

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup

*Sme TOP
značka
v obchode!*

*Aké jedlo,
taká myseľ*

**JOZEFÍNA
RŮŽIČKOVÁ**

ÚRADUJÚCA SVETOVÁ
KRÁĽOVNÁ DŽEMOV

PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
MARTIN

SLADKÉ
SLANÉ
ŠŤAVNATÉ
súveníry
Z CIEST

Získajte grant projektu Program podpory lokálnych komunít

Nadácia COOP Jednota
v spolupráci s partnermi projektu
vyhlasuje výzvu na podávanie
žiadostí o grant vo výške

6000 €

Žiadosti môžu podávať orgány
miestnej samosprávy, mimovládne
organizácie a vzdelávacie inštitúcie
od 15. 5. do 15. 7. 2017.
Žiadosti je potrebné podávať
spolu s projektom.

Bližšie informácie získate
na www.coop.sk

TIRÁŽ

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.



16

4



Namiesto PREDJEDLA...



Máte už svoj „chodiaci“ pohár? Neverím, že by ste nevedeli, aký to je! Predsa taký, ktorý nosíte stále so sebou. Aspoň pollitrový, ten, ktorý má viečko s otvorom na slamku, samozrejme, z nejakého

recyklovateľného materiálu. A priehľadný, aby aj ostatní dostali chuť na to „čosi“ chutné a zdravé, čo v ňom máte. To čosi môže byť ružové (s jahodami, malinami, melónom), oranžové (s citrusmi), biele (s banánmi), ale aj zelené (s brokolicou, uhorkou, so špenátom). Chodiaci pohár ide všade s vami – držite ho v ruke, sem-tam si potiahnete a dotankujete nejaké tekutiny, „vitamíny“ a vlákninu. Každý uvidí, že ste optimista a veríte tomu, že žijete zdravo. Nieкого možno aj inšpirujete.

Ak náhodou optimista nie ste, nemáte zmysel pre farby, mixovanie a humor, ostaňte pri zaužívanej fľaši s čistou vodou. Je už síce trochu „out“, ale rozhodne splní aj vaše najodvážnejšie očakávania – uhasí vám smäd.

Denisa Pogačová



úvod **jednota**

8

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Cestovanie a kulinárske zážitky slovenských kuchárov vo svete
- 08 **Zdravie**
Inšpirácia ajurvédou a pokojom
- 10 **Predstavujeme**
COOP Jednotu Martin, s. d.
- 12 **COOP Jednota**
Aj na prácu v obchode treba talent
- 16 **Recepty**
Chute a vône Indie
- 18 **Rozhovor**
Jozefína Růžicková, kráľovná džemov a nezvyčajných chutí
- 20 **Blog**
S Nikolettou po romantických zákutiach Viedne
- 22 **Krása**
Farebné kamienky s nami vitajú leto
- 24 **Zaujímavosť**
Ako sa učiť cudzie jazyky a čo pri tom ješť
- 26 **Nákupná karta**
Cestujte s Tatratoroum
- 28 **Krížovka**
- 29 **Na rýchly nákupe s našou výherkyňou**

NEMÔŽETE CESTOVAŤ? NEVADÍ, *jedzte!*

Pomaly štartuje ďalšia dovolenková sezóna, ktorá nás láka do blízkych aj vzdialených krajín. Ak vycestuje kuchár alebo foodblogger, odnáša si aj inšpiráciu, ako obohatiť o novozískané poznatky svoje kuchárske umenie. Nie, nebudeme sa hrať na akadémiu varenia a pečenia, ktorú inšpirujú len exotické, cudzokrajné zdroje. Viete napríklad, čo je to krupoto? Ako sa variť, ako chutí, z akých je surovín?

Švajčiarsko nám nie je také vzdialené, ako by sa zdalo na prvý pohľad. Je to pár hodín cesty a už ste tam. Môžete sa pokochať krásou švajčiarskych Álp, ktorých vrcholčeky doslova siahajú do oblakov. V útulnom penzióne dostanete na raňajky domáci čučoriedkový džem a „kravičky Milky“ sa vám doslova pasú pod oknami. Lebo aj to božie zvieratko, keď je opatrované na čerstvom vzduchu a zdravej paši, tam prosperuje. Môžete ju pohladit' po hlave medzi hodvábnymi ušami či na bielej lysinke, ktorá sa črtá nad tmavými hlbavými očami. Švajčiarsko vyrába vynikajúcu čokoládu, rádovo s viac ako 80 % podielom tmavého kakaa. Čo našinca zaujme, je typické švajčiarske fondue. Môžete ho konzumovať nasladko alebo naslano. Na drevenej paličke ponárate mäsko či zeleninu do horúcej syrovej omáčky alebo jahodu, či banán do horúcej čokolády. Predstavivosti sa medze nekladú a razom zistíte, že Švajčiari sú v podstate veľmi príjemní ľudia – majú francúzsky šarm, rétorománsku hravosť, taliansky cit pre krásu a umenie či nemecký zmysel pre poriadok.

TURECKÉ REFLEXIE NA SLOVENSKU

Na Slovensko mali Turci vždy blízko a Slováci im za to postavili literárny pomník v podobe básne Turčín Poničan či povesti Zlaté jablčko, alebo Studňa lásky. Na týchto literárnych útvaroch badať istý vývoj vo vzťahu maličkej krajiny v strede Európy k Osmanskej ríši, ktorá sa ťáhala od západu na východ, od severu na juh – niekam tam, kde zapadá slnko. Slovenské hrady sa bránili tvrdo a statočne, ale tam, kde Turci nedosiahli úspech v boji, tam si pomohli zradou. A pravda je, že na Slovensku bolo zradcov vždy nadostač. Zlaté jablčko hovorí o tom, že šľachticňa sa dokáže zamilovať do tureckého veliteľa či Turek zdolať trenčiansku skalú, aby získal naspäť svoju milovanú Fatimu. Ale tu nám literáti ešte hovoria: „Prosím, nemiešať!“ Realita medzi pospolitým ľudom však bola iná, môj otec vyrastal v dedine na Kysuciach, kde žili potomkovia Tur-

PIZZA S BRYNDZOU A ORAVSKOU SLANINOU

kov a Tatárov, ktorí neodviekli slovenské ženy do harémov v Carihrade, ale, naopak, prijali kresťanstvo a ostali pri nich. Už len ich mená Turek či Tatar – možno aj tatarčene pirohy – pripomínajú, že aj toto sa udialo v dávnej minulosti. Dnes už nechytíme o Osmanskej ríši, ale mnohé Slovenky sa vydávajú za Turkov a svoje inšpirácie ponúkajú aj ako food-bloggerky.

AK HELVU, TAK S PEKMEZOM

Na Varecha. sk som našla tajomnú food-bloggerku Cesminaz, Slovenku, ktorá žije so svojím tureckým manželom v Maďarsku. Maškrtné jazyky nášho typu vedia, že niet nad pravé turecké dezerty. Také sladké, také jemné, opalizujúce na jazyku... Ich tajomstvo je veľmi jednoduché, spočíva vo využívaní čisto prírodných ingrediencií, orieškov, sezamových semiačok, gaštanov, medu, karamelu a tej najlepšej čokolády. Ak si chcete na Slovensku pripraviť chalvu (v Turecku helvu), Cesminaz radí, ako na to: „Helva je v Turecku veľmi obľúbená. Pripravuje sa z múky, masla, zo sladkej vody alebo z mlieka. Toto sú tri hlavné zložky a ostatné si už podľa vlastnej chuti pridáva každý sám. Jej príprava je v podstate jednoduchá, no možno trochu

Akokoľvek to znie zvláštne, talianska pizza na Slovensku sa načisto naturalizovala. V ponuke pizzérií aj domácností bežne nájdete chuťové kombinácie, ktoré ozvlášťujú „taliasky zeleninový koláč“ typicky slovenskými ingredienciami. Jedna z našich bývalých kolegyň, fotoreportérka Iveta, vždy, keď dokončila pizzu pre svoju rodinu, na okamih na ňu priložila svoje ruky. Videla tento zvyk u jedného talianskeho kuchára, je to prenos pozitívnej energie do jedla a hovorí sa tomu „pečiatka lásky“.

čudná alebo pre niekoho až priveľmi jednoduchá a povie si, že opraženú múku jest' nebudem. I ja som tak voľakedy vravela, no teraz sa jej neviem dojesť. Na rozpustenom masle sa posmaží múka. Ako dlho múku smažíte, takú chuť bude mať aj vaša helva! Usmaženú múku zalejte potrebným množstvom vody či mlieka, na menšom plameni varíte a miešate, aby ste dostali hustú hmotu – niečo ako odpaľované cesto. Potom ešte do horúcej môžete zamiešať kúsky mozzarely (to je moja obľúbená) alebo arašidy, škoricu, pekmez – celkom podľa chuti. Množstvo sirupu pekmez či mlieka dávate podľa toho, akú konzistenciu helvy chcete mať. Niektomu ju chce mať hustú, aby sa dala krájať alebo modelovať a niektomu ju zasa chce natáľovať ako žuvačku. Helvu dostať aj v obchodoch, vo všetkých možných chutiach a obmenách, no domáca verzia a tá v obchodoch je ako „nebo a zem“, pretože v obchodoch sú dostať také rozsypavé helvy. Ale musím uznať, že tie v obchodoch sú tiež fantastické, najmä pistáciová, ale majú veľmi veľa kalórií, keďže hlavnou zložkou je mletý sezam. Helvu si môžete kúpiť aj zabalenu v škatulkách, či už v Turecku, Rakúsku, alebo aj na Slovensku v obchodoch zahraničných reťazcov.“ Tolko Cesminaz o helve. A možno naše gazdinky zaujme ďalší turecký prírodný produkt – pekmez. Dajme teda opäť slovo foodbloggerke, ktorá hovorí: „Pekmez je veľmi chutný sladučky sirup, ktorý mne osobne pripomína chuť pečeného cukru. Niekomu chutí viac hruškový, niekomu iný, ale v podstate v nich nie je veľký rozdiel. Môžete si ho natrieť na chlieb, fantastický je

v kombinácii s tahini, so sezamovou pastou alebo s jogurtom, na palacinky, alebo aj do pečiva, či helvy. Ako sa vyrába pravý pekmez? Najznámejší a najpredávanejší pekmez je úžim pekmez – hroznová melasa, ktorá sa vyrába najčastejšie z čierneho hrozna. Ľudia na vidieku, ktorí majú veľa bieleho hrozna, pripravujú sirup z neho alebo zo zmiešaného hrozna. To najhlavnejšie je, aby ovocie bolo čo najsladšie, keďže pekmez je čisto prírodný sirup bez pridania cukru alebo akýchkoľvek konzervačných látok. Druhý najznámejší je dut pekmez – morušová melasa, ktorá sa pripravuje najčastejšie z čiernej moruše, no takisto ako hroznová dá pripraviť z plodov bielej moruše.“

HELVA A PRAVÁ ŠKÓTSKA WHISKY

Tureckí aj arabskí cukrári sú znalci a milovníci ženskej krásy. My ženy sme sa vždy tešili na niekoľko plátok helvy (po arabsky halawy). Každá z nás troch kamarátok dostala taký podiel helvy, aký si podľa ich názoru zaslúžila. Najchudšia „vyfasovala“ tri „tučné“ plátky, najsilnejšia jeden a ja som si hrdo odnášala dva tenké plátky zákuskov. Pri stolíku sme celú záležitosť konzultovali a poslali sme tú vyznabnutú ešte raz, aby sa každej ušlo rovným dielom. Pretože cestovná kancelária nedokázala zabezpečiť všetky výlety podľa dohody, mali sme v hoteli jeden deň navyše plus „all inclusive gratis“. Helva zalievaná pravou škótskou whisky chutila výborne... Z toho vyplýva, že cestovanie a kuchyňa majú veľa spoločného. Niekedy máte pocit, že sa niečo nevydarilo, ochutnate a zrazu zistíte, že nedopatrením vznikla iná, úplne nová chuť.

ZÁBLESKY POLÁRNEJ ŽIARY V TATRÁCH

Gabo Kocák začínal ako pomocník v kuchyni, avšak gastronómii podľať tak, že sa jej začal venovať profesionálne. Po rokoch praxe v zahraničných michelinských reštauráciách sa usadil na Slovensku, aby viedol top reštauráciu, ako napríklad Grand Hotel Kempinski High Tatras. V súčasnosti aj s manželkou Nikol majú reštauráciu Culinarium v Starom Smokovci. Gabo Kocák netají, že je inšpirovaný najmä škandinávskou kuchyňou. Osobne je veľkým prívržencom švédskej kuchyne, ktorú pokladá za mimoriadne zdravú a nie drahú. Švédi sú hrdí na to, že majú more, a uprednostňujú ryby a morské plody zo svojho mora. Morské produkty milujú najmä čerstvé, takže ich rybári majú vždy plné ruky práce a sieti. V Štokholme sa môžete v hocíjakom bistre najesť rýchlo, chutne, zdravo a nemáte pritom prievan v peňaženke.

SYROVÉ MINIFONDUE Á LA VOJTO ARTZ

Vojto Artz patrí medzi našu kuchársku elitu. Ako „pretavil“ švajčiarsku inšpiráciu do slovenských podmienok? Sedliacke syrové minifondue si môžeme vyrobiť z väčších tmavých žemlí (môžu byť aj celozrnné). Z každej zrežeme vršok a spodné časti dôkladne vydlabeme. Zmiešame smotanu, topený syr, nadrobno nakrájané papriky, vychladnutú opečenú slaninu, pažitku a korenie. Vypečeným tukom zo slaniny vytrieme vnútro žemličiek, naplníme syrovou zmesou. Položíme na plech a dáme piecť do vyhriatej rúry na 190 stupňov Celzia, asi na desať minút. Pri konzumácii odlamujeme kúsky pečiva (žemlí) a namáčame ich do tekutého syra. Do syrovej náplne môžete pridať suroviny aj podľa vlastnej fantázie – pokrývanú šunku, strúhaný plesňový syr alebo pór.



POLIEVKA ZO SENA?

Náš najkrajší a najsexi kuchár sa objavuje aj na televíznej obrazovke, kde ponúka svoje vlastné recepty inšpirované severskou kuchyňou. Je mu sympatické to, že podobne ako Francúzi aj obyvatelia Škandinávie spracujú v kuchyni takmer všetko, čo príroda ponúka. Či už ide o jarabiny, trpké severské maliny, alebo jedlý mach a rôzne druhy lišajníkov. Nie je to tak dávno, čo nechal vo svojej kuchyni vylúhovať seno ako špeciálny čaj – a bola z toho nová polievka.

