

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

BRATRANCI ŠKANTÁROVCI

NARODENÍ
V ZNAMENÍ KANOE

*Vďačnosť
ovplyvňuje
zdravie srdca*

**PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
ŽARNOVICA**

Čo šepkajú staré
ornamenty?

**LÚŠTITE
KRÍŽOVKU**
*a vyhrajte
rýchly nákup*

*Delikátna
špargla*





Mlieko, pečivo aj faktúru vybavím naraz



Zaplaťte svoju faktúru od Orangeu v sieti COOP Jednota a môžete vyhrať Samsung Galaxy A5.

Stačí predložiť poslednú stranu vašej faktúry s čiarovým kódom, pokladník ho načíta ako ďalšiu položku nákupu.

TIRÁŽ

Vydáva
COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka
Denisa Pogačová

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

Redaktorka
Sabina Fojtíková

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

Grafická úprava
Milan Martiš, appdesign.sk

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

Registrácia
ISSN 1336-2860

Snímka na obálke
iStock.



Namiesto PREDJEDLA...



Uplynulý mesiac nám dal poriadne zabrat' a pripomenul nám, čo znamená pojem aprílové počasie. Mne osobne permanentnými bolesťami hlavy a konštantnou ospalosťou. Keď sa náhodou na chvíľu zjavilo

slnko, nebolo to o nič lepšie, pretože šokovaný organizmus reagoval svetloplachosťou a potením. Nepomáhalo ani zdravé jedlo, ani pohyb, ani práca, ani relax. Bolo to treba pretrpieť. Stalo sa – a som tu! Na prahu vraj najkrajšieho mesiaca v roku, ktorý má dobrú povest' najmä preto, že sa spája s láskou. Takže – ste pripravení? Privolať si ju, vnímať, prijímať a posielat' ju ďalej? Ak áno, začnite tým, že nám napíšete, koho a prečo máte v živote najradšej. Tešíme sa na záplavu láskyplných riadkov, z ktorých najzaujímavejšie uverejníme a odmeníme.

Denisa Pogačová



OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Cesnak a cibuľa nám nevoňajú, ale sú zdravé
- 08 **Potravina mesiaca**
Rýchlokurz pečenia s kvasnicovým bonusom
- 10 **Projekt Onlife**
Škrob, z ktorého sa nepriberá
- 12 **Zdravie**
Pripravme sa na slnko a alergie
- 14 **Predstavujeme**
COOP Jednota Žarnovica, s. d.
- 16 **Nie sme len obchodníci**
Môj koníček
- 17 **Recepty**
Špargľa je delikátna a zdravá
- 20 **Blog**
Mária Terézia hľadala robotu chlapom okolo seba
- 22 **Rozhovor**
Ladislav a Peter Škantárovci – narodení v znamení kanoe
- 26 **Slovensko**
Čo šepkajú staré ornamenty?
- 28 **Krížovka**
- 30 **Rýchly nákup**

Cibuľa a cesnak

ZDRAVÝ STRAŠIAK?

Podľa overených vedeckých názorov vône a pachy pôsobia na tú časť mozgu, ktorá zodpovedá za naše pocity. Vône a pachy ovplyvňujú podprahové vnímanie a majú bezprostredný vplyv na rozhodovanie a konanie.

Je to v podstate atavizmus z minulosti. Praveký človek vedel, že príjemná vôňa signalizuje vhodnosť ovocia a zeleniny na konzumáciu. Naopak, pach plynu v jaskyni, zápach dymu či pokazeného mäsa informoval ľudí o prípadnom nebezpečenstve. Vôňu cibule a cigánskej pečienky vnímame ako nemiernu príjemnú a chuť povzbudzujúcu v jedálni, reštaurácii či na vianočných trhoch. Horšie už je to v prostriedkoch hromadnej dopravy, v práci alebo na rande.

CIBUĽA – DOMÁCI LEKÁR

Cibuľu ľudia konzumujú viac ako 5 000 rokov. V hitparáde zdravých potravín sa strieda s nevlastným bratom cesnakom na popredných priečkach. Konzumuje sa naozaj v rôznych podobách. Na jar nedáme dopustiť na mladú cibuľku, ktorej sila spočíva nielen v samotnej cibuľke, ale aj zelenej vňati, ktorá prináša po zime toľko očakávané vitamíny. Cibuľa bola pre svoju močopudnosť odjakživa liekom na obličky a močový mechúr. Má však aj ďalšie pozitívne účinky na ľudský organizmus, znižuje vysoký krvný tlak a hladinu cukru v krvi, bráni vzniku krvných zrazenín. Vzhľadom na vysoký obsah zinku pôsobí pozitívne na stav prostaty a pomáha liečiť rôzne opuchy.

Surová cibuľa má fytoncidné účinky, ničí choroboplodné zárodky a dokáže zastaviť rast niektorých baktérií a mikroorganiz-

mov, potláča plynatosť a zápchu. Vzhľadom na obsah síry, kremíka a zinku veľmi dobre vplyva na rast vlasov a pevnosť nechťov. Cibuľu by sme nikdy nemali krájať do zásoby, pretože po dvanástich hodinách sa stáva toxickou. Naše staré mamy používali cibuľu aj na dezinfekciu ovzdušia v priestore. Preto sa do obytných priestorov vešali vence a vrkoče upletené z cibule a cesnaku. Oveľa účinnejšie je však očistiť a prekrojiť jednu-dve cibule a položiť len tak na stôl, na kuchynskú linku alebo do spálne. Cibuľa by mala podľa skúseností starých mám nasat' a vyčistiť priestor od všetkých choroboplodných zárodkov spôsobujúcich prechladnutie a chrípku. Ak v miestnosti už leží chorý človek, mala by mu takto pripravená cibuľa uľahčiť dýchanie a dezinfikovať dýchacie cesty. Nie je to vedecky overené, ale ak sa budeme inšpirovať „cibuľovou“ múdrosťou starých mám, určite sa nám nič zlé nestane.

Ďalším z tradičných receptov na bolesť hrdla bolo zaviazať chorému na krk do starej šatky kusy slaniny a cibule. Takýto „obklad“ sa dával pacientovi na noc s vierou, že do rána by slanina a cibuľa mali chorobu vytiahnuť. Ak pacient v noci obidve ingrediencie zjedol, nič sa nestalo... Premastil si a dezinfikoval nielen hrdlo, ale aj priedušky. Ale ak mu bolo zle aj ráno, ľudia obvykle pochopili, že keď nepomôže ľudová medicína, musí prísť lekár.

AKO SI PORADIŤ S DYCHOM Z cibule

Nepríjemnú arómu v ústach zvykneme tlmieť zubnou pastou, ústnou vodou alebo žuvačkami. Ale to nám nepomôže, pretože nestačí zápach eliminovať v ústnej dutine. Až potom, keď človek zneutralizuje zápach vnútri organizmu, môžu prísť na rad tieto osvedčené prostriedky na hygienu ústnej dutiny. Potom už len dočistia dych a môžeme vyraziť medzi ľudí. Osvedčeným prostriedkom na čistenie dychu zvnútra sú citrusové plody. Môžeme na to použiť pomaranč, grep, ale za najlepší sa pokladá citrón. Už niekoľko gľgov citrónovej šťavy nám pomôže zbaviť sa cibuľového dychu. Pre tých, ktorí majú „slabší žalúdok“ a citrusové plody ich dráždia, je vhodné vyskúšať pohár poctivého mlieka či niekoľko lyžičiek smotanového jogurtu.

CESNAK JE PRÍRODNÉ ANTIBIOTIKUM

Cesnak je v našich podmienkach takmer nenahraditeľný, to vedia všetky gazdinky aj šéfkuchári. Obsahuje celé priehrštie antioxidantov, látok posilňujúcich imunitu. Cesnak eliminuje v organizme tuky, znižuje hladinu „zlého cholesterolu“, pomáha čistiť artérie a znižuje krvný tlak. V tejto súvislosti sa odporúča konzumovať 2 až 3 strúčiky cesnaku denne. Výskumy preukázali, že viac ako 80 percent sledovaných pacientov sa vďaka cesnakovej liečbe zbavilo uvedených problémov. Je tiež známe, že cesnak pomáha liečiť katary a dezinfikuje tráviaci trakt. Podľa japonských vedcov cesnak uľahčuje dýchanie aj vykašliavanie, lieči bronchitídu a bráni vzniku rakoviny pľúc, pretože účinne odstraňuje miniatúrne nádorčeky na pľúcach. Zastavuje rast patologických mikroorganizmov v tele.

Aróma cesnaku je pre mnohých ľudí veľmi príjemná, ale, povedzme si úprimne, platí to skôr doma v kuchyni. V rámci spoločenskej mienky sa táto aróma mení na nepríjemný zápach, ktorý vedie k strate kreditu muža či ženy na verejnosti. Ďalšou pravdou

je, že ho z úst, ale aj z celého tela cítiť veľmi ďaleko a dlho, pretože sa vylučuje aj potom. A to si väčšina z nás, zapojených do pracovného procesu a spoločenských kontaktov, nemôže dovoliť. Za vznik cesnakového zápachu sú zodpovedné jeho sírne zlúčeniny, najmä alicín. Ide o látku, ktorá vo významnej miere podporuje naše zdravie. Silná vôňa vzniká hneď po rozdrvení či jemnom nakrájaní strúčika. Preto ak chceme vytážiť z cesnaku čo najviac zdravotných benefitov, nemali by sme ho nechať po prelisovaní či rozdrvení dlho stáť. Treba ho konzumovať takmer ihneď, čo však vyvoláva o to intenzívnejší zápach z úst. V ostatnom čase naši poľnohospodári a farmári nevenujú cesnaku žiaducu pozornosť, pretože väčšiu časť tejto vzácnej plodiny dovážame z Číny.

DOMÁCI JE KVALITNÝ

Väčšina záhradkárov nedá dopustiť na vlastnoručne dopestovaný cesnak. Cez víkend si doprajeme hrianku potretú čerstvým strúčikom. Je to nesmierne zdravé a skrátka mňam!

TRIKY PROTI PACHU Z *cesnaku*

Základom je, aby sme si po konzumácii cesnaku vypláchli ústa čistou vodou. Nie je od vecí vyčistiť si zuby kefkou a zubnou pastou. Oplatí sa mechanicky odstrániť molekuly pachu aj z jazyka. Potom je dobré prežúť zrnko kávy alebo vypiť šálku naozaj kvalitnej zalievanej kávy. Podobne ako pri cibuli by mohlo zabráť aj čerstvé mlieko alebo smotanový jogurt. Naši predkovia prisahali na pozitívny účinok petržlenovej vňate. Treba ju dôkladne rozžúť a zjesť jej radšej viac ako menej. Niektorí ľudia si možno pamätajú, že ich starí rodičia pred odchodom do kostola po cesnakových hodoch v zime pili kyslé mlieko ochutené petržlenovou vňatou. Bolo to zdravé, chutné a nehrozilo, že pri modlení a spievaní bude kostol zamorený pachom cesnaku. Účinným liekom na cesnakový dych je aj tablička kvalitnej čokolády s vysokým podielom kakaovej zložky. Stačí ju konzumovať tak, aby sa nám ľahodne rozpúšťala na jazyku. A na záver ten najúčinnjší liek, zjesť dužinu citróna tak, akoby sme jedli pomaranč.

Cesnak pomerne rýchlo podlieha skaze, ak máte miestnosť, kde je o čosi chladnejšie – vetranú komoru, či pivnicu –, neváhajte a uskladnite si cesnak do zásoby. Možno si ho kúpiť zviazaný v tradičných vencochoch, vrkôčoch či jednoduchých viazaničkách. Je to aj pekný okrasný prvok, nikdy ho však nevystavujeme priamemu slnečnému žiareniu, pretože rýchlo stratí na sile, zmäkne a začne sa kaziť. Jedným z účinných prostriedkov je aj naložiť strúčiky cesnaku alebo prelisovaný cesnak do fľaštičiek s panenským olivovým olejom a umiestniť ho do chladničky.

BOJÍTE SA UPÍROV?

Cesnak sa pokladal za účinný prostriedok proti všetkým druhom nečistých síl. To znamená, že ľudia sa vyzbrojili na ďaleké cesty nielen zbraňami proti dvojnohým nepriateľom, ale aj hlávkami, prípadne celými viazaničkami cesnaku. Možno pre jeho zdravotné účinky sa predpokladalo, že upíri a iné neživé bytosti sa ho boja z hĺbky celej zatratenej duše. Táto viera bola taká silná, že archeológovia v dobových hrobchoch dodnes nachádzajú kostry preklaté kolmi a pri nich vence cesnaku. A bolo úplne jedno, či išlo o prostého človeka, alebo šľachtica, muža, ženu, či dokonca dieťa. Ťažko polemizovať o ľudových zvykoch, ale už zaživa sa zvyčajne o konkrétnych osobách hovorilo, že sú upíri. Neraz sa od nich dištancovala vlastná rodina, šľachtici zvyčajne odchádzali do vyhnanstva. Po smrti boli ich pozostatky „ošetrené“ protiupírskymi technikami. Jednoducho, niektorí ľudia mali zlú povest' už zaživa. Vedci dnes konštatujú, že nemusela byť neopodstatnená a upírskymi praktikami mohli súvisieť s dedičnými ochoreniami, ktoré postihujú krv. Ak naši predkovia pripisovali cesnaku takú silu, že sa dokáže popasovať aj s upírom, môžeme to chápať v symbolickej rovine – cesnak skutočne má obrovskú silu, a to najmä pre naše zdravie.

*Pripravila: Sabina Fojtková,
zdroje: Wikipédia, Emma,
Jonny Bowden 150 najzdravších
potravín na svete*

SÚŤAŽ

SO ZNAČKOU
COOP JEDNOTA!

Milí čitatelia, napíšte nám celý názov testovaného dezertu vlastnej značky COOP Jednota. Vyžrebovaných autorov troch správnych odpovedí odmeníme nákupnou poukážkou COOP Jednota v hodnote 20 €. Píšte nám do 15. 6. na našu poštovú adresu alebo na redakcia@coop.sk.

