

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

SERVÍRUJEME
DOBRÚ NÁLADU!

MLIEČNE TIPY
PRE ZDRAVÝ ŽIVOT

COOP JEDNOTA:
BRIGÁDA SNOV EXISTUJE

OBCHOD NIE JE
IBA O CENE

PREČO DETI
POTREBUJÚ
ZVIERATÁ?

PRIEVIDZA:
JEDINEČNÝ
EKOLOGICKÝ
SUPERMARKET

HLASUJTE ZA PROJEKT, ktorý získa grant

9. ročník

6 000 €

O víťazných projektoch Programu podpory lokálnych komunít rozhodnete vy, zákazníci COOP Jednoty!

Za každých 5 € zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach.

Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2025.**

Nadácia COOP Jednota odmení 26 víťazných projektov, každý sumou do výšky **6 000 €.**

Viac informácií získate na www.lokalnekomunity.sk



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



Mondelez
International
SNACKING MADE RIGHT


Unilever

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Namiesto predjedla

Čokoláda, jahody, oriešky, banány... to sú veľmi dôležité položky nákupného zoznamu a rozhodne si ich pri najbližšom nákupe nezabudnite priložiť do košíka! Nielenže výborne chutia, ale navyše podporujú dobrú náladu a pomáhajú znižovať riziko duševných ochorení. Pochopiteľne jedál i návykov, ktoré ovplyvňujú, ako sa cítime, je oveľa viac. A oplatí sa im venovať pozornosť, s tým isté bude väčšina z vás súhlasiť. Starajte sa o to, ako sa cítite, má zmysel nielen pre nás, ale aj pre okolie. Nezabúdajme, že naša nálada ovplyvňuje aj ľudí v našej blízkosti a, samozrejme, platí to i naopak. Výskumy ukazujú, že spokojní známi vyvolávajú pohodu aj v nás, no ak sme obklopení ľuďmi so zlou náladou, prevezmeme od nich pochmúrne rozpoloženie. Prítom mať dobrú náladu nemusí byť pre zdravého človeka ani priveľmi zložité. Je preukázané, že tento pocit nevzniká pri ničnerobení, ale pri aktivite. Akejkolvek. Či už ide o pohyb medzi záhonmi v záhradke, o čas strávený obľúbeným koníčkom alebo o stretnutie s fajn ľuďmi. A máj je mesiac, ktorý priam ide v ústrety príjemným aktivitám – slniečko ešte nepáli, iba hreje, príroda naberá farby, vône a energiu a pred nami sú dni lákajúce spomaliť a urobiť niekomu radosť. Premýšľať nad tým, ako urobiť niekomu radosť a niekoho potešiť, patrí tiež do zoznamu činností, ktoré nás môžu dobre naladiť. Tak poďme na to!



Denisa Pogačová



4



8



14



18



24



28

Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Servírujeme dobrú náladu
- 6** Zdravie: Aj mliečne zuby majú byť zdravé
- 8** Sezóna: Mlieko bez predsudkov
- 10** V COOP Jednote: Rozširujeme koncept 24/7
- 13** Zväz obchodu informuje: Cena nie je všetko
- 14** Príbeh: Ideálna brigáda existuje!
- 16** Recepty: Netradične so Zuzanou a s Dávidom

- 20** Zaujímavosť: Chute a poklady francúzskeho taniera
- 24** Blog: Mama, kúp mi slona
- 26** Slovensko: Keď kravka živila celé rodiny
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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



To, čo jeme, ovplyvňuje nielen naše fyzické zdravie, ale aj zdravie našej duše. Správne zvolené potraviny môžu pomôcť regulovať stres, podporiť dobrú náladu a dokonca znížiť riziko duševných ochorení, ako je depresia a úzkosť. Zaraďme do jedálneho lístka potraviny, ktoré pomáhajú mozgu fungovať optimálne a ovplyvňujú tvorbu hormónov šťastia.

