

3/2018 XVI. ročník

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

HALINA
PAWLOWSKÁ
RELAXUJE
HRANÍM

KDE SA VZAL
TULIPÁN?

JÁN BILINSKÝ
Slovenské je pre nás
prirodzené

Veľ'konocné
dobrotu
PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH

Superpotraviny
PRE ŽENY



5x
Mazda CX-3



200x
nákup za
500 €



20000x
nákupné
poukážky
5 €

Úhry presne podľa vašej chuti

Zastavte sa u nás po najlepšiu veľkonočnú úslužku

Veľká noc v COOP Jednote je aj tento rok veľmi štedrá. Stačí, keď v termíne od 8. marca do 8. apríla 2018 nakúpite v ľubovoľnej predajni aspoň za 20 € a ste v hre o 5 automobilov Mazda CX-3, 200 nákupov za 500 € a 20 000 nákupných poukážok. Viac informácií o súťaži nájdete na www.coop.sk.

Vydáva

COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka

Denisa Pogačová

Sekretárka

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

Redaktorka

Sabina Fojtiková

Redakcia a administrácia

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

Grafická úprava

Milan Martiš - appdesign.sk

Tlač a distribúcia

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

Registrácia

ISSN 1336-2860

Snímka na obálke

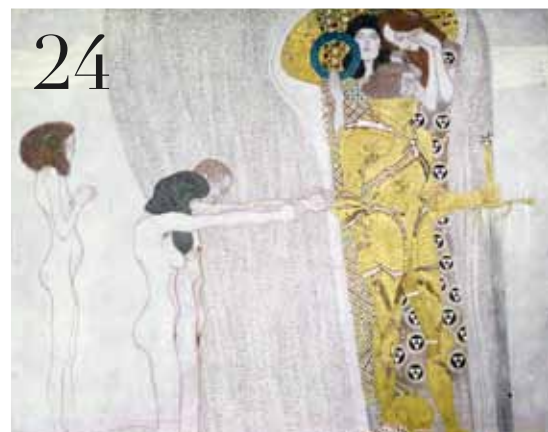
iStock.



4



24



18

Namiesto PREDJEDLA...



Kto by pochyboval o tom, aké dôležité je to, čo človek je? Prejete sa masným – je vám zle. Keď to robíte často, hrozí vám aj vážnejší zdravotný problém. Nedáte si obed – onedlho vám dá žalúdok jasne

najavo, že telo potrebuje doplniť živiny. Zjete niečo, na čo ste alergickí – počítajte s reakciou na pleť, v tom lepšom prípade.

Dnes sa dočítate, že toto je zdravé, no onedlho sa o tej istej potravine dozviete, že je nebezpečná. Alebo veríte, že sa stravujete zdravo, kým si nepozriete video o tom, že zelenina a ovocie už vôbec neobsahujú to, čo by mali. Ako sa v tom vyznať? Čo teda vlastne máme jesť?

V aktuálnej Jednote vám asi komplexné odpovede nedáme, ale pokúsime sa spoločne pozrieť na potraviny, ktoré sú špecificky vhodné pre zdravie žien, na problematiku makrobiotického stravovania aj na to, ako by mali sladit' diabetici. Nájete tiež zopár tipov na sviatočný veľkonočný stôl a aby toho jedla nebolo priveľa, môžete sa pokochať krásou kvetov či vtípom Haliny Pawłowskej.

Veríme, že marcové vydanie nášho časopisu vám spríjemní prichádzajúcu jar.

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Superpotraviny pre ženy
- 08 **Diabetes**
Sladidlá – ilúzia sladkého pokušenia?
- 10 **Alternatíva**
Makrobiotika – snaha o rovnováhu
- 12 **Predstavujeme**
COOP Jednotu Komárno, spotrebné družstvo
- 14 **U nás**
Zážitok z vynoveného nitrianskeho Tempa
Nadácia COOP Jednota pomáhala aj v roku 2017
Ján Bilinský: Slovenské je pre nás prirodzené
- 20 **Recepty**
Veľká noc u Petra Vargu
- 24 **Blog**
Inšpirujúca viedenská moderna
- 26 **Rozhovor**
Halina Pawłowska oddechuje herectvom
- 28 **Krása**
Dokonalá reč kvetov
- 28 **Zaujímavosť**
Biotlač – fenomén budúcnosti
- 32 **Krížovka**
- 33 **Rýchly nákup**
- 34 **Vernostná karta**
Veľkonočný nákup lacnejší

SUPER- POTRA- VINY

PRE ZDRAVIE A KRÁSU ŽENY

POZNÁTE TEN VTIP? MUŽI HO NEMAJÚ RADI. „ČO JE NA MUŽOVI TO NAJKRAJŠIE? NO PREDSA JEHO ŽENA!“ OHRADZUJÚ SA, ŽE TO NIE JE PRAVDA. TAKÍ SOCHÁRSKI VELIKÁNI AKO MICHELANGELO A RODIN NEPODCEŇOVALI ANI KRÁSU MUŽOV. NAPRIEK TOMU STÁLE PLATÍ, ŽE ŽENA SVOJOU TVÁROU, SILUETOU A KRIVKAMI PREDSA LEN PATRÍ KU KRAJŠEJ ČASTI ĽUDSTVA. ZÁKLADNÝM PREDPOKLADOM KRÁSY NIE SÚ PLASTICKÉ OPERÁCIE, ALE PREDOVŠETKÝM PEVNÉ ZDRAVIE. JE ŤAŽKÉ NÁJSŤ ABSOLÚTNE ZDRAVÉHO ČLOVEKA, NAJMÄ V DRUHEJ POLOVICI ŽIVOTA. FAKT JE, ŽE SVOJMU TELU MÔŽEME A MUSÍME POMÁHAŤ ZDRAVOU VÝŽIVOU. TÁ NÁS PODRŽÍ AJ VO CHVÍLACH, KEĎ TO NEBUDE S NAŠIM ZDRAVÍM NA STO PERCENT.

ZELENINOVO-OVOCNÉ SMOOTHIE

Hollywoodske hviezdy často vyjdú von z domu v nedbanlivom oblečení, ale vždy majú so sebou „chodiaci pohár“ plný nejakého zdravého moku. Naše staré mamy tvrdili, že nemožno kombinovať to, čo rastie hore, s tým, čo rastie dolu. Inými slovami, ovocie a zeleninu. Dnes už je tento názor prekonaný, pretože koniec-koncov taký strom tkvie koreňmi hlboko v zemi a ovocie vykladá až na priedomie k slnku, aby dozrelo do lahodnej krásy

a chuti. Všetko so všetkým súvisí, preto pokojne môžete kombinovať ovocie a zeleninu, podľa chuti, farieb aj vitamínov. Napríklad, ak zmixujete mrkvu, banány, jablčko a kanadské čučoriedky s trochou klinčekov, škorice, chia semiačok a vody, dostanete zdravý, veľmi chutný nápoj, ktorý obsahuje množstvo antioxidantov, vlákniny a minerálnych látok. Mrkva podporuje zdravie očí a pokožky, banány vplyvajú na činnosť srdca množstvom horčička, jablčko dodá vlákninu a pektíny, ktoré ocení tráviaci trakt. Kanadské čučoriedky sú skvelý

antioxidant a bojujú proti cukrovke. Škorica takisto znižuje hladinu cukru v krvi, klinčeky organizmus dezinfikujú, zlepšujú dýchanie, pôsobia proti bolesti a prípadnému zápachu z úst. Akékoľvek smoothie je ľahko stráviteľné a okamžite aktivizuje váš imunitný systém, prospieva v zime aj v lete. Obzvlášť ho oceníte v období, keď sa končí zima a začína sa jar, v takzvanom predjarí. Vtedy je organizmus najviac vyčerpaný po dlhej zime, tmavých ránach aj večeroch. S vhodne namiešaným smoothie môžete čeliť jarnej únave aj chorobnosti. Pretože na mnohých ľudí práve v tomto období najviac útočia chrípky a prechladnutia. Smoothie môžete ochutiť strúhaným zázvorom alebo badiánom či kurkumou. Okrem iného zistíte, že tieto exotické koreniny majú aj zahrievajúci a energizujúci efekt na organizmus. Smoothie nikdy nedosládzame cukrom alebo umelým sladidlom. Vždy by sme mali používať prírodné prostriedky, napríklad všetky druhy medu alebo stéviu. V rámci preventívnej prevencie je dobré zmixovať brokolicu, baby špenát, uhorku, šťavu z jedného citróna a med. Budete prekvapení, ako krásne sa tento nápoj napaní a aký je chutný. Brokolica je v prevencii a boji s rakovinou číslom jeden. Baby špenát obsahuje železo, čo je vynikajúce pre ženy, ktoré ešte neprešli

BIELY JOGURT, NAJLEPŠÍ PRIATEĽ KAŽDEJ ŽENY

Verte tomu, že táto myšlienka nie je ani trocha nadnesená. Biely jogurt je pre ženy doslova elixírom krásy a zdravia. V prvom rade preto, že obsahuje množstvo vápnika. A práve vápnik ženský organizmus neraz vníma ako nedostatkový, preto ženy vo vyššom veku majú nábeh na osteoporózu. Vápnik strácame s každým pitím kávy alebo iných kofeínových nápojov. Biely jogurt pomáha ženám budovať a udržať silné kosti. Okrem toho jogurt obsahuje probiotiká, živé jogurtové kultúry, ktoré nás chránia pred vznikom žalúdočných vredov a, pozor – vaginálnych infekcií. Biely jogurt totiž veľmi rýchlo zatočí napríklad s kandidózou, ktorá nie je nič iné ako narušenie mikroflóry intímnych partií. Ženy často trpia kandidózou aj preto, že vzhľadom na svoje hormonálne nastavenie holdujú sladkostiam. Podľa nutričných špecialistov by sme si mali vybrať jogurty so živými kultúrami, ako je *Lactobacillus acidophilus*. Vyhnúť sa treba umelo dosladzaným jogurtom. Vhodné sú nízkoenergetické biele jogurty, jogurty, do ktorých si pridáme ovocie, med, strúhanú horkú čokoládu, ovsené vločky a semienka. Jedna šálka bieleho jogurtu by mala obsahovať okolo 448 mg vápnika. Biely jogurt povzbudí aj unavenú pokožku tváre a tela. Účinne bojuje s kruhmi pod očami, ak doň vmiešate zopár zrníčok nescafé.



TRI SUDIČKY ŽENSKÉHO ZDRAVIA – SARDINKA, MAKRELA A MORSKÉ PLODY

V Strednej Amerike sa veľké indiánske kultúry riadili pri prevencii a liečbe ochorení takzvanou doktrínou znamení. Podľa typického rybacieho pachu ordinovali konzumáciu rýb a morských plodov dievčatám, ženám aj starenkám. Verili, že ryby účinne bojujú s typicky ženskými chorobami, s poruchami menštruačného cyklu, neplodnosťou či problémami v menopauze. Dnešní lekári tvrdia, že tučné ryby hrajú významnú úlohu v zdraví buniek celého tela, chránia nás pred mnohými vážnymi zdravotnými hrozbami. Okrem ženských chorôb sem patrí prevencia infarktu, mozgovej porážky, hypertenzia, depresia či reumatoidná artritída. Ryby nás dokážu ochrániť aj pred obávanou Alzheimerovou chorobou. Rybáci tuk totiž obsahuje mimoriadne cenné omega-3 mastné kyseliny. Ženy na japonskom ostrove Okinawa sa bežne dožívajú viac ako 100 rokov. Odborníci zistili, že to spôsobuje najmä ich záľuba v príprave morských plodov na rôzne spôsoby. Ženy z Okinawy ich jednoducho milujú. Takisto vedci už dávnejšie zistili, že ženy, ktoré konzumujú veľa rýb a morských plodov, majú múdrejšie deti. Vyplýva to práve z obsahu omega-3 nenasýtených mastných kyselín, ktoré podporujú vývoj mozgu a jeho aktivitu.

ČERVENÝ MELÓN, GRAPEFRUIT A BRUSNICE

Ženám prospievajú všetky druhy ovocia, ktoré majú červené alebo fialové sfarbenie. Ich zázračné pôsobenie spočíva v tom, že obsahujú lykopen. Je to významný antioxidant, ktorý chráni najmä ženy pred rakovinou prsníka. Takisto pomáha bojovať so srdcovými chorobami, výrazne omladzuje a chráni pred UV žiarením. Ak si urobíte smoothie s melónovou šťavou, zistíte, že máte nádherne osvieženú pokožku a zvýši sa aj lesk vlasov. Ženský organizmus je veľmi citlivý, preto mu škodia všetky druhy toxínov, ktoré

PROTI RAKOVINE PRSNÍKA AJ PROTI ANÉMII

Fazuľa patrí medzi top potraviny pre ženy. Je vedecky dokázané a experimentálne overené, že konzumácia fazule znižuje o 24 percent riziko vzniku



rakoviny prsníka. Stačí, ak konzumujete minimálne dvakrát do týždňa (čím častejšie, tým lepšie) červenú fazuľu. Vedci našli vo fazuli diosgenín, ktorý zabraňuje vzniku a rozmnožovaniu rakovinových buniek. Ďalšie látky vo fazuli, napríklad saponíny, inhibítory proteázy a kyselina fytová, chránia bunky pred genetickým poškodením, a tým aj pred rakovinou. V laboratórnych podmienkach saponíny preukázali schopnosť potláčať rozmnožovanie rakovinových buniek a spomaľovať rast nádorov. Fazuľa a šošovica majú najlepšiu antioxidačnú kapacitu, vyhráva červená a strakatá fazuľa. Červená fazuľa je aj bohatým zdrojom železa, čo znamená obrovský prínos pre zdravie ženy. Na rozdiel od iných komerčne spracovaných potravín živočíšneho pôvodu bielkoviny vo fazuli neobsahujú žiadne steroidy, hormóny či antibiotiká.

menopauzou, takto si doplnia zásoby tohto vzácneho prvku. Treba mať na pamäti, že jeho množstvo v tele sa počas našich dní každý mesiac redukuje. Uhorka nádherne zvlhčí a vyživí ženskú pokožku, je to zelenina, ktorá prospieva zvnútra aj vo forme masky. Citrónová šťava bojuje s prechladnutím, je to výborný antioxidant, bohatý zdroj vitamínu C, prírodný dezinfekčný a protizápalový prostriedok. Do každého nápoja môžete rozmixovať aj rôzne semiačka – napríklad chia, ľanové, píniové oriešky, sezam alebo slnečnicu. Takisto môžete pridať štipku ovsených vločiek, získate hustejšiu konzistenciu nápoja a môžete ním nahradiť raňajky alebo večeru, pretože vás výborne zasýti. Ženy majú neraz problémy so zápchou, chia semiačka alebo ovsené vločky dokážu zrýchliť metabolizmus a krásne vyčistiť aj odľahlé zákutia hrubého čreva. Okrem toho treba povedať, že vďaka tejto vlastnosti chia semiačka sú nenahraditeľným pomocníkom pri chudnutí.

ŠŤAVA Z GRANÁTOVÝCH JABLÍK

Mnohí vedci tvrdia, že to bolo práve granátové jablko, ktoré Eva núkala Adamovi v raji. Záver výskumov je však jednoznačný, šťava z granátového jablka má najvyššiu antioxidačnú kapacitu v porovnaní s červeným vínom alebo so zeleným čajom. Niektoré vedecké štúdie v Indii potvrdili, že semená granátového jablka majú silnú antibakteriálnu aktivitu. Šťava z granátových jablák zlepšuje kardiovaskulárne zdravie, môže byť výborným pomocníkom pre ženy po menopauze, ktoré začínajú byť viac sužované srdcovo-cievnyimi ochoreniami. V dávnych časoch sa granátové jablko vždy spájalo s láskou a erotikou, s plodnosťou a hojnosťou. Napríklad v Turecku počas svadobného obradu hádže nevesta jablko na zem a podľa počtu semien starší určujú, koľko detí asi v manželskom zväzku porodí. Legenda hovorí, že Afroditu zasadila prvé granátové jablko na ostrove Cyprus. Podľa mnohých lekárov má tento plod vplyv aj na liečbu erektilnej dysfunkcie, čiže ho môžeme pokladať za akúsi prírodnú viagru.



sa v ňom ukladajú. Melón podporuje prácu obličiek, urýchľuje vylučovanie moču, a tým celkovo prečisťuje organizmus. Grapefruit zasa pomáha spaľovať tuky a znižovať hladinu cukru v krvi. Na močový mechúr majú skvelý účinok brusnice. Močová rúra je u žien kratšia, čo spôsobuje hromadenie rôznych patogénnych baktérií v pomerne malom priestore. Brusnice majú výrazný prírodný protizápalový efekt, extrakt z nich obsahujú aj mnohé účinné doplnky výživy.