Výhercovia z č. 3/2017: Iveta Pavelková, Galanta; Margita Kuková, Turany; Milena Malovcová, Turňa nad Bodvou.

Súhlasím s tým, aby redakcia časopisu Jednota použila moje osobné údaje v rozsahu, ktorý poskytnem v rámci korešpondencie s ňou, za účelom ich evidencie v prípade mojej výhry. Tento súhlas poskytujem do momentu skončenia účelu spracovania mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň vyhlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.

Výrobky vlastnej značky COOP Jednota vyrábajú a dodávajú:

ACCUM Slovakia, s. r. o., AGRO TAMI, s. r. o., Agrokarpáty, s. r. o., Plavnica AVEPHARMA, s. r. o., B.M. Kávoviny, s. r. o., BALTAXIA s.r.o., Beluša Foods, s. r. o., Bidvest Slovakia, s. r. o., Bochvill, s. r. o., Bonavita Servis, s. r. o., BONDUELLE Central Europe, Kf CARLA Slovakia, spol. s r.o., Celltex, s. r. o., Calendula, a. s., DeLUX-SM, s. r. o., Proxyma, s.r.o., DOMA Prešov, s.r.o., DRU, a. s., DUKACSO TRADE, s. r. o., Ed.HAAS SK, s. r. o., Biomila, s.r.o., Euromilk, a. s., Gemermilk, s. r. o., GG Tabak, a. s., Goral, s. r. o., Grana natura, s. r. o., Hamé Slovakia, s. r. o., Herba Drug, s. r. o., HORTIM - SK, s. r. o., HÜGLI FOOD SLOVAKIA, s. r. o., Hydina Slovensko, s. r. o., HYZA, a. s., Chemosvit Fibrochem, a. s., Chocoland, s. r. o., I.D.C. Holding, a. s., Imber, s. r. o., Ing. Peter Kudláč - APIMED Vest s. r. o., JAV -AKC, s. r. o., JS Trade Slovakia, s. r. o., KL Logistické, s. r. o., Tomata, s.r.o., Koliba Trade, s. r. o., KON-RAD, s. r. o., Mondelez Slovakia, a. s., Krup, s. r. o., Laguna centrum, s. r. o., Lakoz, s. r. o., Lactalis Slovakia, s. r. o., Levické mliekárne, a. s., LUKATL, s. r. o., Lumark s.r.o., M. BER, s. r. o., MAPA SPONTEX VOLF, s. r. o., Maspex Slovakia Trade, s. r. o., Mattes Slovakia, s. r. o., MÁSPOMA, s. r. o., McCarter, a. s., Mecom Group, s. r. o., Milsy, a. s., Mlyn Kolárovo, a. s., Mlyn Pohronský Ruskov, a. s., MORAVOSEED Slovakia, s. r. o., MPC CESSI, a. s., Namex, s. r. o., NEALKO ORAVAN, s. r. o., NIKA, spol. s r.o., NOVOFRICT SK, s. r. o., OPTIMA, a. s., ORAVA distribution, s.r.o., Palma, a. s., Pannon Food Slovakia, s. r. o., Partner in Pet Food Slovakia, s. r. o., PAUMA, s. r. o., PD Trsteník Pečivárne Liptovský Hrádok, s. r. o., Penam SLOVAKIA, a. s., PIVOVAR Steiger, s. r. o., Podvihorlatské pekárne a cukrárne, a. s., PPress, s. r. o., RAJO, a. s., Riso-R, s. r. o., Ryba Košice, s. r. o., Ryba Zilina, s. r. o., Schreiber Slovakia s.r.o., SHP Harmanec, a. s., SITIL BOHEMIA, s. r. o., Slovenské pramene a zriedla, a. s., Soľnobanská, a. s., ST.NICOLAUS-trade, a. s., Syráreň Bel Slovensko, a. s., Tatra Food, s. r. o., TATRACHEMIA, výrobné družstvo Trnava Tatrakon, s. r. o., TATRANSKÁ MLIEKÁREŇ, a. s., Tauris, a. s., TEKMAR SLOVENSKO, s. r. o., TEKOÓ Slovakia, s. r. o., THYMOS, s. r. o., ÚSOVSKO SK, s. r. o., Vepy, s. r. o., Vinárske závody Topoľčianky, s. r. o., VITAR Slovakia, s. r. o., ZLOM TRADE, s. r. o.,

Čitatelia
TESTUJÚ

Ako chutil našim čitateľom dezert s tvarohom COOP Jednota Mamičkiné dobroty, marhuľový a malinový.



Vladislav
Poller,
Bratislava

Musím sa priznať, že som si na malinovom a marhuľovom jogurte pod značkou Mamičkiné dobroty veľmi pochutil. Je to trocha symbolické, lebo vďaka mojej mame som začal konzumovať aj produkty patriace do kategórie nemäsové a zdravá výživa (smiech). Už dávnejšie som sa stretol s podobným výrobkom, ale od inej firmy. Viem, že ma vtedy očarili kúsok celého tvarohu, ktoré som v ňom našiel. Priznám sa, že nehodujem všetkým tým zahraničným, ako ja vravím „umelohmotným“ produktom. Na tieto jogurty som sa zamerlal počas sviatkov a môžem konštatovať, že mi ostal už iba jeden na večeru. Keď som videl názov Mamičkiné dobroty, mal som veľké očakávania a myslím si, že ma tento jogurt nesklamal.

Eva Doktorová, Bratislava

Keď som priniesla domov tvarohové dezerty COOP Jednota Mamičkiné dobroty, dlho sa v chladničke „neohriali“. Boli sme veľmi zvedaví, ako chutia. Milo nás prekvapili. Konečne je na trhu dezert, v ktorom si možno do kúskov tvarohu aj zahryznúť, pretože je hrudkovitý a zároveň úžasne šťavnatý. Cítiť v ňom jeho lahodnú chuť vylepšenú ovocnou príchuťou. My sme ochutnávali marhuľový a malinový. Nezdali sa nám príliš presladené, hoci malinový bol asi trochu sladší. Tieto sa hodia na priame jedenie a vyskúšali sme ich aj obohatené o pohánkové vločky, semienka chia i tekvicové. To bola bomba!



Iveta Valentínová,
Pusté Úľany

Tvarohový dezert Mamičkiné dobroty, ktorý som dostala na testovanie, bol výborný. Nachádzajú sa v ňom väčšie kúsky tvarohu, čo môže niekomu prekážať, no mne to s nimi chutilo. Každý deň štartujem jogurtom, do ktorého si pridávam rôzne semiačka, pohánku či ovsené vločky. Dobré to chutí, aj keď si ich pridáte do tohto dezertu. Navyše oceňujem, že produkt nie je nadmieru presladený, naopak sa mi zdá skôr príjemne osviežujúci.



Eva Mokrá,
Malacky

Mám rada jogurty, miláčiky a rôzne mliečne a tvarohové dezerty, a tak som bola na tento produkt vlastnej značky COOP Jednota zvedavá. Konzistenciou a určitou tvarohovou hrudkovitosťou pripomínal cottage cheese, ale ochutený. Ochucujúca zložka je na môj vkus trochu sladšia, než by mohla byť, najmä v prípade individuálnych chutí. Deti z neho mali radosť, rýchlo akceptovali aj to, že sú v tégliku hrudky a že to nie je jogurt, ale pochúťka. Tento dezert si viem predstaviť ako malú desiatu alebo zdravšiu dobrotu v prípade, keď vás prepadne chuť na niečo sladké. Odporúčam.



MIRINDA

VYBER SI MA
MIRINDA
s príchuťou ANANÁS

VS

VYBER SI MA
MIRINDA
s príchuťou MELOUN
1,5 L

Limitovaná
ponuka!

OCHUTNAJ
NOVÉ PRÍCHUTE A HLASUJ

WWW.MIRINDA.SK

RÝCHLOKURZ PEČENIA

Vždy sa nájde dôvod osladiť si život a dopriať si kúsok dobrého koláčika. Príležitosťou môže byť napríklad blížiaci sa Svetový deň pečenia. Oslávte ho a upečte si obľúbenú pochúťku. Ak nemáte dost' skúseností s pečením, zopár osvedčených trikov vám pomôže vyčarovať koláč takmer ako od profesionálneho cukrára.

SPRÁVNE PEČENIE

Vydarené a chutné cesto je síce dôležité, no nie vždy je zárukou dokonalého gurmánskeho dojmu. Všetku vašu snahu môže pokaziť nesprávne pečenie. V prvom rade nezabudnite predhriať rúru. Pred vložением cesta musí byť jej teplota zhodná s teplotou pečenia.

Rovnako dôležité je zamedziť prilepeniu koláča k forme. Trikom našich starých mám je vymazať plech tukom a následne ho vysypať múkou. Ak však chcete znížiť počet kalórií a súčasne si byť istí, že sa vám jedlo nepripečie k forme, zvolte papier na pečenie FINO. Vďaka jeho silikónovej vrstve už tuk nemusíte používať. Balenie zároveň obsahuje narezané archy papiera, ktoré presne padnú do plechu na pečenie. V prípade, že vaša rúra nepečie rovnomerne a pripeká zhora, môžete papier použiť aj na prikrytie koláča. Ak, naopak, rúra pečie silnejšie zospodu, podložte plech ešte jedným plechom, ktorý posluží na pohltie tepla. Na škodu je tiež prílišná netrzeplivosť. Potlačte toto nutkanie a v začiatkovej fáze pečenia rúru v žiadnom prípade neotvárajte! Vzduch v nej by sa ochladil a cesto by kleslo. Obzvlášť opatrní buďte pri odpaľovanom ceste a koláčoch obsahujúcich sneh a prášok do pečiva.



VAJCIA – POLOVICA ÚSPECHU

Neodmysliteľnou súčasťou väčšiny múčnikov sú vajcia. Či už oddelíte žĺtky od bielkov, alebo ich zapracujete do cesta celé, venujte ich spracovaniu dostatočnú pozornosť. Ak potrebujete vyšľahať len žĺtky, pridajte k nim lyžicu vlažnej vody, zväčšíte tak ich objem. Naopak, ak chcete pripraviť tuhý sneh, pridajte do bielkov štipku soli či citrónovej šťavy. Ešte väčšie spevnenie dosiahnete zašľahaním cukru. Pri delení bielkov od žĺtkov sa však ubezpečte, že v bielku nie je ani troška žĺtka. Už malé množstvo by mohlo zabrániť vyšľahať sneh.



ČAS NA ODPOČINOK

Ak sa v recepte uvádza, že cesto sa musí nechať odležať, urobte tak. Predovšetkým krehké cesto potrebuje aspoň dve hodiny odpočinku v chladničke. Ak tento čas predĺžite, spravíte len dobre. Cesto zabaľte do fólie alebo vložte do misky, ktorú fóliou prikryjete, a tak zabránite prístupu vzduchu. Na tento účel siahnite po Rollboxe, ktorý k miske výborne prilíne. Cesto tak nielenže bezpečne uskladníte, ale zabránite aj jeho napáchnutiu. Balenie obsahuje už predpripravené diely, takže nemusíte zápasit' s hľadaním konca fólie.



PREOSIEVAJTE!

Možno považujete preosievanie za zbytočnú stratu času. No nie je to tak! Ak múku nepreosejete, koláč môže byť príliš hustý alebo, naopak, drobný. Preosiatím múku prevzdušníte, cesto získa hladkú textúru a pri pečení narastie jeho objem. Nič nepokazíte, ak preosejete aj prášok do pečiva, práškový cukor či kakao. Koláč bude nielen vláčnejší, ale cesto zbavíte aj prípadných nečistôt.

KVASNICE, KVÁSOK, SUŠENÉ DROŽDIE

*Kto sa v tom
má vyznať?*



TRADIČNÝ KVÁSOK je múka prekvasená kvasinkami, ktoré prirodzene osídľujú obilné zrno. Robí sa zásadne z celozrnej múky, ktorá na rozdiel od bielej múky obsahuje obilné obaly, na ktorých sa mikroorganizmy nachádzajú. Kvások sa pripravuje zmiešaním múky a vody približne v pomere 1 : 1. Potom prechádza trojdenným procesom kvasenia a výsledkom je prekvasená múčna zmes, ktorá má bohaté využitie v sladkom i slanom pečení a varení. Tradičný kvások je teda organická hmota, v ktorej sú bohato obsiahnuté živé kultúry, ktoré významne pomáhajú nášmu tráviacemu ústrojenstvu v trávení obilnín. Kvasinky v múčnom prostredí vytvárajú ďalším zrením fermentačný proces. Na ňom sa podieľajú enzýmy mikroorganizmov, ktoré spôsobujú premenu organických látok, v múke sú to polysacharidy. Vďaka procesu štiepenia polysacharidov kvasinkami je kváskové pečivo energeticky slabšie, čo má význam hlavne v prípade redukcie hmotnosti.

PEKÁRENSKÉ KVASNICE si kupujeme ako kocky pekárenského droždía. Takisto obsahujú živé mikroorganizmy, ale tie žijú na substancii z melasy. Kvasinky pochádzajúce z pekárenského droždía múku nepremieňajú, nevytvárajú v nej žiadne štiepne procesy, iba sa v priaznivom prostredí (vlažné mlieko s cukrom) rýchlo množia a pri tom vytvárajú plyny, ktoré potom cesto nadľahčujú. Veľa ľudí má problémy s trávením pečiva kysnutého pekárenským droždím, čo sa prejavuje napríklad nadúvaním či pálením záhy.

DROŽDIE, označované tiež kvasnice, sú bunky pивných kvasiniek, ktoré na svoje rozmnožovanie potrebujú prostredie obsahujúce cukor. Pivovarské usadeniny sa na kylenie cesta začali používať až v 17. storočí. Od začiatku 20. storočia sa ako živý substrát začala používať melasa, vedľajší produkt vznikajúci pri spracovaní cukrovej repy. V prítomnosti kyslíka a pridaním živín kvasinkové bunky rýchlo rastú a rozmnožujú sa. Z malej skúmavky s bunkami kvasiniek sa v niekoľkých následných fermentačných stupňoch získava potrebné množstvo droždía. Priemyselná veľkovýroba chleba s využitím droždía je oveľa lepšie ovládateľná. Droždie totiž umožňuje oveľa rýchlejšie kysnutie cesta. Chlieb urýchlený droždím má však horšiu stráviteľnosť a nižšiu využiteľnosť živín a minerálov obsiahnutých v obilnom zrne oproti tradičnému kváskovému chlebu.