JULO SATINSKÝ A JEHO ČUČORIEDKOVÁ RADA“

Mnohí z vás určite poznajú jadranskú klasiku, pesničku o krásnej Nadaline, ktorá urobí všetko preto, aby potešila svojho manžela. A pretože vie, že on nemá rád „ništa slano od sladkoga“, rada a často sľahá vajcia na koláče. Milujem bevandu, čo je mix vína a vody, černo víno bez akejkoľvek prímеси kokakoly, ale na jedno som si nezvykla – nedokážem tak ako domáci zaliť sladký dezert ešte sladším proseccom. Myslí si, že po takomto akte musí hladina cukru u každého vyletieť naozaj do obrovských výšok. Vynikajúci recept, ktorý mi hneď zachutil, bol ten od herca Julia Satinského. Aj keď už dávno

Chrumková kačica á la Slovakia. Mnohí potierame hydinu, bravčové špižy alebo krevety na čínsky spôsob pred grilovaním medom. Jeden manažér spotrebných družstiev si vyrábal chrumkavú kačicu ako v čínskej reštaurácii. Rozdrvil valčekom slovenské zemiakové lupienky a v ich omrvinkách obaloval kúsky kačice.

nie som „čučoriedka“, úplne senzáčne mi chutí mamina bublanina naostatok zaliata pohárom kvalitného acidofilného mlieka. Pravda je, že dezert už musí byť vychladený a nie úplne čerstvý, lebo by ste si privodili bruchabôľ. Po dobrej bublanine tak razom upokojíte hladinu cukru v krvi aj jemne pohladíte chuťové bunky a žalúdok.

AKO VYHRALO SLOVENSKÉ KRUPOTO NA BALKÁNE

Dvaja mladí slovenskí kuchári vymysleli na svetovej gurmánskej súťaži Balkan Culinary Competition 2016 v Bulharsku prílohu z typicky slovenského jedla. Pripravili dobrotu z obyčajných jačmenných krúp, ktorá očarila porotu zloženú z odborníkov na gastronómiu z celého sveta. Kuchári Michal Milec zo Žiliny a Karol Sklenár z Liptovského Mikuláša si odnies-

li z Balkánu zlato. Ich krupoto je jemne horkasté, malo by chutiť „al dente“ a má nezameniteľnú príchut' pravej slovenskej smotany. Na povrchu by malo byť trochu chrumkavé a možno časom nahradí tradičné rizoto.

GRÉCKE FRAPPÉ NA SLOVENSKU

Mám kamarátku, ktorá pracuje v potravinárskom priemysle. Aj preto ju fascinuje každý nový tip v zahraničí, ktorý sa dá uplatniť u nás doma. Je veľkou fanúšičkou kávy, či pochádza z moderného kávovaru, varí sa v tureckej džezve, alebo sa mieša s kolou. Miluje kávu so zmrzlinou, ale zo všetkého najviac v lete obľubuje ľadové frappé. Do uzatvárateľných pohárov so slamkou si pripravuje ľadovú kávu. Vymieša si klasické nescafé s cukrom a trochou vody. Do toho pridá niekoľko desiatok kociek ľadu a zaleje šumivou minerálkou, sódou alebo vodou. Keďže pohár je zatvorený, pije kávu, keď pracuje alebo len tak „behá“ za biznisom. Túto inšpiráciu si doniesla z Grécka a prispôbila si ju na podmienky slovenského leta.

Sabina Fojtíková

Zdroje: Vojto Artz: U vás doma,

www.varecha.sk, www.gastroweb.sk



ROZPÁĽ TO NA GRILE



Novinky môžete kúpiť vo vybraných predajniach COOP Jednota.



*naladte sa
na prichod leta
s jogurtami
gréckeho typu*



AKÉ JEDLO, TAKÁ MYSEĽ, AKÁ MYSEĽ, TAKÝ ŽIVOT

India je krajina plná protikladov. Na jednej strane veľkolepé chrámy, pozlátené paláce, prepychové obydlia boháčov, záplava neuveriteľných farieb a vôní. Na druhej strane špina a smrad v preľudnených indických mestách plných odpadkov, hmyzu, vychudnutých zvierat a žobrajúcich detí.

Apredsa tam prúdia davy ľudí zo západu, ktorí tam nechodia len zdo-
lávať turistické ciele, ale aj hľadať duchovné poznanie a tajomstvo, ktoré robí aj tých najbiednejších Indov šťastnými. Hoci Indiu charakterizuje filozofia mierumilovnosti a nenásilia, mnohí, ktorí túto krajinu navštívili, tvrdia, že Indovia sú najmä dotieraví a v prvom rade ich zaujímajú turistove peniaze. Tak ako všade, aj tu iste platí, že to, čo hľadáš, musíš nájsť sám, nenechať sa odradiť a dokázať vnímať všetky stránky života.

Ako sa je v Indii

India sa považuje za jednu z najväčších inšpirácií aj v gastronómii a medicíne. K typickým ry-
som tamojšej kuchyne patrí hojné používanie korenia a prevaha vegetariánskych pokrmov. Hlavnými surovinami sú ryža, obilniny, strukoviny, mliečne výrobky, zelenina a korenie. Pravdaže, v takej veľkej a nábožensky členitej krajine ako India sú medzi kuchárskymi zvyklosťami značné rozdiely, preto je ťažké indickú kuchyňu charakterizovať ako celok. Regióny sa od seba odlišujú používanými surovinami, prísadami aj spôsobom prípravy. V strednej a západnej Indii sa jedia placky, strukoviny, zelenina, ovocie, mliečne výrobky, prípadne mäso z oviec, kôz alebo hydiny, ktoré jedia hlavne

moslimovia. V Kašmíre a podhimalájskej oblasti sú v oblube syry, sušené ovocie, plnené taštičky a strukoviny, vo východnej Indii sa je veľa rýb, hydiny, ovocia a ryže. Pre južnú Indiu sú charakteristické sladkosti, ovocie, hojné používanie kokosu, ryže a zemiakov či sladkých zemiakov. Juhoindické pokrmy sú spravidla silne korenené a páľivé.

Inšpiratívna ajurvédna

Indická kuchyňa je v úzkom vzťahu s ajurvédou, ktorá predstavuje najholistickejší systém starostlivosti o zdravie a dosiahnutia dlhovekosti. Základnou podmienkou pevného zdravia je podľa nej rovnováha. Rovnováha životnej energie v človeku súvisí s rovnováhou v okolíťom svete. Zdôrazňuje život v súlade s vlastnou konštitúciou a s prírodnými zákonmi. Všetky veci sú navzájom prepojené, ovplyvňujú sa a majú priamy vplyv na zdravie a rovnováhu. Telo a myseľ spolu úzko súvisia. Správne stravovanie považuje ajurvédna za najdôležitejší a najjednoduchší spôsob, ako ovplyvniť zdravie. Hlavnou zásadou ajurvédkeho stravovania je striedmosť. Podľa nej jedlo ovplyvňuje činnosť troch telesných zložiek – vetra (vata), žlče (pitta) a hlienu (kapha). Preto sa niektoré potraviny vzájomne nemajú kombinovať a pri určitých chorobách sa neodporúča konzumovať niektoré potraviny.

SAUČA

Tento pojem znamená čistotu, nielen vonkajšiu, ale predovšetkým vnútornú. Podľa tohto princípu by naše myšlienky, skutky a emócie mali byť čisté. Indický lekár, filozof, učiteľ a zasvätenec jogových a tantrických disciplín Svámí Gítánanda hovoril: „Očistite sa od negatívnych emócií, vyperte špinavú myseľ.“

Nechajte si vankom najvyššieho vedomia odviať mentálne pavučiny vopred vnesených predsudkov a slepého fanatizmu.“

Ajurvédská výživa sa drží starého princípu – aké je jedlo, taká je myseľ a aká je myseľ, taký je život. Pre nás môže byť zaujímavé, že poukazuje na to, že nie je dôležité iba to, čo jeme, ale aj ako jeme, ako kombinujeme jednotlivé potraviny a aké máme trávenie. Podľa ajurvédy má človek tri základné životné energie (dóše), a to v určitom pomere. Preto máme rôzne vlastnosti aj potreby a všeobecné princípy zdravej výživy nemusia byť z hľadiska ajurvédy vhodné pre každého.

Ajurvédna rozoznáva sáťvické, rádžasické a támasické jedlá. Sáťvické jedlá očisťujú telo a upokojujú myseľ. Do tejto skupiny patrí čerstvá strava, hlavne ovocie a zelenina, obilniny, nepasterizované mlieko a ghee (maslo, ktoré sa praží a odparuje). Rádžasické jedlá stimulujú telo a myseľ do akcie. Je to biele mäso, káva a páľivé korenia. Naproti tomu támasické jedlá otupujú myseľ a spôsobujú únavu. Príkladom sú smažené alebo konzervované jedlá, tvrdé syry, červené mäso, príliš veľa cibule a cesnaku. Podľa ajurvédy by malo každé jedlo obsahovať 6 chutí – sladkú, slánú, kyslú, horkú, páľivú a trpkú. Podnieteniu tvorby agni (tráviaceho ohňa), prečisteniu tela aj obohateniu chuti pomáha správne vybrané korenie (hlavne kurkuma, rímska rasca, koriander, kardamóm, zázvor, zmes korenia garam masala).

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY ajurvédského stravovania

- ✓ vyberať si jedlo podľa ročných období a podľa svojej konštitúcie
- ✓ nejесť krátko po predchádzajúcom jedle
- ✓ hlavným jedlom by mal byť obed
- ✓ nenútiť sa do jedla, ak nemáme pocit hladu (to sa týka aj detí)
- ✓ neprejedat' sa
- ✓ jest' pomaly a dôkladne prežúvať
- ✓ nejесť pri emocionálnom rozrušení
- ✓ nepiť pred jedlom a po jedle, počas jedla vypiť najviac 2 deci tekutín (väčšie množstvo tekutín riedi tráviace enzýmy, čo zhoršuje proces trávenia)
- ✓ nejесť pred 7. hodinou rannou a po 7. hodine večer
- ✓ jest' približne rovnaké porcie každý deň, aby bolo telo pripravené potravu dobre stráviť
- ✓ studené a ľadové nápoje škodia, ochladzujú agni (tráviaci oheň)
- ✓ niektoré kombinácie jedál sú nevhodné a môžu prispievať k zlému tráveniu a k tvorbe tzv. ámy (toxínov), napríklad ovocie sa nekombinuje s iným jedlom, nekombinuje sa príliš veľa potravín, nekombinuje sa čerstvá a varená zelenina a pod.)
- ✓ jest' čerstvé potraviny, vyhýbať sa polotovarom, vyprážaniu, rafinovanému cukru a častému ohrievaniu jedál



Otázka pre:
**BHAVYU
KENKARE,**
**ARCHITEKTU
A INTERIÉROVÚ
DIZAJNÉRKU,
BOMBAJ**

Aký je váš spôsob života?

Myslím si, že všetko, čo sa okolo nás deje, sa začína v našej mysli. Preto je veľmi dôležité stať sa akýmsi majstrom svojej mysle, ale to neznamená, že absolútne všetko riadiš a si za každých okolností nad vecou. Naopak, keď je to potrebné, musíš utíšiť svoje ja a prijímať veci tak, ako ich život prináša. To je podľa môjho názoru v živote asi to najdôležitejšie.

Človek sa musí cítiť dobre sám so sebou. Na druhej strane sa u nás v Indii hovorí, že zdravie je najväčšie bohatstvo. Takže sa starám o to, aby moje telo bolo vždy fit a pripravené na náročný spôsob života. Ráno začínam dvomi pohármi vlažnej vody a citrónovou šťavou. Potom nasledujú sendviče so zeleninou, vajčko natvrdo a čierna káva. Počas dňa pravidelne konzumujem ovocie a rôzne druhy orechov. Takisto milujem indické jedlá, tvaroh a zeleninu, ale v limitovaných množstvách. Na večeru si zvyčajne dám nejaký šalát, polievku prípadne indický dāl. Denne chodím 45 minút pešo, trikrát do týždňa sa venujem joge. Rada čítam. Keď sa náhodou cítim pod tlakom, v strese či doslova na mŕtvom bode, tak sa modlím Nam myo ho renge kyo, čo mi okamžite vnesie do duše pokoj a pokoru. Milujem čítanie, dá sa povedať, že čítam absolútne všetko. Takisto milujem cestovanie, získavam tak množstvo skúseností, formujem si vlastný názor na udalosti a to všetko stimuluje duševný aj profesionálny rast človeka.

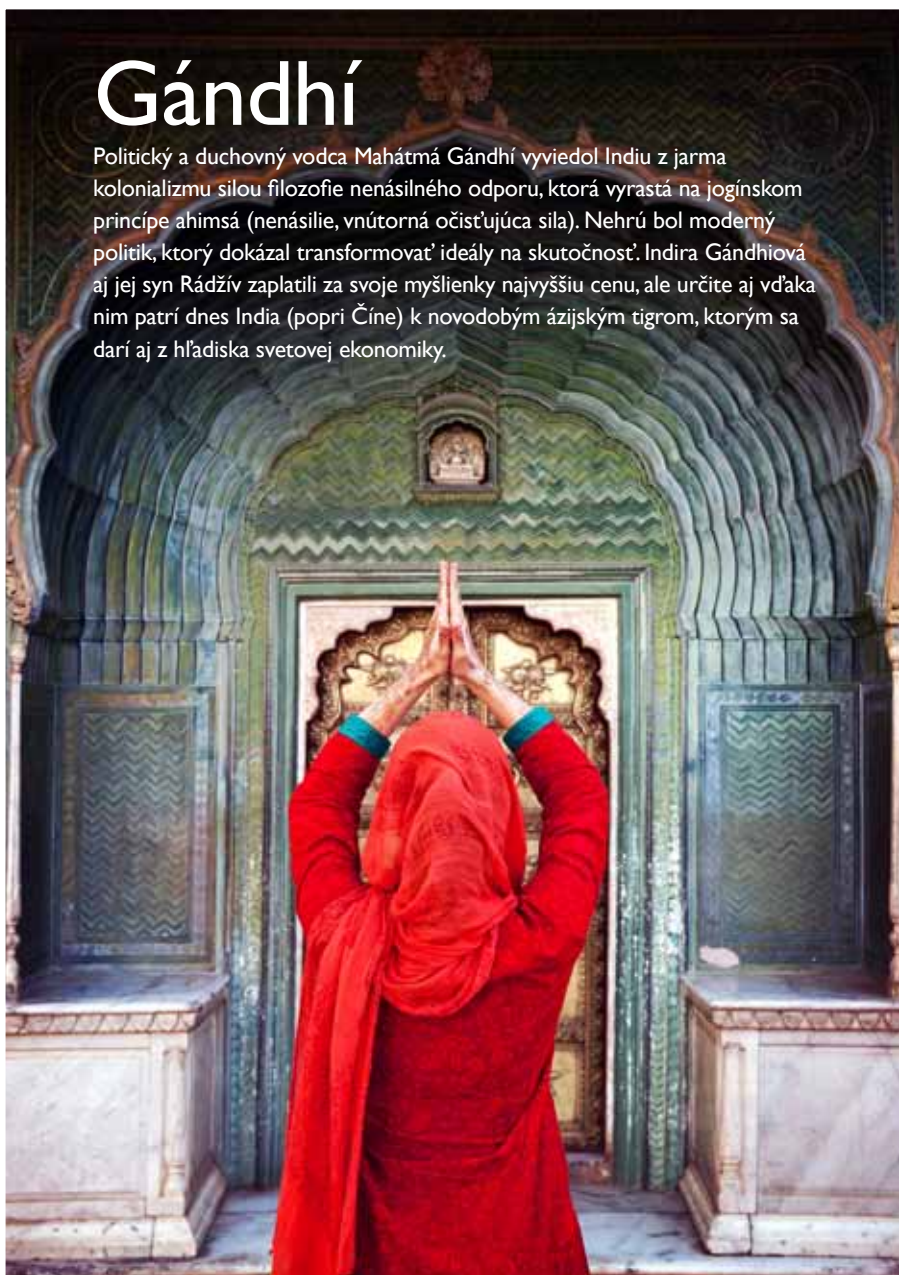
Mojím najväčším potešením je prežívať voľný čas s dcérou. Je tínedžerka, chodíme spolu nakupovať a vedíme dlhé debaty. Milujem čas, ktorý trávim s manželom na cestách, mám pocit, že to podčiarkuje kvalitu nášho spoločného života. Rada počúvam dobrú hudbu, ktorú pokladám za jednu z najväčších hybných síl sveta. Človek by mal byť pozitívny, cítiť sa dobre a šíriť dobrú energiu okolo seba. Razím zásadu: Rob, čo miluješ, a miluj to, čo robíš!