ZDRAVOTNÉ AJ OMLADZOVACIE BENEFITY SÓJE

Sója patrí v Ázii medzi najobľúbenejšie potraviny. Ťažko si predstaviť ázijskú kuchyňu bez sójovej omáčky, sójového mlieka či tofu. Krása a mladistvý vzhľad ázijských žien sa pripisujú sójovým bielkovinám, ktoré majú rastlinný charakter a neukladajú sa v cievach. Výrobky zo sóje, napríklad tempeh, obsahujú saponíny, ktoré majú protirakovinový účinok. Okrem iného pomáhajú ženám zmierniť problémy súvisiace s menopauzou. Miso obsahuje pomerne veľké množstvo selénu, ktorý má tiež výrazné protirakovinové účinky. Výbornú masku na pleť získate, ak zmiešate malé množstvo kvasníc so sójovým mliekom a s medom. Nanesiete, necháte pôsobiť najmenej tridsať minút – a odmenou bude tvár ako zo salóna krásy.

AVOKÁDO PODPORÍ ZDRAVÉ TUKY AJ VAJEČNÍKY

Avokádo obsahuje nenasýtené mastné kyseliny. Až 77 percent kalórií tvoria v jednom plode tuky. Nejde o normálny tuk, ale o kyselinu olejovú, ktorá je hlavnou zložkou napríklad olivového oleja. Ten je známy svojimi protizápalovými účinkami a slúži ako ochrana proti kardiovaskulárnym ochoreniam. Avokádo má vysoký obsah vlákniny, až 7 percent hmotnosti, a to má výrazný vplyv na chudnutie. Prieskum ukázal, že ženy, ktoré jedia avokádo pravidelne, majú nižšie BMI ako ženy, ktoré ho nejedia. Po avokáde by mali siahnuť ženy vo vyššom veku aj preto, že luteín v ňom obsiahnutý znižuje riziko makulárnej degenerácie a sivého zákalu. Už starí Aztékovia verili, že avokádo, tvarom pripomínajúce ženské vaječníky, podporuje svojim protizápalovým pôsobením ich zdravie. Títo výborní kuchári vytvorili preslávenú avokádovú nátierku guacamole. Mexické guacamole pripravíte tak, že rozmixujete avokádovú dužinu so cherry paradajkami,

s červenou cibuľou a prelisovaným cesnakom. Pridáte štipku soli a vegetu. Pre fajnšmekrov možno odporúčať dochutiť nátierku trochu citrónovej šťavy. Guacamole natierame na celozrnné pečivo a môžeme podávať aj na párty s mexickou tematikou. Ide o výborné a zdravé jedlo, ktoré nikdy nesklame.

HORKÁ ČOKOLÁDA AKO LIEK

Ženy, ktoré majú problémy s premenštruačným syndrómom, prisahajú na čokoládu. Po konzumácii čokolády sa nám totiž do krvi vylučujú endorfíny, napríklad sérotonín, ktorý sa nazýva aj hormón šťastia. Takže ak muž v predtuche nešťastia venuje žene tabuľku horkej čokolády, myslí nielen na seba, ale aj na jej zdravie. Horká čokoláda, ktorá obsahuje viac ako 70 percent kaka, prospieva ženskému srdcu aj krvi, pretože obsahuje veľa železa. Osvedčený babský recept – ak zdravej žene (netehotnej) mešká menštruácia, je dobré siahnuť po červenom víne. Účel nesväťi prostriedky, treba zachovať primeranú mieru, pretože ženský organizmus ťažšie odbúra alkohol ako náš mužský protipól.



*Pripravila: Sabina Fojtíková
Zdroje: Jonny Bowden, 150 najzdravších potravín na svete, Fortuna, Zdravie, magazín Evita*



Nová

Ristorante

PIZZA

VYŠŠIA
gramáž

JEDNOTNÁ SVETOVÁ
receptúra

BOHATŠIA
OBLOHA
A CHRUMKAVEJŠIE
cesto

Sladidlá ILÚZIA SLADKÉHO POKUŠENIA?

NÁHRADNÉ SLADIDLÁ SÚ JEDINÝM REÁLNYM PROSTRIEDKOM, KTORÝ UMOŽNÍ TEŠIŤ SA ZO SLADKEJ CHUTI BEZ PRÍJMU CUKRU A NADBYTOČNÝCH KALÓRIÍ. UMELÉ I PRÍRODNÉ SLADIDLÁ UMOŽŇUJÚ DIABETIKOM (AJ VŠETKÝM OSTATNÝM KONZUMENTOM) PREŽÍVAŤ POCIT CHVÍLKOVÉHO SLADKÉHO BLAHA BEZ NEGATÍVNYCH ZDRAVOTNÝCH DÔSLEDKOV A BEZ ZVYŠOVANIA RIZÍK NEHCENÉHO VZOSTUPU GLYKÉMIE I TELESNEJ HMOTNOSTI. NA NAŠOM TRHU JE NIEKOLKO NÁHRADNÝCH NEKALORICKÝCH A NÍZKOKALORICKÝCH SLADIDIEL, KTORÉ SA POUŽÍVAJÚ NA SLADENIE NÁPOJOV I TUHEJ STRAVY. O UMELÝCH SLADIDLÁCH HOVORÍ MUDR. PETER MIINÁRIK, PHD.

Zásadným faktorom liečby cukrovky je úprava a kontrola životosprávy diabetika. Sem patrí informovanie a vzdelávanie pacienta o vhodnom a nevhodnom životnom štýle, stravovanie a výživa, telesná aktivita, zanechanie fajčenia, psychologická a sociálna starostlivosť.



Optimalizácia životosprávy pacientov s cukrovkou je prirodzenou súčasťou komplexnej liečebnej starostlivosti diabetikov, a to vo všetkých fázach choroby. Vzdelávanie a podpora pacientov s cukrovkou sú významné aj preto, že dobre informovaní pacienti sa môžu správne rozhodnúť pri zavádzaní dlhodobých opatrení do svojej životosprávy. Môžu meniť svoje správanie v prospech kontroly a liečby diabetu i prípadných chronických ochorení.

LIFE STYLE MANAŽMENT

Zmeny životného štýlu majú pre účinnú liečbu cukrovky nenahraditeľný význam. Modifikácie v životospráve by mali byť individuálne prispôbivé jednotlivým pacientom s diabetom tak, aby boli v súlade s realistickými a dlhodobými udržateľnými liečebnými cieľmi. Vychádza sa pritom zo všetkých objektívnych možností a reálnych potrieb jednotlivých pacientov, ale do istej miery aj z ich subjektívnych želaní a očakávaní. Plánovanie týchto zmien má vždy tri základné piliere: diétne stravovanie, pohybové aktivity a kontrola telesnej hmotnosti.

SACHARIDY AKO ORGANICKÉ LÁTKY

Sacharidy spolu s proteínmi a lipidmi patria medzi základné zložky rastlinných i živočíšnych organizmov. Sacharidy sa v staršom názvosloví označovali uhl'ohydráty, karbohydráty a uhl'ovodany. Správne označenie v slovenskom jazyku je sacharidy. Niekedy sa používa aj názov cukry. Pojem cukry sa však rezervuje výlučne pre najjednoduchšie formy sacharidov, čiže monosacharidy a disacharidy. Jednotlivé sacharidy majú rôznu štruktúru i veľkosť molekúl a v súvislosti s tým sa pri nich odlišujú aj fyzikálne vlastnosti (rozpustnosť vo vode) a senzorické vlastnosti (sladká chuť). Jednoduché a nízkomolekulárne sacharidy (cukry) sú rozpustné vo vode a majú sladkú chuť. Zložité a vysokomolekulárne sacharidy (škroby) – polysacharidy sú menej rozpustné vo vode a nemajú sladkú chuť. Neškrobové vysokomolekulárne sacharidy – vlákny (celulóza, lignín) sú vo vode nerozpustné a sú takisto bez chuti. Sacharidy sú hlavným zdrojom energie v ľudskej strave a výžive, obsahujú v 1 g 17 kJ = 4 kcal. Hlavným reprezentantom cukrov je glukóza, fruktóza alebo manóza.

GLYKEMICKÝ INDEX GI A GLYKEMICKÁ NÁLOŽ GN

Ide o parameter, ktorý hodnotí zmeny koncentrácie cukru (glukózy) v krvi po konzumácii potravy. Glykemický index sa hodnotí pri potravinách a nápojoch, ktoré obsahujú sacharidy (škrob, cukry). Celkové sacharidy (škroby) majú vo fyziologickej výžive pokryť 50 až 60% celodenného príjmu energie a majú byť zastúpené v prevažnej miere komplexnými sacharidmi (polysacharidmi), zatiaľ čo jednoduché sacharidy – cukry majú zasiať maximálne 10% celodenného príjmu energie. Glykemický index vyjadruje mieru, do akej dokážu sacharidy po ich konzumácii zvýšiť hladinu cukru v krvi, čiže glykémii. Čím vyššia je koncentrácia glukózy v krvi po konzumácii konkrétnej potraviny alebo nápoja, tým je ich GI vyšší. Glykemická nálož je glykemický index vynásobený množstvom (obsahom) sacharidov v potravine. Výsledky štúdií nezávisle od seba potvrdili, že systematická dlhodobá konzumácia stravy s vysokým GI a GN je nezávislým rizikovým faktorom, s ktorým sa spája zvýšené riziko cukrovky 2. typu, kardiovaskulárnych ochorení a niektorých zhubných nádorov. Strava s nízkym glykemickým indexom má lepší sýtiaci účinok ako strava s vysokým GI a navyše podporuje kontrolu telesnej hmotnosti.

ČO BY MAL DIABETIK ZO STRAVY VYRADIŤ?

Potraviny s nižším glykemickým indexom pomáhajú diabetikom tak, že uľahčujú kontrolu glykémii po jedle, kladú menšie nároky na inzulín a obvykle obsahujú aj menej tuku. Takisto poskytujú dlhobojší pocit nasýtenia, majú nižšiu energetickú hodnotu a pomáhajú aj pri redukčných diétach. Potraviny s nižším GI sú súčasťou prevencie srdcovo-cievnych chorôb a zhubných nádorov, zvyšujú fyzickú a psychickú výkonnosť. Tučky, cukry, sladkosti a koláče konzumujte veľmi striedmo. Tučky majú veľmi veľa kalórií, energetický obsah tuku je viac ako dvojnásobok.

násobný oproti energetickému obsahu sacharidov alebo bielkovín. Do kategórie tukov sa počíta nielen olej, masť, maslo a margarín, ale aj potraviny či pochutiny, ktoré sú mimoriadne bohaté na tuk a energiu, napríklad smotanové syry, mascarpone, šľahačka, majonéza a slanina. Do zdravých verzií tukových potravín patria všetky orechy a rastlinné semiačka (ľanové, slnečnicové, tekvicové, chia, sezamové, mak a ďalšie). Medzi sladkosti a dezerty sa obvykle zaraďujú koláče, torty, sušienky, napolitánky, čokoláda, čokoládové cukríky, pralinky, zmrzlina a v istom zmysle aj sladené nápoje, sirupy a kokteily. Bežné sladkosti majú vysoký glykemický index, to znamená, že po ich konzumácii dochádza k výraznému vzostupu glukózy a následne aj inzulínu v krvi.

AKO KONZUMOVAŤ TUKY, CUKRY A SLADKOSTI

Ak sa neviete celkom vzdať sladkej chuti – nahraďte bežné sladkosti a sladené nápoje nízkotučným kyslým jogurtom a ovocím. Ak si budete kupovať ovocné jogurty alebo ovocné kefírové mlieko z obchodov, voľte zásadne nízkotučné druhy sladené náhradnými sladidlami (nie cukrom!) V jogurtoch a kefíroch sladených cukrom je obsah cukru príliš vysoký! Tuky konzumujte striedmo a riaďte sa odporúčaniami svojho diabetológa, diétnej asistentky, prípadne ďalšieho ošetrojúceho personálu, kompetentného radiť vám v tomto smere. Uprednostnite zdravé tuky (rastlinné oleje, orechy, rastlinné semiačka, kvalitné margaríny). Celkové množstvo tukov, ktoré máte skonzumovať v priebehu dňa, sa riadi vašim konkrétnym stravovacím režimom vychádzajúcim z naplánovaného denného energetického príjmu. Množstvo skonzumovaných

Milí čitatelia, knihu Diéta pre diabetikov si môžete objednať

telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo JEDNOTA, získate zľavu 4 €:

KONTAKTNÉ ÚDAJE:

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



sladkostí a tukov možno v každodennom živote dosiahnuť viacerými spôsobmi – naučiť sa pripravovať odtučnené a nízkotučné dezerty, miesto cukru využívať necukorné nízkoenergické náhradné sladidlá, kupovať alebo pripravovať malé porcie a, ak je to možné, tak každé oso-

bitne zabalené. Objednávať si detské, respektíve menšie balenia. Bežné sladkosti – to platí nielen pre diabetikov, ale pre všetkých ľudí, ktorí sa chcú stravovať zdravo – nahrádzajte nízkotučnými jogurtmi s ovocím bez pridaného cukru, čerstvým ovocím, ovocno-zeleninovými smoothies, nízkotučnými tvarohovými dezertmi s ovocím atď.

FRUKTÓZA A GLYKEMICKÝ INDEX

Dobrou správou je, že pri konzumácii fruktózy dochádza k nižšiemu vzostupu cukru v krvi, to znamená k nižšej glykémii v porovnaní s glukózou alebo so sacharózou. Toto platí bez ohľadu na to, či sa porovnáva glykemický účinok týchto cukrov pri ich samotnej konzumácii, alebo ako súčasť komplexnej stravy. Fruktóza sa vstrebáva v tráviacom trakte pomalšie než glukóza. Fruktóza po vstrebání do krvi rýchlo a bez asistencie inzulínu vstupuje do pečefných buniek a v pečefných bunkách sa následne mení na glukózu a triglyceridy (tuky). Väčšina glukózy vytvorenej v pečefných bunkách sa v pečeni uskladňuje vo forme glykogénu, čo je zásobný živočíšny polysacharid. To má za následok iba mierny nárast koncentrácie glukózy v krvi (glykémie). Podľa európskej agentúry EFSA (European Food and Safety Authority) by preto fruktóza mala v odôvodnených prípadoch, ak sa chce doceliť pokles GI potraviny alebo nápoja, nahradiť glukózu alebo sacharózu.

**Pečenie je radosť,
Hera je pečenie.**



Pečieme spoločne **90** rokov.

Makro- biotika

NÁUKA O SKVALITNENÍ
A PREDĽŽENÍ ŽIVOTA
NÁVRATOM K PRÍRODE,
ZMIERNENÍM NEGATÍVNYCH
NÁSLEDKOV CIVILIZÁCIE
A ŠPECIÁLNYM SPÔSOBOM
STRAVOVANIA MÁ VELA
PRÍVRŽENCOV V RADOCH
ZNÁMYCH OSOBNOSTÍ.
MADONNA, GWYNETH
PALTROWOVÁ ČI CAMERON
DIAZOVÁ TVRDIA, ŽE PRÁVE
VĎAKA MAKROBIOTICKÉMU
STRAVOVANIU SA CÍTIA
ZDRAVO A VYZERAJÚ ŠTÍHLA.

Slovo makrobiotika má grécky pôvod a znamená dlhý život. Tento pojem oživil na začiatku 20. storočia japonský bádateľ George Ošawa, keď sa vyliečil z ťažkej choroby prechodom od rafinovanej modernej stravy na stravu zloženú z tradičných potravín. Podobné princípy využívali kedysi kultúry Ďalekého východu, ktoré dbali na udržiavanie rovnováhy medzi pólmi jin (odstredivá energia vznikajúca

rotáciou Zeme) a jang (dostredivá energia pôsobiaca na Zem z vesmíru). Do istej miery sa nimi inšpiroval aj najslávnejší staroveký lekár Hippokrates a jeho škola. Položil základy systému starostlivosti o zdravie, ktorý sa úspešne používal až do stredoveku. Hippokrates pripisoval dôležitú úlohu pri liečbe vážnych chorôb práve diétnym meradlám. Jeho prístup k ochoreniam bol jednoduchý – zmeniť stravu a zmeniť prostredie. Ako liečebnú stravu odporúčal hlavne jačmeň, zeleninu a polievky z potravín rastlinného pôvodu. V jeho úvahe O vzduchu, vode, územiach sa v Európe prvý raz uvádza pojem makrobiotika. Slovom makrobiotici charakterizuje skupinku zdravých ľudí vedúcich život v harmónii s prírodou, rešpektujúcich vesmírne zákony a dožívajúcich sa vysokého veku.

Z NÁŠHO PROSTREDIA

Pri makrobiotickom stravovaní by sa mali v prvom rade jesť potraviny z najbližšieho okolia alebo aspoň z rovnakého klimatického pásma, kde sme sa narodili a kde žijeme. Treba brať do úvahy ročné obdobie, podnebie, polohu, pôvod, typ činnosti, poľnohospodárske praktiky,

Pracovný deň makro- biotika

1. Po príchode do zamestnania si uvarite čaj a snažte sa pozitívne naladiť na pracovné povinnosti a kontakt s kolegami.
2. Po celý deň dodržiavajte pitný režim. Voda, čaj, smoothie sú vhodnejšie alternatívy než litre kávy.
3. Do práce si so sebou noste hrozienka, sušené ovocie (opláchnuté), očistenú čerstvú zeleninu a ovocie.
4. Pred tradičnými mliečnymi výrobkami na desiatu uprednostnite acidofilné produkty.