-dp-, Zdroj: detoxikujem.sk

Príroda je na dosah



ŠKROB, Z KTORÉHO SA NEPRIBERÁ

Väčšina z nás je vždy opatrná, ak sa hovorí o škrobe a sacharidoch. Máme totiž v mozgu zafixované, že ide o látku, z ktorých naše telo nezadržateľne priberá na váhe. Existujú aj zdravé škroby, z ktorých sa hmotnosť nezvyšuje a potrebujeme ich na fungovanie nášho organizmu.



Možno je to trochu zvláštne, ale škroby nemajú rovnaké molekuly, tvoria dva typy molekúl. Pri amyloze ide o rovnú reťaz glukózových molekúl pospájaných glykozidickými väzbami. Amylopektín tvorí zahnutú reťaz glukózových molekúl pospájaných glykozidickými väzbami. Amylóza má obmedzenú plochu prístupnú pre tráviace enzýmy. Preto sa ťažko trávi v tenkom čreve a uniká nestrávená z tenkého do hrubého čreva, kde sa správa podobne ako vlákna. Rezistentný škrob je škrob, ktorého molekuly sa tvoria prevažne z ťažko stráviteľnej amylozy. Uniká tráveniu a vstrebávaniu v tenkom čreve, je to škrob, ktorý nie je rozložiteľný tráviacimi enzýmami v tenkom čreve. Rezistentný škrob má podobné vlastnosti ako rastlinná vlákna. Niektorí autori ho dokonca pokladajú za jeden z druhov vlákniny a uvádzajú, že jestvujú tri druhy vlákniny:

**NEROZPUSTNÁ
VLÁKNINA**
(celulóza, lignín)

**ROZPUSTNÁ
VLÁKNINA**
(inulín, pektín)

**REZISTENTNÝ
ŠKROB**

V praxi je zrejme, že by sme mali jesť kombináciu rôznej vlákniny vrátane rezistentného škrobu.

NAFÚKNE ČI NIE?

Tento druh škrobu má probiotické účinky, podporuje rast a množenie prirodzenej zdravej črevnej mikrofóry. Baktérie v hrubom čreve fermentujú rezistentný škrob za vzniku mastných kyselín s krátkym reťazcom a zároveň tam vznikajú črevné plyny, to znamená, že citlivých jedincov môže nafukovať. Rezistentný škrob obsahuje kyselinu octovú, kyselinu propionovú a kyselinu maslovú. Mastné kyseliny podporujú zdravie ľudí, pozitívne vplyvajú na krvný obeh v hrubom čreve, zlepšujú výživu buniek hrubého čreva (kolonocyty) a inhibujú rast patogénnych baktérií v hrubom čreve. Podporujú vstrebávanie minerálnych látok v hrubom čreve (najmä vápnika). Zvyšujú inzulínovú senzitivitu v bunkách svalov, pečene a v tukovom tkanive. Tým, že zvyšujú senzitivitu



MUDr. Peter Minárik,
PhD., ONLIFE

tu buniek na inzulín, zlepšujú využitie glukózy. Pravdepodobne sa to deje podporou toku mastných kyselín medzi svalmi a tukovými tkanivom alebo znižovaním tukov v krvi. Znižujú akumuláciu, čiže hromadenie tuku v tele a to je absolútne super pre ľudí s obezitou a cukrovkou. Zvyšujú pocit sýtosti lebo podporujú vylučovanie hormónov sýtosti, ktoré ukončujú jedenie – leptín, peptid XY a ďalšie sýtiace peptidy. Rezistentný škrob dodá telu iba polovicu kalórií než bežný škrob. Rezistentný škrob výborne nasýti a dodá menej kalórií než bežný stráviteľný škrob. Znižuje hladinu cholesterolu a tukov (triglyceridy) v krvi. Rezistentný škrob má nižší glykemický index, čo v praxi znamená menší a pomalší vzostup hladiny cukru v krvi, pomalšie vylučovanie inzulínu, čo je výborné pre obežných ľudí aj diabetikov. Rezistentný škrob prostredníctvom zložitého mechanizmu zvyšuje využitie tuku ako zdroja energie,

zlepšuje trávenie, podporuje pravidelnú peristaltiku čriev, zadržiava vodu v hrubom čreve, zvyšuje objem stolice a podporuje tým prirodzené vyprázdňovanie. Rezistentný škrob poskytuje úľavu od ťažkostí, ktoré spôsobuje syndróm dráždivého čreva, divertikulóza, obštipácia (zápcha) a ulcerózna kolitída. Rezistentný škrob zlepšuje imunitu nielen čreva, ale celého organizmu. Má vplyv na bunkovú imunitu, tvorbu imunokompetentných buniek v čreve. Má vplyv na zápalové látky v čreve. Takisto treba povedať, že rezistentný škrob má protirakovinové účinky, prispieva k prevencii rakoviny hrubého čreva.

ŠKROBOVÉ OVOCIE

Rezistentný škrob nájdeme predovšetkým v strukovinách prospešných pre zdravie, vo fazuli, v hrachu a šošovici. Najviac sa ho nachádza v „škrobovom ovocí“, napríklad v banánoch. V tomto prípade je lepšie konzumovať viac nezrelé ako zrelé banány, vyskytuje sa tam vo vyšších množstvách. Rezistentný škrob nájdeme v celozrnných obilninách, ako sú vločky, otruby, grahamový chlieb a pečivo, knäckebrat. Veľa rezistentného škrobu je v celozrnnnej ryži, zemiakoch a kukurici. Výborným zdrojom sú aj rastlinné semiačka a orechy či biosyntetické obilniny s umelým zvýšením rezistentného škrobu prostredníctvom genetického inžinierstva.

SPÔSOB PRÍPRAVY JEDÁĽ

V tomto prípade by sme mali mať na pamäti, že čím je strava viac surová, tým viac rezistentného škrobu obsahuje. Varením (teda teplom) sa škrob želatínuje a stáva sa prístupnejším pre trávenie. Varenie a následné ochladenie mení štruktúru aj bežného škrobu, ktorý sa stáva rezistentným na trávenie, napríklad zemiaky, ryža a kukurica.

Denne by sme mali skonzumovať 20g rezistentného škrobu, horná hranica je 40 až 45g.

KOĽKO BY SME HO MALI DENNE ZJEŠŤ?

Denne by sme mali skonzumovať 20g rezistentného škrobu, horná hranica je 40 až 45g. Nadmerná konzumácia tohto druhu škrobu nemusí spôsobiť nič u zdravých jedincov, ale niekomu môže zapríčiniť nafukovanie a hnačky. U niektorých jedincov sa to deje vtedy, ak nadmerné množstvo presahuje fermentačnú kapacitu baktérií v hrubom čreve. Časom sa dá dosiahnuť adaptácia na vyšší príjem rezistentného škrobu. Znamená to, že vychováme svoje baktérie, aby

lepšie a viac pracovali. Konzumácia rezistentného škrobu z pevnej stravy je lepšia ako z tekutej. Konzumácia v zmiešanej strave je lepšia, než iba stravy s rezistentným škrobom. Ryža s kuracím mäsom je pre naše zdravie väčším prínosom ako samotná ryža. Priebežná konzumácia rezistentného škrobu počas dňa je lepšia než nárazová.

ČO PLATÍ PRIAM ABSOLÚTNE...

Mali by sme konzumovať dostatok rastlinnej výživy a jesť škrobové potraviny s vyšším obsahom rezistentného škrobu. Takisto by sme sa mali zamerať na škrobové potraviny s vysokým obsahom vlákniny, napríklad celozrnné. Je potrebné uprednostňovať prírodné potraviny pred spracovanými, pevná strava má celý rad výhod oproti tekutej – napríklad hrýzť surovú mrkvu je lepšie ako piť mrkvovú šťavu! Škrobové potraviny treba konzumovať v surovom stave, ak je to možné. Škrobové potraviny, ktoré variť treba, by sme nemali variť príliš dlho. Najpresvedčivejší dokázaný pozitívny účinok rezistentného škrobu je zníženie glykemickej odpovede po jedle. Pekárenské škrobové potraviny by mali obsahovať minimálne 14 percent rezistentného škrobu ako náhradu za stráviteľný škrob, aby mohli na obale tvrdiť, že pomáhajú udržiavať zdravú hladinu cukru/glukózy v krvi. V predklinických štúdiách na zvieratách ryža bohatá na rezistentný škrob zlepšila zdravie zdravým aj diabetickým zvieratám.

BODY & FUTURE



novinka

Produktový rad **BODY & FUTURE** určuje trendy zameriavajúce sa na suroviny **budúcnosti - superfoods**.

Sú to produkty s vysokou pridanou hodnotou a výnimočným zložením, ktoré je zachované vďaka pokročilému technologickému plneniu za studena.

Žiadny z produktov Body & Future **neobsahuje pridaný cukor**.



Slnko a teplo, vitamín D a alergie

Mnohí ľudia poznajú ten pocit, keď po dlhej zime vychádzajú na slnko, vstrebávajú ho plnými dúškami, snažia sa odhaliť, čo najväčší kus pokožky a zrazu – ups! Je tu, slnečná alergia, nazývaná aj slnečná žihľavka. Vyhodí sa na všetkých nechránených častiach tela, na rukách, nohách, pleciach či dekolte. A neskutočným spôsobom svrbí. Keď sa človek poškrabe, odmenou mu je ešte väčšie svrbenie a dramatické začervenanie, v prípade drobných pľuzgierikov sa môže pridružiť bolesť.

Slnčných alergií je niekoľko druhov a vo väčšine prípadov ohrozujú skôr stredoeurópske typy ľudí so svetlou a pehavou pokožkou. Uspokojivá informácia je, že slnečné alergie nemajú nič spoločné s rakovinou kože. Naopak, treba ich brať do istej miery pozitívne, pretože nás upozorňujú, že je čas uchýliť sa do tieňa a najmenej dva dni nevystavovať telo slnečnému žiareniu. Ak má človek sklon k slnečným alergiám, nemal by ich podceňovať, ale ani sa vyhýbať slnku. Treba si uvedomiť, že slnečné žiarenie je pre nás zdrojom prepotrebného vitamínu D a chráni nás pred rakovinou prsníka a inými zhubnými nádormi. Naopak, ak sa mu vystavujeme nadmerne, najmä medzi 11. a 15. hodinou, teda v čase najväčšej intenzity, svoje zdravie ohrozujeme. V prvom rade ide o zhubný melanóm, ktorý ako jeden z mála kožných nádorov prudko metastázuje do ďalších orgánov tela a úmrtnosť naň je pomerne vysoká aj vzhľadom na iné nebezpečné onkologické ochorenia. Vo všeobecnosti platí, že na slnko musíme privykať telo postupne a v malých dávkach. Ležanie na slnku od nevidím do nevidím, už nie je v móde. Slnečný kúpeľ áno, ale v kombinácii so zdravým pohybom, to znamená pri plávaní, korčuľovaní, plážovom volejbale ráno, poobede, podvečer – len nie v čase obeda. Je zdravšie ľahnúť si pod slnečnik alebo do klimatizovanej miestnosti. Platí, že zdravé opaľovanie, používanie ochranných krémov a ľahkých bavlnených tričiek je najlepšou prevenciou aj proti slnečným alergiám.

PLE – POLYMORFNÁ SVETELNÁ ERUPCIA

Táto alergia patrí medzi najbežnejšie fotodermatózy, kožné ochorenia spôsobené UV žiarením. Charakteristické sú opakujúce sa príznaky, ktoré sa objavia niekedy jeden alebo dva dni po dlhšom pobyte na slnku. Môžu mať for-

SLNEČNÉ AKNĚ

Tento druh slnečnej alergie sa líši od polymorfnej svetelnej erupcie. Postihuje ľudí, ktorí majú sklon k tvorbe akné aj mimo ich pobytu na slnku. Je to reakcia pokožky na UV žiarenie, ale pripomína viac akné ako vyrážky ako slnečnú žihľavku. Formy prevencie a liečenia sú veľmi podobné, až totožné. Ide o to dôsledne sa pred slnkom chrániť opaľovacími prípravkami, ľudia s mastnou pokožkou by mali preferovať skôr opaľovacie gély a peny. Ak sa objaví už prvé podráždenie, mali by zo slnka disciplinovane odísť do tieňa.

mu miernej vyrážky až menších pľuzgierov. V našich zemepisných šírkach sa bežne vyskytuje na jar, keď je pokožka odokrytá po dlhej zime. Vyvolať ju môže aj slnečné žiarenie prenikajúce cez sklo autobusu, auta či lietadla. Je to zaujímavé a nikto ešte neprišiel na to, prečo slnečné alergie ohrozujú viac ženy ako mužov. Jedným z prijateľných vysvetlení je to, že ženy majú jemnejšiu a citlivejšiu pokožku. Ak by sme neposlúchli prvé varovné príznaky a pokúsili sa alergiu „spáliť“, môžeme si privodiť vážnejšie zdravotné komplikácie.

Alergie majú tendenciu vracat' sa a opakovať každý rok. Pri mori mávajú zvyčajne ťažšiu formu, ale dajú sa zvládnuť takým istým spôsobom ako u nás doma. Príznaky svrbenia a zápalu pomôžu potlačiť masti obsahujúce steroidy, mäta a eukalyptus. Osoby, ktoré PLE postihuje, majú narušenú bunkovú obranu, ich pokožka sa ťažšie vyrovnáva s voľnými radikálmi, ktoré vznikajú pôsobením UV žiarenia. Dlhovlnné žiarenie UVA vyvoláva PLE u 80 percent ľudí. Voľné radikály vytvárajú vysokoreaktívne chemické zlúčeniny, ktoré spôsobujú takzvaný oxidačný stres a následné poškodenie kožných buniek. Citlivé osoby zareagujú nadmernou imunitnou reakciou, čo vedie k prudkému začervneniu a zapáleniu pokožky. Veľmi podobná je solárna urtika, ktorá na rozdiel od PLE môže znamenať výsev vyrážok aj mimo oblastí vystavených priamemu slnečnému žiareniu. Jej výhodou je, že pomerne rýchlo odznieva.

