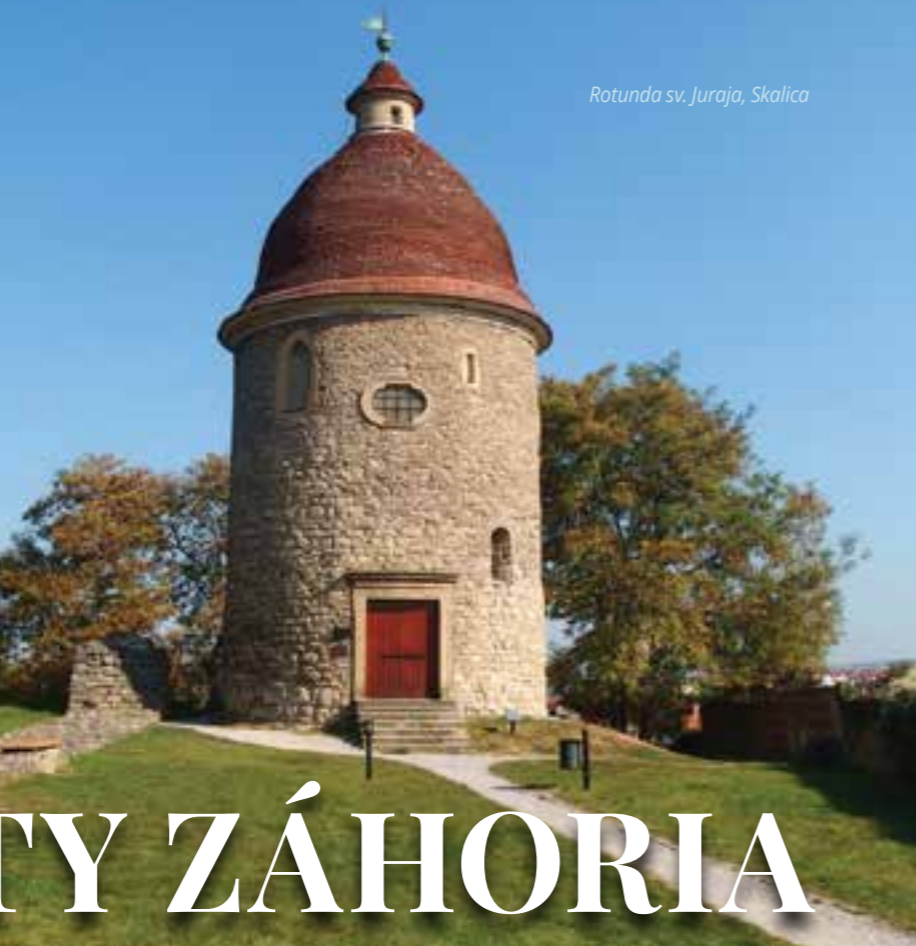
## ŠAŠTÍNSKY KOSTOL SEDEMBOLESTNEJ PANNY MÁRIE

Obec Šaštín-Stráže je na Slovensku i v zahraničí známa predovšetkým ako pútnické miesto, do ktorého sa kvôli soche Panny Márie oddávna schádzali ľudia zo širokého okolia. Po kánonickom vyšetrení vyhlásili šaštínsku sochu Panny Márie za zázračnú, čo dekrétom potvrdil aj pápež Urban VIII. V roku 1733 sochu dostali paulíni, ktorí v obci postavili pútnický chrám a kláštor. Barokový kostol vysvätili v roku 1764 za účasti cisárovnej Márie Terézie a cisára Františka I. Lotrinského. Sochu Sedembolestnej Panny Márie preniesli na hlavný oltár z červeného mramoru. Južnú stranu kostola spája arkádová chodba s kláštorom. V roku 1964 pápež Pavol VI. povýšil Kostol Sedembolestnej Panny Márie na baziliku minor – prvú na Slovensku.

## MARIÁNSKY ZÁZRAČNÝ PRAMEŇ

Obec na juhozápade Karpát neďaleko Stupavy sa prvý raz spomína v roku 1367 pod názvom Vallis Mariae. Uhorský kráľ Ľudovít I. Veľký ju daroval kláštoru paulínov. Obec s kostolom a kláštorom zo 14. storočia sa postupne stala najnavštevovanejším pútnickým miestom na Slovensku. Najznámejšia cirkevná stavba je rímskokatolícky Kostol Narodenia Panny Márie z roku 1377 so vzácnou soškou sediacej madony z konca 14. storočia. Keďže na Slovensku sa zachovalo málo románskych pamiatok, mariánska madona

Rotunda sv. Juraja, Skalica



Múzeum S. Jurkoviča v Sobotišti



patrí medzi vzácne diela z tohto obdobia. Spolu s kláštorom sa stal kostol významnou pútnickou destináciou a dlhé stáročia ho spravovali pustovníci z Rádu svätého Pavla Prvého Pustovníka. V súčasnosti túto cirkevnú stavbu spravuje Kongregácia bratov tešiteľov z Getsemán. V roku 2011 kostol povýšil pápež Benedikt XVI. na baziliku minor. Kroky pútnikov v Marianke smerujú predovšetkým k takzvanému zázračnému prameňu, ku ktorému vedie cesta okolo šiestich kaplniek vybudovaných v rokoch 1710 až 1729. Na svahu pri ceste k prameňu stojí krížová cesta, tvorí ju štrnásť kaplniek. Nad studňou sa nachádza baroková kaplnka z roku 1696, pred ktorou stoja pozoruhodné kamenné sochy svätého Pavla Eremitu a svätého Antona Pustovníka z roku 1736 od Georgea Rafaela Donnera.