Makrobiotika predstavuje nielen vedu o zdravej vyváženej výžive a liečbe, ale ponúka i životný štýl rešpektujúci zákony prírody a vesmíru. Holistickým pohľadom na človeka sa dotýka otázky prepojenosti jeho duchovnej a telesnej stránky. Okrem dietiky odporúča i dychové cvičenia, masáže DO-IN a im príbuzné, zábaly, prehrievanie (moxovanie) alebo bankovanie starovekého lekára Galena. Nebráni sa ani formám neinvazívnej terapie, ako je arómoterapia, muzikoterapia, kineziológia a podobné formy fyzioterapie vedúce k nastoleniu energetickej rovnováhy v organizme. Za súčasť makrobiotického životného štýlu sa považuje i osobnostný rozvoj, individuálna zodpovednosť a využívanie energetickej sily pozitívnych myšlienok a modlitby.

tradičné zvyklosti a, samozrejme, individuálny stav človeka. V našom miernom klimatickom pásme, charakterizovanom štyrmi ročnými obdobiami, sú optimálne proporcie dennej stravy dané makrobiotickým štandardným režimom: 40-50% celozrnných obilnín, 30-35% zele-



niny, hlavne tepelne upravenej s malým množstvom surovej zeleniny, 5-10% strukovín a 5% polievky. Doplnkovo možno zaradiť ryby, ovocie mierneho pásma, semená, orechy a oleje. Jedným zo základných princípov je dostatočné žuvanie každého kúska, približne 30- až 50-krát, aby sa strava obalila potrebným množstvom slín a tak sa uľahčilo jej spracovanie tráviacim ústrojenstvom. V našich podmienkach sú makrobiotickými potravinami tie, ktoré spĺňajú vysoké požiadavky na kvalitu a spracovanie a sú produktmi ekologického poľnohospodárstva. Na pultoch predajní ich nájdete pod označením BIO, čo zaručuje, že výrobca splnil náročné kritériá Európskej únie. Strava makrobiotika má byť čo najčerstvejšia. Konzervovať sa môže iba prirodzenými metódami – sušením či fermentovaním. Mrazenie, ožarovanie a pridávanie konzervačných látok je nepripustné. Všetky tieto potraviny mali byť vypestované v našom klimatickom pásme aj pochádzať z neho.

Koncom 20. storočia sa uskutočnil historicky najrozsiahlejší, najpodrobnejší medzinárodný výskum vzťahu výživy a zdravia. Štúdia s názvom China Health Study potvrdila, že najoptimálnejší stravovací model korešponduje práve s makrobiotickým. V dôsledku mimoriadne pozitívnych výsledkov pri liečbe závažných ochorení, ako je rakovina, bola korektne uplatňovaná makrobiotika vedecky preverená a oficiálne uznaná. Makrobiotická rastlinná strava je najstaršia a tiež najpreverenejší výživový systém, pretože jeho energetické zásady platia a využívajú sa už niekoľko tisíc rokov. Dodáva telu a jeho orgánom potraviny energeticky vyvážené a nutrične najvhodnejšie.

AKÉ MÄSO?

Makrobiotika odporúča jesť také živočíšne druhy, ktoré sú človeku vývojovo čo najvzdialenejšie – teda ryby a morské živočíchy. Dary mora sú pre nás netypické, no sladkovodné druhy rýb sú nám blízke aj tradičné. Občasne sa odporúčajú aj iné druhy mäsa, malo by však pochádzať z bio-

logického chovu. Tepelná úprava jedál by mala byť šetrná, ideálne je varenie alebo príprava na pare. Pečenie a vysmážanie sú pre makrobiotiku neprijateľné. Rovnako sa odporúča obmedziť používanie bieleho cukru, soli a jedlo ochucovať tak, aby prísady neprešli do prirodzenej chuti jedla.

-dp-, wikipedia, pluska.sk



HYGIENICKY ČISTÉ PO KAŽDOM SPLÁCHNUTÍ!

- BOHATÁ PENA
- OCHRANA PRED VODNÝM KAMEŇOM
- DLHOTRVAJÚCA VÔŇA
- HYGIENICKÁ ČISTOTA
- LESK



- ČISTÍ
- DEZINFIKUJE
- ZABÍJA VŠETKY ZNÁME DRUHY BAKTÉRIÍ
- OBSAHUJE AKTÍVNE MOLEKULY, KTORÉ CHRÁŇIA TOALETU PRED VODNÝM KAMEŇOM

Robíme to
prirodzene
a bez nátlaku

COOP JEDNOTA SLOVENSKO

ZAMERANIE NA SLOVENSKÚ PRODUKCIU VYPLÝVA Z NAŠEJ PODSTATY

MNOHÍ SPOTREBITEĽIA SI UVEDOMUJÚ, ŽE AK CHCÚ MAŤ ISTOTU KVALITY POTRAVIN, JE DOBRÉ SA ZAMERAŤ NA DOMÁCU PRODUKCIU. DOPYT PO SLOVENSKÝCH PRODUKTOCH VZRÁSTÁ AJ V SÚVISLOSTI S UVEDOMENÍM SI VPLYVU NA NAŠU EKONOMIKU. JEDNODUCHO, PODPORA DOMÁCEJ PRODUKcie JE JEDNA Z VÝZNAMNÝCH TÉM, KTORÝMI OBCHODNÍCI I ŠTÁTNE ORGÁNY OSLOVUJÚ ZÁKAZNÍKOV. POZHOVÁRALI SME SA O NEJ S GENERÁLNYM RIADITEĽOM NAJSTARŠIEHO DOMÁCEHO OBCHODNÉHO SYSTÉMU COOP JEDNOTA SLOVENSKO JÁNOM BILINSKÝM.

AKO JETO S PROBLEMATIKOU PREDAJA SLOVENSKÝCH VÝROBKOV V RÁMCI COOP JEDNOTY SLOVENSKO?

COOP Jednota Slovensko je tradičným dlhoročným podporovateľom domácej produkcie. Naše výstupy z maloobchodných pokladníc hovoria o tom, že reálne máme takmer 70-percentný podiel predaja slovenských výrobkov za celý systém spotrebných družstiev, pričom niektoré COOP Jednoty dosahujú podiel až 74 percent. V súčasnosti máme 253 celoslovenských zmluvných dodávateľov. Z toho je viac ako 50 percent dodávateľov, ktorí vyrábajú na Slovensku, respektíve distribuujú slovenské potraviny.

AKO VNÍMATE VYHLÁSENIA NIEKTORÝCH INÝCH OBCHODNÝCH REŤAZCOV O ZVYŠOVANÍ PODIELU SLOVENSKEJ PRODUKcie NA ICH PREDAJI?

Niektoré maloobchodné reťazce s podielom predaja slovenskej produkcie 15 až 40 percent sľubujú zvýšiť podiel slovenských výrobkov o 20 až 30 percent. Tieto prísľuby vnímame pozitívne. Žiaľ, my toto našim zákazníkom sľúbiť nemôžeme, keďže tieto parametre už dlhodobo splňame. Keby sme mali dať takýto prísľub, museli by sa na Slovensku pestovať aj banány. Často vidáme aj prestrihávajúce pások pri regáloch so slovenskou produkciou za účasti štátnych predstaviteľov. Ani toto nemôžeme robiť, pretože by sme museli našimi previazanť celé naše predajne.

JE REÁLNE USPOKOJIŤ POŽIADAVKY VŠETKÝCH SLOVENSKÝCH DODÁVATEĽOV?

Odpoveď by som rozdelil na tri časti. Po prvé, v skutočnosti nie je možné vyskladať sortiment v predajni len



Ján Bilinský, generálny riaditeľ CJS

z produktov slovenských výrobcov. Pri definovaní sortimentnej skladby musíme klást' dôraz aj na pestrosť a možnosť výberu

pre našich zákazníkov, ktorí sú nároční a radi sa sami rozhodujú, čo pri svojom nákupe uprednostnia. Napriek tomu, že v niektorých sortimentných oblastiach máme mimoriadne vysoký podiel slovenskej ponuky – v kategóriách ako mlieko (100 %), chlieb (99 %), pečivo (98 %), chladená hydina (96 %), hygienický papier (97 %) či čaj (90 %), nevieme a nemôžeme uspokojiť všetkých slovenských výrobcov a dodávateľov. Je to vzhľadom na sortimentnú a množstevnú nadprodukcii voči našim predajným kapacitám a možnostiam.

PO DRUHÉ, V MINULOM ROKU SPUSTILO MINISTERSTVO PŔDOHOSPODÁRSTVA A ROZVOJA VIDIEKA SR PROJEKT NA PODPORU MALÝCH A STREDNÝCH REGIONÁLNYCH PRODUCENTOV POTRAVIN CHCEM DODÁVAŤ. AKO SA NA TÚTO INICIATÍVU POZERÁTE?

Napokon po tretie, oceňujeme aktivitu ministerstva na podporu regionálnych producentov a na zvýšenie sebestačnosti v potravinách. COOP Jednota dlhodobo



*Predajňa v Starej
Bystrici*

majú najvyšší podiel a dosah na slovenskú produkciu, zatiaľ nie sú akceptované. Slovenské maloobchodné reťazce, ktoré dlhodobo pôsobia na domácom trhu, musia v rámci novely realizovať komplikované systémové zmeny. COOP Jednota Slovensko predstavuje tradičnú formu družstevného maloobchodného predaja, prevádzkuje 2 200 predajní nielen v mestách, ale často i vo veľmi malých obciach, čím je daný aj náš vysoký spoločenský a sociálny význam na vnútornom trhu.



spolupracuje na centrálnej a regionálnej úrovni so slovenskými producentmi. Regionálna úroveň je dôležitá hlavne pre menších slovenských výrobcov, ktorých kapacity a logistika sú nepostačujúce pre celý systém. V našom systéme spolupracujeme s viac ako 600 regionálnymi slovenskými dodávateľmi na lokálnej úrovni. Ide hlavne o malé



*Tempo v OC
MAX Nitra*



*Tempo v OC
MAX Nitra*

poľnohospodárske farmy, živnostníkov v oblasti cukrárskeho a potravinárskeho priemyslu, regionálne pekárne a lokálnych mäsiarov. Sme slovenský maloobchodný systém s dlhou históriou a zo samotnej našej podstaty vyplýva zameranie na slovenskú produkciu. Robíme to prirodzene, bez nátlaku a iniciatív.

PRIPRAVUJE SA NOVELIZÁCIA ZÁKONA O NEPRIMERANÝCH PODMIENKACH V OBCHODNÝCH VZŤAHOCH, KTOROU SA MÁ DOSIAHNUŤ ZVÝŠENIE PREDAJA DOMÁCEJ PRODUKČIE. AKÝ JE VÁŠ POSTOJ K NÁVRHU NOVELY?

Slovenských výrobcov potravín sme podporovali ponukou v našich predajniach aj v čase, keď neexistovala takáto verejná objednávka, a udržiavali sme s nimi korektné obchodné vzťahy. S niektorými ustanoveniami novely zákona nie sme stotožnení

a nazdávame sa, že môžu mať opačný efekt. Komunikácia s ministerstvom pôdohospodárstva a rozvoja vidieka prebieha, no argumenty iných hráčov sú asi presvedčivejšie a silnejšie. Naše logické a objektívne pripomienky o možnom poškodení slovenských reťazcov, ktoré

AKO BUDETE REAGOVAŤ, AK NAPRIEK VAŠEJ SNAHE PREJDU NAVRHOVANÉ ZÁKONNÉ NORMY?

S akýmkoľvek zmením novelizovaného zákona sa vyrovnáme, budeme ho rešpektovať a postupovať v jeho intenciách.

AKÉ RIEŠENIE BY V TEJTO SITUÁCII POMOHLO?

Momentálne prebiehajú rokovania s jednotlivými subjektmi len na individuálnej báze. Na to, aby si mohlo ministerstvo vytvoriť objektívny pohľad na celú problematiku, by bolo podľa môjho názoru osožné usporiadať okrúhly rokovací stôl, za ktorý by si sadli predstavitelia ministerstva spoločne so zástupcami dodávateľov, reťazcov i domácich výrobcov a spracovateľov združených v Slovenskej poľnohospodárskej a potravinárskej komore a Potravinárskej komore Slovenska.

-dp-

COOP JEDNOTA KOMÁRNO, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

COOOP Jednota Komárno, spotrebné družstvo, pôsobí v najjužnejšom okrese Slovenska. Okres Komárno (103 995 obyvateľov) leží v regióne Podunajsko, ktorého centrom je okresné mesto Komárno, kde je aj sídlo družstva. Komárno (34 349 obyvateľov) leží na sútoku riek Dunaja a Váhu. Ide o jedno z najstarších miest na Slovensku. Podľa archeologických nálezov možno predpokladať, že toto miesto bolo trvalo osídlené od staršej bronzovej doby. Mesto sa prvý raz písomne spomína v roku 1037. Mestské práva Komárnu udelil kráľ Belo IV. v roku 1265. Vrchol stredovekého rozkvetu preživalo v 15. storočí. V rokoch 1541 až 1543 Komárňanský hrad sa stal hlavným obranným bodom pevnostného pásma proti Turkom. Komárňanská pevnosť bola najväčším bastiónovým opevnením v strednej Európe. V roku 1745 Komárno dostalo od Márie Terézie privilégia slobodného kráľovského mesta. Brod cez mohutné rieky aj plavba po nich umožňovali cestu obchodníkom, ktorých prítomnosť využívalo miestne obyvateľstvo profitujúce z pohybu tovaru. Neskôr sa tu rozvíjalo aj lodiarstvo. Komárňanské lodenice boli najväčším výrobcom riečnomorských lodí v strednej Európe a prístav patril k najväčším dunajským prístavam. Pri historickom centre mesta bolo vybudované unikátne stavebné dielo Nádvorie Európy. Stavby na novom námestí v štylizovanej forme reprezentujú historickú architektúru charakteristickú pre jednotlivé oblasti Európy. Komárno je rodiskom mnohých slávnych osobností, medzi najvýznamnejších patrí spisovateľ Mór Jókai a hudobný skladateľ Franz Lehár. Komárno po celý rok žije veľmi intenzívnym kultúrnym, športovým a spoločenským životom, čo priláka do tohto historického mesta veľa turistov. Práve na tomto území pôsobí aj COOP Jednota Komárno, spotrebné družstvo, ktoré sa tu snaží rekonštruovať a modernizovať svoju obchodnú sieť tak, aby spĺňala náročné kritériá tejto doby, a tým vyhovel potrebám svojich zákazníkov. O živote družstva hovoríme s predsedom predstavenstva, Kolomanom Škulibom.

**COOP JEDNOTA PÔSOBÍ
V OKRESE: KOMÁRNO**

**POČET MALOOBCHODNÝCH
PREVÁDZOK:**

COOP JEDNOTA POTRAVINY – 15
COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 6

**PRESEDA PREDSTAVENSTVA:
KOLOMAN ŠKULIBA**

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

Kombinácia silnej konkurencie v okrese a prihraničná oblasť, ktorá znásobuje nákupný turizmus, spôsobujú veľmi veľký konkurenčný tlak, kde cena tovarov hrá dominantnú úlohu pri rozhodovaní našich zákazníkov. Práve z tohto dôvodu kladieme veľký dôraz na ponuku cenovo zaujímavých tovarov v rámci letákových akcií aj dlhodobu nízku cenu. Špecifikom nášho regiónu je aj to, že v období dozrievania ovocia a zeleniny v našom regióne je ponuka týchto komodít veľmi veľká a konkurovať cenám na trhu a predaju z dvora už len preto, že naša sieť musí uplatňovať 20 percent DPH na ovocie a zeleninu, je veľmi zložitá.



**NA KTORÉ PRIORITY BOLI
ZAMERANÉ AKTIVITY COOP
JEDNOTY KOMÁRNO V MINULOM
ROKU A KTORÉ STE ÚSPEŠNE
USKUTOČNILI?**

V poslednom období sme sa sústreďovali na rekonštrukcie a modernizácie našich prevádzkových jednotiek. Najviditeľnejšia bola zriadenie novej predajne z kategórie MIX v obci Imeľ, kde sa nám podarilo kompletne zrekonštruovať jednu schátranú nehnuteľnosť a otvoriť v nej predajňu spĺňajúcu náročné kritériá kladené dnešnou dobou. K tejto predajni prislúcha novovybudované parkovisko a v budúce sa nachádza aj obchodný priestor využiteľný na prenájom. Ďalšou investíciou bolo rozšírenie predajnej plochy v supermarkete v Hurbanove o 100 m², čím vznikol priestor na úhladnejšie rozmiestnenie tovaru, a tým sprehľadnenie ponuky pre našich zákazníkov.