SPÁLENINY A PĽUZGIERE

To už nemá nič spoločné s alergiou na slnko, ide o nezodpovedné konanie, ktoré môže pokožku nenávratným spôsobom a definitívne poškodiť. Lokálne treba aplikovať liečivú penu s pantenolom, prípadne masť určenú na opálenie. Navonok môžu drobné pľuzgiere pôsobiť ako alergia, ale zvyčajne veľmi rýchlo

zdravie **jednota**

pochopíme, že pokožka je spálená a potrebuje prvú pomoc – podľa úpornej bolestivosti. Spáliť sa do pľuzgierov, to neodporúča žiaden dermatológ, pretože sa to ťažko lieči a následky sa môžu prejaviť aj o dvadsať rokov v podobe rakoviny kože. Zvlášť nebezpečný je takýto stav u malých detí, nezriedka sa spája s ťažkým úpalom.

ZLATÁ STREDNÁ CESTA PREVENIE

Kožní lekári nám završujú pripomínajú papagájov, ktorí dookola opakujú to isté. Ale verte, že to s nami myslia dobre! Pravidlo je úplne jednoduché, dodržiavať čas zdravého pobytu na slnku, používať opaľovacie krémy, mlieka, gély a peny s vysokým stupňom ochrany proti UVA a UVB žiareniu. Nebáť sa slnečníkov, ľahkých bavlnených tričiek, ovocia a zeleniny, smoothie s vysokým obsahom karotenoidov. Módny klobúk, slnečné okuliare, šatky a pareá to istia za každých okolností, aj keď to ľudia so slnečným žiarením preženú. Nezabúdajme ani na ošetrovanie pokožky po pobyte na slnku. Vhodné je mať aj na dovolenke so sebou acylpyrín ako prvú pomoc pri úpale a ľahšom spálení časti pokožky.

Pripravila: *šab*

Zdroje: *www.ako.sk, www.eucerin.sk*

Kúp 3 nanuky
Miša a dostaneš 1 sériu
SUPER ZÁBAVNEJ
kartovej hry
ZADARMO!



Hru si
vyzdvihnete
pri pokladni.

Akcia trvá od 18.5.-31.5.2017
alebo do vyčerpania zásob
darčiekov na predajni

COOP JEDNOTA ŽARNOVICA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

COOOP Jednota Žarnovica je spotrebné družstvo, ktoré vychádza z dlhodobej tradície a jej prvoradým cieľom je spokojný zákazník. Družstvo investuje do modernizácie prevádzkových jednotiek, do nového obchodného vybavenia aj klimatizačných zariadení, aby bol komfort nákupu čo najvyšší. Manažment družstva kladie dôraz na to, že obchod je živý organizmus, ktorý sa musí permanentne vyvíjať v súlade s vhodným podnikateľským prostredím. O úspechoch a ďalších plánoch hovoríme s predsedom družstva Ábelom Tužinským.

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

COOP Jednota Žarnovica, spotrebné družstvo, vychádza z dlhodobej tradície, ktorej základom je sprostredkovanie nákupov pre široký okruh zákazníkov. Pôsobíme v štyroch okresoch, v okrese Zlaté Moravce, Žarnovica, Žiar nad Hronom a Banská Štiavnica. Môžem povedať, že patríme k dedinským družstvám, pretože naša maloobchodná sieť je situovaná na dedinách a v strediskových obciach. Naša pôsobnosť je aj v mestách, najväčší počet prevádzkových jednotiek máme v meste Žiar nad Hronom. Naše družstvo stále má aj prevádzkové jednotky s mäsom, ktoré máme začlenené do predajných priestorov v supermarketoch.



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

Ako každý rok, tak aj na rok 2016 sme schválili plán investícií, ktorý bol zameraný na skvalitnenie poskytovaných služieb zákazníkom, či už v mestách, alebo na dedinách. Najväčšou investičnou akciou bola rozsiahla rekonštrukcia a modernizácia prevádzkovej jednotky SUPERMARKET v meste Kremnica. Nie sú nám ľahostajné ani prevádzkové jednotky v menších obciach. V obci Slaská sa uskutočnila rekonštrukcia, kde sa doplnilo obchodné zariadenie. V uplynulom roku sme dokončili inštaláciu klimatizačných zariadení vo všetkých prevádzkových jednotkách. Ďalej sme investovali aj do nákupu nových chladiacich a mraziacich zariadení a tiež do výmeny obchodného zariadenia vo vybraných prevádzkových jednotkách. Každá prevádzka je vybavená snímačom na akceptáciu digitálnej nákupnej karty a QR kódu.



tovarov aj ostatného potravinárskeho a nepotravinárskeho sortimentu prispelo obyvateľom tejto časti mesta k väčšej pohodlnosti pri nakupovaní a bonusom je hlavne blízkosť na každodenný nákup. Novovybudovaný objekt aj v takýchto lokalitách si vyžaduje čas a trpezlivosť na to, aby sa naplnili všetky naše očakávania. Pretože zákazník má len jedny peniaze a našou snahou je, aby ich minul práve tam, kde sme investovali a priniesli mu nové nákupné príležitosti.

COOP JEDNOTA ŽARNOVICA PÔSOBÍ V OKRESOCH:

ZLATÉ MORAVCE, ŽARNOVICA,
ŽIAR NAD HRONOM, BANSKÁ ŠTIAVNICA

POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:

COOP JEDNOTA POTRAVINY – 84

COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 11

INÉ PREDAJNE – 5, PODNIKOVÁ JEDÁLEŇ

PRESEDA DRUŽSTVA:

ÁBEL TUŽINSKÝ

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

V mesiaci február 2017 napriek veľkej konkurencii sme v Žiari nad Hronom otvorili na novom

sídlišku predajňu SUPERMARKET, ktorá svojimi technickými parametrami a obchodným zariadením patrí medzi najmodernejšie prevádzkové jednotky, ktoré máme v priamom riadení. Jej otvorením sme vytvorili 10 pracovných miest. Široký sortiment čerstvých



NAŠE CIELE



- ✓ predovšetkým spokojný zákazník ako najvyššia uznávaná hodnota celého družstva
- ✓ pokračovať v modernizácii maloobchodných prevádzkových jednotiek
- ✓ plnohodnotne využívať integrovanú komunikáciu a dátové pripojenie pri nastavovaní a riadení obchodnej politiky
- ✓ optimalizovať ponuku sortimentu v prevádzkových jednotkách podľa veľkosti s využitím vlastných dát na riadenie
- ✓ vzdelávať a rozvíjať zamestnancov v oblasti riadenia ľudských zdrojov je jedna z kľúčových oblastí

Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

Obchod je živý organizmus a ten prináša každodenné radosti aj starosti. Každý podnikateľský subjekt túži po zdravom podnikateľskom prostredí, ktoré mu bude nápomocné pri jeho aktivitách. Takéto prostredie vplyva aj na hospodársky rast, zamestnanosť či optimistické očakávania do budúcnosti. Vzhľadom na to, že obchod nie je klasickým tvorcom hodnôt, ale ich realizátorom, naše pôsobenie neustále ovplyvňuje situácia v hospodárstve, zamestnanosť ľudí a od toho sa odvíja množstvo prostriedkov, ktoré zákazníci

nášho regiónu nechajú v našich prevádzkových jednotkách. Vieme, že v našom regióne s veľkým počtom malých prevádzok nás čaká náročné obdobie, ktoré v plnej miere preverí našu schopnosť obstáť v silnom konkurenčnom prostredí. Preto sa ani v tomto roku nevyhneme na žiadnom stupni riadenia obozretnému narábaniu s financiami a so všetkými druhmi nákladov, cieľavedomej práci s našimi zamestnancami a koordinácii strategických postupov pri zvládnutí situácie. V rámci svojich finančných možností sa COOP Jednota Žarnovica, s. d., snaží podať pomocnú ruku školám, organizáciám a inštitúciám.



Dove



VYSKÚŠAJTE

ZADARMO

A OBJAVTE TEN ROZDIEL!

Viac na www.testujdove.sk



1. Zakúpte akýkoľvek produkt Dove alebo Dove Men+Care



2. Ušchovajte účtenku a vyplňte formulár



3. Vyberte si produkt a my Vám ho pošleme zadarmo*



*Akcia platí od 25.4. do 31.5.2017 na produkty Dove a Dove Men+Care na území SR pre prvých 1000 registrovaných.

Na všetkých DEŤOCH ZÁLEŽÍ

Kamarátstvo často dokáže vzdorovať času i odlúčeniu a vytvárať osobité formy spoločenského kontaktu. To je aj prípad partie 20-30 kamarátov, ktorí sa poznajú od čias, keď pred rokmi pracovali v rovnakej firme. Odvtedy sa pravidelne stretávajú na spoločných lyžovačkách a cyklotúrach. Je medzi nimi aj marketingový manažér COOP Jednoty Slovensko Branislav Boľanovský, ktorý nám priblížil vznik zaujímavého motivačného projektu pre deti z detského domova.

Marián, jeden z partie kamarátov, denne prechádzal okolo detského domova v Handlovej, a tak mu napadlo, či by pre deti, ktoré tam žijú, nemohli niečo urobiť. Svoju myšlienku predstrel ostatným na jednej zo spoločných akcií. „Nechceli sme pomáhať peniazmi, pretože sa nám to zdalo dosť neosobné. Skôr sme chceli deti nejako motivovať a ukázať im, že keď človek chce a snaží sa, môže niečo dosiahnuť. A tak sme sa rozhodli pomôcť deťom spôsobom, ktorý bol pre nás najprirodzenejší – cez šport,“ opisuje Braňo formovanie projektu, ktorý je dnes už pre všetkých kamarátov z partie udalosťou, na ktorú sa celý rok tešia. Zámer zorganizovať lyžiarsky pobyt pre deti sa stretol nielen s nadšením medzi ostatnými kamarátmi, ale aj s podporou vedenia detského domova, a tak sa každoročná lyžovačka stala už tradíciou, ale i motiváciou pre deti. Kolektív vychovateľov vyberá tých, ktorí sa na nej môžu zúčastniť, podľa školského prospechu, správania a ďalších kritérií.

„Funguje to tak, že deti dopravíme vlastnými autami na miesto, kde im urobíme privítací ceremoniál a rozdelíme ich do skupín podľa toho, či chcú ísť na lyže, alebo na snoubord. Vždy ma



prekvapí, že decká sú skutočne schopné za dva dni zvládnuť základy a pobyt si poriadne užiť. Na záver urobíme súťaž, spoločnú fotku, ktorú každému pošleme, a, samozrejme, všetko dokumentujeme na video, aby sme mali spomienku, ale aj určitú víziu pre tie deti, ktoré s nami ešte neboli. Za osem rokov, čo tento projekt funguje, sme nadviazali výbornú spoluprácu s Tatry Mountain Resorts, ktorý nám poskytuje výraznú zľavu na skipasy, a takisto s ubytovacím zariadením, ktoré nám poskytuje zľavu na ubytovanie s polpenziou a požičiava kompletný výstroj aj s lyžami.“

PODPORIA NÁS PRIATELIA A KOLEGOVIA

Na pobyty s nimi spočiatku chodil aj jeden vychovateľ, pretože kamaráti nemali s podobnými aktivitami žiadne skúsenosti. Niektoré menšie deti sa zo začiatku aj báli neznámych prostredia i cudzích ľudí. „Podľa toho, koľko máme peňazí, sa deckám snažíme sprostredkovať nejaký nezabudnuteľný zážitok, ktorý často prekvapí a obohatí aj nás. Keď človek vidí emócie, ktoré deti zažívajú, slzy radosti a vďačnosť, to nikoho nenechá chladným. Na poslednej lyžovačke sme ich zobrali na Hrebienok do Ľadového domu, kde mala koncert Celest Buckingham, bol to pre ne veľký zážitok.“

Financovanie lyžiarskeho pobytu zabezpečujú priatelia vlastnými peniazmi a príspevkami od priateľov a kolegov. Neoslovujú žiadne firmy, len ľudí vo svojom okolí, ktorým by táto myšlienka mohla byť blízka. „Ja mám v COOP Jednote kolegov, ktorí mi pravidelne prispievajú, a podobne to funguje aj u ostatných. Všetkým by som teraz rád poďakoval za ich záujem aj za podporu.“

BLÍZKE VZŤAHY

Spoločnou lyžovačkou sa kontakt medzi deťmi a ich dospelými kamarátmi nekončí, naopak, udržiavajú spojenie počas celého roka.

„Píšeme si maily, vidíme sa na sociálnej sieti a každý, kto môže, sa tam zastaví,“ dopĺňa Braňo a dodáva, že to považuje za určitú formu záväzku voči deťom: „Keď si k nim vytvoríš nejaký vzťah, sú súčasťou tvojho života.“ On sám si počas rokov vytvoril pekný kamarátsky vzťah s Lukášom, ktorý mal 7 rokov, keď sa pod Braňovým vedením prvýkrát postavil na lyže. Dnes 14-ročný chalan sa vždy poteší, keď sa za ním Braňo zastaví v detskom domove alebo spolu zajúdu na pizzu, do akvaparku, preberú spoločne školu a ďalšie Lukášove plány. Všetko prebieha so súhlasom vedenia detského domova a tamojšej pani psychologičky. „Na začiatku sme uvažovali, či je vôbec správne zobrat' tieto deti odrazu do úplne iného sveta, ktorý sa o dva dni skončí a oni sa budú musieť vrátiť do reality detského domova. Zistili sme však, že z materiálnej stránky im v domove nič nechýba, majú veľa sponzorov, ktorí sa im postarajú o množstvo aktivít a zážitkov. Žijú v istom režime, v rámci ktorého sa učia postarať o seba, samy si upratujú, samy si pripravujú raňajky a večere, obedujú v škole. Ale myslím, že dôležité pre ne je to, že ich má niekto rád iným spôsobom než v domove. Že niekomu na nich záleží a nie je mu ľahostajný ich osud.“

Braňo a jeho kamaráti sú presvedčení, že ich aktivita má pre deti zmysel. Vidia, že mnohé z nich nemajú žiadne ambície a je veľa takých, ktorým sa po opustení domova nedarí práve najlepšie. Chcú im ukázať, že vlastným úsilím môžu svoj osud zmeniť. „Snažíme sa na decká vplyvať tak, aby vedeli, že aj keď vyrastajú v detskom domove neznamená to menšiu nádej na úspech v živote. Že je to vždy v tom, ako sa budú v živote snažiť, v ich prístupe. Chceme im ukázať, že niekomu na nich záleží a že majú v živote rovnaké šance ako deti zo štandardných rodín,“ uzatvára svoje rozprávanie Braňo.