-dp-, sab

Zdroje: Wikipédia, Joga dnes

Gándhí

Politický a duchovný vodca Mahátmá Gándhí vyviedol Indiu z jarma kolonializmu silou filozofie nenásilného odporu, ktorá vyrastá na jogínskom princípe ahimsá (nenásilie, vnútorná očisťujúca sila). Nehrú bol moderný politik, ktorý dokázal transformovať ideály na skutočnosť. Indira Gándhiová aj jej syn Rádžív zaplatili za svoje myšlienky najvyššiu cenu, ale určite aj vďaka nim patrí dnes India (popri Číne) k novodobým ázijským tigrom, ktorým sa darí aj z hľadiska svetovej ekonomiky.



COOP JEDNOTA MARTIN, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

C OOP Jednota Martin pôsobí v prírodne i historicky zaujímavej lokalite regiónu Turca. Dá sa povedať, že robí maximum pre rozvoj regiónu a kvalitných služieb obyvateľstvu a členskej základne, pretože nadnárodné reťazce sa do oblasti vidieka nehrnú. COOP Jednota Martin sa nespolieha na žiadne sociálne balíčky od štátu, ale investuje do svojich predajní, do ich rekonštrukcií a modernizácií tak, aby to bolo ekonomické a účelné pre družstvo aj pre zákazníkov. O činnosti družstva hovoríme s predsedom predstavenstva **Jánom Kozom.**

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

COOP Jednota Martin so sídlom v Turčianskych Tepliciach pôsobí v celom regióne Turca v dvoch okresoch. Martin a Turčianske Teplice. Geograficky sme osadení do malebnej lokality južnej časti žilinského regiónu. Turčianska záhradka, ako túto lokalitu v minulosti pomenovali naši významní literárni a výtvarní umelci, je obkolesená vencom hôr. Okolité hory, obkolesujúce Turčiansku kotlinu,



a odbočku na Budapešť situovali do oblasti sútoku rieky Turiec do majestátneho Váhu. Tým, že sem prišla železnica, priemysel a následne aj pracovné príležitosti, bola len otázka času, kedy sa tu začne rozvíjať obchod.



COOP JEDNOTA MARTIN PÔSOBÍ V OKRESOCH: MARTIN, TURČIANSKE TEPLICE

POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:

COOP JEDNOTA POTRAVINY – 42

COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 20

(z toho v meste Martin – 10)

PREDSEDA DRUŽSTVA:

JÁN KOZA

Práve tu vzniká v roku 1896 Prvé potravné družstvo v Turci, ktoré trvá nepretržite 120 rokov, až do dnešných dní. Po druhej svetovej vojne dochádza k veľkému rozvoju mesta Martin a sťahovaniu obyvateľov Turca do tejto lokality. Dnes má Martin 58-tisíc obyvateľov a s okolitými satelitmi tu žije alebo za prácou dochádza 80 percent obyvateľov Turca. Turiec, lokalita v ktorej podniká naše družstvo, má 69 obcí, z ktorých 21 je s počtom do 200 obyvateľov a 21 s počtom do 500 obyvateľov. Táto skladba obcí regiónu presne kopíruje aj zastúpenie našich PJ. My podnikáme v 43 obciach regiónu Turca.



Na aké priority boli zamerané vaše aktivity v minulom roku?

V poslednom období sa nám podarilo zásadne prebudovať skladbu našej pôvodnej siete. Využili sme dostupnosť lacných zdrojov a zrekonštruovali sme väčšinu PJ MIX na SUPERMARKET II, ktoré sa javia zákazníkom, ale aj nám ako najobľúbenejšie, najpraktickejšie aj najekonomickejšie. V supermarkete dosahujeme až 67 percent maloobchodného obrátu. Ich nevýhoda je v tom, že toto všetko platí, len ak ide o supermarket v obciach nad 1 200 obyvateľov. A takých obcí neobsadených na-

šími supermarketmi už nie je veľa. Určite by sme všetci chceli mať zrekonštruovanú sieť a podnikat' len v supermarketoch, ale naši členovia a hlavne starší ľudia žijú aj na vidieku, kam sa zahraničné reťazce nehrnú.

Na čo ste v súvislosti so svojou činnosťou najviac hrdý?

Ekonomická sila slovenských družstiev v zásade kopíruje ekonomickú silu príslušného regiónu. Naš región, aj keď má svoju svetlú národnú, kultúrnu, hospodársku a spoločenskú históriu, dnes patrí medzi najmenej rozvíjajúce sa regióny Slovenska z dôvodu dopravnej izolácie od ostatnej časti republiky. Turiec odpradáva bol a dnes ešte je významnou križovatkou ciest. Žiaľ, dnešný stav cestnej siete tomu nenásvedčuje. Iste poznáte nočnú moru všetkých šoférov

jazdiacich popod Strečno, ale aj dlhodobú odstávku hlavného ťahu cez Kremnické Bane, prehustenú dopravu kamiónov cez Šturec, a v neposlednom rade aj hlavnú cestu z Turčianskych Teplíc do Martina, známu skôr ako turčiansky tankodrom. Toto všetko investorov skôr odrádza, ako priťahuje. Preto naše ďalšie smerovanie rozvoja družstva sa nemôže spoliehať ani na sľuby a sociálne balíčky štátu, ani na pomoc z okolitých regiónov. Naše podnikanie chceme naďalej zamerať na silu obsiahnutú v našom regióne. Naďalej chceme zaplňať podnikateľsky zaujímavé biele miesta regiónu. Už teraz uprednostňujeme domácich výrobcov potravinárskeho tovaru, či už sú to výrobcovia pekárenských, alebo mäsových výrobkov.

Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

V súčasnosti už nie je priestor na budovanie vlajkových lodí družstva. A tie sú často najrizikovejšie. V najbližšom období chceme dobudovať sieť supermarketov, modernizovať a skrásťovať PJ MIX, ale aj PJ Jednota II, ak sa nachádzajú v spádových obciach. Ľudia sa radi pohybujú v peknom, čistom a príjemnom prostredí. Preto tiež úprava fasád a parčíkov v okolí PJ v malých obciach má svoj efekt.

OBJAV SVIEŽU CHUŤ zeleného čaju Lipton



Novinka!



Kristína Vaňková, COOP Jednota Senica: **TEŠÍM SA, KEĎ MÔŽEM ÍŠŤ DOPREDU**

Program COOP Talenty pripravuje mladých, perspektívnych ľudí na pracovnú pozíciu vedúci/vedúca prevádzkovej jednotky. Všetko sa začína v hodnotiacom a rozvojom centre, ktoré je vlastne výberovým konaním pre uvedený program.



V mesiacoch september až december ho úspešne absolvovali aj dve pracovníčky COOP Jednoty Senica, spotrebné družstvo. My sme sa išli pozrieť za jednou z nich na západné Slovensko. Mnohí z vás iste poznajú pesničku Skalica je pěkne mjesto a keď ho navštívia, pochopia, že slová pesničky neklamú. Po príchode do cieľa našej cesty sme sa presvedčili, že pekné je nielen mesto Skalica, ale aj jednotársky supermarket na Potočnej ulici. Priestranná upravená, dobre zásobená predajňa. Tu nás s úsmevom privítala Kristína Vaňková.

Sympatická zástupkyňa vedúcej sa rozpravila o tom, že spočiatku vôbec neplánovala pracovať v COOP Jednote. V roku 2012 skončila na strednej odbornej škole ekonomiku pôdohospodárstva, no cítila, že toto v skutočnosti nie je oblasť, ktorej by sa chcela profesionálne venovať.

„Keď mi ponúkli prácu v supermarkete v Skalici, neváhala som ani chvíľu a v apríli 2013 som tu začala pracovať ako pokladnička. Keďže jedným z maturitných predmetov bola informatika, veľmi rýchlo som zvládla prácu pri pokladnici. Navyše ma to skutočne zaujalo a uvedomila som si, že obchod je to, čomu sa chcem v budúcnosti venovať.“

Do tajov obchodu ju zasvätila vedúca supermarketu Helena

Machová. „Je to výborná nadriadená, ktorá neúnavne, trpezlivo vysvetľovala a prakticky predvádzala prácu s programom. Taktiež ma naučila preberať tovar, spracovať precenenie, vybavovať reklamácie, skrátka všetko, čo v obchode treba poznať.“ Kristíne išlo začínanie od ruky. Naučila sa ovládať všetky potrebné programy a zakrátko, keďže majú dva počítače, mohli súčasne pracovať obidve.

Z mladej pokladničky sa v októbri 2016 stala zástupkyňa vedúcej supermarketu. To však neznamená, že sa venuje len práci v kancelárii či preberaniu tovaru. Keď treba zastúpiť v pokladnici, rada to urobí. Okrem toho zaskočí aj za pultom, či už v oddelení mäsových výrobkov, lahôdok, nemá problém vypomôcť kdekokoľvek, kde je to práve potrebné. Sama hovorí, že oceňuje predovšetkým pestrú prácu a nemá rada jednotvárnosť. Priznáva, že

vôľa dobre pracovať a schopnosť človeka sú samozrejým základom náročnej práce v obchode. Na to, aby bol zamestnanec v práci skutočne dobrý, potrebuje aj istú podporu „zvonka“: „Osobne si veľmi cením program COOP Talenty, ktorý nám na modelových príkladoch ukázal riešenie aj zložitých situácií vo vzťahu k zákazníkom, ku kolektívu aj k podriadeným. Je to veľmi dôležité pre všetkých aj pre mňa osobne. Rada pracujem s ľuďmi a vždy privítam možnosť v tomto smere sa niečo užitočné naučiť.“

Veľa vecí je aj v našom supermarkete, ktoré pomáhajú vykonávať prácu lepšie a rýchlejšie. Napríklad ručný skener Handheld, ktorý umožňuje pohodlne sledovať stav zásob, kontrolovať ceny, zameraný je tiež na akciové tovary. Pre zákazníkov sú dobrým pomocníkom napríklad LED televízory v oddelení ovocia a zeleniny, ktoré už zďaleka upozorňujú na zaujímavý a cenovo výhodný tovar v tomto sortimente. Všetky tieto a mnohé ďalšie vymoženosti pomáhajú vykonávať prácu v obchode lepšie a efektívnejšie.“

Mladá zástupkyňa sa rozpravila aj o tom, čo sa dá ešte vylepšovať, pretože možností je veľa. Už teraz sa v ich supermarkete nemôžu dočkať toho, kedy



S vedúcou predajne Helenou Machovou

SPÝTALI SME SA LUCIE ŠPINEROVEJ, PERSONÁLNEJ MANAŽÉRKY CJS:

Čo je program COOP Talenty?

Ide o program určený zamestnancom predajní, ktorí majú ambície a potenciál riadiť predajne v rámci skupiny COOP Jednota. Cieľom programu je mať kvalifikovaných ľudí na manažérskych pozíciách v predajni, t. j. mať kvalifikovaných vedúcich a zástupcov predajní z radov vlastných zamestnancov. Od roku 2014

vyberáme do programu zamestnancov, ktorých jednoducho baví práca v obchode, majú zdravé obchodnícke cítenie, predpoklady viesť tím a zároveň ochotu nieť zodpovednosť nielen za svoje výsledky, ale aj za výsledky celého tímu. V hodnotiacich a rozvojových centrách mapujeme ich spôsobilosti pre manažérsku prácu podľa presne stanoveného kompetenčného modelu pre pracovné pozície vedúci a zástupca predajne a zároveň identifikujeme možnosti na ich individuálny rozvoj. Vybraní



zamestnanci potom absolvujú systematickú prípravu formou viacerých vzdelávacích modulov. V rámci vzdelávania, ktoré je cielene orientované na kľúčové aspekty riadenia predajne, sa venujú problematikám organizácie práce, vedenia tímu, ekonomike predajne a pod. Pokračuje sa priamo v predajni, kde pod dohľadom skúsenejšieho kolegu tútora v praxi uplatňujú to, čo sa počas vzdelávacích workshopov a tréningov naučili. Program COOP Talenty absolvovalo už niekoľko desiatok zamestnancov a väčšina z nich dnes pracuje na manažérskych pozíciách v predajniach.

im nainštalujú elektronické cenovky, ktoré šetria čas i prácu predavačiek a pôsobia estetickjšie. Takisto by sa zišli samoobslužné pokladnice, aspoň jedna. COOP Jednota Senica elektronické cenovky i samoobslužné pokladnice postupne inštaluje do svojich supermarketov a je len otázka času, kedy bude týmito novými prvkami vybavený aj supermarket v Skalici.

Keď sme sa Kristíny opýtali na predstavu o jej budúcnosti, odpovedala veľmi jednoznačne: „Chcela by som pracovať ako vedúca predajne – mal by to byť väčší supermarket. A keďže sa mi v COOP Jednote páči, nemám úmysel odísť pracovať niekde inde, mal by to byť jednotársky supermarket. V mojom veku mám dosť času a budem robiť všetko pre to, aby sa mi tento profesijný sen splnil.

COOP Jednota nepredstavuje pre Kristínu len pracovnú záležitosť, ale zasiahla aj do jej súkromia – so svojím nastávajúcim sa zoznámila priamo v obchode. Patrik pracuje ako vodič v COOP VOZ Trnava a spoznali sa pri preberaní tovaru. Hovorí sa, že láska hory prenáša, a tak preniesla Kristínu do iného okresu. COOP Jednote zostáva verná, pretože prešla do supermarketu v Myjave. Začína tu znova ako pokladnička, ale odhliadnuc od toho, že ju práca za pokladnicou baví, nepochybuje o tom, že je to pre ňu prvá zastávka na ďalšej pracovnej ceste.

Ol'ga Zlochová

Tatry rozkvihnú umením a zážitkami

Hudobné festivaly patria nielen na Slovensku k podujatiam, o ktoré je veľký záujem. V tomto roku pribudne do klenotnice podujatí nový šperk – Tatra Flowers. Prvý ročník festivalu by sa mal uskutočniť v dňoch 1. – 3. septembra 2017, na sklonku letných prázdnin, keď je v Tatrách krásne a stabilné počasie. Myšlienka spojiť hudbu s prostredím našich veľhôr nadchla organizátorov, sponzorov aj pozvaných umelcov. Jeden elitný hosť sa dokonca zaviazal, že vystúpi na koncerte bez nároku na honorár. Vďaka svojmu konceptu má Tatra Flowers šancu stať sa nielen lokálnym unikátom, ale aj

medzinárodne vyhľadávaným podujatím. Počas festivalového víkendu budú mať návštevníci Tatier možnosť kochať sa nielen krásou veľhôr, ale aj navštíviť jednotlivé festivalové podujatia.