NA ČO STEV SÚVISLOSTI SO SVOJOU ČINNOSŤOU NAJVIAC HRDÝ?

Silu našich prevádzkových jednotiek tvoria tri zložky. Jednou je samotná predajňa s technickým vybavením, druhou zložkou je ponuka tovaru a tretou zložkou, na ktorú som obzvlášť hrdý, sú moji spolupracovníci. Tí svojou každodennou obetavou prácou v predajniach aj na ústredí družstva sledujú jediný cieľ, ktorým je uspokojiť potreby našich zákazníkov v čo najväčšej miere a v rámci našich možností. Hrdosťou ma naplňuje aj náš lokálpatriotizmus, ktorý sa prejavuje dlhodobými veľmi dobrými a vyváženými obchodnými vzťahmi s našimi domácimi dodávateľmi, na ktorých rozvíjaní si naše družstvo veľmi zakladá. Podpora predaja výrobkov vyrobených na Slovensku je silne vstúpená do na-

ších obchodných génov. Jasným výsledkom je 66,6-percentný podiel obratu z predaja potravín vyrobených v Slovenskej republike na celkovom obrate z predaja všetkých potravín za II. polrok 2017.

AKÉ CIELE MÁTE PRED SEBOU V NAJBLIŽŠOM OBDOBÍ?

Každý nový deň prináša so sebou nové výzvy aj starosti. Práve v tomto kontexte sa bude niesť aj najbližšie obdobie. Ustavičné zmeny v legislatíve nás nútia veľkú časť našich plánov neustále meniť a prispôbovať vždy novovzniknutej situácii. Čo sa však nemení, je odhodlanie pokračovať v rekonštrukciách a v modernizácii našich predajní a snaha dokončiť implementáciu všetkých projektov, ktoré rozvíjame v spolupráci so všetkými spotrebnými družstvami na Slovensku, napríklad EDI komunikácia s našimi dodávateľmi, projekt 4 FRESH, projekt RTZ

(riadenie tovarových zásob) a podobne. Našími vzormi sú väčšie spotrebné družstvá, ktoré sú zväčša pilotnými družstvami v našom slovenskom COOP systéme pri implementácii nových moderných riadiacich procesov aj v implementácii nových technologických riešení využiteľných pri našej podnikateľskej činnosti. V neposlednom rade však aj do budúcnosti budeme venovať veľkú pozornosť odbornému a osobnostnému rastu našich zamestnancov, pretože oni sú nositeľmi našej spoločnej značky COOP.



RIO FRESH

LISOVANÉ ZA STUJENÁ CHLADENÉ

100% Sláva chladená
Jablková

100% Sláva chladená
Jablkovo Cviklová

100% Sláva chladená
Karotková

100% Sláva chladená
Pomarančová s dužinou

100% Sláva chladená
Hrušková

McCarter

www.mccarter.sk

Vyrobené na Slovensku

ZÁŽITOK Z NAKUPOVANIA VO VYNOVENOM TEMPE

PRETOŽE JE LEPŠIE RAZ VIDIEŤ, AKO STOKRÁT POČUŤ, S POTEŠENÍM SME V REDAKCII PRIJALI POZVANIE COOP JEDNOTY NITRA, ABY SME SI POZRELI VYNOVENÉ TEMPO SUPERMARKET V NÁKUPNOM STREDISKU MAX. PREDAJŇA BOLA PRVÝ RAZ OTVORENÁ V DECEMBRI 2006 A DISPONOVALA PREDAJNOU PLOCHOU 2-TISÍC ŠTVORCOVÝCH METROV. REKONŠTRUKCIA SA UKÁZALA, AKO NEVYHNUTNÁ S CIEĽOM PODPORIŤ ZÁUJEM ZÁKAZNÍKOV ZVÝŠIŤ ŠTANDARD SLUŽIEB A, SAMOZREJME, AJ TRŽBY V SUPERMARKETE. PRACUJE TU 49 ZAMESTNANCOV, KTORÍ SÚ PRIPRAVENÍ KAŽDÝ DEŇ V TÝŽDNI MAXIMÁLNE VYCHÁDZAŤ SPOTREBITEĽOM V ÚSTRETY.

Tempo SUPERMARKET v nákupnom centre MAX v Nitre prešlo rozsiahlou rekonštrukciou. Podľa slov generálneho riaditeľa CJ Nitra Petra Šipčiaka cieľom rekonštrukcie bolo vytvoriť pre zákazníkov v nákupnom centre nielen modernú zónu na nakupovanie potravín, ale poskytnúť im možnosť zážitkového nakupovania. Je to dané tým, že supermarket disponuje high-tech novinkami, ktoré uľahčujú a spestrujú zákazníčkovi nakupovanie – či už ide o elektronické LED cenovky, alebo samoobslužné pokladnice. Novinkou pre mňa bol dotykový displej, kde sa môžete dozvedieť prakticky čokoľvek o výrobkoch, ktoré vás zaujímajú.

Zážitkové nakupovanie dotvára bodové LED osvetlenie, ktoré jemne konturuje tovar a citlivo ladí všetky sekcie v predajni. Vôňa grilovaných kureniec a rebierok podčiarkuje príjemnú atmosféru v oddelení s mäsom a mäsovými výrobkami. Ak po týchto pôžitkoch dostanete chuť na dezert, stačí prejsť do sekcie pekárne, kde nájdete zákusky, tortičky, koláče či fornetti od výmyslu sveta. Čo však ocení každá zamestnaná žena, je fakt, že sortiment čerstvých tovarov bol presunutý na začiatok nákupnej zóny.

Dispozičné riešenie zvýšilo prehľadnosť v supermarkete. Tým, že sa znížila výška regálov, opticky sa zväčšil priestor predajne. Sortiment čerstvých výrobkov sa presunul na popredné pozície v predajni. Zväčšila sa kapacita v sektore ovocia a zeleniny, chladeného mäsa a mäsových výrobkov, týka sa to aj mliečnych a pekárenských výrobkov. Predaj výsekového mäsa má na starosti firma Tauris, ktorá ho zabezpečuje formou prenájmu od CJ Nitra. Pretože v nákupnom centre MAX pracuje naozaj veľké množstvo ľudí, Tempo SUPERMARKET im vychádza v ústrety vytvorením expres úseku s ponukou tovarov na rýchle občerstvenie – bagety, šaláty, balené pečivo a nápoje v malom balení. Predajňa na prvý pohľad „znežnela“ predajom črepníkových a rezaných kvetov.



*Vedúcou
vynoveného
nitrianskeho
Tempa je Mária
Fusková*

Vizuál predajne sa výrazne zmenil oproti pôvodnému konceptu supermarketu Tempo. Prevláda tmavšia farba regálov, chladiacich a mraziacich boxov. Na druhej strane elegantný tlmený dizajn podčiarkuje bohatý sortiment predajne a obalovú pestrosť tovarov. Veľmi dobre vyzerajú chladiace a mraziace zariadenia od firmy Pastorkalt Nové Zámky. Vyleštené presklené vitríny lákajú svojím sortimentom napriek tomu, že leto je ešte ďaleko. Regály a pokladničné boxy dodala firma Reccom. Zariadenie do sekcie

ovocia a zeleniny i pekárenských výrobkov prišlo až z ďalekého Talianska od firmy Bizzarri. Samoobslužné pokladnice a elektronické cenovky uľahčujú aktuálny prenos cien z databázy číselníka tovarov priamo na cenovky, štyri samoobslužné pokladnice obsluhuje jeden zamestnanec. Tempo SUPERMARKET v nákupnom centre MAX má mimoriadne trendový, moderný vzhľad, ale ostali v ňom základné črty charakterizujúce slovenský supermarket – prvky ľudových ornamentov vyjadrujúce dlhoročnú tradíciu. Okrem toho podčiarkujú

fakt, že Tempo ponúka asi 70 percent potravín od slovenských výrobcov. Veľkopredajňa sa rekonštruovala od 1. do 24. januára 2018.

Poznatky od otvorenia Tempo supermarketu prekvapili aj topmanažment CJ Nitra. Predovšetkým tým, že sa nepotvrdil fakt, že slovenský zákazník je konzervatívny zákazník. Až 29,52 percenta nákupov s priemerným nákupom za 7,40 eura prechádza cez samoobslužné pokladnice. Väčšie nákupy idú cez klasické pokladnice a priemerný nákup v Tempe dosahuje výšku 12,39 eura. V Nitre je celkom bežné vidieť pri samoobslužných pokladniciach aj starších zákazníkov, z čoho vyplýva, že nové Tempo pomáha rúcať všetky spotrebiteľské mýty.

Prípravila: Sabina Fojtíková



REKONŠTRUKCIE v Senici

COOP Jednota Senica patrí medzi tie CJ, ktoré neustále modernizujú svoje prevádzky. Vlni začali robiť prestavbu a celkovú rekonštrukciu supermarketu na sídlisku Juh v Malackách, ktorý po jej dokončení otvorili začiatkom tohto roka. Prístavbou zväčšili supermarket na predajnú plochu 331 m², čím vznikol priestranný moderný obchod. Kompletne ho vybavili novým moderným obchodným zariadením. Obyvatelia sídliska tak získali naozaj veľmi peknú predajňu, v ktorej sú možnosti vyložiť viac tovaru a v širšom sorti-

mente. V deň otvorenia boli pre zákazníkov pripravené rôzne ochutnávky, medzi nimi výrobky vlastného lahôdkárskeho výrobného strediska v Jablonici. Výborné šaláty a mäsové výrobky ponúkajú z nového pultu, zhotoveného práve na takéto účely. Malackách prevádzkuje CJ Senica ešte jeden supermarket v budove obchodného domu



Stred na Kláštornom námestí. Keď sa majiteľ budovy (CJ Bratislava-vidiek) rozhodol pre obnovu celej nehnuteľnosti, nový výťah, výmenu okien a dverí, prikrročila aj CJ Senica k zmene dispozičného riešenia a celkovej modernizácii interiéru tohto supermarketu. Vymenili tak-

mer celé zariadenie, doplnili niektoré komponenty, napríklad automat na výkup fliaš, ostrov ovocia a zeleniny, osvetlenie... Malacky tak dostali od COOP Jednoty Senica dva veľmi pekné a potrebné vynovené obchody. Spomenieme ešte jednu investičnú akciu, ktorú nedávno dokončili. Na administratívnej budove COOP Jednoty v Senici obnovili vonkajšiu omietku so zateplením, budova teda dostala novú fasádu. Svojmu účelu začala slúžiť pred rovnými 40 rokmi a možno povedať, že dostala pekný darček k narodeninám. Dnes je naozaj výraznou ozdobou senického námestia.

- z/ -



VYHRAJTE POUKÁŽKY COOP

za nákup 400 g výrobkov Figaro



95x
100 €

5x

500 €



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite pokladničný blok spolu s menom, adresou a telefónnym číslom na adresu Súťaž - Mondelez Slovakia, s.r.o. Figaro P. O. BOX 300 830 00 Bratislava 3

a budete zaradení do žrebovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete **od 22. 2. do 31. 3. 2018**. Podrobnejšie pravidlá súťaže nájdete na www.figaro.sk alebo na letáčikoch v obchode.



NADÁCIA COOP JEDNOTA POMÁHA NAĎALEJ

NADÁCIA COOP JEDNOTA SA OD SVOJHO VZNIKU SNAŽÍ MENIŤ ŽIVOTY LUDÍ, ICH OKOLNOSTI A SITUÁCIE, KTORÉ SA ICH BEZPROSTREDNE DOTÝKAJÚ, POMÁHAŤ CHORÝM A POSTIHNUTÝM ĽUĎOM, ZVYŠOVAŤ VZDELANOSŤ A PODPOROVAŤ ROZVOJ MIESTNYCH A REGIONÁLNYCH INICIATÍV.

Družstevné podnikanie je založené na myšlienke vzájomnej pomoci a od svojho vzniku družstvá plnili sociálnu funkciu, podporovali rozvoj kultúry, vzdelávania i verejnoprospešný účel. S cieľom nadviazať na toto historické dedičstvo a umožniť verejnosti zapojiť sa do riešenia rôznych problémov, zveľaďovania a rozvoja okolia Nadácia COOP Jednota sa rozhodla zrealizovať v roku 2017 prvý ročník projektu pod názvom Program podpory lokálnych komunít. V rámci I. ročníka bolo spomedzi 281 prihlásených projektov odmenených 25 celkovou sumou 149 207,70 €. Partnermi projektu boli spoločnosti: RAJO, a. s., Unilever Slovensko, spol. s r. o., HENKEL SLOVENSKO, spol. s r. o., a COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo.



V obci Dolné Vestenice upravili v rámci podpory projektu stredovú plochu v okolí chodníka, vysadili rastliny a osadili lavičky a odpadkové koše

PODPORA ZDRAVOTNÍCTVA

Poskytovanie pomoci ťažko postihnutým a chorým ľuďom, ale aj tým, ktorí pomoc potrebujú, naďalej predstavuje prvoradé poslanie nadácie. Nadácia aj v roku 2017 pomáhala rodinám s ťažko chorými deťmi aj chorým prostredníctvom nemocníc, pre ktoré kupovala lekárske prístroje a zariadenia. Na území Slovenska celkovo kúpila 17 lekárskeho prístrojov v hodnote 78 788,07 €.

Podporila deväť rodín s ťažko postihnutými deťmi, ktorým poskytla peňažný dar na liečebné pobyty alebo na kúpu špeciálnych pomôcok, podporných prípravkov, príspevok na zabezpečenie účasti postihnutých detí a detí zo znevýhodneného prostredia na Historickom barokovom dni v Mojmirovciach a kúpila 5 elektrických polohovateľných lôžok Taurus pre osoby, ktoré sú odkázané na pomoc inej osoby a sú umiestnené v zariadení opatrovateľskej služby CILKA Revúca. Celková výška predstavuje sumu 20 592,30 €.

Nadácia COOP Jednota pomáha zdravotníctvu a najmä pacientom kúpou potrebných lekárskeho prístrojov. Tentoraz poskytla lekárske prístroje niekoľkým ambulanciám v Komárne. Lekárske prístroje v celkovej hodnote 2 348 € budú slúžiť pacientom v štyroch detských ambulanciách na inhalačnú liečbu, meranie tlaku a poskytovanie neodkladnej prvej pomoci. Prístroje pre ambulanciu klinickej imunológie a alergiológie pomôžu lekárom pri auskultačnom vyšetrení a inhaláciách pri akútnych stavoch prieduškovastej astmy. Na snímke podpredseda a manažér obchodnoprírodného úseku CJ Komárno Zoltán Škuliba odovzdáva symbolické šeky na lekárske prístroje.



Nadácia COOP Jednota pomáha aj vďaka vašim 2%

Väčšina z nás si uvedomuje, že nežijeme izolovane, ale dotýkajú sa nás aj osudy iných ľudí. A mnohí z nich potrebujú pomoc. Potreba pomáhať si navzájom je jeden z najušľachtilejších prejavov ľudskosti.

Sme radi, že pri vašom rozhodovaní, kam nasmerujete svoje 2% z daní, vytvoríte priestor aj pre Nadáciu COOP Jednota a pridáte sa k našim priaznivcom. Je to pre nás signál pozitívneho vnímania našej práce, potvrdenie prospešnosti našich projektov a nášho programu.

Milí čitatelia, keď budete tento rok zvažovať, komu poukázať 2% dane z príjmov (alebo iba časť z nich) pridajte sa k našim priaznivcom tým, že poukážete svoje 2%, resp. 3% zo svojich daní v prospech prijímateľa – Nadácia COOP Jednota, so sídlom Bajkalská ul. 25, 827 18 Bratislava, IČO: 30789214. Prejav vašej dôvery v tejto podobe nás utvrdzuje v tom, že naše úsilie pomáhať nemocníom, základným školám a ľuďom, ku ktorým osud nebol láskavý nie je zbytočné.



CHEESECAKE

Ingrediencie

500 g mascarpone
250 g jemného tvarohu
200 g kyslej smotany
200 g práškového cukru
3 ks vajec
3 ks žĺtkov

Korpus:

250 g sušienok Hobbits (1 balenie)
120 g masla
1 polievková lyžica medu
3 kávové lyžičky mletej škorice

Postup prípravy

Korpus

1. Korpus pripravíme tak, že rozmixujeme sušienky **Hobbits**.
2. Zamiešame roztopené maslo, pridáme med a škoricu. Poriadne zamiešame.
3. Touto zmesou vyložíme spodok tortovej formy (do ktorej sme predtým dali papier na pečenie!). So zmesou sa ťažko pracuje, treba prstami utľapkať, snažiť sa približne rovnako rozmiestniť cesto. Ak to vychádza, tak aj na boky môžeme vyvyšiť trochu cesta.
4. Dáme piecť na 180 °C na 10 min.