DELIKÁTNA Špargľa

Ešte ste si neoblúbili túto zeleninu, ktorú kedysi nazývali kráľovskou? S našimi tipmi a receptmi sa vám to tentoraz určite podarí.

Špargľa obsahuje betakarotén pre zdravé oči, lesklé vlasy a jemnú kožu, riboflavín bojujúci proti aftám a kyselinu listovú, ktorá zlepšuje krvotvorbu. Vďaka špargli budeme pokojní a dobre sa vyspíme. Je vhodná aj na prečistenie organizmu.

U nás sa najčastejšie môžete stretnúť s bielou a so zelenou špargľou. Biela špargľa je svetlá, pretože sa pestuje pod plachtami, ktoré sú z jednej strany čierne a z druhej biele. Obracajú ich podľa toho, či treba, aby sa pôda viac zahrievala (čierna strana), alebo, naopak, ochladzovala, ak je slnka priveľa. V rastline tak neprebíha fotosyntéza a nevzniká chlorofyl. Zbera sa špeciálnymi nožmi, ktorými sa odrezáva priamo pod zemou, špičky sú krehké a často sa lámu. Predávajú sa potom zvlášť a je z nich vynikajúca polievka.

Olúpať a uvariť

Hrubšia špargľa sa lúpe ľahšie, no tento proces treba urobiť aj pri tých tenších. Inak by sa nedala

konzumovať. Z výhonkov odrežte spodné drevnaté konce. Potom vezmite škrabku a oškrabte výhonky od hlavičky až dole. Ak máte zelenú špargľu, stačí olúpať len dolné dve tretiny.

Špargľa by sa mala variť bez pokrievky s kvapkou citrónovej šťavy. Dobré je zviazať stonky dole a hore asi 3 cm pod špičkou a variť len niekoľko minút. Špargľu môžete variť aj vo vyššom hrnci nastojato, tak, že vodu dáte do dvoch tretín. Tak zmäkne spodná časť a horná ostane pekne chrumkavá.

- ✓ Špargľa nebude mať horkastú chuť, keď do vody, v ktorej ju varíte, pridáte kúsok surového zemiaka, sendviča alebo kvapku mlieka.
- ✓ Jemnú chuť získate, keď do vody, v ktorej ju varíte, pridáte okrem soli trochu cukru alebo kúsok masla.
- ✓ Čerstvá špargľa by sa mala skladovať krátko, zabalená do vlhkej utierky a uložená v chladničke.

Súťaž NAŠTARTUJTE TRÁVENIE

Správna odpoveď z č. 2/2017: Funkčný čaj PICKWICK Herbalis obsahuje špeciálnu mäta, harmanček, koreň a kôru škoric, medovku a fenikel. Vyžrebovaní výhercovia balíčkov od sp. PICWICK: Vlasta Lesáková, Liptovský Hrádok; Gita Antalczová, Hontianske Tesáre; Mária Antálková, Vinohrady nad Váhom.



Špargl'a s parmskou šunkou

- ✓ 800 g zelenej špargle
- ✓ šťava z 1 citróna
- ✓ 1 lyžička krupicového cukru
- ✓ 1 lyžička masla + trocha na vymazanie formy
- ✓ 4 veľké plátky sušenej šunky alebo 8 menších plátkov
- ✓ 150 g ementálu, nastrúhaného nahrubo
- ✓ 1 vajce
- ✓ 150-200 ml smotany na šľahanie
- ✓ 50 ml bieleho suchého vína
- ✓ soľ a čerstvo mleté čierne korenie
- ✓ zelená petržlenová vňať na podávanie
- ✓ varené zemiaky

Predhrejte rúru na 220 °C. Špargľu umyte a odrežte zdrevnatené konce. Škrabkou na zeleninu ošúpte spodnú tretinu stoniek od hlavičky smerom nadol. V hrnci uveďte do varu vodu ochutenú soľou, citrónovou šťavou a cukrom. Pridajte lyžičku masla, vložte špargľu a varte minútu až dve. Potom zlejte a ihneď ponorte do ľadovej vody, zachová si tak farbu a krehkosť.

V miske vyšľahajte syr s vajcom, so smotanou, s vínom, osolte a okoreňte. Zapekaciu misku vymažte maslom. Uvarenú špargľu rozdeľte na 4 zväzky a každý obalte uprostred šunkou. Balíčky naskladajte do zapekacej misky a zalejte syrovo-smotanovou zmesou. Vložte do rúry a zapekajte 25 minút, kým sa syr nerozteká a povrch nezozlatne. Podávajte posypané čerstvou petržlenovou vňaťou a s varenými zemiakmi.



Sauce gribiche OMÁČKA NA ŠPARGĽU



- ✓ 2 lyžičky dijonskej horčice
- ✓ 1 lyžica jemného bieleho vínneho octu
- ✓ 1 lyžica citrónovej šťavy
- ✓ 1 malá šalotka nakrájaná nadrobno
- ✓ 3-4 nakladané uhorky, nakrájané
- ✓ 1 lyžica kapár, nakrájaných nahrubo
- ✓ 125 ml extra panenského olivového oleja
- ✓ po hrsti nakrájanej petržlenovej vňate, trebulky, pažítky a estragónu
- ✓ 1 veľké vajce uvarené natvrdo, rozdelené na bielok a žltok, oboje nakrájané nadrobno
- ✓ soľ a čerstvo mleté čierne korenie

Suroviny na sauce gribiche okrem bylínok a vajca vyšľahajte v miske. Podľa chuti osolte a okoreňte. Potom vmiešajte bylinky. Uvarenú špargľu podávajte zaliatu sauce gribiche a posypanú vajcom (vajcia môžete tiež vmiešať rovno do omáčky).

Kuracie rezne so špargľou

- ✓ 4 kuracie prsia nakrájané na malé kúsky
- ✓ 100 g masla, nakrájaného na kúsky
- ✓ 100 g olúpanej a pokrájanej zelenej špargle
- ✓ niekoľko cherry paradajok
- ✓ 100 g špenátových lístkov a zeleného hrášku (aj mrazených) alebo akákoľvek jarná zelenina
- ✓ 100 g šunky, pokrájanej
- ✓ 100 ml kyslej smotany, 50 g strúhanky
- ✓ soľ a korenie na dochutenie

Gril predhrejte na stredný stupeň alebo rozpáľte rúru na 200 °C, teplotovzdušnú na 180. Kuracie kúsky rozložte do zapekacej formy, na ne poukladajte polovicou kúskov masla a sedem až desať minút zapekajte pod grilom či v rúre. Mrazenú zeleninu dajte do misy a prelejte vriacou vodou z kanvice. Po dvoch minútach scedte.

Paradajky, zeleninu, špargľu a kúsky šunky rozložte na mäso, na to poukladajte kopyčky smotany, osolte a okoreňte. Posypte strúhankou, pridajte zvyšok masla a dajte na päť minút pod gril či do rúry, aby sa všetko prehrialo a povrch zozlatol.

Zelený tatarák

- ✓ 12 výhonkov zelenej špargle
- ✓ 2 paradajky
- ✓ 2 zrelé avokáda
- ✓ pol citróna
- ✓ 1 malý zväzok trebalky
- ✓ 1 vetvička estragónu
- ✓ 1 malá šalotka
- ✓ 1 lyžička prepláchnutých kapár
- ✓ 4 lyžice extra panenského olivového oleja
- ✓ 1-2 lyžice bieleho balzamového octu
- ✓ soľ, korenie, tabasco
- ✓ opečený biely chlieb

Vo veľkom hrnci privedte do varu vodu na silnom ohni a osolte ju. Vložte špargľu a varte ju domäkka asi 6 minút. Scedte ju, osviežte studenou tečúcou vodou a nechajte znovu odkvapkáť. Odkrojte špičky a odložte ich, zvyšok nakrájajte na kolieska.

Paradajky na 20 sekúnd ponorte do vriacej vody a olúpte. Zbavte semien a dužinu nakrájajte nadrobno. Avokáda olúpte, zbavte kôstky, dužinu nakrájajte na kocky a pokvapkajte citrónovou šťavou. Bylinky a olúpanú šalotku nakrájajte nadrobno. V miske zmiešajte špargľové kolieska, paradajky, avokádo, bylinky, šalotku a kapary. V miske vyšľahajte zálievku z olivového oleja, octu, zo soli a z korenia podľa chuti a pár kvapiek tabasca.

Tatarák pekne naaranžujte, ozdobte uschovanými špargľovými špičkami, pokvapkajte zálievkou a podávajte s opečeným bielym pečivom.

BUJÓN BEZ KONZERVANTOV

Či už máte radi klasické rizoto, zeleninovú polievku alebo hovädzí guláš, vo vašej kuchyni by nemal chýbať kvalitný bujón. Čo keby ste vyskúšali overenú kvalitu od Podravky? **Podravka bujón** vám šetrí čas, pretože nepotrebuje hodiny príprav a je ideálnym riešením na dosiahnutie bohatej chuti vášho obľúbeného pokrmu. Zaručene potešíte rodinných gurmánov aj hostí.

Navyše vyberie si každá gazdinka. Podľa druhu jedla môžete siahnuť po hovädzom, slepačom alebo zeleninovom bujóne. **Hovädzí a slepačí** sú excelentnou kombináciou mäsa, starostlivo vybranej zeleniny a korenín. Pre vegetariánov a milovníkov napríklad skvelo dochutenej polievky je najlepším pomocníkom zeleninový bujón. Všetky tri však majú niečo spoločné – sú vyrobené z tých najlepších surovín a sú bez konzervačných látok. Doprajte sebe aj svojim blízkym len ten najlepší kulinársky zážitok s výrobkami od Podravky!



Mária Terézia

MAGNA MATER AUSTRIA

Hlavne my ženy to poznáme. Sedíme v aute na diaľnici, najbližší záchod v nedohľadne a nám už vážne veľmi treba. Muži, tí to vybaví kdekoľvek, ale kde sa my kvočky schováme. Kladiete si otázku, o čom to dnes bude. Nebojte sa, nejdem vám predstaviť najkrajšie viedenské toalety, i keď užitočné by to bolo. Takto netradične vplynieme do témy 300 rokov Márie Terézie.

Nuž, práve táto osvietená dáma si vymyslela super vec: nosidlá s integrovaným šerbl'om! Keďže bola takmer permanentne tehotná, stále musela, a tak sa dala niest' pomedzi poddaný ľud, ktorému rúčkou kývala a pritom si veselo pod sukňou cikala. Ak ste dávali na dejepise pozor, viete, že to nebol jej jediný prínos do svetových dejín.

Práve naopak. Mária Terézia Walburga Amália Kristína bola jednou z prvých superstar v dejinách. Je až neuveriteľné, čo všetko táto spočiatku krehká deva, neskôr statná matróna postihala a dokázala. Ja som rada, keď popri dvoch deťoch navarím a povysávam, a táto superžena stíhala niekoľkým národom vládnuť.

Na trón sa posadila znenazdajky po náhlejši smrti otca cisára Karola VI. Habsburského. Ten si, našťastie, na jednom prste spočítal, že z jeho troch detí sa dospelosti dožilo len jedno, a i to je ako na potvoru ženského rodu. No a kto iný by už mohol meniť zákony, ak nie cisár, a tak rozhodol, že sa trón nebude dediť len po meči, ale aj po praslici, vďaka čomu sa naň spočiatku nenápadne posadila dcéra Mária Terézia. Mala 23 rokov, už tri deti na krku a pod sukňou nohy, čo rady tancovali. Nenápadná bola len chvíľočku. Netrvalo dlho a do sveta sa rozkrítklo, že vo Viedni na tróne sedí a pevnou rukou vládne nový panovník. Ruka však bola rúčka a panovník bol žena. Pekná, trochu márnivá, veselá i smutná, rozhodná i náladová. Sympatie si získala i tým, že sa nebála ukázať emócie na verejnosti. Do akej miery to bola otázka sebaovládania a do akej divadlo, ťažko povedať. Bola šikovná manipulátorka a svoje ženské zbrane vedela perfektne využiť. Traduje



Nikoleta Gstach

sa o tom mnoho historiek. V boji proti odvekému nepriateľovi Rakúska Prusku potrebovala čo najviac spojencov. S budúcim cisárom Jozefom II. na rukách a so slzami v očiach apelovala na rytierskosť uhorskej šľachty a zlomeným hlasom prosila, aby jej pomohli v boji proti Fridrichovi II. Veľkému vo vojne o rakúske dedičstvo. Očitý svedok opísal jej

výstup ako jedno z najlepších predstavení, aké kedy videl. Povedal, že ani v comedie francaise nezažil lepšiu herečku. Napriek tomu, že jej hru prehliadol, mal rovnako ako ostatní muži v sále slzy v očiach. Ved' kto by odolal úbohejši žene s dieťaťom v náručí, ktorá úpenlivo prosí silných chlapov o pomoc.