Pôvod a históriu Marianky sprevádzajú viaceré legendy. Historici rádu paulínov, ktorý toto miesto spravoval, zapísali ústne tradovanú legendu o pustovníkovi, ktorý žil v tomto údolí a z hrúškoveho dreva si vytesal sošku Panny Márie (okolo roku 1030). Počas nepokojov, ktoré nastali v Uhorsku po smrti kráľa Štefana, pustovník musel zo svojho miesta utiecť a sošku skryť do búľtávého stromu. Našla sa po niekoľkých desaťročiach. Spôsob, ako sa soška našla, je tiež záhadný. Najznámejšia legenda hovorí, že v údolí žil zbojník, ktorému sa narodili ťažko postihnuté deti. Keď to nešťastný otec videl, sľúbil, že naprávi svoj život a dal sa na pokánie. Vo sne sa mu vrazil zjavila Matka Božia a ukázala mu miesto, kde má kopat v zemi, nájst tam sošku a pod ňou prameň. Ak vo vode prameňa vykúpe deti, budú zdravé. Tak sa aj stalo a bývalý zbojník zasvätil po tejto udalosti svoj život Božej službe.

Záhorie sa zdá popri iných oblastiach Slovenska, ktoré vynikajú strhujúcou krásou prírody, pomerne nezaujímavé. Ale to len na prvý pohľad.

**MÚZEUM SAMUELA JURKOVIČA V SOBOTIŠTI – PAMIATKA NA VZNIK DRUŽSTEVNÉHO HNUTIA NA SLOVENSKE**  
Samuel Jurkovič bol priekopníkom družstevného hnutia na Slovensku, pod jeho vedením vytvorili Gazdovský spolok, jednu z prvých družstevných organizácií v Európe.

Družstevné múzeum Samuela Jurkoviča sa nachádza v Nyaryiovskom kaštieli v Sobotišti, ktorý dal postaviť v roku 1637 Ľudovít Nyáry v renesančno-barokovom slohu. Koncom 18. storočia kaštieľ stavebne a dispozične upravili. Expozícia v Družstevnom dome Samuela Jurkoviča prezentuje 150-ročnú existenciu fenoménu družstevníctva, ktorý ovplyvnil život mnohých generácií na Slovensku. V expozícii sa popri písomných materiáloch nachádza etnografický materiál – súčasti ľudových krojov, habánska keramika a ľudové nástroje.

## OČARUJÚCA KERAMIKA ZO STUPAVY

Na Záhorí sa okolo roku 1545 usadili Habáni a čoskoro si napriek svojmu uzavretému spôsobu života získali povest všestraných remeselníkov a najmä majstrov keramiky. Preslávili sa výrobou fajansy, ktorá bola technicky dokonalejšia vďaka použitiu olovnato-cínčitých poliev. V Stupave sa koncom 18. storočia usadil džbánkarský majster Štefan Putz, ktorý priniesol do obce výrobu habánskej keramiky. Dobré meno tejto dielne šírili ďalej aj Putzovi nasledovníci – Kostkovci. Vynikol medzi nimi najmä Ferdiš Kostka (1878 – 1951), ktorého okrem tradičnej výroby preslávila najmä figurálna tvorba. Priniesla mu úspech doma i v zahraničí a stal sa prvým národným umelcom v histórii ČSR. Do roku 2011 bolo v Stupave múzeum v jeho dome venované tvorbe tohto umelca, dnes jeho diela možno obdivovať v zbierkach múzeí v Bra-

tislave a zahraničí. V jeho dome ostala pec na vypalovanie keramiky, ktorá je jedinou zachovanou habánskou pecou v strednej Európe.