Náplň:

1. Všetko dáme do misky okrem vajčiek a žĺtkov. Poriadne rozmiešame šľahačom.
2. Pridávame postupne vajčka po jednom, zakaždým zašľaháme.
3. Zmes vylejeme do formy a dáme znova piecť na 160 °C asi na 70 min.
4. Vypneme rúru, pootvoríme dvierka a takto necháme chladnúť cheesecake asi 20 min.
5. Následne ho vyberieme, necháme úplne vychladnúť a dáme na pár hodín do chladničky (najlepšie cez noc).





Velká noc PODĽA PETRA VARGU

PESTROŠŤ A HOJNOŠŤ
POKRMOV PODĽA TRADÍCIÍ
MALA ZABEZPEČIŤ BLAHOBYT
A PROSPERITU CELEJ RODINY
V ĎALŠOM OBDOBÍ. TRADIČNÝMI

VELKONOČNÝMI JEDLAMI A SYMBOLOM CELÉHO SVIATKU
SÚ VAJCIA NA RÔZNE SPÔSOBY, NA STOLE NESMIE CHÝBAŤ
ÚDENÁ ŠUNKA, KLOBÁSY ČI CHUTNÉ KOLÁČE, PLETENCE, ČI
MAZANEC. NA ZELENÝ ŠTVRTOK SA MALO JEŠŤ VŽDY NIEČO
ZELENÉ, ABY BOL ČLOVEK ZDRAVÝ PO CELÝ ROK. TAKŽE ČI UŽ
STE SI VYBRALI ŠPENÁT, BYLINKOVÚ POLIEVKU, ALEBO ŠALÁT,
SPRAVILI STE DOBRE. ZELENÁ FARBA MALA OZDRAVIŤ TELO.

Chutí lahodne
a zvládnu ju aj
začiatočníčky.
Dokonca
každý muž!

Špenátová SYROVÁ ROLÁDA S LOSOSOM



Cesto

- ✓ 3 vajcia
- ✓ 2 strúčiky cesnaku
- ✓ 110 g polohrubej múky
- ✓ 400 g čerstvého špenátu
- ✓ olivový olej

Plnka

- ✓ údený losos
- ✓ 1 vajce uvarené natvrdo
- ✓ 1 cibuľa
- ✓ 250 g topeného syra
- ✓ 125 g masla
- ✓ morská soľ
- ✓ čierne korenie

Na olivovom oleji orestujte špenát, nechajte vychladnúť, pridajte 3 žĺtky a polohrubú múku. Zamiešajte a ochuťte pretlačeným cesnakom, korením a soľou. Z bielkov vyšľahajte tuhý sneh a zľahka pridajte do cesta. Rúru vyhrejte na 180 stupňov a plech vyložte papierom na pečenie. Vylejte naň pripravené cesto. Pečte približne 12 minút. Plnka: Vajíčko uvarte natvrdo a nechajte vychladnúť. Maslo vymiešajte s topeným syrom a pridajte nadrobno pokrájané vajce a cibuľku. Dochuťte soľou a čiernym korením. Teplé, nie však horúce špenátové cesto zaviňte s papierom na pečenie do rolády. Nechajte ho vychladnúť. Potom ho rozbaľte, papier na pečenie stiahnite a na cesto natrite plnku. Na kraj, odkiaľ budete cesto vinúť, pridajte plátky údeného lososa pokrájaného na tenko. Opäť cesto zaviňte a nechajte v chlade stuhnúť. Špenátovú roládu nakrájajte na plátky.

Ako NA ODPALOVANÉ CESTO?

1. Suroviny odvážite presne, pretože správny pomer je pri odpaľovanom cestu najdôležitejší.
2. Cesto miešajte rýchlo a energicky, aby ste prípadné hrudky rozdrobili skôr, než stvrdnú. Prestaňte miešať hneď, ako sa cesto začne odlepovať od stien nádoby.
3. Pred pridaním vajec cesto mierne alebo úplne vychladte. Inak by sa vajcia teplom vyzrážali. Nikdy do cesta nepridávajte viac vajec, ako prikazuje recept.
4. Pečte, kým povrch nezhnedne, inak bude vnútrajšok surový.
5. Ak sa má pečivo podávať studené, menšie druhy, ako bochníčky či venčeky, popichajte ihlicou, aby mohla para unikáť. Ak zostane dnu, cesto bude mazľavé a pomerne ťažké. Poprepichované bochníčky môžete znova vložiť do rúry na vrchnú priečku, aby vyschli.
6. Do odpaľovaného cesta sa spravidla nepoužíva cukor, lebo by skaramelizoval a pečivo by sa ľahko pripáľilo. Ak však chcete cesto osladiť, rozpustite trochu cukru v horúcej vode s olejom.
7. Pečivo z tohto cesta, ktoré chcete neskôr plniť, ihneď po vybratí z plechu, ešte horúce, rozkrojte alebo prestrihnite kuchynskými nožnicami.
8. Pláty na tortu z odpaľovaného cesta pečte každý zvlášť. Korpus by ste totiž potom nerozkrojili, to je možné len pri piškóte. Tortu potom skladajte až z vychladnutých plátov.
9. Ak chcete piecť rezy z odpaľovaného cesta, je dobré stierku na rozotieranie cesta najprv namočiť v studenej vode. Odpaľované cesto sa potom nelepiť pri roztieraní.
10. Pečivo bude tmavšie, ak nahradíte polovicu vody mliekom.
11. Múku preosejte a vsypte do horúcej vody naraz, aby ste predišli tvoreniu hrudiek.
12. Cesto odpaľujte, aby nechutilo po múke, a nezabúdajte na to, že vajcia sa zapracúvajú postupne, aby cesto zhustlo.
13. Odpaľované cesto si môžete pripraviť do zásoby. Surové uchovávate v mrazničke až jeden rok. Na rýchlejšiu prípravu pre neočakávanú príležitosť je vhodné zmraziť hotové pečivo a pred plnením ho rozpiecť v rúre asi 2 minúty.
14. Na prípravu cesta môžete použiť hladkú aj polohrubú múku. Do základného cesta môžete pridať aj lyžičku prášku do pečiva, výsledok bude kyprejší.
15. Ak chcete mať pekné a rovnaké tvary pečiva, nakreslite si ich najprv ceruzkou na papier na pečenie.
16. Hotové pečivo skonzumujte čo najskôr. Na vzduchu rýchlo vlhne a stráca svoju krehkosť, obzvlášť, keď je plnené.



Petrove VENČEKY

Cesto

- ✓ 500 g polohrubej múky
- ✓ 700 ml vody, 200 ml oleja
- ✓ 11 vajec
- ✓ štipka soli

Krém

- ✓ 1 l mlieka
- ✓ 500 g kryštalového cukru
- ✓ 4 balíčky Zlatého klasu
- ✓ 1 balíček vanilkového cukru
- ✓ 250 g masla

Šľahačka

- ✓ 250 ml smotany na šľahanie
- ✓ 1 balíček vanilkového cukru

Dajte do hrnca zovrieť osolenú vodu s olejom. Do vriacej vody prisypte naraz preosiatu múku a ustavične poriadne premiešavajte. Hmota by sa po pár minútach nemala lepiť ani na hrniec, ani na varechu a mala by vytvoriť guľu. Túto hotovú hmotu restujte aspoň štyri minúty a preložte ju do misky.

Po miernom vychladnutí do nej pridávajte jedno vajce za druhým, postupne ich vpracujte do hmoty. Došľahajte na mierne lepivú hmotu a dajte ju do cukrárskeho vrecúška.

Hmotu striekajte na vymastený plech do okrúhleho tvaru pomocou širšej vrúbkovanej špičky. Predpekajte v rúre vyhriatej na 200 stupňov aspoň 20 minút, pričom rúru nesmiete otvoriť. Keď korpusy dosiahnu väčší objem (nafúknu sa) a začnú sa mierne zafarbovať, znížte teplotu o 40 stupňov, rúru troška pootvorte, asi na pol centimetra. Robí sa to preto, aby mohla vyjsť von prebytočná para. Takto dopekajte – sušte podľa potreby asi 10 minút. Musíte však rúru sledovať. Skúšku spravte tak, že po 25 minútach rýchlo vyberiete jeden korpus a nožikom ho rozkrojíte. Nôž musí byť čistý, nemala by na ňom zostať žiadna lepivá hmota, vtedy sú venčeky upečené aj zvnútra.

Z mlieka, cukru, vanilkového cukru a zo Zlatého klasu uvarite hustý puding. Do vychladnutého pudingu vmixujte maslo, ktoré by malo mať izbovu teplotu. Hmotu spolu dobre vymiešajte na hladký krém.

Smotanu na šľahanie vyšľahajte s vanilkovým cukrom do tuha. Vychladnuté veterníky pozdĺžne prekrojte. Na spodnú polovicu každého nastriekajte pudingový krém a naň dotuha vyšľahanú šľahačku. Podávajte posypané práškovým cukrom.

Veľkonočné CUPCAKES S LÍZANKAMI

Tento recept je nielen chutný, ale jeho príprava je hravá a môžu vám pri nej pomáhať vaše ratolesti. Miešanie a zdobenie im urobí rovnakú radosť ako sladký výsledok!

Cesto:

- ✓ 130 g kryštálového cukru
- ✓ 3 vajcia, 60 ml mlieka
- ✓ 195 g hladkej múky
- ✓ 113 g Hery maslová príchuť
- ✓ štipka soli
- ✓ 1 a pol lyžičky kypriaceho prášku
- ✓ citrónová kôra z jedného citróna (nemusí byť)
- ✓ 100 g pravej 70% čokolády

Krém:

- ✓ 190 g práškového cukru
- ✓ 250 g Hery, 50 ml mlieka
- ✓ 3 lyžičky citrónovej šťavy
- ✓ 75 g bielej čokolády
- ✓ 30 ml 33% smotany

*Recept
na 12
kusov*

Predhrejte rúru na 175 °C. Zmäknutú Heru vyšľahajte s kryštálovým cukrom do hladkej peny. Postupne pridajte vajcia. V ďalšej miske preosejte múku, kypriaci prášok a soľ. Potom do vyšľahanej peny prisypte polovicu múčnej zmesi a mlieko. Krátko prešľahajte. Dospete zvyšok sypkých surovín vrátane citrónovej kôry a nastrúhanej čokolády. Všetko dôkladne prešľahajte. Pripravené cesto rovnomerne rozdeľte do plechu na mafiny, vyloženého papierovými košíčkami. Pečiete 17-20 minút. Či sú košíčky upečené, vyskúšate zapichnutím špajle – ak sa cesto nelepí, je upečené.

Krém: vyšľahajte zmäknutú Heru s práškovým cukrom do hladkého krému. Postupujte tak, že na dno umiestnite do jednej časti Heru a do druhej nasypete práškový

cukor, zalejte ho a premiešajte s vlažným mliekom. Pridajte ešte citrónovú šťavu. Potom začnite všetko šľahať do hladkej peny. Smotanu s kúskami čokolády rozpusťte v kastróliku, až kým nevznikne hladká hmota. Následne ju nechajte vychladnúť a potom zamiešajte do krému. Nechajte chvíľu schladieť v chladničke a môžete zdobiť. Týmto krémom potrite povrch cupcakes.

Lízanky pripravíte tak, že marshmallow rozkrájate na plátky. Napichnete ich na špajle alebo špáradlo a zdobíte podľa vlastnej fantázie. Môžete rozohriať bielu a tmavú čokoládu, plátky nimi rôzne ozdobíte. Ich povrch môžete potrieť čokoládou a posypať cukrárskymi dekoráciami. Takto pripravené lízanky nakoniec zabodnete do cupcakes.



Mrkvová TORTIČKA



Na korpus

- ✓ 500 g najemno nastrúhanej mrkvy
- ✓ 200 g rastlinnej tukovej nátierky Hera maslová príchuť
- ✓ 300 g kryštálového cukru
- ✓ 5 vajec, 300 g hladkej múky
- ✓ hrst' hrozienok alebo brusníc
- ✓ štipka škoric
- ✓ štipka muškátového orieška
- ✓ 50 g vlašských orechov
- ✓ 1 balíček kypriaceho prášku

Na krém

- ✓ 200 g mascarpone
- ✓ 100 g smotany
- ✓ 100 g kryštálového cukru
- ✓ 1 balíček stužovača smotany

Vajcia s Herou a cukrom vymiešajte do bielej hladkej peny. Potom ručne vmiešajte mrkvu so škoricou, s muškátovým orieškom a orechmi. Nakoniec vmiešajte múku spojenú s kypriacim práškom. Hmotou naplňte tortovú formu a pečte na 170 °C asi 40 minút.

Na hotový korpus v tortovej forme potom naneste krém. Mascarpone vymiešajte s cukrom a pridajte vyšľahanú smotanu so stužovačom a nechajte vychladnúť cez noc. Hotovú tortu obsypte orechmi alebo plátkami pražených mandlí a ozdobte mrkvičkami z marcipánovej hmoty.

Jahňacie PLIECKO

- ✓ 1 kg jahňacieho pliecka s kosťou
- ✓ niekoľko strúčikov cesnaku, nakrájaných na plátky
- ✓ 2 lyžice nasekaných bylín na marinovanie (tymian, rozmarín, majorán...)
- ✓ 2 mrkvy, 2 petržely a 1 cibuľa
- ✓ 1 bobkový list, tymian, soľ a korenie do vývaru
- ✓ olej na opraženie zeleniny
- ✓ 2-3 lyžice akekoľvek horčice
- ✓ 0,7l červeného vína

Na bylinkovú kôrku

- ✓ 3 hrste bylín (majorán, mäta, rozmarín)
- ✓ 3 hrste strúhanky, najlepšie
- ✓ z tvrdého hriankového chleba
- ✓ pohárik olivového oleja

Na pyrė

- ✓ 700 g zemiakov, povarených
- ✓ 2 strúčiky cesnaku
- ✓ 100 g masla
- ✓ 200 ml smotany

Jahňacie vykostíte, ale kosti uchovajte. Na mäso poukladajte plátky cesnaku, posypte bylinkami a nechajte v chlade minimálne hodinu aj dlhšie marinovať. Kostí s nakrájanou zeleninou a korením krátko opražte v hrnci na troche oleja, zalejte litrom vody a hodinu varte. Na bylinkovú kôrku premiešajte jemne nasekané byliny, strúhanku a olej a rukami ich dôkladne vypracujte na hustú vláčnu zmes. Množstvo strúhanky a oleja môžete podľa potreby upraviť – suchšia strúhanka viac nasiakne. Cesnak zabaľte do alobalu. Rúru predhrejte na 180 stupňov. Mäso vyberte z marinády, potrite horčicou. Potom na jahňacie dobre pritlačte bylinkovú zmes. Spolu s cesnakom dajte do pekáča a pečte dvadsať až dvadsaťpäť minút. Uvarený vývar z kostí a zo zeleniny scedte. Vlejte doň víno a na miernejšom plameni zredukujte na tretinu objemu, kým nevznikne omáčka. Uvarené zemiaky v mise dôkladne premiešajte so smotanou a s maslom. Strúčiky cesnaku, ktoré sa v rúre upiekli spolu s mäsom, ľahko vytlačte zo šupiek. Celé ich vmiešajte do pyrė. Časť rukoly nasekajte a premiešajte s paradajkami. Osolte, okoreňte a krátko opečte (môžete zužitkovať výpek z mäsa). Jahňacie pokrájajte na plátky a podávajte s vínovou omáčkou, opečenými paradajkami a pyrė, ozdobené rukolou.

Na 4 porcie



Viedenská MODERNA

DNES SI OPĚT ZACESTUJEME V ČASE
A PRENESIEME SA O STO A EŠTE PÁR ROKOV
SPĚT DO VIEDNE NA PRELOME DEVĚTNÁSTĚHO
A DVADSIATEHO STOROČIA.



*Píše
Nikoleta
Gstach*

Vmeste sa to hemží
pristáhovalcami, na uliciach
počuť virvar mnohých jazykov,
najčastejšie však češtinu.

Pracovní českí robotníci zarezávají pátá
hodín denne na stavbách největšího
viedenského bulváru – Ringstrasse za pár
drobných. A keď im zostane trochu času
a peňazí a dostanú chuť na kávu či polievku
narážajú v centre mesta na tabule Zákaz
vstupu Čechom, Židom a psom. Atmosféra
mesta je napätá. Vo vzduchu cítiť predzvesť
zániku rakúsko-uhorskej monarchie. No
je to i čas rozkvetu výtvarného umenia,
hudby, literatúry, matematiky, medicíny,
psychoanalýzy...