Chlap musí mať nejakú robotu

So silnými chlapmi to Mária Terézia vedela. Zastávala názor, že neradno mať vedľa seba muža, ktorý nemá čo robiť. A tak svojmu manželovi, skutočnému cisárovi na papieri a podľa zákona, síce sňala z pliec bremeno vládnutia, no vymyslela mu rôzne prospešné aktivity ako podnikanie a zakladanie spolkov. Takže cisárom bol síce František Štefan Lotrinský, no nohavice nosila ona. Samozrejme, nie doslovne, lebo bola presvedčená, že žena v nohaviciach je nepekna. Preto aj keď sa naučila jazdiť na koni a tento šport sa pre ňu stal obľúbeným relaxom, nikdy si neobliekla jazdecké nohavice a nikdy si nesadla do pánskeho sedla. Dokonca to nechcela dovoliť ani svojim dcéram, ktoré na koni jazdiť nesmeli vôbec.

Mravnostná polícia naháňala chlapov, ktorí často spúšťali nohavice, a ženy často dvíhajúce sukne. Medzi odchytenými nemravníkmi bol aj Giacomo Casanova.



Jej dcéra Mária Antoinetta ju neposlúchla a jazdila v nohaviciach, preto sa s mamou stále hádala. Namaľovať sa v nich obkročmo na koni dala až po smrti Márie Terézie. Keby sa toho jej mama dožila, rovnako ako s'ťatia ušľachtilej hlavy Márie Antoinetty, možno by jedno s druhým dala do súvisu a ešte úpenlivejšie propagovala, že ženy nesmú nosiť nohavice lebo pri tom stratia hlavu.

Do nohavíc svojho muža sa, žiaľ, nedostávala len ona. Asi mu mala vymyslieť viac aktivít, pretože to bol záletník na zaplakanie. Máriu Teréziu, ktorá ho z celého srdca milovala a bola napriek pracovnému vytáženiu rodinným človekom, to nesmierne rozčuľovalo. Aj to je vraj jeden z dôvodov, prečo založila mravnostnú políciu. Tá však nenaháňala len chlapov, ktorí často spúšťali nohavice, ale aj ženy často dvíhajúce sukne. Za trest im ostrihali vlasy a poslali ich na nútené práce. Medzi odchytenými nemravníkmi bol aj známy milovník Giacomo Casanova. Osudným sa mu stalo močenie na verejnosti. (Nuž, čo môže cisárovná, nemôže poddaný...) Casanova musel opustiť Viedeň, čo vo svojich memoároch štipľavo okomentoval. Preklíňal Máriu Teréziu aj za to, že ničí život úbohým dievčatám, ktoré len využívajú svoje pôvaby na svoj prospech.

Vládla, rodila, tancovala a priberala

Je takmer nepochopiteľné, že si Mária Terézia medzi vládnutím a šesťnástimi pôrodmi vôbec našla čas na zábavu. Rada tancovala, jedla a nepohrdla pohárom dobrého vína. Jej labužníctvo sa vymykalo zo zdravého životného štýlu a robilo starosti dvornému lekárovi. Keď si už nevedel rady, nahádzal do vedra panovníčkine obľúbené jedlá, dobre ich premiešal a nevábnu zmes prezentoval Márii Terézii s komentárom, že takto to, vaša výsosť, vyzerá vo vašom žalúdku. Nepomohlo. Panovníčka sa naďalej napchávala vybranými dobrotami a zvesela priberala. Ťažko sa jej hýbalo, a tak sa dala po zámku nosiť na nosidlách (so šerbl'om) a v rámci prestavby Schönbrunnu dokonca výt'ah namontovať.

Kone pod jej hmotnosťou asi dlhú životnosť nemali, preto začala holdovať inej kratochvíli. Dámsky kolotoč bola zábavka, kde dámy ukazovali, že i v boji sú rovné mužom. Na malých kočoch sa prehánali po jazdiarni a stínali hlavy papierovým figurínam. Čím viac hláv sa váľalo pod kolesami, tým bola zábava bujarejšia.

Oddýchnutá a rozveselená sa pustila do reforiem. Zaostalú krajinu premenila na modernú monarchiu s fungujúcim

školským (zaviedla povinnú školskú dochádzku – to len, aby deti vedeli, na koho majú nadávať), zdravotníctvom, poľnohospodárstvom, armádou... Dalo by sa v chválospeve pokračovať ešte dlho.

Aby bolo jasné, že ňou sa vládna habsburská dynastia, prinášajúca moderný pokrok, nekončí, rada sa s celou perepúťou prezentovala na verejnosti. Det'om dala postaviť nádherné zlatom zdobené kočy. Vystavené sú v Schönbrunne v cisárskej garáži. Keď som ich videla, takmer som vlastným očiam neverila. Každý je skoro taký veľký ako polovica nášho bytu. Človek má pocit, že ho utiahne len mamut. Musel to byť takmer nadpozemský zážitok stáť na kraji prašnej cesty a pozorovať nekončiacu sa girlandu kočov ťahaných mnohopočetným záprahom tých najstatnejších koní. Tak sa vtedy v osemnástom storočí budoval mediálny obraz. Dnes by hodila selfie s det'mi na sociálnu sieť a bolo by. O tom, že sa jej úspešne darilo imidž budovať, svedčí nekonečné množstvo zachovaných portrétov na obrazoch, reliéfoch, sochách, medailách a minciach.

Vo Viedni sa s Máriou Teréziou stretnete na každom kroku. Najmä teraz v čase tristého výročia jej narodenia. Ja takmer denne prechádzam popod majestátny pomník medzi prírodovedným a umelecko-historickým múzeom. Vládkyňa sedí na tróne a z výšky niekoľkých metrov blahosklonne pozerá na turistov s fotoaparátmi a mobilmi, na psičkárov, ktorí sa tadiaľto zakrádajú tajne, pretože je to zakázané, na pobehujúce deti, chlapcov a dievčatá oblečené do nohavíc. Pozerám na ňu a rozmýšľam, či by i dnes dokázala spojiť rozhádané krajiny, či by sa jej darilo ustrážiť deti a v dospelom veku ich politicky výhodne zosobášit, a tak rozšíriť pole svojej pôsobnosti, a tiež či by sa dnes postavila pred parlament s dieťaťom v náručí, so slzami v očiach a s dekoltom, v ktorom mužom hrozí utopenie...

PS: Mária Terézia milovala polievky. K jej obľúbeným patrila takzvaná čokoládová polievka. A keďže polievka je základom každého dobrého obeda, nemožno ju vynechať. Začnite zápražkou z múky, ktorú zalejete mliekom, pridáte škoricu, cukor, kakao a maslo, povaríte a môžete si pochutiť ako Mária Terézia.

Peter a Ladislav Škantárovci

NARODENÍ V ZNAMENÍ *kanoe*

Voda je základ života vo vesmíre a je to živel. Kedy ste sa prvýkrát rozhodli s ňou popasovať a ako to prebiehalo?

PETER: Voda je naozaj živel, ktorý sa neoplatí nikdy podceňovať. Pred tým, ako som začal s vodným slalomom, bol som sa pozrieť na pár tréningov v Červenom Kláštore, pretože môj brat chvíľu trénoval, ale nejaký ho to nechytlo. Vrátil som sa tam, ale dá sa povedať, že úplne náhodne. Keď sme šli so spolužiakom zo školy, povedal mi, že ide na tréning vodného slalomu. Bola zima, bolo to teda v telocvični, tak som si povedal, že tam pôjdem aj ja. Tréning sa mi páčil a odvtedy sa vlastne venujem tomu športu.

Paradoxné je, že mojím prvým vtedajším trénerom bol môj svokor.

LADISLAV: K vodnému slalomu ma priviedol otec, a prvý kontakt s vodou si pamätám veľmi dobre. Mal som 8 rokov a posadil ma do kajaka na rieke Dunajec v Červenom Kláštore.


Od prvej chvíle som mal veľký rešpekt a strach, hoci to bola tichá voda. Postupom času strach z vody vystriedal stres z očakávania výsledku a v podstate na každom tréningu a každých pretekoch sa s vodou pasujeme. Niekedy je to ľahšie, niekedy ťažšie, ale najdôležitejšie je vode rozumieť a nikdy ju nepodceňovať. Nie nadarmo sa hovorí, že pred ohňom utečieš, ale pred vodou nie. Boli sme veľakrát v situácii, keď

som mal pocit, že pod vodou doslova bojujeme o život, ale, našťastie, sme sa s ňou vždy vedeli dohodnúť.

Niektorí ľudia vás omylom pokladajú za bratov, pritom ste bratrance. Ako a kedy ste sa dali dokopy ako tím?

PETER: Už sme si zvykli, že nás pokladajú za bratov, vyplýva to z rovnakého priezviska, ale po tých 25 rokoch, čo spolu jazdíme, už pár ľudí prišlo na to, že sme bratrance. Iba krátky čas sme sa venovali individuálnym disciplinám, čoskoro nás rodičia posadili do jednej lode a odvtedy to ťaháme spolu.

LADISLAV: Áno, veľakrát sa to stáva



Bratrance Peter a Ladislav Škantárovci sa narodili v Kežmarku, ale pokladajú sa za rodákov zo Spišskej Novej Vsi, kde prežili celý život. Postupne sa prepracovali z bronzových a strieborných priečok na majstrovstvách Európy a majstrovstvách sveta až k olympijskému zlatu na letných olympijských hrách 2016 v Riu de Janeiro. V roku 2017 im za ich mimoriadny športový výkon a úspešnú reprezentáciu Slovenska udelili Krištáľové krídlo.

a napriek tomu, že spolu v jednej lodi sedíme už asi 25 rokov, ešte sa veľa novinárov nenaučilo, že sme bratrance. V C2 sedíme v podstate od začiatku. V začiatkoch sme skúšali jazdiť každý sám na C1, ale najviac sa nám to páčilo spolu v lodi a teraz sa ukázalo, že sme spravili dobre.

Dá sa na lodi trpieť ponorkovou chorobou?

PETER: No, keď sme boli ešte žiaci, veľakrát sme sa tak cítili, no nie preto, že by sme spolu zle vychádzali, ale naše jazdenie v tom veku veľakrát pripomínalo ponorku, ktorú sme museli opustiť, pretože keď sme sa prevrátili, tak sme plávali ako malé žabky.

LADISLAV: Sú situácie, keď je ťažšie obdobie a nedarí sa úplne podľa predstáv, ale za tie roky sme sa vždy vedeli akceptovať, rešpektovať a nájsť tú správnu cestu.

Mohli by ste prezradiť, ako vyzerá váš tréningový režim pred veľkými pretekmi?

PETER: Väčšinou už pred samotnými pretekmi ladíme formu a jazdíme, dá sa povedať na pol plynu, aby sme nešli do únavy. Ale nie je to len samotný tréning na vode. Na to, aby športovec dokázal podať

maximálny výkon, vplýva veľmi veľa faktorov, ktoré musia v tom jednom dôležitom momente do seba perfektne zapadnúť. Hlavne stres, ktorý sa hromadí pred veľkými pretekmi v hlave, treba udržať čo najviac na uzde, pretože psychika robí veľmi veľa.

LADISLAV: Pred pretekmi je obdobie, keď by mala forma gradovať, a práve vtedy dáme hlavne na vlastné pocity. Už máme odjazdených veľmi veľa pretekov a vieme, čo máme zaradiť do tréningu. V samotný deň pretekov je najdôležitejšie dobre si pozrieť trať a kvalitne sa rozjazdiť.

Aký je to pocit vlastniť olympijské zlato?

PETER: Pre mňa je to maximálne naplnenie toho najväčšieho športového sna. Aby sa športovec dostal vo svojom športe až na samý vrchol, musí veľa driať a vyžaduje si to aj obrovskú dávku odriekania. No keď sa potom podarí niečo také veľké, a v našom prípade to bolo olympijské zlato, je to ten najkrajší pocit, aký môže

športovec zažiť. Som šťastný, že sme si vybojovali miestenku na olympijské hry a ešte šťastnejší, že sme dokázali takto úspešne reprezentovať naše Slovensko.

LADISLAV: V srdci každého športovca je túžba vyhrávať. Najvyšší vrchol a víťazstvo je získanie olympijského zlata. My ho máme a sú to neopísateľné pocity! V každom prípade by som doprial každému športovcovi, aby zažil takýto pocit.

Čitateľov by určite zaujímalo, ako vyzerá váš stravovací režim pred pretekmi, v čase plného nasadenia.

PETER: Musím povedať, že na vrcholných podujatiach a hlavne v deň pretekov je tá strava veľmi skromná. Nie preto, že by som nechcel jesť, ale stres dokáže niekedy robiť veľa a ráno fakt toho dostanem do seba veľmi málo, vo väčšine prípadov ide o nejaké vločky s medom a ovocie, počas pretekov viac-menej iba banány.

LADISLAV: Priznám sa, že nemám presne určený jedálny lístok. Možno aj preto, že vodný slalom nepatrí do kategórie športov, ktoré si vyžadujú striktné dodržiavať stravny lístok. Ja v podstate jem to, na čo mám chuť, mäso je základ. Pred pretekmi a v samotný deň pretekov jem ľahké raňajky a žiadne masťné jedlá.

Aký bude pre vás tento rok, čo od neho očakávate, čo si sľubujete, ako to mienite dosiahnuť?

PETER: Prial by som si, aby bol nielen pre nás, ale pre všetkých slovenských športovcov čo najúspešnejší, aby sme robili svojimi výsledkami dobré meno vo svete. A čo sa týka nás, určite našim najvrcholom, na ktorý sa najviac sústredíme, budú majstrovstvá sveta vo francúzskom Pau koncom septembra.

LADISLAV: V našej medailovej zbierke máme všetky medaily, ale chýba nám jedna jediná, a to individuálny titul majstrov sveta. Celú prípravu smerujeme k tým majstrovstvám a spravíme všetko pre to, aby sme našu zbierku skompletizovali.

Čo najradšej jedia a pijú bratrance Škantárovci? Má to niečo s vodou?

PETER: Má to s vodou veľa spoločného, pretože ja pijem najradšej pravú čistú bezbublinkovú vodu z vodovodu (smiech). Čo sa týka jedla, nie som vôbec prierberčivý a, našťastie, moja manželka Darka varí vynikajúco a keď mi navarí nejaké šťavnaté mäsko v kombinácii so špenátom na rôzne spôsoby, tak sa neviem toho nasýtiť.

LADISLAV: Nemám vyslovene obľúbené jedlá, ale základ je pre mňa mäso. Inak zjem všetko... (smiech).