Riaditeľ marketingu COOP Jednoty Slovensko Jozef Horečný povedal: „Dennodenne dostávame množstvo ponúk na podujatia, ktoré by sme mohli sponzorovať. Koncept Tatra Flowers nás zaujal, pretože bol úplne iný, ako tie ostatné, preto sme sa rozhodli stať jeho generálnym sponzorom. Viete, ako je to v manželstve, aby to bol beh na dlhú trať, musí medzi partnermi fungovať chémia. Myslíme si, že Tatra Flowers má dobrú energiu...“

Návštevníci budú mať možnosť vypočuť si dobrú hudbu v prostredí Štrbského Plesa, Skalnatého plesa, Hrebienka, na Téryho chate, v Starom Smokovci i v Tatranskej Lomnici. Pozvanie na vystúpenie s nadšením prijala Jana Kirschner a SĽUK, ktorých spoločné vystúpenie sa uskutoční na Štrbskom Plese

vo veľkom prírodnom amfiteátri pod skokanskými mostíkmi. Mená ďalších umelcov budú prekvapením. Podujatie Tatra Flowers organizuje agentúra Artactive Events, s. r. o., s plným rešpektovaním prírody Tatier a v úzkej spolupráci s TANAP-om.



Sme *top* značka v obchode!

V rámci galavečera 21. ročníka medzinárodnej konferencie o obchode a marketingu Slovak Retail Summit 2017 v Bratislave sa už siedmy rok odovzdávajú ceny víťazom súťaže Múza Merkúra 2016 za kreativitu v obchode v šiestich kategóriách. Najcennejšiu a prestížnu trofej v kategórii top značka v obchode si odniesla z galavečera s príznačným názvom Noc víťazov spoločnosť COOP Jednota Slovensko, ktorá zvíťazila v silnej konkurencii veľkých spoločností s kampaňou Rozumieme vašej chuti. Kategória top značka v obchode je osobitým ocenením pre značku s najkomplexnejšou a najkreatívnejšou komunikačnou kampaňou počas roka.



Ocenenie prevzal vrchný riaditeľ sekcie obchodu Ján Bilinský

COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY ZÍSKALA ĎALŠIE PRESTÍŽNE OCENENIE



Aktuálne trendy v predaji prinášajú zákazníkom nové rozmery v možnostiach nákupu. COOP Jednota reaguje na potreby dnešných spotrebiteľov a výsledkom ďalšej inovácie je 1. miesto v súťaži Múza Merkúra v kategórii nové technológie v mieste predaja.

Prestížna súťaž Múza Merkúra, ktorá sa konala už siedmykrát, vyzdvihuje inovácie a kreativitu projektov a ich strávenie priamo v predajniach. Odborná porota hodnotí v 6 kategóriách najkreatívnejšie marketingové a komunikačné projekty v oblasti retailu realizované na Slovensku.

Vyhlasovateľ súťaže INCOMA Slovakia udelil 1. miesto v spomínanej kategórii COOP Jednote Nové Zámky, spotrebné družstvo, aj v nedávnej minulosti. V roku 2014, za projekt Elektronické cenovky, ktoré prvotne zaviedli v COOP Jednote Tempo Supermarket Nové Zámky a následne i v ďalších svojich predajniach.

Aktuálne ocenenie prevzala COOP Jednota Nové Zámky, s. d. v zastúpení predsedu predstavenstva, Štefana Mácsadiho za projekt Mobilné nakupovanie v sieti COOP Jednota. Aplikácia predstavuje moderný nákup prostredníctvom mobilného telefónu. Realizácia projektu sa začala už v októbri roku 2015 a koncom minulého roka bola doplnená o možnosť urýchlenej platby prostredníctvom platobnej karty. Mobilné nakupovanie cez aplikácie COOP Nákup a Masterpass v súčasnosti prináša zákazníkom pridanú hodnotu v úspore peňazí, pretože pri nákupe nad 5 € získava zákazník zľavu 1 € z každej platby.

V Mužli pribudol nový supermarket

Novou modernou predajňou typu supermarket potešila COOP Jednota Nové Zámky, s. d. obyvatel'ov obce Mužla. Novú predajňu postavili za 6 mesiacov počas ktorých sa na stavebných prácach preinvestovalo viac ako 1,2 milióna eur.

Prevádzková jednotka s celkovou predajňou plochou 300 m² má v ponuke viac ako 5-tisíc tovarových položiek. Vybavená je najmodernejším obchodným, chla-

diarenským a mraziarenským zariadením, pokladničným systémom a klimatizáciou.

V novej prevádzkovej jednotke COOP Jednota Nové Zámky, s. d. v Mužli sa môžu zákazníci tešiť na predaj čerstvého mäsa, dopekánie čerstvého pečiva po celý deň a doplnkové služby štandardne ponúkané vo všetkých predajniach COOP Jednoty Nové Zámky, s. d. Okrem dostatočnej kapacity na predaj čerstvého tovaru v predajni a v skladových priestoroch vrátane vybudovaných prípravovní pribudne moderné osvetlenie a pohodlné parkovanie, ktoré zabezpečuje 20 parkovacích miest priamo pred predajňou.

O spokojnosť zákazníkov sa bude starať osemčlenný kolektív pracovníkov, ktorý má bohaté skúsenosti s prácou v obchode a bude zabezpečovať každodenný chod supermarketu. Na projekte novej prevádzky sa podieľali výhradne regionálne firmy.

Podľa slov Štefana Mácsadiho, predsedu predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky, s. d., družstvo plánuje aj v nasledujúcom období svojej činnosti zvyšovať úroveň svojich prevádzkových jednotiek, ako aj zabezpečovať výstavbu nových predajní ešte počas tohto roka.





Trstená

O któbrový požiar budovy Oravského centra mládeže v Ústí nad Priehradou spôsobil nemalé problémy predstaviteľom V.I.A.C. – Inštitútu pre podporu a rozvoj mládeže v Ústí nad Priehradou. Centrum muselo na čas pozastaviť činnosť, a tak peňažný dar od Nadácie COOP Jednota vo výške 4 000 € znamená značnú pomoc pri pokrytí nákladov spojených s rekonštrukciou budovy, aby mohla byť opäť uvedená do prevádzky. Na snímke z odovzdávania symbolického šeku predsedníčka CJ Trstená Anna Betušťáková a predseda združenia Branislav Kožuch (vľavo).



Šaľa

N adácia COOP Jednota prispela k vybaveniu Domova dôchodcov v Šali darom v hodnote 6900 eur. V priestoroch domova tak pribudli zariadenia slúžiace imobilným klientom na zabezpečenie celkovej hygieny a rehabilitácie horných a dolných končatín - hygienické zdvíhacie lehátko IKARUS, bezpečnostný pás a trenažér Thera Mobi. Na snímke sprava: predseda CJS a predseda Správnej rady nadácie Gabriel Csollár, riaditeľka Domova dôchodcov Šaľa Janka Hušvétyová, predseda CJ Galanta Július Belovič a primátor mesta Šaľa Jozef Belický.

nadácia **jednota**

MARTIN KATRIAK NA ČELE ZVÄZU OBCHODU



Z väz obchodu a cestovného ruchu SR zmenil názov na Zväz obchodu SR. Rozhodli o tom obchodníci na májovom hodnotiacom a volebnom valnom zhromaždení združenia.

Zároveň za nového prezidenta zväzu zvolili podpredsedu predstavenstva COOP Jednoty Slovensko, s. d. Martina Katriaka. Doterajší prezident zväzu Pavol Konštiak sa stal novým prvým viceprezidentom.

Zväz obchodu SR sa prostredníctvom spolupráce s ďalšími organizáciami podieľa na príprave návrhov zákonných predpisov upravujúcich podnikateľské prostredie pre podnikateľov v obchode a zabezpečuje ochranu ich záujmov a práv.

OBJAV NEALKOHOLICKÉ OSVIEŽENIE BIRELL



CHUŤ A VÔŇA INDIE

Indická ryža

Na 4 porcie

- ✓ 200 g dlhohrnej ryže
- ✓ 2 cibule
- ✓ 2 lyžice slnečnicového oleja
- ✓ pol lyžičky mletej kurkumy
- ✓ zvitok škoricovej kôry
- ✓ rozdrvené semienka zo 6 kardamómových strukov
- ✓ 1 lyžička rasce
- ✓ hrst' hrozienok a pražených orieškov kešu

ZÁKLADNÝ RECEPT

Vo väčšom hrnci prived'ete do varu vodu s lyžičkou soli. Keď začne voda bublať, vsypte ryžu, zamiešajte a znovu prived'ete do varu. Potom plameň trochu stiahnite, aby sa ryža varila rovnomerne.

Po desiatich minútach varu bez pokrievky a bez miešania (to spôsobuje zlepenie ryže), ryžu ochutnajte. Ak je ešte veľmi chrumkavá, varte ju minútu a potom ju opäť otestujte. Hotovo máte vtedy, keď je sice mäkká, ale pevná na zahryznutie.

Ryžu zlejte v sitku a prelejte cez ňu kanvicu horúcej vody. Nechajte odkvapať a potom ju preložte do nahriatej servírovacej misy. Takto pripravená ryža chutí aj samotná s trochou masla a petržlenovej vňate.

INDICKÁ OB MENA

Pokrájajte dve cibule a vo veľkej panvici ju na dvoch lyžiciach slnečnicového oleja osmažte dozlatista. Medzitým uvarte ryžu podľa nášho návodu. Do vody pri varení pridajte pol lyžičky mletej kurkumy (dodá ryži zlatožltú farbu a príjemnú chuť) a zvitok škoricovej kôry. Ryžu zlejte a opláchnite. K cibuli primiešajte rozdrvené semienka kardamómových strukov, lyžičku rasce a krátko osmažte. Pridajte hrst' hrozienok, pražených orieškov kešu a potom vsypte horúcu žltú ryžu. Takto upravená ryža sa výborne hodí k indickým jedlám s karí, ale aj ku grilovaným mäsám a k rybe.



Kuracia tikka masala

Na 4 porcie

- ✓ 400-500 gramov kuracích prs
- ✓ 1-2 cibule, cesnak, zázvor
- ✓ krájané paradajky alebo plechovka krájaných paradajok
- ✓ 5 lyžíc (prípadne celý téglik) bieleho jogurtu a kyslej smotany
- ✓ kurkuma, garam masala (z každého 1 lyžičku)
- ✓ koriander, škoric (z každého pol lyžičky)
- ✓ štipka čili

Kuracie prsia nakrájajte na kocky a naložte na noc do oleja s rozdrveným cesnakom a so strúhaným zázvorom. Osmažte nakrájanú cibuľu a po chvíli pridajte kuracie kúsky. Ku koncu smaženia prisypte garam masalu, kurkumu, koriander, škoricu a trochu čili. Vylejte do zmesi plechovku krájaných paradajok. Ak máte čerstvé paradajky, dajte ich do panvice s cibuľou ešte pred pridaním mäsa. Pridajte jogurt a kyslú smotanu a chvíľku počkajte, až sa všetko ohreje. Servírujte s ryžou basmati alebo plackami čapátí.

Ryba so šošovicou

- ✓ 4 filety morskej ryby s bielym mäsom
- ✓ 1 limeta, nakrájaná na štvrtinky
- ✓ 3 lyžice slnečnicového oleja
COOP Jednota tradičná kvalita
- ✓ 1 cibuľa, nasekaná
- ✓ 1 lyžička korenia kari
- ✓ 1 lyžica paradajkového pyré
- ✓ 400 g uvarenej šošovice
COOP Jednota tradičná kvalita, scedenej a prepláchnutej
- ✓ 2 lyžice čatní, najlepšie mangového
- ✓ soľ a korenie
- ✓ nasekaný koriander

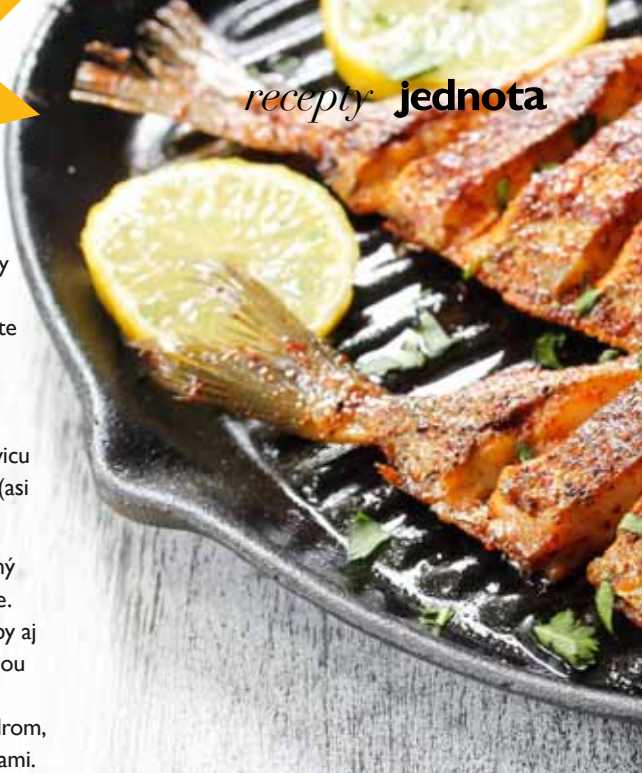


COOP RECEPT

Jemne nasekajte jednu štvrtku limety aj s kôrou. V stredne veľkom hrnci rozohrejte dve lyžice oleja a osmažte na ňom cibuľku. Smažte asi päť minút, až zmäkne a začne zlatnúť. Pridajte kari aj paradajkové pyré a smažte ešte minútu. Prilejte dve deci vody a čatní, vsypte šošovicu a nasekanú limetu. Poduste do zhustnutia (asi päť minút).

Na panvici rozohrejte zvyšný olej, rybu osolte a okoreňte. Filety opečte dozlatista. Ryby aj šošovicu pokvapkajte trochu limetovej šťavy. Podávajte posypané čerstvým koriandrom, doplnené chlebovými plackami.

recepty **jednota**



Indická ZMRZLINA KULFI

- ✓ 400 g sladeného kondenzovaného mlieka
- ✓ 2 lyžice ružovej vody
- ✓ 50 g najemno posekaných pistáciových orieškov + nahrubo posekané pistáciové oriešky na ozdobenie
- ✓ 250 ml smotany na šľahanie
- ✓ 3 zrelé mangy

Prešľahajte kondenzované mlieko s ružovou vodou a pistáciovými orieškami. (Ak máte radi menej sladké dezerty, použite nesladené kondenzované mlieko a doslaďte si ho podľa vlastnej chuti.) Ušľahajte zo smotany šľahačku a vmiešajte do pistáciovej zmesi. Zmes rozdeľte do šiestich malých pohárikov alebo formičiek, prekryte potravinárskou fóliou

a dajte zmraziť. Z každého manga odkrojíte dva čo najväčšie diely tak, že povediete rez nožom čo najtesnejšie okolo kôstky. Dieliky nakrojíte križom -krážom bez toho, aby ste prerezali šupku. Položte reznou stranou na gril a opečte, kým šťava na povrchu nezačne mierne karamelizovať. Odložte mango z grilu a podávajte horúce so zmrzlinou kulfi ozdobenou sekanými pistáciovými orieškami.