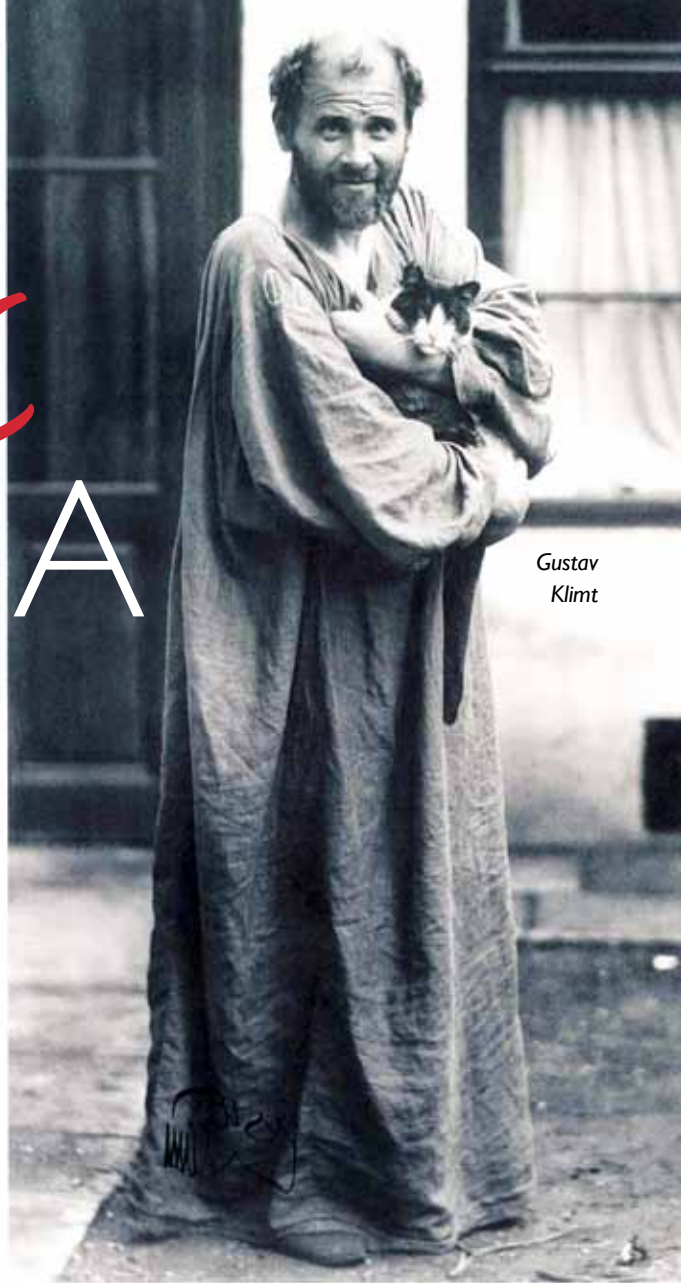
Na gauči Sigmunda Freuda sa
striedajú pacienti, spisovateľ Otto
Weininger dokončuje svoju knihu
Pohlavie a charakter, v ktorej chce
ľudstvu otvoriť oči a dokázať, že
ženy sú len úbohé zvery ovládané
sexuálnou energiou, skladateľ
Arnold Schönberg pracuje
na svojej dvanásťtónovej stupnici,
kým jeho žena Matilda zväzda
maliara Richarda Gerstla, Berta
Zuckerandlová a Alma Mahlerová
požívajú do svojich salónov a pred
dverami skromného príbytku Egon
Schieleho stojí Tatiana von Mossig.

Áno, doba to bola naozaj
turbulentná, ale histórii
výtvarného umenia priniesla
niekoľko zásadných umeleckých
diel. Poďme pekne po poriadku.

V roku 1897 si umelci,
priatelia Gustava Klimta,
povedali, že maľovať skutočnosť takú,
aká je (naturalizmus), alebo takú, aká sa
javí (impresionizmus), je otravné a že
oni chcú maľovať tak, ako im štetec
v ruke narástol, každý po svojom.
Škandál neslýchaný! Založili
združenie umelcov Rakúska
Secesiu a v štýle motorkárskeho
gangu vyrazili do dejín umenia.
Keď ľudia uvideli Klimtovu
alegorickú Hommage na Beethovenu
9. symfóniu – Beethovenov vlys
v budove viedenskej Secesie,
skoro im oči vypadli a „huba“ sa



Egon Schiele a jeho autoportrét



*Gustav
Klimt*

im nezastavila. Od toho momentu
Klimta označovali za nemravníka. Ženy
zobrazoval na vtedajší vkus prinahé
aj erotiky bolo v obrazoch na tú dobu
priveľa. Trňom v oku bol i maliarov
osobný život. Vzťah s partnerkou
Emiliou bol vraj len platonický, ale
s modelkami fyzický, o čom svedčí
zástup potomkov – potvrdených je
najmenej 14. A do tretice, ľudia
šomrali aj pre Klimtovu ornamentálnosť
a zlato. Postavy jeho obrazov sa
vznášajú v róbach z plátkového
zlata, takže na prvý pohľad je jasné,
že portrét u Klimta si nemôže
dovoliť bárskto. Dnes nájdete jeho
najznámejšie dielo Bozk vo
viedenskej galérii Belvedere alebo
na suveníroch každého druhu od
peňaženky až po ponožky alebo
spodné nohavičky. Myslím, že tie
nohavičky by ho potešili.

Naopak, diela Egon Schieleho,
ďalšieho z partie umeleckých
nespratníkov, by ste na nohavičkách
hľadali asi ťažko. Maľoval najmä
autoportréty, na ktorých vyzerá,
akoby tri dni nejedol, čo bola aj
pravda, a akoby mal ruky aj nohy
dolámané. Od Klimta prevzal
fascinovaný pohľad na ženy a
zobrazenie ich najtajnejších
myšlienok. Egon Schiele šiel

rovnako ako Klimt zo škandálu do škandálu a chvíľu posedel aj vo väzení. Mohla za to štrnásťročná Tatiana, ktorá chcela urobiť napriek svojmu otcovi rytierovi Theobaldovi von Mosing, a votrela sa do domácnosti Egona Schieleho a jeho celoživotnej lásky Wally Neuzilovej. Zdvihla sukňu, Egon Schiele tento moment okamžite skicou zachytil na papier a škandál bol na svete. Zistilo sa, že Tatiana nebola jediným dieťaťom, ktoré Schielemu stálo ako model. Nedokázalo sa síce, že dievčatá zneužil, isté však bolo, že ich videl nahé a ony videli nemravné obrázky na stenách ateliéru, a Schiele si odpykal trest na samotke. Aj po tomto pobyte maľoval ženy bez spodnej bielizne, z toho dôvodu žiaden výrobca nohavičiek nechce zdieľiť svoje produkty jeho dielami. To nevadí, napriek tomu patrí k najvýznamnejším svetovým maliarom. Vo vienskom múzeu Leopold si môžete pozrieť jeho najlepšie diela – na mnohých zobrazuje svoju múzu Wally – a nechať sa vtiahnuť do pohnutého sveta na prelome storočí.



A čo robili umelci, keď práve neštudovali ženské telá? Posedávali po salónoch u dám z vysokej spoločnosti, kde vlastne tiež študovali ženské telá, ale len tak na pol oka. Vychytený a najprominentnejší bol salón Bertý Zuckermandlovej, dcéry vydavateľa významných vienských novín a manželky prírodovedca Emila Zuckermandla. Prsty mala takmer vo všetkom dôležitom, čo sa na vienskej kultúrnej scéne šuchlo. Či už to bol sobáš skladateľa Gustava Mahlera s Almou, alebo založenie vienskej Secesie, či salzburských letných

divadelných hier. Prvé verejné čítanie dnes už slávneho diela Jedermann (Ktokoľvek) Huga von Hoffmansthal, v Rakúsku známeho každému, sa konalo práve v jej salóne. Toto dielo je každý rok najsledovanejším predstavením Salzburger Festspiele a hlavná rola v ňom metou rakúskych hercov a herečiek. Berta Zuckermandlová stála i pri zrode Wiener Werkstätte – Viedenských dielní. Umelci tohto združenia chceli, aby ľudia opäť vnímali remeslo ako umenie. A to právom. Ich nábytok, šperky, porcelán, sklo, textil boli inovatívne, prekvapivé a i dnes pôsobia veľmi moderne. Nádherné kúsky vystavuje múzeum úžitkového umenia MAK.

P.S.: Rok 2018 je Rokom vienskej moderny, pretože presne pred sto rokmi mnohí významní umelci opustili pozemský svet a odišli zdvíhať sukne do neba.



DBÁME NA POUŽÍVANIE VAJEC Z DOBRÉHO CHOVU.

V HELLMANN'S MÁME RADI DOBRÉ JEDLO.



ZAL. 1913

HALINA PAWLOWSKÁ

Vymenovať jej bohatú autorskú spisovateľskú, scenáristickú či novinársku činnosť by zabralo toľko miesta, že na rozhovor by sa nedostalo. Tridsať kníh, niekoľko desiatok filmových scenárov, rozbiehala viacero úspešných časopisov, televíznych šou, rozhlasových relácií a stále má nové nápady, prijíma nové výzvy. Halina Pawłowska je okrem toho matka syna a dcéry. Práve dcéra ju obdarovala vnukom Hugom, ktorý má sedem rokov. Aká je matka a babička? Nielen o tom sme si pohovorili.

NAJVIAC SI ODDÝCHNEM AKO HEREČKA

AKO SA VÁM ŽIJE S POCITOM, ŽE NA ČO SIAHNETE, JE ODSÚDENÉ NA ÚSPECH?

Krásne ste to povedali, naozaj, ďakujem vám. Nieкто mi hovoril, aby som si napísala životopis, tak som začala. Naraz sa mi to zdalo, akoby som sa vychvaľovala, lebo naozaj sú knihy od prvej všetky úspešné, rozbehla som niekoľko časopisov, televízne relácie... Ale je to o tom, že mňa veľmi baví všetko, čo robím. Hlavne čo sa týka písania.

NAPRÍKLAD ČASOPIS STORY, KTORÝ BOL ROBENÝ ÚPLNE INAK AKO VŠETKY PREDTÝM, DOSLOVA SOM HO HLTALA A ČAKALA NA KAŽDÉ NOVÉ ČÍSLO...

Aj ja. (Smiech.) Pre mňa samu to bola výzva a veľká škola a teším sa, že to zaujalo aj čitateľov. Už je to vyše dvadsať rokov. Bude to asi tým, že mám rada výzvy.

VÝZVY SÚ FAJN, ALE VÁM AJ VYCHÁDZAJÚ. URČITE O TOM SVEDČÍ MNOŽSTVO OCENENÍ, KTORÉ MÁTE DOMA. MAJÚ ŠPECIÁLNE MIESTO?

Paradoxne vzadu na schodisku, kam nikto nechodí, ale občas príde nejaká návšteva a ja poviem – Chceš vidieť moje ceny? – a odvediem ho tam. (Smiech). Samozrejme, som za ne vďačná a pyšná na ne, ale zároveň som si práve uvedomila, že už som dlho žiadnu nedostala. Asi si všetci myslia, že ich mám už dost.

MOŽNO ZÍSKATE ZA SCENÁR K FILMU ZÚFALÉ ŽENY ROBIA ZÚFALÉ VECI ČESKÉHO LEVA.

Ale viete, koľko kritiky budeme musieť s režisérom Filipom Renčom uniesť?

TO JE DOBRE, ČÍM VIAC VÁS KRITIZUJÚ, TÝM LEPŠIE TO ZREJME ROBIETE. ALEBO...?

To áno, ale kto to má vydržať?



AKO ZVLÁDATE KRITIKU A BULVÁR?

Nečítam bulvár, dokonca ani moje kamarátky mi nepovedia, čo kde o mne píšú. Skôr sa dozviem niečo v aute, keď ma niekto vezie a povie – Čítal som o vás... – a ja že asi radšej vystúpim. Kritika – to je niečo iné, kritika sa ma dotkne, ale obránim sa vetou – Bože, to je hlupák!

MÁTE TAKMER NA VŠETKO RADU, OBRANU, ODPOVEĎ. DLHÉ ROKY, AŽ DO MANŽELOVEJ SMRTI, STE ŽILI V SPOKOJNOM MANŽELSTVE, NAPRIEK TOMU STE RADILI SKLAMANÝM, OPUSTENÝM, NEŠŤASTNÝM ŽENÁM. AKO STE SA DOKÁZALI VŽIŤ DO ICH POCITOV?

To, že som dlhodobo žila v manželstve,

neznamená, že každý deň bol zaliaty slnkom, že to bolo bez poryvov, rôznych emočných nálad, čo nie je nikde. Ja som tragéd, vo všetkom vidím všetko najhoršie a na základe toho dokážem povedať – Na to sa vykašlem a musím urobiť toto a toto.

MALI STE KRÁSNY VZŤAH S RODIČMI, ROVNAKO SVAMI BÝVALI DO KONCA ŽIVOTA, BAVILI STE NÁS HISTORKAMI, AKO VÁM MAMKA ANI V DOSPELOSTI NEDALA KĹUČE OD DOMU.

Áno, a je to hrozné, dodnes nenosím kľúče od domu, pretože na to nie som zvyknutá. Budím celý dom, čo je nevýhoda spoločného bývania, pokojne aj v noci o druhej, keď sa odniekiaľ vraciam domov.

BRALI STE SI AJ PRÍKLAD Z TOHO, ŽE TAKÁTO MATKA BUDEM? MÁTE SYNA A DCÉRU...

Nie, moja mama bola učiteľka, veľmi prísna, čo ja nie som, aj keď teraz vyučujem. Ako učiteľka hovorila, že jednotka musí byť čistá, a kto ju nedokáže získať, je hlupák. Tak som ju terorizovala „špinavými jednotkami“, a keď moje deti doniesli štvorku, tak som ich pochválila.

S DCÉROU MÁTE KRÁSNY VZŤAH, ČO DOKAZUJE AJ FAKT, ŽE VLASTNÍTE SPOLU MÓDNU ZNAČKU, KTORÚ STE VYTvorILI. AKO SA DÁ OD SPISOVATEĽSTVA, NOVINÁRČINY PREJŠŤ K MÓDE?

Vždy som si šaty navrhovala sama, mám nekonfektnú postavu a mám s tým problémy. Moja dcéra neváži ani päťdesiat kil a tiež s tým má problémy. Tak sme vymysleli univerzálne šaty, ktoré pristanú každému, z Talianska nosíme materiál a funguje to.

ZNAMENÁ TO, ŽE ROVNAKÉ MODELY NÁJDE UVÁS NOSITEĽKA VEĽKOSTI XS AJ VEĽKOSTI XXL?

Áno, pretože je zaužívané, ak nosíte veľkosť 46 a väčšiu, že vás tvorca musí potrestať. Ešte na veľkosti 42 nájdete aj nejakú ozdobu alebo mašličku, ale vyššie už nič, najlepšie by bolo obliecť takú ženu do vreca, ešte lepšie, keby ju vôbec nebolo nevidieť. (Smiech.)

STRETLI SME SA NA PREMIÉRE FILMU ZÚFALÉ ŽENY ROBIA ZÚFALÉ VECI. TÁ KNIHA JE NA SVETE ASI VEĽMI DLHO, VŠAK?

Nie, kniha vznikla v minulom roku, aj keď je pravda, že bola pôvodným názvom pre môj iný bestseller. Moja hrdinka sa za tridsať rokov zmenila, prišla k obrode a je dôkazom, že moje hrdinky nestarnú, ale, naopak, mladnú.

AKO PRIŠLO K TOMU, ŽE REŽISÉROM SA STAL PRÁVE UZNÁVANÝ FILIP RENČ?

Prišiel za mnou producent s hotovou vecou, že chce investovať do filmu podľa mojej knihy, a bavili sme sa o režiséroch, padlo meno Filip Renč, ja že fajn, ten je talentovaný. Potom sme už pracovali s verziami, dohadovali sa na niektorých pasážach scenára.

AKO TO MÁTE S KNIHAMI, STÁVA SA, ŽE EDITORKA VO VYDAVATEĽSTVE CHCE MENIŤ VECI, KTORÉ STE NAPÍSAŤ?

Nie, moje knihy číta priamo vydavateľka,

pretože práve prvá verzia Zúfalých žien bola kniha, ktorou začínala prácu vydavateľky a kniha bola úspešná, čím sa stalo úspešným aj vydavateľstvo. Je to vzájomný rešpekt, moja kniha uspela vďaka vydaniu a, naopak, vydavateľstvo odštartovalo činnosť vďaka mojej knihe. Verí mi natoľko, že moja kniha je v edičnom pláne, ale ešte neexistuje, potom som nervózna aj ja. Keď mi povie termín do konca októbra, myslím, že je len orientačný, ja mám pocit, že stačí do konca novembra, ale nie je to tak. Ale ona ma pozná natoľko, že ráta do polovičky novembra. (Smiech.)

CÍTITE SA VIAC SPISOVATEĽKA ALEBO NOVINÁRKA?

Som autorka, tá forma nie je až taká podstatná. Najťažšie je písať scenár, to je naozaj ťažké, ak chcete, aby bol dobrý. Preto by som najradšej bola herečka. Mala som postavu v seriáli Doktor z Počátok a hovorili mi – Nebudeš nám prepisovať scenár? A ja – Zadarmo? Ani náhodou, som rada, že to napísal niekto iný!