Ako otcovia rodín boli by ste radi, keby nasledujúca generácia Škantárovcov išla vo vašich vodných šľapajach alebo by ste im dovolili aj inú sféru uplatnenia?

PETER: Snažím sa oboch svojich synov, Adamka aj Marka, už od malička brávať so sebou do lode, aby sa zoznámili s týmto nádherným športom, a musím povedať, že keď ideme pádlovať, sú tým nadšení, ale ako sa to bude vyvíjať, to ukáže čas. Nech by ich zaujímalo, naplňalo a bavilo čokoľvek, sme spolu s manželkou Darkou pripravení maximálne ich v tom podporovať.

LADISLAV: Budem veľmi rád, keď moje deti budú športovať, ale priznám sa, že by som bol radšej, keby to bol iný šport ako vodný slalom.

Čo vám chodilo po rozume, keď ste preberali Krišťáľové krídlo?

PETER: Bolo to úžasné a nikdy predtým by som si ani nepomyslel, že by sme to mohli získať. Každý rok môže Krišťáľové krídlo získať iba jeden športovec, preto si toto ocenenie neskutočne vážim. Veľmi ďakujem organizátorom tejto ankety, že si nás všimli a nominovali nás. Je to veľká česť, že sme si mohli toto ocenenie prebrať medzi toľkými úspešnými ľuďmi, ktorí tam boli oceňovaní. Pre nás je to známka toho, že sa nám podarilo nielen pre nás, ale pre celé Slovensko dosiahnuť niečo výnimočné.

LADISLAV: Veľmi som sa potešil a v prvom momente som tomu nechcel veriť. Bol to veľmi úspešný športový rok so skvelými výsledkami. Preto ma veľmi prekvapilo, že práve my sme dostali toto ocenenie, napriek tomu, že nie sme až takí populárni, ako boli ostatní nominovaní športovci. Veľmi si vážime toto ocenenie.

Vidíte nejakú paralelu medzi životom a vodným slalomom?

PETER: Šport mi dal ako človeku veľmi veľa. Od malička formoval moju osobnosť a som neskutočne šťastný, že som sa vydal týmto smerom, a vďaka rodičom a celej rodine, že ma celé tie roky podporovali a pomáhali mi. Narodil som sa v znamení Raka, čiže som vodné znamenie, ale na rozdiel od raka, som sa vždy snažil pohybovať smerom dopredu (smiech).

LADISLAV: Narodil som sa v znamení Vodnára. Od malička som utekal k rieke a chytil ryby do rúk. Na kanoe, na turistickom kurze som spoznal manželku. Dcéra sa mi narodila v znamení Vodnára, z vody som vylovil kráľovnú našich vôd, hlavátku. A vo vode som s Petrom vylovil olympijské zlato, žeby to bola náhoda...?!

Sabina Fojtková, snímka: Ján Súkup

PREČO JE DOBRÉ BYŤ VĎAČNÝ?

Dnes už je dobre známe, že mentálne a fyzické zdravie sú úzko prepojené. Dr. Paul Mills z Kalifornskej univerzity roky skúma prepojenie mentálneho zdravia so zdravím srdca. Pozitívny prístup sa spája s nižším rizikom ochorenia srdca, pretože redukuje stres, úzkosť a depresiu, ktoré inak prispievajú k vzniku kardiovaskulárnych chorôb.

Ale čo vďačnosť a srdce? Ukázalo sa, že čím sú ľudia vďačnejší, tým sú zdravší. Dr. Mills meral osobám vo svojej výskumnej vzorke úroveň chronického nízkestupňového zápalu (chronický zápal je silný rizikový faktor vzniku aterosklerotických zmien v cievach).

Výsledok: Najviac vďační ľudia mali najnižšie hodnoty krvných ukazovateľov nízkestupňového chronického zápalu. V roku 2012 vedci na základe výsledkov 200 štúdií z Harvardovej univerzity usúdili, že optimizmus a šťastie naozaj znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení.

Povedz ďakujem

Jednotlivci, ktorí praktizovali uvedomelú vďačnosť, mali už po ôsmich týždňoch posilnenú aktivitu mozgových štruktúr zodpovedných za sociálne poznanie, empatiu a pocity uznania. Podľa časopisu University of California v Berkeley

Greater Good môže byť recept na šťastie zjednodušený na obyčajné odporúčanie: Povedz ďakujem! Výskum odhaľuje, že vďačnosť prináša do ľudského života pozitívne vplyvy:

- ✓ zlepšenie osobných i pracovných vzťahov
- ✓ vyššie sebavedomie
- ✓ mentálnu silu a odolnosť
- ✓ útlm stresu a úzkosti
- ✓ lepšie fyzické zdravie
- ✓ zvýšený pocit šťastia a optimizmu
- ✓ zníženie agresivity
- ✓ empatiu, senzitivitu a prepojenosť s ostatnými ľuďmi
- ✓ zlepšenie starostlivosti o seba
- ✓ lepší spánok
- ✓ menšiu zameranosť na materiálne hodnoty

Ako to urobiť?

Vďačnosť a rozmanité prejavy ocenenia a uznania sú mentálnymi nástrojmi, ktoré používame, aby sme si pripomenuli dobré veci. Je to akýsi objektív, ktorý nám pomáha vidieť to, čo nemáme na zozname problémov. Jeremy Smith zostavil zoznam šiestich vlastností, ktorými sa „mimoriadne vďační ľudia“ líšia od ostatných:

1. Občas pomyslia na smrť a stratu: Znamená to poznanie toho, čo máme, uvedomenie a pripomenutie si hodnoty, osoby alebo reality, ktorá s nami už raz nemusí byť.

NIEKOĽKO TIPOV NA VEDOMÉ ROZVÍJANIE VĎAČNOSTI:

- ✓ **Povedzte ďakujem** kedykoľvek máte príležitosť – robte si tieto príležitosti často.
- ✓ **PodĎakujte niekomu aj v duchu** – nikdy nepodceňujte silu myšlienok.
- ✓ **Spomeňte si** – skúste venovať pred spaním pár minút tomu, že si spomeniete, za čo ste v tento deň vďační. Zapište si to alebo si v duchu vymenujte niekoľko takých skúseností.
- ✓ **Podel'te sa** o vďačnosť: Podel'te sa o svoje každodenné dary s rodinou napríklad počas spoločnej večere. Rozhovory o pozitívnych veciach a vzájomné oceňovanie majú veľkú silu.
- ✓ **Meditujte alebo sa modlite:** Je oveľa ťažšie pociťovať vďačnosť, ak je človek neustále niečím „prezamestnaný“ a myseľ je zaujatá. Skúste si denne sadnúť na chvíľu do ticha len sám so sebou, postupne pociťte priaznivý vplyv meditácie vrátane jasnejšieho myslenia a nových perspektív života a seba v ňom.

2. Nájdu si čas napríklad privoňať ku kvetom: Vychutnanie príjemného zážitku znamená uvedomovať si okamihy. Všimli ste si, že prvý dúšok kávy chutí najlepšie? Máme tendenciu zvyknúť si na veci, ktoré nám prinášajú pôžitok a ten je potom menej intenzívny. Skúste sa dočasne vzdáť pôžitku, ktorý pre vás stratil hodnotu alebo prítlačivosť.
3. Pozitívne veci vnímajú ako dar, nie ako samozrejmosť: Protikladom vďačnosti je „nárok“. Ak je človek priveľmi zaujatý sebou samým, veľmi rýchlo zastaví akékoľvek pocity vďačnosti.
4. Sú vďační za ľudí, nielen za veci: Vyjadrenie vďačnosti iným ľuďom posilňuje vzťahové puto a narastanie dôvery, súcitu a náklonnosti.
5. Sú konkrétni: Vďační ľudia sú veľmi špecifickí a konkrétni vo svojich vyjadreniach vďačnosti: nepovedia iba „ľúbim ťa, pretože si úžasný“, ale povedia napríklad „ľúbim ťa, pretože mi spravíš v sobotu ráno palacinky, lebo vieš, že som mala ťažký týždeň“.
6. Ďakujú aj vtedy, keď to nie je bežné: Nejde o odmietnutie negativity a nútený optimizmus, ale skôr o prirodzený spôsob nazerania na svet a myslenia, ktoré mení prekážky na príležitosti.
7. Zaujať nacvičovať svoju vďačnosť môžeme tak, že spomalíme a pozrieme sa hlbšie do svojho života – pripomenieme si krásne chvíle, ktoré sme zažili v minulosti; uvedomíme si dary, ktoré máme v prítomnosti a vytvoríme si pozitívny výhľad do budúcnosti.

-dp-, zdroj: www.akv.sk, Petra Gálisová

POĎAKUJTE SVOJIM NOHÁM

Chodidlá nás nosia každý deň, doslova im vďačíme za každý krok a napriek tomu sa im dostáva najmenej pozornosti. Skôr sa venujete rukám či tvári, však? Pomaly však prichádza obdobie, keď sa vyzujete z uzavretej obuvi a odhalíte bosé chodidlá. A to je ideálny čas poďakovať svojim nohám. Aby ste sa v jarých mesiacoch za popraskané a zničené päty nemuseli hanbiť, začnite so starostlivosťou o ne. Skvelé sú krémy s obsahom urey (močoviny). Je to prírodná látka, ktorá sa nachádza v zdravej rohovej vrstve kože v koncentrácii približne 1 %, často sa však stáva, že jej obsah je v koži znížený. Urea sa zúčastňuje na tvorbe a stabilizácii pH kože, má protisvrbivý účinok a hydratačné a zmäkčujúce vlastnosti,

preto sa s obľubou pridáva do rôznych kozmetických a dermatologických produktov. Veľmi koncentrovaná urea (40 %) sa používa napríklad na liečbu psoriázy, ekzémov, keratózy, kurích ôk či mozol'ov. Nižšia koncentrácia, 10 %, je vhodná na denné ošetrovanie suchej, zhrubnutej a popraskanej kože. Výborným tipom na ošetrovanie chodidiel je napríklad masť Ureagamma od spoločnosti Wörwag Pharma, ktorá obsahuje 10 % urey a je bez parfumov a konzervačných látok. Pravidelným používaním budú chodidlá aj päty hebké, jemné a dokonale hydratované.



ČO ŠEPKAJÚ STARÉ

ornamenty...

Dekoratívna tradícia na Slovensku siaha do dávnej histórie a jej pôvod treba hľadať v symbolike a mágii. Mnohé obrazce a ornamenty v základných črtách svojej podoby pretrvali v ornamentálnych motívoch do súčasnosti. Mnohé z nich sú hlboko späté s ornamentálnymi motívmi európskeho ľudového umenia. Staré ideogramy symbolizujúce kult slnka a života, slnečné kolesá, rozety, pletence, vtáčiky, stromy života, kytice a podobne, zobrazované v stredovekom mestskom šľachtickom i cirkevnom umení majú spoločné znaky s podobnými motívmi ľudových kultúr mnohých európskych národov i národov priľahlých oblastí ázijského a afrického Stredomoria.

SYMBOLIKA V GEOMETRICKEJ, RASTLINNEJ, ZVIERACEJ A FIGURÁLNEJ PODOBE

V ľudovom umení môžeme vnímať symboliku vyjadrenú v geometrickej podobe, to znamená kríž, kruh, štvorec, trojuholník a hviezdu. V rastlinnej podobe sa často stretávame najmä so znázornením stromov a kvetov, zo zvierat nám pred očami defilujú predovšetkým rôzne vtáky a cicavce. Bohaté sú figurálne motívy, ktoré sa spájajú do pastierskych i poľovníckych námetov a kresťanských výjavov. Veľmi bohatá je ornamentika v písmeňach, monogramoch, nápisoch a vročeníach. Ľudové umelecké prejavy so symbolickým vyjadrením nachádzame na rôznych objektoch, na domoch, pracovných nástrojoch, krojoch, keramike, ale aj na obradových koláčoch či syrových produktoch. Geometrické znaky a motívy sú známe už z praveku, prechádzajú cez jednotlivé generácie až do súčasnosti, nielen pre ľahkosť, s akou sú vypracované, ale najmä pre hlboký a opodstatnený zmysel, ktorý majú pre ľudí. Znaky rastlinného tvaru sa jednoducho spájali do motívov rôznej veľkosti. Najčastejšie sa používali listy, kvety a plody. Veľmi častým symbolom sú šišky, žal'ude, makovice, vinič, listy a podobne. Pomerne jednoducho sa nimi vyplňala plocha a formoval ústredný motív, znak sa mohol vyvíjať do výšky, do šírky a rozvíjať tak, ako to vidíme napríklad

na piestoch. Zvieracie motívy sa vyskytujú najmä na pastierskej drevorezbe, ktorej dávajú charakteristický ráz. Išlo predovšetkým o tie druhy zvierat, s ktorými pastieri zvyčajne prichádzali do kontaktu pri svojej práci. Máme ma myslí najmä ich milované ovečky a psy, dravé medvede a vtáky. V starších ľudových výtvarných prejavoch mali symboly a celé motívy veľmi často kultové až magické poslanie. Motív srdca bol napríklad prevzatý zo starších náboženských predstáv. Už dávno pred kresťanstvom sa srdce vnímalo ako zdroj a podstata života, podobne ako krv a dýchanie. Z týchto dôvodov sa na tele nosili srdcia rozličnej podoby ako amulety života, jeho ochrany, sily a plodnosti. Srdce bolo od staroveku aj ochranným znakom. Do tvaru srdca formovali tiež niekdajšie obetné predmety – syr a maslo. K týmto pôvodným zmyslom a predstavám postupne pristupovali



Motívy srdca, špirály a rastlín



*Ľudový
kroj*

je symbolika lásky, predstavovaná motívom srdca. Srdce ako symbol kresťanskej lásky si prisvojilo aj kresťanstvo, ktoré pôvodný zmysel zatlačilo do úzadia. Ako ľubostný motív, pri ktorom zamilovaný daruje svoje srdce vyvolenej, sa objavuje v stredovekej ľubostnej poézii. Od 12. storočia kresťanská symbolika prezentuje srdce Ježišovo krvácajúce, ovinuté trňami, Panny Márie ovinuté vencom ruží, srdce bolestné s vpichnutými trňami – Pieta, srdce planúce – s plameňmi symbolizujúcimi lásku a zbožnosť. Medzi časté a ústredné motívy rastlinného charakteru najmä v slovenskej drevorezbe patrí motív tulipánu.