OMEGA-3 PRE ŠTASTNEJŠIU MYSEĽ

Losos, sardinky, makrela a tuniak patria medzi najlepšie zdroje omega-3 mastných kyselín, ktoré sú pre mozog nevyhnutné. Omega-3 pomáhajú redukovať zápal v tele aj v mozgu, podporujú prenos nervových impulzov a zlepšujú kognitívne funkcie.

Štúdie ukázali, že nízka hladina omega-3 je spojená s vyšším rizikom depresie a úzkosti. Tieto mastné kyseliny podporujú produkciu sérotonínu a dopamínu - neurotransmiterov, ktoré regulujú náladu a emocionálnu pohodu. Ideálne je

SERVÍRUJEME DOBRÚ NÁLADU!

konzumovať masťné ryby aspoň dvakrát týždenne. Ak ich nemáte radi, môžete siahnuť po rybom oleji alebo rastlinných zdrojoch omega-3, ako sú chia semienka či vlašské orechy.

HORKÁ ČOKOLÁDA - KOCKA RADOSTI

Čokoláda nie je len potešením pre chuťové poháriky, ale aj pre mozog. Obsahuje flavonoidy, teobromín a horčík, ktoré majú pozitívny vplyv na náladu.

Flavonoidy podporujú prietok krvi do mozgu, čím zlepšujú koncentráciu a kognitívne funkcie. Horčík pôsobí upokojujúco na nervový systém a pomáha zmierniť stres. Teobromín nám zas pomáha zvýšiť energiu bez vedľajších účinkov kofeínu. Dôležité je vybrať si kvalitnú horkú čokoládu s obsahom kakaa nad 70 %, pretože práve kakao obsahuje prospešné látky.

ORECHY A SEMIENKA PRE VIAC ENERGIE

Vlašské orechy, mandle, kešu, slnečnicové a ľanové semienka sú bohaté na zdravé tuky, vitamíny skupiny B a minerály, ktoré podporujú činnosť mozgu.

Vlašské orechy obsahujú aj množstvo omega-3, ktoré podporujú kognitívne schopnosti. Mandle sú plné horčíka, ktorý pomáha regulovať stres. Kešu orechy obsahujú tryptofan - látku, z ktorej si telo vyrába sérotonín. Hodia sa do ranných kaší, smoothies, šalátov alebo len tak ako zdravý snack medzi jedlami.



FERMENTOVANÉ POTRAVINY – ZDRAVÉ ČREVÁ, ZDRAVÁ MYSEĽ

Jogurt, kefír, kyslá kapusta a kimči sú skvelé nielen pre naše trávenie, ale aj pre duševné zdravie. Málokto z nás vie, že črevá sú úzko prepojené s mozgom cez os črevo – mozog, takže zdravie čriev priamo ovplyvňuje náladu a môže mať vplyv na vznik depresie alebo úzkostné stavy. Probiotiká v týchto potravinách podporujú tvorbu sérotonínu a môžu pomôcť zmierňovať depresívne či úzkostné stavy. Denná porcia fermentovaných potravín pomôže udržať rovnováhu črevnej mikroflóry a podporiť duševnú pohodu.

BANÁNY – PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVUM

Banány sú rýchlym zdrojom energie a obsahujú látky, ktoré pomáhajú regulovať náladu.

Sú bohaté na vitamín B₆, ktorý pomáha telu produkovať sérotonín a dopamín. Obsahujú tiež prírodné cukry a vlákninu, čo zabezpečuje stabilnú hladinu energie.

LISTOVÁ ZELENINA – VÝŽIVA PRE MOZOG

Listová zelenina, ako je špenát, mangold, rukola alebo kel, je doslova zeleným po-