KEĎ SI OD CELÉHO TAKZVANÉHO ŠOUBIZNISU POTREBUJETE ODDÝCHNUŤ, ČO ROBIETE ALEBO ČO BY STE CHCELI ROBIŤ?

Najviac si oddýchnem ako herečka. To si len tak čakám, potom mi povedia – Choď tam a povedz toto. Ja idem a poviem – To je nádhera!

AKÁ STE BABIČKA, ROZMAZNÁVATE SVOJE VNUČA?

Áno, snažím sa, ale tým, že bývame spolu, stále je tam tá dcéra a ja nechcem ísť proti nej, naopak, idem po jej nôte.

KOLÁČE, BUCHTY PEČIETE? STE PRACOVNE VEĽMI VYŤAŽENÁ, KEĎ NEPRACUJETE, ZÚČASTŇUJETE SA NA SPOLOČENSKÝCH AKCIÁCH, POVINNÝCH STRETNUTIACH...

Rada pečiem, niekedy aj rada varím, je to pre mňa relax. A potom rozprávam vnukovi hrôzostrašné príhody, ale to mi zakazujú, lebo sa bojí chodiť na záchod.

RADA CHODÍTE NA SLOVENSKO?

Áno, veľmi. Predstavte si, že tu mám pravidelne svoju „one woman show“ a v hľadisku vidím tak 60 percent žien a zvyšok mužov, kým v Česku je to 85 percent žien a zvyšok mužov. A slovenskí novinári majú úctu a sú skvelí.

Text a snímka: Anna Ölvecká

DO VAŠEJ KNIŽNICE...

Z FITKA DO KUCHYNE špeciál

Autorkou knihy je Lucia Švaral, inštruktorka skupinových cvičení, trénerka, výživová poradkyňa a spoluzakladateľka domáceho fitka pre ženy, a FITSHAKER tím. Cieľom knižky, receptov a odborných rád je pomáhať ľuďom, aby sa cítili vo svojom vlastnom tele skvelo. Nechajte sa viesť, je to cestička, na ktorej vaše telo ožije. Recepty zo zdravých surovín vás nabijú energiou, ak sa nimi budete riadiť, budete vyzerat' lepšie, mladšie a zdravšie. Recepty myslia aj na ľudí, ktorí trpia rôznymi intoleranciami alebo preferujú špecifický typ stravovania. Kalorické hodnoty označujú, koľko kalórií, sacharidov, tukov a bielkovín približne obsahujú dané recepty. Hodnoty sú vypočítané buď na 100 g, 1 kus, alebo 1 porciu. V knižke nájdete tipy na zdravé raňajky, snacky do práce či pohostenie pre návštevy.

**Z FITKA DO KUCHYNE špeciál II**

Aj v tejto knižke sa stretnete s Luciou, Petrom Švaralovcami a tímom FITSHAKER. Opäť vás prostredníctvom

zdravých receptov budú učiť žiť sebedomejšie, zdravšie, šťastnejšie a láskyplnejšie. Mottom knihy je milovať život, seba i všetko navokolo. Vďaka novým atraktívnym receptom si môžete zlepšiť postavu, imunitu, pleť, dobiť telo živinami a novou energiou. Fitneštrénerka a výživová poradkyňa Lucia s manželom Petrom vás presvedčia, že naše myšlienky formujú náš život. Všetko je otázkou voľby a treba si vybrať úspech. Naučíte sa pripravovať exotické smoothie, sladké dobroty, pri ktorých hrešíte veľmi málo alebo skoro vôbec. Naučíte sa, že aj varenie bez mäsa môže byť napínavé, zábavné a veľmi chutné.

Dokonalá reč Z KVETOKRUHU

KVETY SÚ AKO BYTOSTI Z INEJ PLANÉTY. ODDÁVNÁ BOLI SÚČASŤOU MAGICKÝCH RITUÁLOV, SPOLOČENSKÝCH OBRADOV AJ NÁBOŽENSKÝCH ÚKONOV. ICH KRÁSA OČARÚVALA KRÁĽOV I OBYČAJNÝCH ĽUDÍ, MALIAROV, BÁSNIKOV A PREDOVŠETKÝM NEŽNEJŠIU ČASŤ ĽUDSTVA.

Ženy dodnes pokladajú kvet za jeden z najkrajších darov, pretože symbolizuje rešpekt, lásku aj vznešenosť. Reč kvetov je tajomná a súčasne adresná, vyplýva to z ich variabilných tvarov aj farieb. Takto sa mužom dostal do rúk pomerne adresný prostriedok na to, ako sa dostať do povedomia ženy. Naopak, nežné pohlavie, či už vznešeného, alebo prostého pôvodu, sa dokázalo vyjadriť napríklad pomocou „vejárovej reči“, ktorou sa dali povedať aj zakázané vety bez toho, aby žena stratila svoju dobrú povest'. Nič neplatí univerzálne, ak sa napríklad Španielke alebo Latinskoameričanke páčil nejaký muž, venovala mu ružu, ktorú nosila vo vlasoch. V niektorých ázijských krajinách si pripomínajú pamiatku zosnulých tak, že do malých bambusových lodičiek dávajú kvety, zapálenú sviečku a púšťajú ich po vode.

RUŽA JE KRÁĽOVNÁ KVETÍN

Ak chce muž skutočne potešiť ženu, obdaruje ju kyticou ruží. Ruža je kráľovná kvetín, svojim okvetím, ktoré pripomína labyrint, symbolizuje ženskú krásu a tajomnú rafinovanosť. Ruža je zasvätená bohyni lásky a krásy Afrodite. Podľa legiend sa takisto ako ona zrodila z morskej peny. Veľmi adresné sú červené ruže, ale nič nepokazíte ani ružami iných farieb, napríklad biele ruže sú klasika. Ak darujete dáme bielu ružu, symbolizuje to nevinnosť, čistotu a dobré úmysly. Ružový kvet naznačuje túžbu po vzájomnej harmónii, priateľstve a môžeme ho vnímať aj ako predstupeň lásky. Absolútna voľba je, ak ružu venujete žene narodenej v znamení Býka, pretože toto znamenie ovláda Venuša, tá je rímskou podobou gréckej Afrodity.

Čo povieme farbou kvetov? Biela symbolizuje nevinnosť, čistotu a vernosť. Má tú vlastnosť, že bojuje proti zlu. Biely kvet je aj symbolom cudnosti a čistej elegancie, preto sa biela využíva aj ako farba svadobných šiat. **Červená** farba dobíja energiu, priťahuje šťastie a je farbou krvi, lásky a vášne. Symbolizuje vitalitu ako základný životný princíp. Obľubujú ju impulzívni ľudia, ktorí radi vyjadrujú svojim blízkym lásku a podporu. Okrem toho je červená farbou slobody a istej nespútanosti v činoch a myšlienkach. **Modrá** naznačuje skryté ciele, túžbu, ochranu, vernosť a dôveru. Pôsobí trochu chladne, ale podporuje myslenie a stabilitu emocionálnej energie. **Fialová** je farbou vyšších duchovných síl, podporuje intuíciu a kreativitu, preto sa niekedy pokladá aj za farbu čarodejníkov. **Ružová** je farbou nežnej lásky, túžby po priateľstve a harmónii. **Oranžovými** kvetmi vyjadru-

PIVÓNIA – KVET DOKONALEJ KRÁSY

To, čo pre Európanov znamená ruža, v Číne a Japonsku symbolizuje pivónia. Pokladajú ju za kvet dokonalej krásy, ktorý symbolizuje plodnosť a stmelovanie partnerského zväzku.

jete entuziazmus, dôveru, energiu a chuť do života. **Žltá** farba je symbolom múdrosti a inteligencie, má vynikajúci vplyv na ľudskú emocionalitu. Je to teplá, žiarivá farba, ktorá prináleží slnku. **S hnedou** farbou sa nestratíte, vyjadruje múdrosť, jasný rozum a stabilitu v procese rozhodovania. Okrem toho môže symbolizovať pukušenie.

TULIPÁN AKO OBRÁTENÝ TURBAN

Drvivá väčšina Európanov si myslí, že tulipán pochádza z Holandska. Ale nie je to pravda, pôvod tulipánu treba hľadať v Ázii, kde ho ako prví vyšľachtili Číňania. Neskôr ho začali pestovať Turci, bol to obľúbený kvet tureckej šľachty a nesmel chýbať v záhradách žiadneho sultána. S tulipánovým vzorom sa často stretávate na maľbách a mozaikách palácov, mešít aj meštianskych domov. Tulipán charakterizoval jeden rakúsky veľvyslanec ako obrátený turban, čo znamenalo symbol bohatstva. Totiž ak pán odmeňoval niekoho za dobré služby, ten si sňal z hlavy turban, ktorý mu naplnili zlatými mincami. S týmto gestom sa môžete pomerne často stretnúť aj v rozprávkach tisíc a jedna noc. Holanďania doviedli pestovanie tulipánov do absolútnej dokonalosti, neskôr sa tulipán stal nepísaným symbolom ich pôvabnej krajiny, ktorú vlastne ukradli moru... Ak muž venuje žene jarnú kyticu tulipánov, symbolizuje to lásku, oddanosť, ale aj spoľahlivosť a dobré materiálne zabezpečenie.

ZMYSELNÁ ORCHIDEA

Rozhodne áno, orchidea v priehľadnej kazete na jednej strane symbolizuje spaľujúcu vášeň a zmyselnosť, ale aj luxus a eleganciu. Ak darujete žene orchideu, znamená to, že si ju naozaj veľmi ceníte. Orchidea je aj symbolom plodnosti, vnímali to tak už staroveké národy. Napríklad na ostrovoch v Polynézii verili, že orchidea je mužský kvet, pretože jej tvar pripomína mužské pohlavné orgány. Žena, ak chcela počať mužského potomka, jedla kvety orchidey.



Existuje niečo ako kvetokruh? Každé znamenie má svoj kvet, ktorý posilňuje vibrácie znamenia. Napríklad pre ženu v znamení **Vodnára** je dobrou voľbou orchidea Vanda. Má modrú farbu a tu je aj analógia so živlom voda, ktorý podčiarkuje charizmu Vodnárka. Ženy v znamení **Rýb** sú zasnívané, majú bohatú fantáziu a nebývajú sebecké. S luxusom u nich nepochodíte, eustoma je tá pravá voľba, pretože je neformálna, nekonvenčná a pripomína čerstvo natrhané lúčne kvety. Ženám v znamení **Barana** patrí jednoznačne frézia. Charakterizuje ju výrazná a nezameniteľná vôňa. Hodí sa do svadobných pierok mužov Baranov aj do svadobných kytíc žien narodených v tomto znamení. Ulahodíte im, keď voľne umiestnite fréziu do vázy v priestore, jednoducho ju budú milovať. Žena v znamení **Býka** bude vyžadovať alstremériu, najlepšie v ružovej farbe, od nežnejších odrôd Flamengo až po Pink Minetti či Ibiza a Granada. Ak chcete vyjadriť žene Býkovi lásku, zvolte prenikavú červenú, akú má alstreméria Sacha a Fantasy. Pre **Blížencov** je charakteristická ruža, ženy v tomto znamení ju obľubujú bez výhrad. Ak idú gratulovať, takisto sahnú po tomto kvete, či už ide o priateľku, alebo synovu učiteľku. Pri znamení **Raka** vždy sahnite po hortenzii, nadýchané kvety pre nich symbolizujú oblaky a hrejivú domácku atmosféru, ktorú uprednostnia pred akýmkoľvek romantickým dobrodružstvom. Znamenie **Leva** dokážete oceniť jedine majestátnou slnečnicou, prežaruje ich osobnosť, mierny egoizmus aj umelecké sklony. Znamenie **Panny** sa viaže s ľaliou, symbolizuje ženskú čistotu a úprimnosť. Hlbavé a nežné Panny majú rady aj prenikavú vôňu ľalie, neraz ju hľadajú ako podtón v parfumoch. Pre znamenie **Váh** je určená gerbera, vyjadruje ich stabilitu a snahu o dokonalú jednoduchosť v myslení aj v citoch. Váhy zbožňujú harmóniu a cestu k nej. Ľudia v znamení **Škorpióna** sú neraz nevyspytateľní, ale keď sa rozhodnú, bývajú tvrdí a nekompromisní. Sú presne takí ako ich kvet – antúria, ktorá každému drzo a pyšne dáva najavo svoju krásu a výlučnosť. Ženy v znamení Škorpióna sú veľmi prítlačivé ako partnerky, ale život s nimi nie je jednoduchý. Pomaly sa blížime ku koncu zverokruhu a máme tu zaujímavú ženu v znamení **Strelca**. Pre ňu je ideálna kornúťovka, čiže Zantedeschia. Pochádza z Južnej Afriky, je to typická rastlina pre tropické a subtropické pásmo, neraz vyrastá a očarúva v močarínach, kde by ju nikto nehľadal. Žena **Kozorožec** nikdy nepohrdne kvetinou svojho znamenia, ktorou je klinček. Bude trvať na tom, aby ste jej nosili najmä ružové klinčeky symbolizujúce lásku. Koniec koncov, latinský názov klinčeka je Dianthus, čo v preklade znamená božská kvetina.

ĽALIA JE SYMBOL NEVINNOSTI

V kresťanskej mytológii boli pomerne často sväté mučeníčky zdobené vencom ľaliových kvetov. Ak muž daruje žene ľaliu, svedčí to o tom, že ju chce ochraňovať, pokladá ju za čistú a nevinnú bytosť. Pravda však je, že s ľaliami treba nakladať opatrne, pretože majú veľmi výraznú vôňu, ktorá nemusí byť každému príjemná.

AKO KVETINU DAROVAŤ?

Dnešní muži, samozrejme, vedia, že ak nesú kyticu zabalenú v papieri, pred darovaním treba tento papier odložiť. Podobné pravidlo neplatí pre kytice viazané do celofánu či iných ozdobných obalov. Za obzvlášť kultivovaný spôsob sa pokladá venovať kvetinu v priesvitnej kazete, čo je výborné riešenie napríklad v zime, keď sa kvety dovážajú z iných, teplejších krajín. Napriek tomu, že reč kvetov je sama osebe dosť výrazná, myslíme tým druh, tvary aj farby kvetín, vždy treba žene k tomu niečo povedať – treba zvažovať slová na verejnosti aj v súkromí –, aby na darovanú kyticu mohla spomínať s láskou aj potom, ako kvety zvädnú.

Prípravila: Sabina Fojtíková

Zdroj: lilika295.blog.cz



**ZAČNI SVIEŽI
ZOSTAŇ SVIEŽI**



SRDCE Z BIOTLAČIARNE?

URČITE POZNÁTE VÍZIE AUTOROV SCI-FI O TOM, AKO SA ČLOVEK POSTUPNE REGENERUJE VÝMENOU „NÁHRADNÝCH DIELOV“, KTORÉ NEPOCHÁDZAJÚ OD ĽUDSKÝCH DARCOV, ALE SÚ VYROBENÉ ČIASTOČNE UMELÝM, ČIASTOČNE BIOLOGICKÝM PROCESOM. V SÚČASNOSTI SME SVEDKAMI TOHO, ŽE TIETO ODVEKÉ SNY ĽUDSTVA SA STÁVAJÚ REALITOU.

PRVÉ ÚSPĚCHY S BIOTLAČOU V USA

To, o čom sme kedysi čítali len v literatúre science fiction, sa prostredníctvom moderných technológií stáva nezvratnou skutočnosťou. Objav 3D tlače patrí k najväčším a najefektívnejším objavom za posledné desaťročie. Po dlhoročnom skúmaní si ho pripísali na konto vedci z Vake Forrest Baptist Medical Centre. Informovali o tom vo vedeckom článku, ktorý vyšiel v Magazine Nature Biotechnology.

3D tlačiareň potrebuje na bezchybný proces špeciálnu zmes biologicky rozložiteľných a telom prijateľných plastov v kombinácii s ľudskými, so zajačimi, s potkaniami alebo s myšiacimi bunkami. Klinické testy s laboratornými zvieratami dopadli úspešne. Po implantovaní svalového tkaniva kryšám začali okolo neho dorastať nervové štruktúry. Po piatich mesiacoch voperovali kryšám kostné implantáty vytlačené s použitím ľudských kmeňových

buniek. Tie neskôr úspešne vyvolali tvorbu funkčných krvných ciev.

ČASOM UŽ NEBUDÚ POTREBNÉ ORGÁNY OD DARCOV

V okamihu týchto objavov bolo evidentné, že sa začala meniť budúcnosť transplantácie orgánov. Časť financií na výskum poskytla vedcom americká armáda, pretože výsledky výskumu by mohli byť dôležité napríklad pre prežitie amerických vojakov zranených na bojisku. Zreteľný prelom znamenalo vytlačenie funkčnej časti ľudského tela. Ucho, ktoré sa podarilo vytvoriť obdobia 3D tlače, tvoria živé bunky a biologicky rozložiteľné plastické materiály.