Maková torta

Na piškótový korpus:

- ✓ 6 vajec a 6 lyžíc vody
- ✓ 400 ml kryštálového cukru
- ✓ 100 g rastlinnej tukovej nátierky Hera maslová príchuť
- ✓ 400 ml polohrubej múky
- ✓ 2 lyžice prášku do pečiva
- ✓ 300 ml mletého maku

Na medové pláty:

- ✓ 300 g hladkej múky
- ✓ 100 g práškového cukru
- ✓ 50 g rastlinnej tukovej nátierky Hera maslová príchuť
- ✓ 1 lyžica medu
- ✓ 1 vajce + 1 žĺtok
- ✓ 1 lyžička jedlej sódy

Na krém:

- ✓ 3 žĺtky
- ✓ 1 balenie vanilkového cukru
- ✓ 150 g práškového cukru
- ✓ 350 – 370 g rastlinnej tukovej nátierky Hera maslová príchuť
- ✓ 2 balíčky vanilkového pudingu v prášku
- ✓ 700 ml mlieka

Na prípravu piškótového korpusu šľahajte žĺtky s cukrom a postupne prilievajte vodu s rozpusteným tukom Hera, kým sa nevytvorí hladká, pevná pena. Pridajte múku, prášok do pečiva a mak. Pečte pri nízkej teplote tak dlho, kým sa cesto neprestane lepiť na špáradlo.

Na medové pláty zmiešajte múku, práškový cukor, tuk Hera maslová príchuť, med, vajcia a jedlú sódu a vymiešajte cesto. Vytvorte dva pláty a upečte.

Na prípravu krému ušľahajte žĺtky s vanilkovým cukrom, práškovým cukrom a tukom Hera maslová príchuť dohladka a dopenista. V mlieku uvarite pudिंग. Po vychladnutí zmiešajte obe zmesi na krém dohromady.

Na spodok dajte jeden z medových plátov. Naň rozotrite polovicu krému a priklopte piškótovo-makovým korpusom. Navrstvite zvyšok krému a nakoniec položte druhý medový plát. Na ozdobenie pripravte čokoládovú polevu, prípadne môžete použiť hotový tortový krém. Posypte orechami.



Kráľovná A OVOCIE YUZU

AKO SA KRÁSNA SLOVENKA DOSTALA DO PRACHATÍC V JUŽNÝCH ČECHÁCH?

V septembri 1992 som ešte v časoch česko-slovenskej federácie odišla študovať na vysokú školu do Prahy. Po skončení VŠE som v Prahe ostala 10 rokov a pracovala som pre nadnárodnú potravinársku firmu. Našla som si muža, ktorý pochádza zo Šumavy a tam som sa po svadbe a narodení detí presťahovala. Už som nechcela dochádzať za prácou do Prahy a postupne som sa prepracovala varením džemov a lekvárov k živnosti.

AKO VÁS PRIJALI ĽUDIA, AKO STE SAMA ZVLÁDLI TENTO PRECHOD – TROCHA ODLIŠNÝ JAZYK, SPÔSOB ŽIVOTA. ČO BOLO NAJŤAŽŠIE A ČO NAJĽAHŠIE?

Do Česka som odišla ako 18-ročná v septembri 1992. V prvom ročníku som sa vlastne ocitla v cudzej krajine. Musela som síce zo dňa na deň žiadať o povolenie na pobyt na cudzineckej polícii, na priateľstvá na internáte alebo na vzťahy učiteľov k slovenským študentom to však nemalo žiadny vplyv. Keď má človek 18 rokov, odíde z malej dediny do veľkého sveta, samozrejme, že zmena je obrovská. V tomto veku sa asi všetky zmeny lepšie znášajú. V tom čase bol pre mňa viac dominantný prechod z vidieka do veľkomesta, než odchod do inej krajiny.

ČO VÁS NAJVIAC FASCINUJE NA VARENÍ DŽEMOV? KOMBINÁCIA ČERVENÝ POMARANČ A ČILI SA MI VÍDÍ VEĽMI ZAUJÍMAVÁ. AKO STE SA K NEJ DOSTALI?

Najradšej mám práve to vymýšľanie rôznych kombinácií, ovocia, korenia, bylín a kvetov. Fascinuje ma prerod čerstvého ovocia na voňavý džem v poháriku. K džemu z pomaranča a čili ma inšpiroval manžel a jeho obľuba pikantných jedál. Povedal mi: „A urob niečo s čili...“ Ja mám zasa veľmi rada krvavočervený pomaranč, takže voľba bola jasná.



*Dvojnásobná víťazka
zlatého džemu*

Jozefína Růžičková sa narodila na vidieku v blízkosti Nitry. V deväťdesiatych rokoch minulého storočia odišla študovať ekonómiu do stavebníctva v Prahe a neskôr sa zamestnala v nadnárodnej spoločnosti. Pretože si našla manžela až zo Šumavy, odišla s ním žiť do Prachatic, kde v lone krásnej prírody spoločne vychovávajú dve deti. V roku 2017 sa Jozefína Růžičková stala úradujúcou svetovou kráľovnou džemov, pretože v súťaži World's Original Marmalade Awards vo Veľkej Británii vyhrala dvojitzu zlatú medailu a štyri zlaté medaily za svoje ušľachtilé výrobky. Na túto výhru sa viazala aj ponuka predávať dva druhy citrusových marmelád v prestížnych londýnskych obchodoch Fortnum a Mason, ktoré dodávajú svoj tovar na stôl britskej kráľovskej rodiny.

VAŠA FIRMA SA VOLÁ ROSE GARDEN. CHCETE TÝM POVEDAŤ, ŽE PRIDÁVATE DO SVOJICH DŽEMOV NIELEN BYLINKY, ALE AJ KVETY?

Teraz sa volám Růžičková, takže Rose Garden by malo byť v našom ponímaní niečo ako Záhrada Růžičkovcov (úsmev). Ale áno, kvety používam veľmi rada. Vo väčšine prípadov z nich vytvorím sirupy a tie potom pridávam do džemov na ochutenie. Sirup z okvetných lístkov ruže je jedným z mojich obľúbených, ale skúšala som aj sirup z kvetov šípkových ruží a jabloní. Vlni bol veľkým hitom sirup z kvetov sakury...

INŠPIRUJÚ VÁS PRI VÝROBE DŽEMOV VAŠE DETI ALEBO VÁM OBČAS AJ POMÁHAJÚ PRI PRÁCI?

Je to smutné, ale moje dve deti džemy prakticky nejedia. Mladší šesťročný syn si síce občas chlieb s maslom a džemom dá, ale

zvládne len jahodový. A starší vôbec žiaden, on má najradšej chlieb aj rožky suché, celkovo platí, že má také zvláštne chute... (smiech). K hrncu s džemom nikoho nepustím, ale napríklad pomoc pri vykostení višní alebo sliviek neodmietnem a deti mi s tým občas pomôžu.

SNAŽÍTE SA, ABY VAŠE VÝROBKY MALI ČO NAJNIŽŠÍ OBSAH CUKRU. ZAUJÍMALO BY MA, AKO CHUŤOVO PREPOJÍTE TRPKÉ ŠÍPKY A ČERVENÝ POMARANČ. NEPOBÍJÚ SA V POHÁRI?

Nepobijú, šípky vôbec nie sú trpké, iba kyslé. Skúste si niekedy na jeseň odtrhnúť šípku priamo z kríka, najlepšie už zmäknutú, a zozadu od stopky si vytlačte rovno do úst kašičku z dužiny. Pozor, tlačte len ten chutný koniec, nie už pichľavé semienka. Uvidíte, že sa vám v ústach nič nepobije! Trochu som bojovala s trpkou aróniou, ktorá je doslova nabitá antioxidantmi. Džem z čistej arónie môže byť pre niekoho príliš trpký (záleží aj na odrode) a je málo šťavnatý. Nakoniec som to vyriešila tak, že aróniu varím v kombinácii s čiernou ríbezľou, a to je potom už krásna a jedlá kombinácia.

AKO JEDNA Z MÁLA STE SA DOSTALI NA PULTY OBCHODOV FORTNUM A MASON V LONDÝNE, KDE NAKUPUJE DŽEMY AJ KRÁĽOVSKÁ RODINA. AKO SA VÁM TO PODARILLO, ČO TOMU PREDCHÁDZALO? AKÉ POŽIADAVKY MUSIA DŽEMY SPLŇAŤ, ABY SI NA NICH MOHLI POCHUTIŤ KRÁĽOVSKÉ JAZÝČKY?

Možnosť predávať vo Fortnum a Mason bola práve späť so ziskom dvojitej zlatej medaily a ďalších štyroch zlatých medailí v súťaži citrusových marmelád World's Original Marmelade Awards v britskej Cumbrii. Fortnum a Mason má každoročne svojho zástupcu v odbornej porote tejto súťaže a hneď z prvej ruky si vyberie z piatich „zlatých lekvárov“, ktoré potom po celý rok predáva vo svojom obchode priamo v centre Londýna. Ako som sa dozvedela v rozhovore s ich hlavnou nákupkyňou počas slávnostného ceremonálu odovzdávania cien

2 rokmi som začala variť džemy a marmelády. Mám dve deti (vo veku 8 a 6 rokov), takže na nejaký oddych nie je veľa času.

KEĎ IDETE DO PRÍRODY, NEPOCIŤUJETE PRI POHĽADE NA OVOCIE PROFESIONÁLNU DEFORMÁCIU, NEMÁTE POCIT, ŽE BY STE ZAVARILI AJ ŠUŠKY?

Ja inak chodiť do prírody ani neviem...

Bývame v Pošumaví, les, polia a lúky máme doslova pár krokov od domu. Na prechádzky s deťmi chodíme zásadne s košíkmi, v marci hľadáme fialky na fialkový sirup, v máji pokračujeme okvetnými lístkami planých jabloní, v júni kvetmi čiernej bazy a šípok, na konci augusta si počkáme na plody bazy a v októbri si rozpíchame ruky šípkami. Už si do košíka

naozaj silné horké chute, ako je grepová marmeláda alebo marmeláda z horkých sevilských pomarančov.

AKÝ DŽEM BY STE VY CHCELI DOSTAŤ AKO DARČEK OD PROTINOŽCOV ČI INEJ KONKURENCIE?

Počas tohtoročnej slávnostnej ceremónie v britskej Cumbrii som mala možnosť ochutnať džem z japonského citrusu, ktorý



na panstve Dalemain vo Veľkej Británii, tento rok ich veľmi oslovila chuť mojich marmelád a nevedeli si vybrať, ktorú z nich budú predávať. Preto urobili výnimku, vybrali si zo súťaže šesť marmelád a z toho až dve sú moje. Mám z toho veľkú radosť, pretože „predávať“ v tomto obchode je veľmi prestížne. To, čo po ich výbere nasledovalo, bolo už veľmi jednoduché. Ešte som sa ani nespamätala zo šoku, že jedna z mojich marmelád má dvojité zlato a ďalšie štyri zlatú medailu, keď nasledoval telefonát z Fortnum a Mason, kde mi oznámili, že prvú dodávku očakávajú v Londýne už o dva týždne. Nikto sa nepýtal, či vôbec mám záujem. Kto by niečo také odmietol? (Smiech.)

AKO NAJRADŠEJ ODDYCHUJE KRÁĽOVNÁ DŽEMOV?

Joj, už sa ani nepamätám. Nevie, či je to choroba, alebo prednosť, ale ja veľmi neobsedím. Po odchode z firmy na materskú pred 8 rokmi som pre ňu ešte donedávna pracovala na rôznych projektoch. Okrem toho som vyrábala šperky z kamienkov a pred

berieme aj rukavice (smiech). Ale táto časť ma veľmi baví, pochádzam z nížiny pri Nitre, nebaví ma chodiť na kopec, na rozľadňu. Som tradičný zberač, teším sa, keď sa s deťmi prejdeme a donesieme domov plný košík „čohokoľvek“. Manžel s nami ísť nemôže, lebo on je zasa pravý „rozľadňový typ“.

AKÉ CHUŤOVÉ KOMBINÁCIE V DŽEMOCH MAJÚ NAJRADŠEJ BEŽNÍ ZÁKAZNÍCI Z ČESKA, ZO SLOVENSKA, ČLENOVIA VAŠEJ RODINY?

Vedie, samozrejme, jahoda, buď samotná, alebo v kombinácii s malinou, ale to je pre mňa veľká nuda. Som radšej, keď sa vyskúšajú aj iné, menej tradičné kombinácie. Čučoriedku, samozrejme, považujeme za luxus v domácich džemoch a mám radosť, že je veľmi obľúbená aj moja kombinácia s čiernou bazou. Bola som prekvapená, že ľudia reagujú pozitívne aj na citrusové džemy. Nedávno mi jedna z mojich zákazníčok napísala, že si myslela, že citrusové marmelády nemá rada, ale vďaka tým mojim zistila, že to nie je pravda (úsmev). A najviac ma prekvapilo, že je dosť ľudí, ktorí vyhľadávajú

sa volá yuzu, a momentálne je vo Veľkej Británii gastronomickým hitom, nielen v oblasti džemov. Zistila som, že v Česku ani na Slovensku sa vôbec nepredáva, ale aj tak dúfam, že sa mi podarí pár kúskov yuzu niekde získať, aj keď je veľmi drahé dať si dopraviť z Japonska ovocie na džem. Marmelády, ktoré som ochutnávala, boli veľmi jemné a veľmi rada by som si z yuzu tiež niečo uvarila (smiech).

KOMBINUJETE DOMÁCE AJ CUDZOKRAJNÉ OVOCIE, EXPEDUJETE HOTOVÝ PRODUKT DOMÁCIAM AJ ZAHRAŇIČNÝM ODBERATEĽOM...

Mám veľkú radosť, že ľudia dnes viac vyhľadávajú regionálne výrobky, už to neberieme automaticky ako pred 20 rokmi, že to, čo je zo zahraničia, je lepšie ako to naše domáce. Je to zároveň súčasť trendu, kde ľudia viac vyhľadávajú výrobky malých výrobcov, darí sa farmárskym trhom a debničkovým službám.

EKONOMIKA JE MÁ DAŤ – DAL. AKÉ SÚ VAŠE BONUSY?

Dáva mi slobodu a možnosť tráviť viac času so svojimi deťmi. Nemusím za prácou dochádzať 150 kilometrov zo Šumavy do Prahy, môžem byť so svojimi deťmi vo veku, v ktorom ma ešte potrebujú. Pracujem veľa hodín denne vrátane víkendov, ale keď potrebujem deti odviezť k lekárovi alebo na džudo, nemusím si od nikoho pýtať priepustku.

*Za rozhovor ďakuje Sabina Fojtíková
Snímky: Archív Jozefíny Růžičkovej*

Viedňou po romantických cestičkách

Nedávnu prechádzku po Viedni sme uzavreli na onom svete v Tanzcafé Jenseits, tak vás azda neprekvapí, že tú dnešnú odštartujeme takpovediac na prestupnej stanici na cintoríne.