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- Vitamíny skupiny B, najmä B₆, B₉ a B₁₂, sú dôležité pre tvorbu neurotransmiterov, ktoré regulujú náladu a kognitívne funkcie, čo naznačuje, že ich nedostatok môže viesť k duševným poruchám.
- Antioxidanty obsiahnuté v ovocí a zelenine pomáhajú chrániť nervové bunky pred oxidačným stresom, čo môže prispieť k lepšiemu duševnému zdraviu.
- Nadmerná konzumácia rafinovaných cukrov a spracovaných potravín môže viesť k výkyvom hladiny cukru v krvi, čo sa prejavuje nestabilnou náladou a zvýšeným rizikom depresie.
- Strava bohatá na vlákninu pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým podporuje aj rovnováhu náladu a celkové duševné zdravie.
- Dostatočná hydratácia je často prehliadaná, no voda je nevyhnutná pre optimálnu funkciu mozgu, čo priamo ovplyvňuje aj schopnosť sústredenia a náladu.
- Kurkuma obsahuje kurkumín, prírodnú látku s protizápalovými účinkami, ktorá môže pomôcť znižovať príznaky depresie a podporovať celkovú pohodu.

kladom pre duševné zdravie. Obsahuje množstvo vitamínov skupiny B, železo a antioxidanty, ktoré chránia bunky pred oxidačným stresom – procesom, ktorý je čoraz viac spájaný s depresiou a so zhoršenou mozgovou činnosťou. Pravidelná konzumácia tmavozelenej listovej zeleniny pomáha vyrovnať hladinu stresových hormónov, zlepšuje mentálnu výkonnosť a môže pozitívne ovplyvniť aj kvalitu spánku. Okrem toho má vysoký obsah vlákniny, ktorá vyživuje črevný mikrobióm – a práve črevá sú dnes často nazývané aj druhým mozgom. Zdravé črevo znamená pokojnejšiu myseľ.

BOBUĽOVÉ OVOCIE – PLODY PLNÉ ANTIOXIDANTOV

Čučoriedky, jahody, maliny a černice sú jednými z najzdravších druhov ovocia. Sú bohaté na antioxidanty, ktoré chránia mozog pred oxidačným stresom. Vitamín C v nich pomáha znižovať hladinu kortizolu – stresového hormónu. Ideálne sú čerstvé, v smoothies, raňajkových kašiach alebo ako zdravý snack.

AVOKÁDO – TUKY PRE POHODU

Avokádo je považované za jeden z najkomplexnejších plodov, pokiaľ ide o výživu mozgu. Je bohaté na zdravé mononenasýtené tuky, ktoré podporujú dobrý stav ciev, a tým aj kvalitné prekrvenie mozgu. Zdravý krvný obeh je kľúčový pre dostatočné zásobovanie mozgu kyslíkom a živinami, čo sa odráža v lepšej koncentrácii, odolnosti voči stresu a stabilnejšej náladu. Avokádo zároveň obsahuje vysoké množstvo kyseliny listovej, vitamínu K, horčíka a draslíka – všetko látky, ktoré podporujú nervový systém a pomáhajú znižovať príznaky úzkosti či depresie.

VAJCIA – MALÁ VÝŽIVOVÁ BOMBA

Vajcia obsahujú cholin – látku, ktorá je kľúčová pre správne fungovanie mozgu, najmä pri tvorbe neurotransmiteru acetylcholínu, ktorý zohráva významnú úlohu v regulácii náladu, pamäti a koncentrácie. Ľudia s nedostatkom cholínu môžu častejšie pociťovať nervozitu, duševnú únavu alebo úzkosť.

Vajcia sú tiež skvelým zdrojom vitamínov skupiny B, predovšetkým B₆ a B₁₂, ktoré pomáhajú znižovať hladinu homocysteínu – aminokyseliny spojovanej so zvýšeným rizikom depresívnych stavov. Zároveň obsahujú tryptofan, esenciálnu aminokyselinu, ktorú si telo premieňa na sérotonín – známy ako hormón šťastia. Pravidelná konzumácia vajec tak môže podporiť tvorbu tohto prirodzeného zlepšovateľa náladu a prispieť k väčšej psychickej stabilite.