NÁHROBNÉ KAMENE A STROM ŽIVOTA

Strom života je jeden z variantov stromu svetla, ktorý sa vyskytuje v rôznych podobách – ako strom poznania, strom plodnosti, ale aj života a smrti, dobra a zla. Koniec životného cyklu zobrazuje a symbolizuje strom života zobrazovaný na náhrobníkoch, znak svadobného sprievodu aj ako symbol opakovaného prežitia hriechu prarodičov.

HAD – SYMBOL PREDKOV

Vzťah ľudí k zvieratám bol pozitívny aj negatívny, na kultovom aj magickom princípe. Medzi znakmi tohto druhu v drevorezbe najčastejšie vystupuje podoba hada. I keď kresťanstvo v podobe hada vidí symbol zla, jeho vystupovanie v kulte a mágii je staré a všeobecne ľudské. Hada je zvieratá totemové a má úzky vzťah k uctievaniu predkov, k viere založenej na predstave, že duša predka sídli v gazdovstve a má priamy vzťah k ďalším generáciám, stará sa o gazdovstvo a ochraňuje ho. Tento ideálny gazda najčastejšie sídlil pod prahom domu, pri peci, za stolom – a má podobu hada. Hada predstavuje dušu predka a zúčastňuje sa ako ochranca všetkých rodinných slávností, pracovných procesov a je aj ochrancom stáda. Uctievanie predkov má svoje korene v dáv-

novku a patrí medzi výnimočné náboženské prejavy. V totemizme, počiatkových kultových prejavoch ľudstva, pokladali určité zviera za zakladateľa a patróna rodu. Bolo posvätné, nesmelo sa zabiť, používať ako potrava. K takýmto zvieratám, samozrejme, patrili had. Veľkú úctu preukazovali európske národy aj medveďovi, ktorý bol symbolom dobrej duše. Veľký význam v obrazovom svete stredoveku mali aj podoby dávnych bájných zvierat – drak, v heraldike orol, lev, v kresťanskej symbolike Baránok Boží, orol, pelikán, kohút a holubica. V ľudovej ornamentike a plastike sa najčás-

pastierske artefakty, máme možnosť sledovať istú pravidelnosť v usporiadaní znakov a motívov. Výber znakov a motívov závisí aj od predmetu, od jeho rozmerov, spoločenského a úžitkového poslania. Vždy však ide o zloženie a zladenie znakov a motívov. Lineárne a pásikové zloženie rytmiky je veľmi prosté, prípadne aj neukončené – najmä na prasliciach a fujarách. Iný spôsob spájania motívov a znakov je založený na symetrii, ktorá spája, ukončuje, prípadne rozvádza motívy a vytvára ich jednotu. Podobne harmónia zväzuje znaky a motívy do celku, posilňuje ústredné motívy. Zriedkavo vidno motiváciu kontrastných zámerov. Staré ľudové znaky sa hlboko vryli do vedomia pastierov a sú odrazom prastarých foriem života.

KREŠŤANSKÁ SYMBOLIKA A SVÄTÝ FLORIÁN

Apotropajné ochranné symboly, kruhové a ružicové motívy sú zatlačené inými ochrannými symbolmi, predovšetkým kresťanskými – krížom, svätou soškou, svätým obrázkom a počiatočnými písmenami mien troch kráľov. Oproti svastike stojí kresťanský kríž rozličných tvarov s rovnakou ochrannou funkciou. Veľmi obľúbeným svätcom bol svätý Florián, ochranca ohňa. Jeho soška i sošky ďalších svätcov sa vyskytovali nielen na domoch, v kaplnkách, ale aj na krížnych cestách, na významných cestách či kultových alebo takzvaných poverčných miestach. Kult ohňa sa najčastejšie viaže k peci, takej významnej a opradenej zvykmi a poverami v pravom zmysle slova. Ľudové umenie delíme na úžitkové, určené na bežnú potrebu vo všedný deň. A stretávame sa aj s reprezentatívnym a so sviatočným ľudovým umením, ktorého výraz sa sústreďuje na vzťah k tretím osobám a k ostatnému vidieckemu kolektívu.

PhDr. Elena Beňušová,
etnografka



Hviezdna symbolika

tejšie zobrazujú vtáky v najrôznejších štylizovaných podobách, najmä v geometrizovanej podobe kohúta vyšitého prelamovanou výšivkou. Z lesných zvierat bol v ľudovej tvorivosti najobľúbenejší jeleň – ak sa výšivka zjavovala na svadobnom uteráku, mala erotický podtón. Objavujú sa na uchách črpákov, figúrkach betlehemov, hračiek a formách na syr. Postavy zvierat vystupujú aj v poľovníckych a pastierskych námetoch. Vtáky v duchovnej kultúre sú symbolom duše, ducha, smrti a veštenia. Všeobecne sa verilo, že duša mŕtveho uletí v podobe vtáka – holuba alebo iného bieleho operenca. V textilnej ornamentike sa najčastejšie vyskytoval kohút, páv, orol a pelikán.

FIGURÁLNE MOTÍVY A ĽUDSKÁ PODOBA

V drevorezbe sa veľmi často stretávame s antropomorfnými prvkami. Ak podrobne skúmame

SÚŤAŽ

Mňamózne leto

Kúp 3x Mňam DUO s akoukoľvek príchuťou a vyhraj skvelé letné ceny.

1x dovolenka

podľa vlastného výberu v hodnote

1 500 €



#SATUR



5x balkónové sedenie



50x kruhová osuška

štylová plážová vychytávka



100x chladiaca taška

Zapojiť sa môžeš:

1.

SMS na číslo 7409 v tvare MNAM_DUO_DDMMRRRR_HHMM (MNAM_DUO dátum nákupu_čas nákupu)

2.

online priamo na www.mnamduo.sk, kde vyplíšeš kontaktné údaje a údaje z pokladničného bloku

3.

poštou, ak pošleš pokladničný blok z nákupu a svoje meno, adresu a tel. číslo na adresu Mňam DUO, P. O. Box 9, 820 15 Bratislava

Viac informácií o súťaži nádeš na www.mnamduo.sk. Súťaž trvá od 1. 5. - 4. 6. 2017. Cena spätnej SMS je 0,10 € s DPH.

Pokladničný blok z nákupu starostlivo uschovaj. Použité fotografie premií sú len ilustračné.



Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?



Slovenské príslovie	peňažná poukážka	obidva	1. časť tajničky	portlandský slinok	zdobenie kovových predmetov iným kovom	APEKO, ELANA, ICHOR	2. časť tajničky	automatic noise limiter (skr.)	kód Sudánu	tatársky prozaik	BOŽAN, ENDEMIT, EPER	sklady obilia	nasýtený uhľovodík
český zberateľ duchovných piesní						tunel (kniž.)					značka selénu 3. časť tajničky		
otkli						malé územie výskytu rastlín ochotne							
napúchal									prívetivá nočný lokál				
	vedecký názov krídla	mozol' krik						tropické ovocie povrchová baňa					
úkon				nepodľahli ohúrim								tvrdé cukríky	rumunská rieka
pretože					v gréckom bájosloví krv bohov výzva					meno Ericha samica orla			
ušľachtila oceľ						lúmen (zn.) skratka štátu New Jersey			somár tropická hlúzovitá rastlina				
	holo	spoj rozopnuté jahoda, po maďarsky						krídlo budovy predložka					
zdravo sa stravovala													
jarný mesiac						búral druhé						severský paroháč	meno Elemira
klub, po nemecky					ibidem (skr.) pestrý papagáj			šľachtené železá alifatické zlúčeniny					
hranica (lek.)				pseudonym Schopfera poľské vlákno					éterický olej lepidlo na tapety				
	značka kozmetiky	ženské meno sklad dreva								túz dolina			
ženské meno						otvor na peci popravca						hmyzožravý cicavec s pichľavými	včeliny
mnoho					spievajú koledy EČV okr. Trenčín								
obkrútil								koťol, po česky					
značka nobélia			predpona proti					oblize					

Tajnička krížovky z čísla 3/2017: **Mlyn rozomielá všetky zrná bez rozdielu.** Výhercovia vecných cien: Magdaléna Kašjaková, Šurany; Alojz Štefanec, Pruské; Maroš Babic, Hriňová. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Etela Kubíková, Ľubľa.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 6. 2017 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321. Traja vyžrebovaní lúštitelia získajú balíček od spoločnosti Mecom.

Súhlasím s tým, aby redakcia časopisu Jednota použila moje osobné údaje v rozsahu, ktorý poskytnem v rámci korešpondencie s ňou, za účelom ich evidencie v prípade mojej výhry. Tento súhlas poskytujem do momentu skončenia účelu spracovávaní mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň prehlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.





STIAHNITE SI
APLIKÁCIU
COOP JEDNOTA

Vyberte si správnu kartu



Nákupná karta COOP Jednota vám vráti peniaze z každého nákupu.

Šetrite peniaze s nákupnou kartou COOP Jednota. Okrem úspory peňazí vám nákupná karta prinesie aj množstvo ďalších výhod. **Od 6. 4. 2017** začíname vyplácať držiteľom nákupnej karty **zľavy za 2. polrok 2016**. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota do **30. 6. 2017**. Po uplynutí tohto termínu nárok na uplatnenie zľavy držiteľovi nákupnej karty zaniká.

Výšku zľavy sa teraz dozviete aj prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota. Po registrácii a aktivácii digitálnej formy nákupnej karty môžete zistiť stav vašich nákupov, výšku zľavy a v ktorej predajni si zľavu môžete uplatniť.



Najlepšie domáce potraviny

jednota rýchly nákup

DOBYLI PREDAJŇU VYLÚŠTENOU TAJNÍČKOU

Tentoraz sme vyžrebovali výherkyňu z Liptova, a tak sme v druhej dekáde apríla zamierili do obce Ľubeľa, chránenej strmými zasneženými kopcami. Etna Kubíková nás čakala v predajni aj so svojou dcérou ako pomocníčkou. Obidve dámy sa po odštartovaní trojminútového nákupu vrhli do útrov predajne a ich úlovok predstavoval nákup asi za 160 eur.

Ako vás teší výhra trojminútového nákupu v predajni?

Priznám sa, že som veľmi spokojná. Je to prvý raz v živote, čo som vyhrala nejakú väčšiu, veľmi hodnotnú cenu. Prišlo to neočakávane, pretože už roky si beriem k nákupu časopis Jednota a vždy ako prvú vylúštim krížovku (smiech). Ale nikdy som neposielala pokladničné bloky a tajničky do redakcie. Myslela som si, že to nemá zmysel.

Lúštenie krížoviek alebo posielanie?

Môj názor zmenil fakt, že vo vianočnej súťaži som vyhrala 100 eur v nákupných poukážkach. A tak som si v tomto roku povedala, že skúsím zabojsť o rýchly nákup. Poslala som asi 2-3 pokladničné bločky plus vylúštené tajničky. A stal sa zázrak, uspela som... Napriek tomu som bola veľmi prekvapená, keď ste mi zavolali z redakcie, že sa to naozaj podarilo.

Vylúštili ste, poslali ste a vyhrali. Bude doma nejaká oslava?

Naša rodina rada nakupuje v tejto predajni Jednoty. Je tu všetko, čo potrebujeme pre chod domácnosti. Nevie, ako to bude s oslavou, to je trochu neisté (smiech). Ale isté je, že v Jednote sa nakupovať oplatí!

Text a snímky: sab



AKO VYHRAŤ RÝCHLY NÁKUP V COOP JEDNOTE?

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

~~794~~
€476

Genový trháč

TIGER U

univerzálna (L/P), rohová celočalúnená rozkladacia sedacia súprava v tvare U s úložným priestorom, ŠxVxH: 308x85x140/140cm, plocha na spanie: ŠxD: 118x260 cm.

ekokoža biela/látka kvalitný šenil roma sivočierna

pri kúpe tohto produktu získate **ZADARMO TLAKOMER** v hodnote 40 €

od ~~990~~
990

cenový HIT!

RUBINO

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

~~150~~
€75

zľava -50%

LESIA

ŠxVxH): 100x200x38 cm.

3 farebné prevedenia: biela/čierna, dub sonoma alebo dub sonoma/biela

dob sonoma/biela

kválny slovenský výrobok

TEMPO KONDELA

Pri každom nákupe po predložení karty COOP Jednota získate navyše zľavu

www.temponabytok.sk

široký sortiment – v ponuke viac ako 3 000 produktov skladosm!

rozvoz po celom Slovensku až k vám domov

SIET' 22 NAŠICH KAMENNÝCH PREDAJŇÍ NA SLOVENSKU

~~475~~
€299

zľava -36%

SALEM

ŠxVxH: 202x83/87x101cm, plocha na spanie ŠxD: 162x201 cm.

ekokoža eko D cacao + látka savana čokoláda 16

ekokoža hnedá D-19 + látka savana sivá 21

ekokoža biela + látka savana modrá 80

~~112~~
€93

zľava -15%

ANABELA

DTD laminovaná, prevedenie: dub sonoma alebo biela, ŠxVxH: 120x85x28 cm.

~~10~~
€10

EVERT

ŠxHxV: 43x37x108 cm

aj v čiernom prevedení

biela

~~112~~
€93

zľava -15%

ANABELA

DTD laminovaná, prevedenie: dub sonoma alebo biela, ŠxVxH: 120x85x28 cm.

~~8~~
€8

SOREN

ŠxHxV: 88,5x43x99,5-160cm

novinka

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



Vieme, čo vám chutí

GRIL PÁRTY POKRAČUJE

OCHUTNAJTE NAŠE NOVINKY



Radoma

MRAZENÉ NA DOMA

Slovenské mrazničky, chutné jedlá máte!



Radoma
vám už tradične prináša
pestrú ponuku mrazenej zeleniny,
rýb a múčnych výrobkov.