Friedhof der Namenlosen – Cintorín bezmenných alebo neznámych je určite jedným z najromantickejších cintorínov na svete. Na maličkom cintoríne s malou kaplnkou sú pochovaní samovrahovia, ktorí v zúfalstve ukončili svoj život vo vodách Dunaja, ale i obete násilia, ktoré tam niekto sotil, či jednoducho nešťastníci, ktorých stiahol vodný vír. O ich identite sa veľa nevie. Nikomu nechýbali, nikto ich nehľadal, a tak ich na posledný odpočinok uložili vedľa prístavu do hrobu s nápisom Neznámy muž, neznáma žena, neznáme dieťa... Surreálna atmosféra takmer navlas rovnakých hrobov a krížov učarila aj filmárom. Julie Delpyová a Ethan Hawke sa tu zastavili na svojej nočnej prechádzke Viedňou vo filme Pred úsvitom a aj vďaka tomu tu zaručene stretnete minimálne troch turistov s fotoaparátom. Na mňa toto miesto a jeho okolie, zarastený breh Dunaja, pôsobia strašidelne aj za slnečného dňa a v noci by ma tam nedostali ani za milión. Rozhovor šumiacej vody a šepkajúcich duší... ďakujem, šediviem aj bez toho.

Pod neromantickými slniečnikmi

A keďže sme na brehu Dunaja, ponúkalo by sa napredovať v prechádzke po vode. Ale do kabelky nafukovací čln nevpracem, ani turistov s kanoe pod pazuchou veľa nestretávam. A vôbec – hore prúdom by to asi bolo nad moje sily, preto sa musíme presunúť po zemi. O kúsok ďalej, na Starom Dunaji (Alte Donau), pomaly tečúcim ramene Dunaja, si však môžete prenajať člny a lodky rôznych veľkostí. V ponuke sú aj plávajúce ostrovy s palmami v kvetináčoch. Za teplých letných večerov sú člny plné zamilovaných párov s piknikovými košími. Z diaľky vidno



Nikoleta Gstach



len svetielka mihotajúce sa nad vodou. My sme si túto romantiku dali s manželom pred rokmi. S empatiou typickou pre neho ma nechal kompletný výlet odveslovať a nezaťažený povinnosťami sa kochal flórou a faunou. Romantiku si môžete užiť, samozrejme, aj na brehu. Je tu nekonečne veľa kaviarní, barov a reštaurácií s terasami nad vodou alebo priamo na nej.

Prijemným miestom na romantický piknik je aj Augarten. Obrovský park takmer v centre mesta. V jednom rohu sídli malí speváciovia Wiener Sängerknaben, v ďalšom manufaktúra a múzeum výroby porcelánu. Nechýbajú ani milé kaviarne a reštaurácie. Kedysi patril park len korunovaným hlavám, ale osvietení Jozef II. ho otvoril aj pre poddaných. Za tretej ríše si túto pohostinnosť nesprávne vysvetlili fašisti a v nádhernom parku si postavili dva bunkre vysoké vyše päťdesiat metrov. Zbúrat ich je takmer nemožné, a tak piknikujúcim slúžia ako slnečníky. V ich tieni sa dá príjemne posediť na deke.

Ak však nechcete vysedávať, ale máte chuť na romantickú prechádzku, stačí ísť do úplného centra a prepletať sa uličkami. Keď sa dostanete až k Františkánskemu námestiu a máte práve poruke svoju polovičku, musíte si tak ako hrdinovia filmu Pred úsvitom dať pusku. Pretože aj oni si ju tu dali. Okrem toho si tu môžete dať kávu v milej malej kaviarni Kleines café.

Zábava a utíšenie

Keď sa povie Viedeň, takmer každý si predstaví nielen Dóm svätého Štefana, ale aj Riesenrad – obrovské ruské kolo v zábavnom parku Prater. Previezť sa v ňom patrí k povinnostiam turistu, ale, pravdupovediac, nie je to ani romantické, ani veľmi zábavné. Najprv sa tlačíte v rade na lístky, potom sa tlačíte v kabínke. Výhľad je nádherný, teda ak sa vám podarí vôbec dostať k oknu, ale túto atrakciu pokojne vynechajte. Ak máte chuť stráviť pár hodín na kolotočoch, tak sa vyberte do konkurenčného Böhmischer



Prater. Tento zábavný park postavili v druhej polovici devätnásteho storočia českí (preto böhmischer) tehlári pre seba a iných chudobnejších spoluobčanov. Dnes vyzerá, akoby sa v ňom zastavil čas a po nociach sa na kolotočoch vyvážali duchovia. Všetko trochu zastarané, farby vyblednuté, nie každý koník na kolotoči

má štyri nohy, nie každé lietadlo dve krídla. Ale zo zotrvačnosti sa všetko točí a škrípe a verkleiková hudba vyhráva. Treba sa tam poponáhľať. O pár rokov sa možno rozpadne na prach. Nostalgická atmosféra vás preniesie do detstva a keď cukrovú vatú zapijete farebnou malinovou, romantika bude dokonalá.

Ja mám rada romantické chvíle nad mestom. Keď so západom slnka pozorujem, ako sa Viedeň upokojuje a utišuje. Je príjemné poprechádzať sa po viniciach a posediť vo vieche, kde napriek tomu, že ste v miliónovom meste, máte pocit vidieka.

Ďalšou povinnou zastávkou turistu je zámok Schönbrunn. A keďže tam idú všetci, je tam plno. No i tak je príjemné previezť sa po zámockom parku vláčikom až hore na kopec ku Gloriette. Tento obrovský záhradný pavilón je postavený čiastočne z podobného pavilónu, ktorý sa Márii Terézii tak zapáčil, že si ho jednoducho priala mať vo svojej zámockej záhrade, a tak ho dostala. Celá naradostená tam potom sedávala a jedávala. To môžete spraviť aj vy. Káva s tortičkou a s výhľadom na Schönbrunn. Ak vám to k pocitu romantiky nestačí, pridte sem na svätajánsku noc na koncert viedenských filharmonikov. Myslím, že romantickejšie to azda už ani nejde...

Alebo žeby áno? Kto vládze a ešte sa mu z počúvania hudby a pozerania na nočnú oblohu nekrúti hlava, môže sa vybrať do hvezdárne – Kuffner alebo Urania Sternwarte. Možno uvidíte padať hviezdu nad Viedňou.

NOVINKA

Surf Vyskúšajte novú vôňu



Dostupné na vybraných predajniach.

Farebné KAMIENKY NA ZÁPÄSTÍ

Polodrahokamy sú základom náramkov, ktoré sú nielen krásnym doplnkom, ale majú aj tajomnú silu pomáhať svojmu nositeľovi. V lete na vašich zápästiach pekne vyniknú krásne farebné guľôčky, ktoré môžete navzájom rôzne kombinovať a nosiť ich viac naraz aj na oboch rukách. Z akých polodrahokamov bude váš náramok? Vyberajte podľa toho, čo u seba potrebujete posilniť, alebo jednoducho podľa intuície – ten, ktorý sa vám na prvý pohľad zapáči, je pre vás najideálnejší.

Achát

Pomáha stabilizovať telesnú energiu. Posilňuje sebadôveru a odvahu, aby bol človek sám k sebe úprimný. Posilňuje lásku a dodáva odvahu na nové hľadanie, navodzuje pocit bezpečia a istoty, odstraňuje vnútorné napätie. Dokáže rušiť a pretvárať negatívne energie, pomáha človeku vyrovnať sa s vnútornou zlobou. Z liečivého hľadiska priaznivo vplyva na oči, žalúdok a maternicu, pomáha pri kožných chorobách.

Ametyst

Prekonáva najrôznejšie závislosti a bloky. Pomáha upokojiť a povzbudiť myseľ, zmiernovať obavy. Pôsobí priaznivo na schopnosť rozhodovať sa, pomáha proti nespavosti spôsobenej prílišnou aktivitou mysle, chráni pred opakujúcimi sa nočnými morami, pomáha zapamätat' si sny a správne im porozumieť. Zlepšuje pamäť i motiváciu, potláča smútok, otvára cestu pre rozvoj intuície.



VRÁSKAVÁ MIEROVÁ GULÔČKA

Poznáte rudrakšu? Je to prírodné semienko z večne zeleného stromu *Elaeocarpus ganitrus*, ktorý rastie od úpäť Himalájí, v Nepále a Indii až po Juhovýchodnú Áziu. Názov rudrakša znamená Božie slzy. Podľa legendy meditoval raz boh Šiva za tisíc šťastných a bohatých rokov pre ľudstvo. Keď dokončil meditáciu, uronil zo súcitu slzu. Na mieste, kde slza dopadla, vyrástol strom, ktorého plody rudrakša majú božskú energiu a moc prinášať do života zdravie, šťastie a harmóniu. Hinduisti a budhisti ctia rudrakšu ako posvätné semienko, ktoré prináša mier, silu a ochranu. Tlmí stres a pomáha lepšie sa vyrovnáť so starosťami, prináša jasnosť, zostruje myseľ a zvyšuje silu intuície. Štúdie ukazujú, že muži i ženy pocitujú zvýšenú výkonnosť už niekoľko hodín po kontakte semienok s pokožkou. Často sa používa do energetických náramkov i do meditačných náhrdelníkov spolu s polodrahokamami.



Duchovný náboj a symboliku drahých kameňov rešpektovali aj mudrci a kresťanskí cirkevní hodnostári. Biskupský úrad bol spojený s ametystom ako symbolom duchovnej čistoty a kardinálsky úrad so zafirom ako symbolom viery a čistoty srdca.

Napríklad svätováclavská koruna Karla IV. nebola vyjadrením marnivosti bohatého panovníka, ale duchovným mystickým odkazom. Červený rubelit a spinely mali symbolizovať Ducha Svätého a nebeský oheň, zafiroy Boha Otca a nebeské svetlo, ružové a vínové spinely osvietenie, rád, životnú silu.



Citrín

Podporuje rozhodnosť a umožňuje odplaviť všetok strach. To prináša jeho majiteľovi radosť, potešenie a lásku k sebe samému. Prináša bohatstvo, hojnosť a prosperitu. Pomáha nájsť duševnú a emočnú rovnováhu a otvoriť myseľ novým podnetom a príležitostiam. Povzbudzuje intuíciu, jasnosť myslenia a podnecuje kreativitu, predstavivosť a tvorivosť. Zosilňuje pocity a vnímanie v sexuálnej oblasti a pridáva na zmyselnosti. Prináša šťastie každému, kto ho vlastní.



Jadeit

Kameň rodiny, navodzuje vzájomnú lásku a rešpekt. Pritáhuje šťastie a priateľstvo, uvádza dušu do súladu s telom, upokojuje myseľ a podnecuje zrod nových myšlienok. Pôsobí liečivo na obličky a nadobličky, zvyšuje plodnosť, priaznivo pôsobí pri pôrode.

Slnečný kameň

Je zdrojom optimizmu a dobrej nálady. Podporuje osobnú silu a sebaupätie. Násobí sexuálnu energiu a obohacuje partnerské vzťahy. Pomáha otvoriť sa svojmu okoliu a podnecuje nezávislosť a samostatnosť. Prebúda kreatívne myslenie, originalitu a pomáha odhaliť doteraz neobjavené nadanie. Prináša životnú silu, odolnosť a sebadôveru. Podporuje harmóniu telesných orgánov.

Sodalit

Spája logiku s intuíciou a otvára dokorán bránu vnímavosti ducha, pretože prináša informácie z vyššej mysle až na telesnú úroveň. Ide o kameň podnecujúci majiteľa na cestu za pravdou a ideálmi, ktoré ho nútia zostať verný sám sebe a všetkému, v čo verí. Je to mimoriadne užitočný kameň pre tímovú prácu, pretože prináša solidaritu a vedomie spoločného cieľa, podnecuje dôveru a súdržnosť členov skupiny. Sodalit potláča duševný zmätok a intelektuálnu závislosť. Podnecuje k racionálnemu uvažovaniu, objektivitve, pravde a intuitívnemu uvažovaniu. Súčasne pôsobí priaznivo na slovné vyjadrovanie myšlienok. Uľahčuje od starých vlastností a ustrnutého spôsobu uvažovania, vytvára priestor na nekonvenčný pohľad na svet.

Tyrkys

Je očistný kameň, pri duševnej práci pomáha zachovávať pokojnú myseľ a pozornosť. Uľahčuje prejavy tvorivých schopností, prispieva k sebarealizácii a pomáha hľadať riešenie problémov. V citovom živote stabilizuje premenlivé nálady a navodzuje vnútorný pokoj. Podnecuje k romantickému láske. Výborne pomáha pri stavoch vyčerpania, depresii a pri návaloch panického strachu.

Ruženín

Kameň lásky, čistí a otvára srdce na všetkých úrovniach, hojí citové sklamanie, výborne poslúži v čase tráum a kríz, v existujúcich vzťahoch obnovuje dôveru a harmóniu, posilňuje empatiu a citlivosť, privádza do života lásku a nové vzťahy. Takisto vedie k odpusteniu sebe samému. K liečivým účinkom patrí posilnenie srdca, ozdravovanie obličiek a vplyv na peknú plet.

Ónyx

Neutralizuje všetky konflikty, ochraňuje život a dodáva životnú silu. Pomáha svojmu nositeľovi zachovať si chladnú hlavu a pozitívny prístup v ťažkých situáciách, dodáva nadhľad pri konfrontácii s negatívnymi silami. Motivuje k snahe stať sa pánom svojho osudu a poskytuje poučenie z minulosti. Zvyšuje sebadôveru a sebakontrolu, podporuje umenie odpúšťať, pozitívne ovplyvňuje súčasný život, ukazuje správny smer.

UMÝVAJTE A NABÍJAJTE

Aby ste naplno využili silu polodrahokamov na povzbudenie duše i zdravia, mali by ste ich pravidelne čistiť a nabíjať. Už keď si prinesiete domov kúpený kamienok alebo šperk z neho, mali by ste z neho odstrániť cudziu energiu, ktorá sa naň naniesla skúšaním a obchytávaním v obchode. Najjednoduchší spôsob aj pre menej spirituálne založených ľudí je podržať šperk pod prúdom tečúcej vody. To isté sa odporúča občas urobiť aj s kameňmi nazbieranými v horách alebo na pláži. Potom ich neutierajte, ale nechajte voľne uschnúť. Polodrahokam doplníte energiou buď na slnečnom mieste, za svitu mesiaca, alebo iným spôsobom, ktorý sa pre daný kameň odporúča.

STRIEBRO NAD BIŽUTÉRIOU

V mnohých šperkoch sa kamene kombinujú s rôznymi kovovými ozdobnými prvkami. Ak môžete a peňaženka vám to dovolí, uprednostnite kamienkový šperk s prvkami s komponentmi z drahých kovov, ako je zlato či striebro, pred lacnými bižutérnymi. Šperk bude stále rovnako pekný, bez olupovania. Navyše symbolika kamienkov sa krásne snúbi so symbolikou drahých kovov. Mnohí však neodporúčajú šperky s polodrahokamami vôbec kombinovať s kovmi, aby nenarúšali ich energiu. Zlato hrá v rámci symboliky farieb veľkú úlohu v kresťanskej, ale aj v budhistickej, azteckej a inkskej kultúre. Prispievajú sa mu nadpozemské, transcendentné hodnoty. Symbolizuje miesto, na ktorom sa zjavuje to, čo je sväté. Symbolika zlatej farby naprieč všetkými kultúrami odkazuje k akémusi archetypálnemu centru života, stredu, najvyššiemu bodu hierarchie, okolo ktorého sa architektonicky tvorí všetka realita. Zlatá farba je aj farbou správneho stredu, univerzálnej lásky a najvyšších hodnôt zastúpených idealizmom, veľkorysťou a šľachetnosťou. Vyjadruje pokoj a vyrovnanosť. Strieborná farba symbolizuje hojnosť, romantiku, nádej. Pomáha odhaliť a uplatniť tvorivú predstavivosť a vrodenu intuíciu. Zlato a striebro analogicky korešpondujú so Slnkom a s Lunou, mužom a so ženou, s dňom a nocou, vedomím a nevedomím, duchom a dušou, jang a jin a pod.