ZELENÝ ČAJ – POHODA V ŠÁLKE

Zelený čaj, často označovaný ako elixír dlhovekosti, má tiež pozoruhodné účinky na psychickú pohodu. Obsahuje mierne množstvo kofeínu, ktorý zvyšuje bdelosť, no zároveň aj L-theanín – aminokyselinu, ktorá pôsobí upokojujúco a pomáha navodiť stav sústredeného pokoja. Táto kombinácia povzbudenia bez podráždenia vytvára jemný kontrast oproti silnejšej káve a robí zo zeleného čaju ideálneho spoločníka počas dňa. L-theanín navyše ovplyvňuje hladiny dopamínu a sérotonínu, čím prispieva k lepšej náladu, zníženiu stresu a úzkosti. Pravidelné pitie zeleného čaju tak môže zlepšiť schopnosť zvládať náročné situácie, podporiť mentálnu výkonnosť a vytvoriť akýsi vnútorný pocit rovnováhy. Odporúča sa piť čerstvo pripravený a bez cukru či iných aditív.

D. P., zdroj: health.harvard.edu



MLIEKO

BEZ PREDISUDKOV

Nezabúdate svoj jedálny lístok denne dopĺňať o kvalitné bielkoviny? Áno, aj o tie živočíšne v podobe bieleho mäsa, vajíčok a – mlieka.

Jedným z významných zdrojov živočíšnych bielkovín je mlieko a mliečne výrobky vrátane masla. Mlieko je navyše výborným zdrojom sacharidov, tukov, minerálnych látok, vitamínov a stopových prvkov. Primerané zastúpenie a pestrý výber mliečnych výrobkov je optimálny spôsob, ako podporiť správne fungovanie imunitného systému. Ten po dlhej zime chudobnej na tieto látky potrebuje na jar poriadne povzbudiť.

Nezaškodí pripomenúť si, že vitamín D, ktorý je taký dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému, je vo veľkej miere zastúpený práve v mliečnom tuku. Vitamín D je zodpovedný za reguláciu asi 900 génov, z ktorých mnohé sú priamo zapojené do riadenia imunity. Posilňuje našu obranyschopnosť proti patogénnym mikróbov a veľký význam má pri tlmení poškodzujúcich zložiek imunity, ktoré môžu byť súčasťou autoimunitných ochorení, napr. roztrúsenej sklerózy.

PROBIOTIKUM – KYSLOMLIEČNY ZÁZRAK

Nositeľ Nobelovej ceny Ilja Mečnikov bol prvý vedec, ktorý si všimol, že obyvatelia horských oblastí Balkánu sa dožívajú vysokého veku a navyše vo veľmi dobrom zdraví. Dôvodom bola častá konzumácia kvasených mliečnych produktov, typovo

podobných jogurtu. Tento imunológ ako prvý vyzdvihol pozitívny význam baktérií mliečneho kvasenia pre organizmus človeka. Odvtedy sa uskutočnilo veľa laboratórnych aj klinických experimentov, ktoré viedli k definícii probiotík. Probiotiká sú kultúry živých mikroorganizmov s preukázateľne pozitívnymi účinkami na ľudský organizmus, ktoré prijímame spolu s potravou. Pozor však, nie každá baktéria mliečneho kvasenia spĺňa kritériá na probiotiká.

Probiotický bakteriálny kmeň musí byť odolný proti agresívnemu prostrediu žalúdka a takisto musí byť schopný odolať účinkom zložiek pankreatických tráviacich enzýmov a žlče. Mal by tiež kolonizovať sliznicu čreva a stať sa súčasťou črevnej mikroflóry. Preto je potrebné, aby sme sa ako konzumenti vždy z informácie na obale presvedčili, či obsahuje skutočne aj probiotické kultúry. Produktom baktérií mliečneho kvasenia sú všetky kyslomliečne výrobky. Osožia nielen nášmu črevnému metabolizmu, ale aj imunitu v širšom zmysle slova. Kyslomliečne výrobky sú ľahko stráviteľné a obvykle sú lepšie tolerované než mlieko. Zároveň sú obohatené o mnohé vitamíny a rastové prvky, ktoré produkujú práve baktérie mliečneho kvasenia.