BIOTLAČIAREŇ NA SLOVENSKU

Od roku 2016 Ústav simuláčného a virtuálneho medicínskeho vzdelávania Lekárskej fakulty UK vlastní 3D biotlačiareň. Tak ako pre poten-

ciálnych pacientov, tak aj pre medikov Univerzity Komenského v Bratislave sa vytvorili nové možnosti v oblasti regeneratívnej medicíny. V čom spočíva princíp zmeny pre tlač, objasnil MUDr. Andrej Thurzo, PhD.: „V budúcnosti bude už bežné vytlačiť náhradu poškodeného tkaniva alebo orgánu z vlastných buniek pacienta. Predíde sa tak odmietnutiu tkaniva pri transplantáciách a pacient nebude musieť podstupovať imunosupresívnu liečbu...“ Laicky – lieky, ktoré dnes musí pacient brať, aby jeho telo prijalo orgán od cudzieho darcu, už nebudú potrebné.

AKO TO FUNGUJE?

Prístroj tlačí prostredníctvom dvoch hláv priamo na Petriho misku. Pri kultivácii ľudských buniek sa biologický atrament umiestnený do zásobníkov vytlačá dýzami pre tlač. Tlačiareň vytvára vzor buniek z vrstiev prekladaných hydrogélom. Vytlačené tkanivo sa potom nechá prirodzeným spôsobom rásť. Biotlačiareň kúpila Slovenská spoločnosť pre regeneratívnu medicínu z podpory Nadácie Tatrabanky. Hodnota prístroja spolu s biologickým atramentom predstavovala viac ako 10 000 eur. MUDr. Andrej Thurzo, PhD., vedie tím študentov a spoločne sa stávajú priekopníkmi trojrozmernej tlače v medicíne. Je predpoklad, že v budúcnosti sa budú bežne tlačiť nielen bunky, tkanivá, ale celé orgány.

NÁDEJ AJ PRE ĽUDÍ, KTORÍ PRIŠLI O VLASY

Mnohí ľudia psychicky trpia tým, že prišli o korunu svojej krásy. Biotlačiareň v budúcnosti pomôže riešiť aj tento druh hendikepov. Odborníci najskôr vytvoria špeciálnu digitálnu mapu, na ktorej sa rozhodne, kam sa umiestnia živé bunky a časti tkanív tak, aby vznikol vysnívaný vlasový porast. Tlačiarňi potom zadajú príkaz a tá začne tlačiť bioatrament pomocou laseru a sklíčka. Kvapôčky „živého atramentu“ bude ukladať presne podľa počítačovej mapy. Výsledkom bude organické tkanivo, ktoré musí dozrieť na to, aby z neho vznikli vlasové folikuly. Podľa slov odborníka Andreja Thurza, vlasové folikuly sa dajú vytlačiť už dnes, len treba sofistikovať metódu, aby vlasové folikuly prežili a bolo možné ich implantovať pacientovi s lysinou. Na bežné využívanie týchto vedeckých výdobytkov si budeme musieť ešte počkať, ale v každom prípade je to reálna budúcnosť.

3D MODELY ORGÁNOV UĽAHČUJÚ OPERÁCIE

Trojrozmerná tlač uľahčila operáciu novonarodeného dievčatka so srdcovou chybou. Študenti pomocou dát z CT vyšetrenia srdca zosnímali a následne vytvorili jeho plastovú kópiu. Chirurg tak dostal možnosť „chytiť srdce do ruky“ a dopredu si premyslieť a zvoliť najlepší chirurgický postup. Vďaka príprave je v absolútnej psychickej pohode, projektovanie operačného postupu skracaje aj samotný čas operácie.

Pripravila: Sabina Fojtíková

Zdroje: www.zaujimavyvet.sk, www.zive.sk, www.pluska.sk

VYHRALI STE V ČÍSLE 1/2018?

SÚŤAŽ SVLASTNOU ZNAČKOU:

Správna odpoveď: Čitatelia testovali Mix slané krekry, zemiakové a syrové tyčinky vlastnej značky COOP Jednota Tradičná kvalita. 20 € nákupnú poukážku posielame: Oľge Pinterovej do Prievdzice; Zdenke Tóthovej do Kráľovej nad Váhom; Jánovi Hruškovi do Krupiny;

SÚŤAŽ O ALBUM ANKY REPKOVEJ SOM PRAVDIVÁ:

Správna odpoveď: Na albume sa okrem piesní nachádza umelecký text O láske a riadená meditácia Uzdravenie.

Výhercovia: Helena Váleková, Šaľa; Eva Illeová, Bernolákovo; Juraj Bukna, Ružomberok.

MILSY vám praje veselé a chutné veľkonočné sviatky



Rýchly nákup

KEĎ AJ KOBERCE V PREDAJNI NATIAHNU

Zima vládla nad okolím Trnavy, v obci Žilkovce sme vystúpili z auta priamo do snehu. Výherkyňou rýchleho nákupu bola tentoraz Eva Malovcová, ktorá si ako pomocníka priviedla manžela. V predajni COOP Jednoty Trnava bolo príjemne teplo, ale manželia sa ešte viac zohriali pri trojminútovom nákupe. Podarilo sa im nakúpiť takmer za tristo eur, z čoho sa úprimne tešili.

PANI EVIČKA, AKO DLHO POSIELATE DO REDAKCIE VYLÚŠTENÉ TAJNIČKY?

Určite je to viac ako dva roky, odkedy sa v tomto smere viac angažujeme. Kedysi sme



v podobnej súťaži v Novom Čase vyhrali auto, preto vieme, že námaha nemusí byť zbytočná.

ZA POMOCNÍKA STE SI VYBRALI MANŽELA, ČÍM SI ZASLŮŽIL TÚ DÔVERU?

My s manželom veľmi dobre spolupracujeme. On lúšti krížovky a ja posielam vylúštené tajničky. Okrem toho je výborný nákupca a kúpi aj to, čo v domácnosti nepotrebujeme.

(Smiech.) Veľmi dobre sa doplníme, ja zasa niečo dobré navarím a upečiem.

AUTO TO NIE JE, ALE TEŠÍTE SA Z MOŽNOSTI RÝCHLO NAKUPOVAŤ A ZADARMO?

Že či! Keď ste mi zavolali, že som vyhrala rýchly nákup, tak prvotný pocit bol, že si zo mňa niekto vystrelil. Potom som to racionálne spracovala a nevedela som dospať... Celkom nadránom sa mi snívalo, že v našej predajni COOP Jednota natiahli kvôli nám koberce! (Smiech.)

BOLI TIE KOBERCE ASPOŇ ČERVENÉ?

Ale kdeže... Obyčajné žltu-hnedé. A vadila som sa s kolektívom predajne, že nám to urobili náročky, lebo vozíky pôjdu po kobercoch pomalšie! (Smiech.)

MÁTE TO ZA SEBOU, ČO BY STE NÁM POVEDALI NA ZÁVER?

Pánboh zaplat! Od srdca.



EXCELENTNÝ DVOJBOJ V JASOVEJ

Rýchly nákup vyhrala Oľga Broškovičová z Jasovej. Veľmi sa tešila na tri minúty v predajni, ktoré si vychutná aj s kamarátkou pomocníčkou. Dámy sa ešte poinformovali, či dobre rozumeli pravidlám rýchleho nákupu, zobrali nákupné vozíky, zastepovali nôžkami na pomyslenej nákupnej

štartovacej čiare – a šup, už to išlo! Po odštartovaní pružne kmitali po predajni ako šarmantná jednotka rýchleho nasadenia. Najviac nás pobavila kamarátka výherkyne, ktorá celý rýchly nákup završila tým, že na vrchol svojho vozíka nonšalantne prihodila rohožku. „Rohožka sa zide pre návštevy!“ smiali sme sa v očakávaní „verdiktu poroty“. Obidve dámy nakúpili takmer za 171 eur. Nastal prvý vážny moment rýchleho nákupu, chvíľu sme uvažovali, či pani Olinka nepovezie nákup domov vo vozíkoch cez navrhovaný sneh – tak „po americky“.

PRÁVE POČŮVAM, ŽE VY STE VEĽKÁ ŠPORTOVKYŇA.

No jasné, ale zdôrazňujem, že pasívna. Kamarátka mala problém vytiahnuť ma z domu, pretože som ešte sledovala hokejový zápas USA – Slovensko na olympiáde. Pravdupovediac, nevyvinulo sa to podľa mojich

predstáv. (Smiech.) Ale neľutujem, tento rýchly nákup bol rovnako vzrušujúci, možno ešte viac.

RADA NAKUPUJETE, AJ TU STE PREJAVILI ŠPORTOVÉHO DUCHA, KTORÝ VÔBEC NIE JE PASÍVNY.

Máme veľmi radi túto predajňu CJ Nové Zámky, sme tu pomerne často. Dnes sme s kamarátkou postupovali rýchlejšie ako zvyčajne. (Smiech.) Ja som na vybavovačky, kamarátka je z nás dvoch tá praktickejšia, aj rohožku hodila. Len to ma mrzí, že som jej zabudla kúpiť nanuk...

NANUK, V TOMTO POČASÍ?

Jáj, myslíte ten sneh za oknom?! (Smiech.) Nemala som na mysli taký do ruky, ale skôr nejakú mrazenú roládu, nanukovú tortu, ktorú by sme si dali doma v teple pri televízore. Ešte to vybavím, som to kamarátke dlžná za pomoc (žmurk do fotoaparátu).

Text a snímky: sab

TATRACHEMA

fixinela[®] WC Gel



Sila šelmy

VEĽKONOČNÝ NÁKUP LACNEJŠÍ!

VERNÍ ZÁKAZNÍCI, KTORÍ SVOJE NÁKUPY EVIDUJÚ NA NÁKUPNÚ KARTU COOP JEDNOTA KLASIK (ĎALEJ AJ COOP KARTA), MÔŽU MAŤ VEĽKONOČNÝ NÁKUP LACNEJŠÍ! PÝTATE SA PREČO? PRETOŽE OD 22. MARCA 2018 ZAČÍNAME SVYPLÁCANÍM ZLIAV ZA 2. POLROK 2017 A TÝM ZÁKAZNÍKOM, KTORÍ SI NESTIHLI ZĽAVU UPLATNIŤ ZA 1. POLROK 2017, SA OBE ZĽAVY (ZA 1. AJ 2. POLROK 2017) SKUMULUJÚ A MÔŽU SI VÝSLEDNÚ ZĽAVU UPLATNIŤ NAPRÍKLAD PRI VEĽKONOČNOM NÁKUPE. VÝŠKA ZĽAVY V EURÁCH SA DRŽITEĽOVI COOP KARTY ODPOČÍTA Z NÁKUPU, AVŠAK V PRÍPADE, AK JE ZĽAVA VYŠŠIA AKO SAMOTNÝ NÁKUP, ZVYŠNÚ ZĽAVU SI MÔŽE ZÁKAZNÍK UPLATNIŤ PRI ĎALŠÍCH NÁKUPOCH.



NÁROK NA ZĽAVU

Na zľavu majú nárok zákazníci, ktorí v období od 1. 7. do 31. 12. 2017 zaevidovali svoje nákupy na nákupnú kartu v hodnote aspoň 50 €. Toto pravidlo sa začalo aplikovať od 1. 1. 2017, to znamená, že minimálny objem nákupu 50 €

platil už aj pre 1. polrok 2017. Informácia o minimálnej výške nákupu pre výpočet zľavy je uvedená na webovej stránke www.coop.sk v sekcii Nákupná karta – všeobecné podmienky nákupnej karty.

Zľavu si zákazník nemôže uplatniť na dočasnú papierovú nákupnú kartu, na fotokópiu karty ani na digitálnu kartu v mobile. Zľava sa vypláca iba prostredníctvom plastovej nákupnej karty. Týmto spôsobom chceme zabrániť zneužitiu – výberu zľavy inou osobou ako držiteľom karty. Ďalším pravidlom je, že si zľavu môže uplatniť iba osoba uvedená na nákupnej karte, teda zľavu si nemôže uplatniť rodinný príslušník. V prípade pochybností má pokladnička oprávnenie žiadať doklad o totožnosti osoby, ktorá si chce zľavu uplatniť.

ZĽAVA ZA CELÝ ROK 2017

Sú prípady, že zákazník si z akýchkoľvek dôvodov nemohol zľavu za 1. polrok 2017 vyčerpať v stanovenom termíne, t. j. do 31. 12. 2017. Už sme uviedli, že vtedy platí, že nevyčerpaná zľava vyčíslená za 1. polrok 2017 sa pripočíta k zľave za 2. polrok 2017 a kumulované zľavy – výslednú zľavu si môže zákazník uplatniť od 22. 3. 2018.

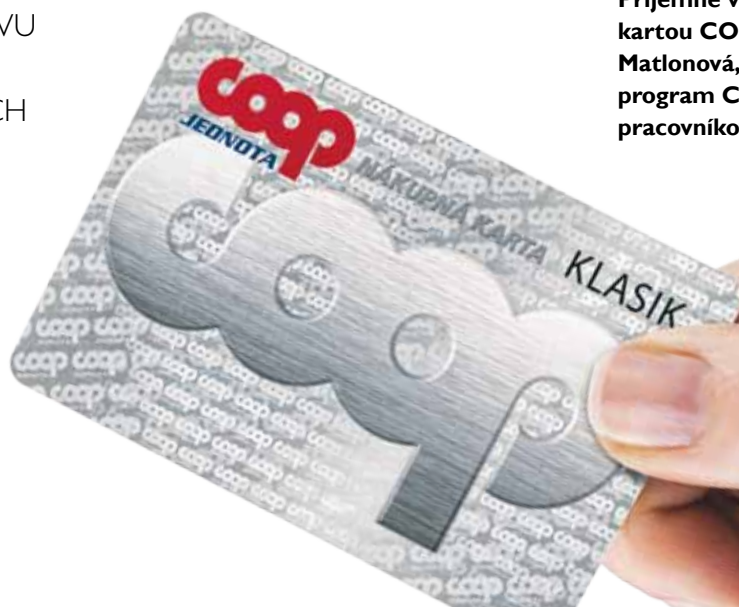
NEZABUDNITE!
Zľavy za 1. a 2. polrok 2017 sa vyplácajú do 30. júna 2018.
Po tomto termíne vám zľavy prepadnú neprenášajú sa do ďalšieho obdobia

INFORMÁCIA O VÝŠKE ZĽAVY

Zákazník má viacero možností, ako sa dozvedieť o výške svojej zľavy. Jednou z nich je cez aplikáciu na webovej stránke <https://coop.sk/sk/vasa-nakupna-karta>, kde stačí len zadať 13-miestne číslo pod čiarovým kódom zo zadnej strany karty (čísla uvádzať bez medzier) a vyobrazí sa aktuálny nákup evidovaný na kartu od 1. 1. 2018. Ak nebola zľava uplatnená za 1. polrok 2017, v takom prípade je osobitne uvedená zľava za 1. polrok 2017 a osobitne za 2. polrok 2017 a výsledná zľava, t. j. zľava za celý rok 2017.

Druhá možnosť je prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota. Tí z vás, ktorí si svoju COOP kartu stiahli do mobilu a vytvorili si tak digitálnu formu nákupnej karty, si môžu pozrieť tie isté informácie ako cez webovú aplikáciu. Okrem aktuálneho stavu nákupov a informácií o zľave si zákazník môže v oboch aplikáciách pozrieť, v ktorých predajniach COOP Jednota si môže zľavu uplatniť. V oboch aplikáciách budú informácie o výške zľavy dostupné od 8. marca 2018. Aktuálne informácie o nákupnej karte sa dozviete na webovej stránke: www.coop.sk, v mobilnej aplikácii COOP Jednota. Otázky a podnety môžete adresovať elektronicky na: podnety@coop.sk, telefonicky: 02/58 233 233 alebo priamo na ústredie príslušnej regionálnej COOP Jednoty.

Príjemné veľkonočné sviatky s nákupnou kartou COOP Jednota vám praje Katarína Matlonová, manažérka pre vernostný program COOP Jednota, aj celý kolektív pracovníkov skupiny COOP Jednota.



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



VEĽKÉ VÝHODY MÁTE VO VRECKU!

**Nákupná karta COOP Jednota
vám vráti peniaze z každého nákupu.**

Šetrite každý deň peniaze s nákupnou kartou COOP Jednota. Karta vám okrem ušetrených peňazí prináša aj množstvo ďalších výhod. **Od 22. 3. 2018** začíname držiteľom nákupnej karty vyplácať zľavy za **2. polrok 2017**. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednoty **do 30. 6. 2018**. Výšku zľavy a predajne, kde si môžete zľavu uplatniť, zistíte na www.coop.sk v časti „Moja nákupná karta“, alebo prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota po registrácii a aktivácii digitálnej nákupnej karty.



➤ BUBO





naladte sa
na prichod Velkej noci
s jogurtami gréckeho typu