-dp-

AKO NA CUDZIE JAZYKY?

Odborníci tvrdia, že jeden jazyk zvládne na začiatku každý – a to svoj vlastný, materinský. Ďalej žijú medzi nami ľudia, ktorí zvládnu nielen materinský, ale aj otcovský jazyk takmer súčasne.

Ak si myslíte, že takého človeka nepoznáte, mýlite sa. Príkladom je slovenská speváčka Celeste Buckingham, ktorá má anglicko-rusko-írsko-irský pôvod. Pravda je, že mladí ľudia sa učia cudzie jazyky veľmi rýchlo a kvalitne, pretože majú možnosti cestovať, absolvovať stáže na školách v zahraničí alebo priamo tam študovať. Každý z nás má svoj potenciál naučiť sa cudzí jazyk, prípadne ľubovoľný počet cudzích jazykov. Zlatým pravidlom je, že pri učení sa cudzieho jazyka to za nás nikto „neodmaká“. To znamená, že sa netreba spoliehať na žiadne metódy učenia pomocou CD alebo ponorením do hladiny alfa. Tieto metódy bývajú zvyčajne úspešné iba vtedy, ak ich pochopíte ako alternatívu klasickej výučby. Ani vek nie je pri učení cudzích jazykov vážnou prekážkou a neprináša neprekonateľné obmedzenia. Mladí ľudia rýchlejšie chápú gramatiku, rozširujú slovnú zásobu. Majú lepšiu krátkodobú pamäť, na druhej strane oveľa rýchlejšie zabúdajú. Naopak, ľudia stredného a staršieho veku sa učia pomalšie, ale nadobudnuté vedomosti majú zasa vyššiu kvalitu a sú trvalejšie.

OSVEDČENÉ PROSTRIEDKY

Za úplný top prostriedok sa pokladá odísť do inej krajiny, absolútne zmeniť prostredie a ľudí, s ktorými sa kontaktujete. Jednoducho ste nútení cudzí jazyk zvládnuť, či chcete, alebo nechcete. Ak máte v danej krajine aj prácu, na ktorú ste odkázaní, nemáte alternatívu. Priznám sa, že mám za sebou jednu skúsenosť, aj keď nie s úplne odlišnými jazykmi. Mala som približne pol roka na to, aby som prešla v rámci školskej dochádzky z češtiny na slovenčinu.



Ryba na raňajky. Ak máte pred sebou dlhý deň, pripravujete sa na písomný test či skúšku z cudzieho jazyka, začnite rybou. V podstate je jedno, či zvolíte makrelu, slede, alebo sardinky. Nenasýtené mastné kyseliny v rybách podporujú činnosť mozgu, potláčajú únavu a nezatažujú organizmus tak ako iné mäsité jedlá.

Prvé, čo rodičia urobili, bolo to, že mi zakázali čítať knihy v českom jazyku. Detom sa učia cudzie jazyky dobre, pretože majú výbornú predstavivosť a fantázia im ešte funguje na plné obrátky. Martin Hlinka vo svojej e-knihe Stroj na jazyky ponúka stratégiu a technológiu, ako sa učiť jazyk pomocou moderných pamäťových techník, predstavivosti a cvičení. Zaujímavosťou vlastných skúseností z toho, ako on sám vyučuje taliančinu, zvládol angličtinu, zopakoval si španielčinu a orientuje sa aj v iných, podobných jazykoch. Nie je jediný, kto nabáda, aby sa ľudia vrátili pri učení jazykov do čias detstva a viazali nové slovíčka na predstavivosť, na vzťahy vnútornej i vonkajšej podobnosti.

Zelený čaj, Ginkgo biloba a tekvicové semiačka. Je viac ako vhodné pri učení popíjať zelený čaj. Podporuje činnosť mozgu a môžete vypiť 3-4 šálky denne, ak nemáte vážne problémy so srdcom. Takisto čaj z ginka podporuje myslenie a doslova „čistí všetky šumy“ v myslení. Tekvicové semiačka majú vysoký obsah zinku, ktorý vynikajúco pôsobí na pamäť. Tiež obsahujú nenasýtené mastné kyseliny ako ryby. To znamená, že vám budú počas učenia prospievať.

UČTE SA JAZYKY Z PODOBNÝCH JAZYKOVÝCH SKUPÍN

Podobné jazyky, to znamená z tej istej jazykovej skupiny, sa učia veľmi ľahko. Napríklad odborník na latinčinu z UK v Bratislave Ivan Šulhan bol jedným z najrenomovanejších slovenských španielčinárov. Osobne sa poznal s čílskym básnikom Pablom Nerudom, nositeľom Nobelovej ceny za literatúru. Latinčina je svojou gramatikou a základmi slov jedinečným kľúčom k taliančine, španielčine, portugálčine, francúzštine, rumunčine a rétorománčine, ktorá sa používa vo Švajčiarsku. Takisto pomáha pri výučbe angličtiny, ktorá prebrala veľa gramatických pravidiel a slovnej zásoby z latinčiny. Vo všeobecnosti platí, ak zvládnete jeden jazyk z istej jazykovej skupiny, napríklad z ďalších slovanských jazykov ruštinu, nebudete mať veľký problém, ak sa rozhodnete naučiť chorvátčinu. Podobne to platí nielen o nemčine a angličtine, ale aj o ázijských jazykoch. Ak viete po japonsky, máte skvelý odrazový mostík k čínštine. Čím viac cudzích jazykov človek vie, tým ľahšie sa učí nový jazyk.

ANGLIČTINA, BRÁNA DO SVETA

Ideálne je, ak ovládnete angličtinu, pretože to sú otvorené dvere do sveta, mali by ste sa ňou dohovoriť prakticky všade. Ďalšími top svetovými jazykmi sú španielčina, arabčina, ruština a čínština. Francúzština a nemčina sa tiež pokladajú za svetové jazyky, ale najmä pozícia nemčiny je v tomto smere už dosť ohrozená. Pre mňa osobne bolo na univerzite zaujímavé, ako sa učia cudzinci po slovensky. Môj kolega z Latinskej Ameriky mal dohodu s ostatnými študentmi, že budú hovoriť medzi sebou len a len po slovensky. Iba slovíčka, ktoré nevedia, môžu povedať po španielsky. Veľmi rýchlo zisťovali, že pomer toho, čo vedia a nevedia, sa mení. Takpovediac zo dňa na deň. Moja kamarátka z Laosu si zasa lepila papieriky so slovenskými slovíčkami na zrkadlo v kúpeľni, v izbe na skrínku s oblečením. Tak sa donútila, aby ich mala na očiach pri každodenných rituáloch. Len čo slovíčka zvládla, vymenila ich za nové.

Zelená listová zelenina. To je ten správny tip, keď sa začnete cítiť unavení. Odbúra z tela všetky toxíny, zlepšuje myslenie a potlačí prejavy duševnej únavy. Pomôže vám povzbudiť celý organizmus, ak ju budete konzumovať bez tepelnej úpravy, keď obsahuje najviac vitamínov a minerálnych látok.

MAJTE TRPEZLIVOSŤ

Veľkým zážitkom je, keď porozumiete prvej pesničke v cudzom jazyku, prečítate prvý novinový článok, pozriete si film. To, samozrejme, nie sú nejaké horentné úspechy, ale aj v tom sú odborníci zajedno – pri učení jazykov je dôležitý každý jeden okamih, keď pochopíte, že to má zmysel. A tou cestou musí pri učení (nielen cudzích jazykov) prejsť každý sám. Pamätám sa na stretnutie s človekom, ktorý pochádzal z Latinskej Ameriky a žil v Spojených štátoch amerických. Povedala som mu, že mám obavy, ako sa budeme dlhšie rozprávať, lebo viem z každého jazyka niečo... A na to mi navrhol, aby sme používali „spanglish“. Podľa jeho slov ide o druhý najviac využívaný jazyk v USA, kombináciu angličtiny a španielčiny. Vyskúšali sme to a išlo to výborne... Jednoducho, ak niektoré

situácie nezažijete, neuveríte. Pri štúdiu jazykov, keď dosiahnete istú úroveň, musíte vyjsť z virtuálnej reality učebnice aj z miestnosti, kde sa jazyk učíte. Výborné je, ak máte naporúdzi ľudí, ktorí s vami budú písomne aj reálne komunikovať, v cudzom jazyku. Ak sú to vaši priatelia môžu vás upozorniť na chyby aj pokroky, ktoré robíte, bez toho, aby ste sa urazili. Ďalej platí, že najlepšie sa v cudzom jazyku komunikuje, ak ste zamilovaní, ale ak ste zadaní a máte stáleho partnera, tak to radšej neskúšajte.

KEDY MÁTE CUDZÍ JAZYK ZVLÁDNUTÝ

Najlepšiu definíciu povedal učiteľ angličtiny a klasickej literatúry z Veľkej Británie: „Jazyk najlepšie poznáš vtedy, keď ho dokážeš učiť iných...“ Na takéto zvládnutie jazyka potrebujete celé roky, niekedy aj desaťročia. Mnohí svetoví spisovatelia dokázali písať najmenej v dvoch svetových jazykoch, čo uľahčuje aj existencia kvalifikovaných jazykových korektorov, ktorí sú špička vo svojej oblasti. Vo väčšine prípadov nám však odborníci povedia, že čítať noviny a knihy, sledovať televíziu v danom jazyku ešte nič neznamená. Nie je to ani otázka toho, aké známky dosahujete v škole či na jazykových olympiádach. Zvládnutý jazyk máte vtedy, keď sa v danej krajine nestratíte,

keď sa viete so svojimi priateľmi cudzincami dorozumieť bez väčších problémov, keď vy sami pokladáte cudzí jazyk za bežnú súčasť svojho života a už si ani neviete predstaviť ten deň, keď ste ho nevedeli. V súčasnosti platí, že ak ovládáte angličtinu, ruštinu a španielčinu, prípadne nejaký ázijský jazyk, už vás vo svete nič nezaskočí... A nezabudnite na myšlienku Martina Hlinku, ktorá zdôrazňuje, že orientovať sa v jazyku ešte neznamená vedieť. Na druhej strane je to oveľa viac, než keby ste v tejto oblasti pre seba nerobili nič.

Sabina Fojtíková

Zdroje: Martin Hlinka – *Stroj na jazyky*, e-kniha, www.vysokeskoly.sk

Cukor zo správnych zdrojov. Ak ste večer unavení a ešte sa chcete učiť, majte na pamäti, že cukor a glukóza sú jedinečnou potravou pre váš mozog. Ak si osladíte život medom, javorovým či agávovým sirupom, je to dobré, ak čerstvými ovocnými šťavami je to ešte lepšie. O pár minút by mal byť váš mozog naštartovaný na ďalšiu prácu.



Žite zdravo. Jedzte zdravo.



Kvalita je najlepší recept.

- ♥ S obsahom 3 super potravín acai, goji a rakytník
- ♥ Vysoký obsah celozrnných ovsených vločiek
- ♥ Každá kaša obsahuje ľanové semienka
- ♥ Vysoký podiel vlákniny
- ♥ Vysoký podiel beta-glukánov
- ♥ Na udržanie prirodzenej hladiny cholesterolu

Začína sa obdobie dovoleniek

Hovorí sa, že letná dovolenka pri mori pomáha udržať človeka v lepšom zdraví zvyšok roka. V dnešnej uponáhľanej dobe je čas na vypnutie a dobitie energie veľmi dôležitý. Stres a neustále napätie prispievajú k rozvoju rozličných chorôb. Prímorská klíma a slaná voda majú liečivý účinok na množstvo neduhov. Vlhký slaný vzduch je výborným liekom pre astmatikov a alergikov, ale aj pre ľudí trpiacich rôznymi kožnými ochoreniami. Dovolenka dokáže posilniť imunitu a dobiť človeku energiu hneď z niekoľkých dôvodov. Na dovolenke máme celkom iný režim, na chvíľku vybočíme zo stereotypu, neťažia nás termíny a pracovné povinnosti, môžeme byť spontánni a skutočne relaxovať. Plávanie v mori, potápanie, večerné prechádzky či iné aktivity sú dobré pre naše telesné i psychické zdravie.

Pán riaditeľ, čo by ste ponúkli našim čitateľom na tohtoročnú letnú sezónu?

Hneď na úvod by som rád poznamenal, že obe cestovné kancelárie (TATRATOUR a TIP travel) už dlhé roky spoločne pripravujú ponuku letných dovoleniek tak, aby v čo najväčšej miere spĺňali všetky predstavy dovolenkárov. Pre držiteľov nákupnej karty COOP Jednota sme aj na túto sezónu pripravili zaujímavé ekonomické výhody. Zľavy, ktoré poskytujú CK TATRATOUR Slovakia, s. r. o., a TIP travel, a. s., môžu poskytovať aj naše partnerské, resp. spolupracujúce, cestovné kancelárie, ktorými sú: Koala Tours, a. s., SENECA TOURS, spol. s r. o., a Hechter Slovakia.sk, s. r. o.

S kompletnou ponukou pobytov na leto 2017 sa môžete oboznámiť na stránkach www.tatratour.sk, www.tiptravel.sk alebo vo všetkých pobočkách týchto cestovných kancelárií.

Budme konkrétnejší. Ktoré destinácie by ste našim čitateľom odporučili navštíviť?

Zo širokej plejády zájazdov na leto 2017 by sme radi upriamili pozornosť napríklad na tohtoročnú novinku – oblasť Chalkidiki v Grécku, kde sme pre našich klientov vybrali to najlepšie, čo tento očarujúci kút sveta ponúka. Grécko je kolískou západnej kultúry a je opradené fascinujúcou starovekou mytológiou, bájami a legendami. Chalkidiki podľa mytológie predstavuje bájný Poseidonov trojzubec a najzápadnejší „prst“ – polostrov Kassandra, kde majú naše cestovné kancelárie hotelové kapacity. Patrí k najobľúbenejším letným dovolenkovým cieľom turistov prichádzajúcich za slnkom, plážami, vôňou krištáľovo čistého mora a tradičnou gréckou pohostinnosťou.

Ďalšou mimoriadne atraktívnou destináciou z ponuky je ostrov Malta. Na zemi vraj neexistuje iné miesto, kde by bolo možné na takom malom priestore vidieť množstvo pozoruhodností zo všetkých období dejín ľudstva.

Cestovné kancelárie TATRATOUR a TIP travel sú dlhoročnými zmluvnými partnermi v oblasti vernostného programu skupiny COOP Jednota, preto sme otázku, kam na letnú dovolenku, položili riaditeľovi cestovnej kancelárie TATRATOUR Slovakia, s. r. o., JUDr. Jurajovi Pivovárčimu.