MLIEČNE TIPY PRE CHUŤ A ZDRAVÝ ŽIVOT

TVAROH je jemný, mäkký, krémový alebo hrudkový biely syr. Pochádza z pasteurizovaného kravského mlieka a môže obsahovať rôzne množstvo mliečneho tuku – od beztukového až po tučný. Ak zjete tvaroh, budete sa dlho cítiť súti. Je to vďaka vysokému obsahu bielkovín v tomto mliečnom produkte, ktoré oproti cukrom a tukom trávi organizmus dlhšie. Ak cítite medzi dvoma hlavnými jedlami hlad, dajte si tvaroh. Je ideálny nielen na desiatu či olovrant, ale dokonca aj večer ako posledné jedlo. Lekári ho odporúčajú ako významnú zložku stravy, ak musíte držať diétu pre problémy so žlčníkom, s črevami, so žalúdkom i s pečeňou. Môžu ho konzumovať aj ľudia s cukrovkou, obezitou a nadváhou. Jeho ďalšou prednosťou je, že znižuje cholesterol. Aj ďalšie strašiaky zdravia, napríklad transmastné kyseliny, sa v tvarohu nachádzajú len v zanedbateľnom množstve. Vysoký obsah vápnika spevňuje kosti a zuby, bojuje proti osteoporóze, preto je tvaroh ideálna potrava pre seniorov. Po konzumácii tvarohu nehrozí ani u zrelších ľudí také bežné pálenie záhy. Navyše sa stará aj o ideálnu hladinu pH v žalúdku. Ľudia trpiaci nadváhou, obezitou, cukrovkou alebo len tí, ktorým záleží na čo najštíhlejšom tele, by mali uprednostniť nízkoenergetický tvaroh. Naopak, pre športovcov a všetkých, ktorí potrebujú zvýšiť prísun energie, je najvhodnejší tučný tvaroh. Univerzálny typ tvarohu

je polotučný, ktorý neobsahuje takmer žiadne sacharidy, no bielkovín má až dvojnásobné množstvo.

BRYNDZA. Pri spracúvaní bryndze podľa pôvodných receptúr sa pravá bryndza doslova hemží „dobrými“ mliečnymi baktériami, ktoré produkujú rôzne kyseliny a látky podobné antibiotikám, zabíjajúce choroboplodné baktérie. Zloženie mikroorganizmov v bryndzi sa podobá pôvodnému kaukazskému kefiru vyrábanému z nepasterizovaného ovčieho mlieka. Ten je považovaný za elixír zdravia a dlhovekosti rovnako ako bryndza. Bryndzu možno odporúčať aj ľuďom, ktorým mlieko spôsobuje rôzne zdravotné ťažkosti, pretože ich črevo nedokáže stráviť mliečny cukor. Bryndza má vďaka mliečnym baktériám a kvasinkám pozitívne účinky na zdravie pri prevencii rakoviny, cievnych ochorení, pri zažívачích problémoch, rednutí kostí, cukrovke, posilňuje imunitu, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, dokonca znižuje krvný tlak.

TVRDÉ SYRY patria medzi najužitočnejšie zdroje vápnika. **Čím je syr tvrdší, tým viac vápnika obsahuje.** Sto gramov tvrdého syra pokryje dennú potrebu tohto minerálu u dospelého človeka. Kým sa rozhodnete, že práve tento typ syra sa stane privilegovaným dodávateľom vápnika do vášho organizmu, zvážte všetky pozitíva i zápory. Predovšetkým

aj tu platí, že treba čítať zloženie (obsah tukov, soli, prídavné látky). Tvrdé syry totiž obsahujú pomerne veľa soli, aby si udržali čo najdlhšiu trvanlivosť. V niektorých prípadoch môže 100 g syra pokryť i celodennú potrebu soli. **Častá konzumácia príliš slaných syrov zvyšuje krvný tlak a predstavuje záťaž pre obličky. Ak sú syry veľmi tučné, mali by ste si všimnúť percento tuku v nich.** Syry sú totiž podobná závislosť ako sladkosti, a tak sa vám ľahko môže stať, že začnete priberať a budete sa čudovať prečo, keď jete samé zdravé veci. Jedným z najzdravších syrov je cottage, pretože má vysoký podiel bielkovín, nízky obsah tuku a soli. Neutrálny cottage syr sa výborne hodí na raňajky alebo na doplnenie energie po športe.