## KTO BOLI HABÁNI?

Názov habáni neoznačuje etnickú skupinu, ale ide o ľudové pomenovanie príslušníkov sekty novokrstencov (anabaptistov). Anabaptisti patrili k mnohým reformovaným kresťanským hnutiam v 16. storočí. Hnutie, ktorého stúpenci boli za radikálnu obnovu kresťanstva, sa zrodilo vo Švajčiarsku a v Nemecku. Odmietali cirkevnú a spoločenskú hierarchiu, krst novorodencov a zdôrazňovali vedomé prijatie krstu dospelými veriacimi. Na Slovensko prišli z Nemecka cez Moravu najmä na Spiš (1529), po veľkom prenasledovaní na Morave sa usadzovali najmä na západnom Slovensku. Koncom 17. storočia sa rozpadol ich systém spoločného hospodárenia a odchádzali zo západného Slovenska do Sedmohradsku a južného Ruska. Časť smela zostať na Slovensku s určitými právami, no museli prestúpiť na katolícku vieru. Všade, kde žili, boli vystavení tvrdej náboženskej diskriminácii (aj tolerančný patent Jozefa II. z r. 1781 ich explicitne vynímal z „tolerovaných“ náboženstiev). Habáni boli zručnými remeselníkmi, ich umelecky zdobené knihy a rukopisy patrili k najznámejším v strednej Európe. Preslávili sa hrnčiarstvom a fajansou.



## VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI REGIÓNU

**Martin Benka** (Kostolište)

– jeden zo zakladateľov slovenskej výtvarnej moderny prvej polovice 20. storočia.

**František Krištof Veselý** (Skalica)

– spevák, herec, režisér

**M. R. Štefánik** (Košariská)

– politik, astronóm, spoluzakladateľ ČSR

**Lucia Poppová** (Záhorská Ves)

– svetoznáma sopranistka

**Mária Kráľovičová** (Čáry) – herečka SND

**Ján Dopjera** (Stráže) – slovensko-americký vynálezca, podnikateľ a výrobca strunových nástrojov

**Jozef Miloslav Hurban** (45 rokov pôsobil v Hlbokom) – národný buditeľ, kňaz, spisovateľ

Autor myšlienky Jan Amos Komenský	prekoná	1. časť tajničky	pätmocný alkohol	malá ruka (exor.)	ARAKS, AKTOR	venovať	dobro (hovor.)	krížový obväz	čas, po angl.	značka korenia	značka titánu	2. časť tajničky	čierny vták
pozyvať					velké množstvo								
diera, po česky					pohyb dvojhláska								
omámiť							ženské meno				rímskych 105		
malá laba					včelíny dočahoval					365 dní	stahovací záves		
svetadiel					belgické kúpele gulatý projektly				nočný vták predložka				
GAJA, LIMAN	skratka staršieho nikde				udieral opica				záhradný dom				ozruta
nanotesla (značka)			alžírsky prístav						druh hrozna paža				
rímska štvorka			sklenená nádoba vyčkal						zväzok slamy zvíra púšte				
kopnutie					vyhřívať rukávy doslovný preklad					otec, hovor. značka neónu			
tropické šialenstvo					záliv letecké opravovne							povzdych	
namáchal					silno kričí						egyptský boh slnka upratoval		
ARABIT, STELA	výplň okien žalobca (práv.)				osobné zámeno vrcholné uznanie					detský pozdrav narkotikum			prehráš vlny
útok					základná číslovka okovaná nádoba					stíska spojka			
okolo (bás.)				meno Olympie filipínska sopka					turecká rieka arabské muž. meno				
EČV okr. Trebišov			opytovacie zámeno sulfid uránatý				máličko značka hliníka						
vojensky obsadzoval										indické sídlo			
kreslili													české mužské meno

Tajnička krížovky z č. 8/2019: **Všetci chcú len vaše dobro, nedajte si ho vziať.**

**Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy:** Eva Depešová, Nitra, Mária Buzalková, Banská Štiavnica, František Jadamec, Matejovce

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 11. 2019** 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., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321. Na výhercov čakajú balíčky od spoločnosti Profexy.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk. Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr.: uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietť proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



# INFORMÁCIE AKO NA ZAVOLANIE



**Od 24. 10. 2019 začíname vyplácať** držiteľom nákupnej karty zľavy za 1. polrok 2019. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota **do 31. 12. 2019**. Po uplynutí tohto termínu nárok na uplatnenie zľavy držiteľovi nákupnej karty nezaniká, zľavu si bude môcť uplatniť v ďalšom zúčtovacom období.

Užívateľ mobilnej aplikácie COOP Jednota, ktorý si stiahol (digitalizoval) nákupnú kartu do mobilu, si v čase vyplácania zliav môže skontrolovať výšku svojej zľavy a ďalšie informácie. Rovnaké informácie budú dostupné aj na web stránke **www.coop.sk** v časti „**Moja nákupná karta**“.

**APLIKÁCIU STIAHNUŤ TU:**



Okrem zľavy z nákupov si môžete uplatniť ďalšie výhody u našich externých partnerov.

**coop**  
**JEDNOTA**  
Najlepšie domáce potraviny





## Špeciálna ponuka

len pre držiteľov nákupnej karty\*



**Kúp 3 ks Liptov plátkov  
a získaj plátenú tašku  
Liptov ZDARMA**



0,99 €

\* Akcia platí pre držiteľov nákupnej karty COOP Jednota v termíne od 10.10. do 16.10.2019 alebo do vyčerpania zásob v sieti predajní COOP Jednota SUPERMARKET a COOP Jednota Tempo SUPERMARKET.