História vás na Malte sprevádza na každom kroku – pôsobivé kultúrne pamiatky, veľkolepé paláce, vzácne pamiatky UNESCO – to všetko a ešte omnoho viac nájdete na ploche iba 246 km². Malta je i najväčším prírodným múzeom pod holým nebom. Tisíce turistov z celého sveta sem lákajú krásne piesočné i kamenisté pláže, pôsobivé útesy s tajomnými jaskyňami a pestrými podmorskými záhradami, úchvatne čisté priesačné more, kvalitný hotelový servis a zaujímavý miestny kolorit. Malta je kúzelné súostrovie, ktoré rozhodne stojí za poznanie. Tomu, kto ju spozná, zostane v srdci navždy.



Z talianskych destinácií za pozornosť určite stojí Kalábria. Táto oblasť je špičkou „talianskej čižmy“, najjužnejším krajom talianskej pevniny. Drsná a záhadná krajina, ale srdeční ľudia, majestátna prírodná scenéria a úžasné kultúrne dedičstvo. Po brežia oboch morí ponúkajú krištáľovo čistú vodu a pláže s bielym, so sivým či priam s ružovým pieskom. Okrem prírodných krás a historických pamiatok ďalším argumentom na návštevu tejto časti Talianska je miestna kuchyňa. Kalábrijská kuchyňa je plná vôní: bazalka, šalvia, cesnak, rozmarín, fenikel, mäta. Jedným zo symbolov kraja sa stali feferónky a je málo jedál, do ktorých by ich nepri-
dávali. Kalábria je rajom panenských miest, tradícií a romantických pobrežných útesov.

Tradičnou destináciou v ponuke je už dlhé roky Turecko. Spája sa tu európska kultúra s vôňou Orientu a jednotlivé hotelové komplexy ponúkajú vysokú kvalitu služieb. Veľký kredit a obľúbenosť si medzi klientmi neustále drží aj Severný Cyprus. Z bližších krajín dominuje Chorvátsko, pričom mnohí dovolenkári už začali vyhľadávať skoršie júnové termíny zájazdov, ktoré im zaručujú viac pokoja na plážach i v hoteloch.

Pán riaditeľ, predstavili ste nám ozaj zaujímavé miesta na strávenie letnej dovolenky, za čo vám aj v mene čitateľov časopisu Jednota, ďakujem.

A čo dodať na záver? Asi len toľko, že ak vám nebránia neprekonateľné prekážky, naplánujte si letnú dovolenku pri mori. Uvidíte, že z nej budete čerpať energiu ešte dlho po návrate domov a ktovie, možno sa vám nepríjemné choroby naozaj vyhnú po celý rok.

O ďalších benefitoch, ktoré ponúka Nákupná karta COOP Jednota, sa dozviete na našej stránke: www.coop.sk, v podskupine nákupná karta.

Katarína Matlonová, manažérka pre vernostné programy COOP Jednota

Novinky!

Veľa našich zákazníkov si už nainštalovalo mobilnú aplikáciu COOP Jednota a aktívne ju využíva.

Všetky potrebné informácie o COOP Jednote majú stále pri sebe v mobile. Po registrácii a aktivácii digitálnej nákupnej karty môžu sledovať stav svojich nákupov, výšku zľavy, v ktorej predajni si zľavu môžu uplatniť. Čoraz viac a viac sa približujeme k zákazníkovi novými technológiami. Naším cieľom je v prvom rade spokojnosť zákazníkov a vo svete mobilného nakupovania nezaháľame. V júni tohto roku uvedieme v mobilnej aplikácii ďalšie milé prekvapenie. Ale nepredbiehajte, v júlovom čísle časopisu Jednota vám predstavíme horúcu novinku.

A už ste sa zoznámili s novým sofistikovaným vzhľadom našej webovej stránky? Ešte nie? Tak neváhajte a kliknite na www.coop.sk. Na stránke sa dozviete všetko o skupine COOP Jednota a v oblasti vernostného programu nájdete nielen informácie o nákupnej karte, zoznam externých partnerov poskytujúcich priame zľavy na COOP kartu, ako zbierať zľavy, v akom období si môžete zľavy uplatniť, odpovede na otázky, vytlačiť si tlačivo – Žiadosť o vydanie duplikátu nákupnej karty, ale absolútnou novinkou je, že si môžete výšku zrealizovaných nákupov na vašej nákupnej karte COOP Jednota skontrolovať priamo na webovej stránke v sekcii nákupná karta. Stačí len zadať číselný kód vašej nákupnej karty.

Nezabudnite! Dňa 30. 6. 2017 sa končí vyplácanie zliav za 2. polrok 2016 a súčasne za celý rok 2016. Týmto dňom nárok na zľavu zaniká – neprenáša sa do ďalšieho obdobia.



Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup

Slovenské príslovie	dlhšia hrubá tyč	africký tik	AMBREL, ULKUS	tiež	listnatý strom	tropický plod	surovina na výrobu zátok	IROKO, ORAS	cestovný doklad	otravné látky (skr.)	3. časť tajničky	dal do obalu	smelí mládenčí (expr.)
značka kremíka			abakus					zvislá poloha pušky					
kypri zem pluhom			rím. ochrany žien 2. časť tajničky					spojka značka arzenu					
vrch na Lip-tove				sladkovodná ryba vzájomný vzťah						dub, po anglicky športové zapolenie			
kryt vojaka v poli					orgán čuchu vláda				štipka (expr.) zneucti				
severský lasicovitý mäso-žravec								vytváral dvojice české muž. meno					
NIARI, URÁZA	povraz so slučkou	meno Komenského okovaná nádoba					udierali nohou bavlnená tkanina						
poľovník						udus oheň namotal						morský vták	nalievať
staršia plošná miera					pribúdala starší bulharský futbalista								
zlúčenina kyseliny a zásady				1. časť tajničky ant. socha mládenca						alebo, po rusky vták s chocholom			
omietol									hrubá prikrývka darovaná vec				
JUNO, KOLEV	fínsky skokan na lyžiach	vápencová hornina napúšťali moridlom					rozmyšľat' (bás.) japonská čerešňa						
dáždnik (hovor.)						séria experiment						prísny mohamedánsky pôst	naš cyklista
naš básnik						miestny farár skratka slečny							
filipínske sídlo					rival orgán sluchu				africká citara jediný				
nič, po česky				vred (lek.) plošná miera						kúzelník citoslovce uvažovania			
mužské meno						rádio-aktívny prvok					predložka		
rieka v Kongu						meno Samuela					značka ruských lietadiel Antonov		

Tajnička krížovky z čísla 4/2017: **Pravda nepotrebuje veľa slov, lož ich nemá nikdy dost'.** Výhercovia vecných cien: Ružena Juhosová, Trstice; Darina Kubovcová, Turčianske Teplice; Pavol Kučerák, Revúčka Lehota. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Mária Gaňová, Rajecká Lesná.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 7. 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.



TRIUMF V RAJECKEJ LESNEJ

Mária Gaňová samu seba hodnotí ako súťaživý typ, ktorý má radosť z hry. Za pomocníka na rýchly nákup si vybrala svojho syna a mladý muž v športovom oblečení sa snažil mamu výherkyňu podporiť, ako len vládla. Obom sa podarilo nakúpiť takmer za 200 eur. Nákupu v dvoch vozíkoch dominovala mrazená hus a kvalitná zmrzlina, to všetko na domácu oslavu rýchleho nákupu.

Aký vzťah máte k časopisu Jednota?

V predajni COOP Jednota nakupujem veľmi často a rada. Keď dostanem k nákupu časopis Jednota, vždy si ho dôkladne prečítam. Nezabudnem vylúštiť ani jednu krížovku a tajničky aj s pokladničnými blokmi pravidelne posielam do redakcie. Veľmi ma potešilo, že ma vyžrebovali a môžem sa zúčastniť na rýchlom nákupe.



Aký je to pocit urobiť niečo pre domácnosť formou rýchleho nákupu?

Rýchly... (smiech). Včera sme sa pokúsili so synom konzultovať, čo by sme doma potrebovali, ale potom sme to nechali tak. Dohodli sme sa, že jednoducho „nabehneme“ a potom uvidíme! Pociť je to úžasný, ale len čo sa odštartujú tie tri minúty, ide to všetko veľmi rýchlo. Človek siaha napravo, naľavo – berie všetko, čo mu príde pod ruku. Potom si hovoríte, ešte to som mohla zobrať alebo radšej tamto... Ale o to nejde, je to hra – a človek v nej získava niečo, čo sa mu doma určite vždy zide.

rýchly nákup **jednota**

Varíte doma zdravo alebo chutne?

Tak aj tak (úsmev). Máme radi najmä mäsko, ale, samozrejme, treba jesť aj zdravé veci, aby sme sa udržali všetci fit.

Už ste niekedy vyhrali nejakú väčšiu výhru?

Podarilo sa mi už raz vyhrať, boli to nákupné poukážky – a neuveríte – bolo to tiež v Jednote (smiech).

Text a snímky: sab

AKO VYHRAŤ RÝCHLY NÁKUP V COOP JEDNOTE?

1. Vylúšti krížovku v našom časopise.
2. Nákup 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

zľava -50%

aj vo farbe cappuccino

€418
€209

CLIV

rozkladacia pohovka s úložným priestorom, rozmery: ŠxVxH: 206x73/85x90 cm, plocha na spanie: ŠxD: 150x200 cm, látka Aria 15 sivá/tyrkysová

od €39

zľava -50%

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

NATALI

kvalitný Slovenský výrobok

TEMPO KONDELA

Pri každom nákupe po predložení karty COOP Jednota získate navyše zľavu

coop KLASIK

Váš obľúbený e-shop: www.temponabytok.sk

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

zľava -50%

€786
€393

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, látka malmo hnedá 23

€10

EVERT

ŠxHxV: 43x37x108 cm

aj v čiernom prevedení

biela

€8

SOREN

ŠxHxV: 88,5x43x99,5-160cm

novinka

od 9⁹⁰

cenový HIT!

RUBINO

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

SIET' 22 NAŠICH KAMENNÝCH PREDAJNÍ NA SLOVENSKU

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
Spíšská Nová Ves	0911 107 453
Trstená	0911 107 400
Žilina	0911 107 446

Šikovníci Z PRIEVIDZE

Hovorí sa, že keď do niekoho a niečoho vložíte čas aj energiu, vždy sa vám to nejakým spôsobom vráti. Možno nebudete vôbec vedieť, ako ovplyvните a usmerníte ľudský život.

Nadácia Jednota COOP dlhodobo finančne podporuje rozličné zmysluplné projekty. V rámci jej grantového programu Nech sa nám netúlajú Regionálne kultúrne centrum v Prievidzi úspešne realizuje projekt Šikovníci na Záhradníckej ulici so sloganom „Stretnutia pre všetkých, ktorí chcú objaviť svoj talent, kamarátov, dobrodružstvo“. Základom sú tvorivé dielničky pre deti, a tak môžu stráviť svoj voľný čas aj v priestoroch RKC v Prievidzi.

Cyklos dielničiek sme odštartovali 20. septembra 2016. Témou bola Zooškola, pretože táto dielnička nadväzovala na výstavu prevažne tropických druhov hmyzu, obohatenou o niektoré živé druhy v teráriách. Detom sa veľmi páčili naživo rozprávané zážitky zberateľa Pavla Arpáša o chytaní hmyzu v rôznych častiach sveta aj zaujímavosti z hmyzieho života. Niektoré prekonali strach a podržali v ruke živého švába alebo listovku. Týždeň nato sme sa vybláznili vo farebnostiach. Lektorka Katarína Súkeníková vnukla malým návštevníkom kreatívne nápady v maľovaní, ako si vytvoriť

dielničku sme pozvali lektora Miroslava Boršku, ktorý je zameraný zberateľ a odborník na pravek.

Tvorba hniezdnych podmienok patrí k najstarším metódam ochrany vtáctva. Je to najmä výroba a umiestnenie umelých hniezd. A tak sme spolu s deťmi zhotovovali drevené vtáčie obydlia. Na začiatku náš lektor Marek Měrka povedal niečo o vtáčikoch, aj to, prečo ich máme ochraňovať. Nadšené deti s pomocou rodičov vyrábali búdky pre sýkorky.

Novembrová dielnička Spevoty a tancoty poskytla deťom príležitosť naučiť sa pesničku, zahrat si na hudobných nástrojoch (keyboard, flauta) a zatancovať si. Staršie deti skúšali zvládnuť techniku hry na hudobnom nástroji. Mladšie deti zvládali hravou formou spievanie a riekanky. Svet rytmu, tempa, dynamiky objavovali deti aj so svojimi mamičkami pod dohľadom kvalifikovanej lektorky Martiny Richter z hudobnej školy YAMAHA.

V závere roka na dielničke Vianočná tovareň sme s našimi malými pomocníkmi pripravili medovníkové cesto, ktoré vyvaľkali a potom z neho vykrajovali jednotlivé tvary. Neskôr upečené medovníčky vlastnoručne zdobili pod vedením skúsenej medovníčkáry Márie Furma-

novej. Zároveň mali príležitosť uvidieť naživo pečenie oplátok a trubičiek, ktoré im veľmi chutili. Pečenie im predviedla lektorka Zlatica Hvojniová. Celým regionálnym kultúrnym centrom sa šírla krásna takmer vianočná vôňa z pečenia medovníčkov a oplátok.



Šikovníci na Záhradníckej ulici pokračujú aj v tomto roku od januára do mája 2017. Stretnutia a tvorivé aktivity sú pre všetkých, ktorí chcú objaviť svoju kreativitu, a kamarátov. Malí návštevníci si dosiaľ vyrobili fašiangové masky, vyskúšali maľbu na sklo, scrapbooking, výrobu bábok Moreny a zdobenie vajíčok. Ešte na nasledujúcich troch dielničkách (papierové pletenie, servítková technika i technika vyšívania) môžu vytvoriť vlastnými rukami originálne doplnky alebo darčeky pre svojich blízkych.

*Jana Hvojniová,
Regionálne kultúrne centrum v Prievidzi*



zvieratá a rôzny hmyz.

Deti, ktorým sa páči éra praveku a dinosaury, sme privítali na dielničke Cesta do praveku, kde mohli modelovať z hliny a modelovacej hmoty podľa predlôh alebo podľa vlastnej fantázie. Naučili sa, ako vyrábať pazúriky a iné kamenné nástroje (ako a z čoho). Na túto



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

Zažiarite pri letnej grilovačke s voňavými kuracími špízmi

OD ŠPECIALISTU NA GRILOVANIE - RACIOL



4

PORCIE



Kuracie špízy na pive s červenou cibulou

2 strúčiky cesnaku
300 ml piva
60 ml medu
1 ČL dijonskej horčice
60 ml sójovej omáčky
čierne korenie

2 PL oleja Raciol + jedno malé sušené chilli
+ 10 lístkov čerstvej bazalky

alebo jednoduchšie riešenie:
2 PL ochuteného oleja Raciol s chilli,
bazalkou a sušenými paradajkami

4 kuracie prsia nakrájané na kocky
3 červené cibule
petržlenová vňať na posypanie

Z piva, medu, horčice, sójovej omáčky, oleja Raciol a korenia si urobte marinádu. Pridajte kuracie prsia a marinujte ideálne cez noc.

Červenú cibuľu nakrájajte na štvrtinky a striedavo napichujte s marinovaným mäsom na grilovaciu ihlicu. Grilujte z každej strany a počas grilovania potierajte marinádou alebo len polievajte ochuteným olejom Raciol. Grilujte, pokiaľ mäso nie je dobre opečené. Na záver posypte nadrobno pokrúpanou petržlenovou vňaťou.

Palma