OVČÍ SYR má odlišné zloženie bielkovín, rozdielny obsah laktózy a alergici na kravské mlieko ho väčšinou lepšie znášajú. Obsah vitamínu B₃, C a D, ktorý je nevyhnutný na vstrebávanie vápnika do kostí, je v ovčom mlieku až päťkrát väčší ako v kravskom. Pre ľudí, ktorí majú obavy z osteoporózy, je zaujímavá informácia, že ovčie mlieko má dvakrát toľko vápnika ako kravské. Zároveň však obsahuje viac tuku, no ani to nie je dôvod na obavy, pretože ovčí tuk má priaznivejšie zloženie mastných kyselín, resp. má viac mastných kyselín, ktoré netvorí obávajúci „zlý“ cholesterol.

DP



MLIEKO AJ NA MLIEČNE ZÚBKY

Aj mliečne zuby majú byť zdravé. Hoci sú dočasné, ich zdravie je kľúčové pre celkovú orálnu hygienu aj zdravie dieťaťa. Ich zanedbanie môže mať následky a dokáže nepriaznivo ovplyvniť kvalitu stálych zubov.

PREČO SÚ ZDRAVÉ MLIEČNE ZUBY DÔLEŽITÉ?

Mliečne zuby pomáhajú dieťaťu v žuvaní, ale aj pri výslovnosti. Ak sú poškodené kazom alebo predčasne vypadnú, môžu ovplyvniť rečový vývin. Okrem toho slúžia ako „držitelia miesta“ pre trvalé zuby. Ak dieťa stratí mliečny zub skôr, nepričinením prírodných procesov, ostatné zuby sa môžu posunúť a vytvoriť nesprávne postavenie trvalých zubov.

Ak má dieťa problém s častými kazmi, zvyšuje sa riziko, že si tieto problémy preniesie do dospelosti a kazy sa budú šíriť aj na trvalom chrupe. Čistením, správnou hygienou a správnym stravovaním však môžeme tieto problémy minimalizovať.

POMÁHAJÚ S VÝSLOVNOSŤOU

Mliečne zuby zohrávajú kľúčovú úlohu pri vývoji reči a správnej výslovnosti hlások. Keď dieťa rozpráva, jazyk, pery a zuby spolupracujú na tvorbe zvukov, pričom predné zuby sú obzvlášť dôležité pri vyslovovaní hlások ako s, z, t, d či f.

Ak dieťa príde o mliečne zuby príliš skoro, napríklad v dôsledku kazu alebo úrazu, môže mať problémy s artikuláciou a jeho reč môže znieť nezreteľne alebo šušlavo. Tento stav sa však často upraví po prerezaní trvalých zubov, hoci niekedy môže byť potrebná logopedická pomoc. Správna starostlivosť o mliečne zuby tak nie je dôležitá len z hľadiska zdravia ústnej dutiny, ale aj pre plynulý jazykový vývoj dieťaťa.

SPRÁVNE STRAVOVANIE AKO ZÁKLAD ZDRAVÝCH ZUBOV

Jednou z hlavných zbraní proti zubnému kazu je správna výživa. To, čo dieťa konzumuje, má priamy vplyv na stav jeho zubov. Cukry a škroby podporujú rast baktérií v ústach, ktoré vytvárajú kyseliny narušujúce zubnú sklovinu. Preto je dôležité vyhýbať sa nadmernému príjmu sladkostí, sladených nápojov a spracovaných potravín.

Naopak, existuje mnoho potravín, ktoré podporujú zdravie chrupu. Mliečne výrobky ako syr, jogurt a mlieko sú bohaté na vápnik a fosfor, ktoré posilňujú zubnú sklovinu. Zelenina a ovocie s vysokým obsahom vody ako mrkva, zeler alebo jablká pomáhajú prirodzene čistiť zuby a stimulujú tvorbu slín, ktoré neutralizujú kyseliny.

Omega-3 mastné kyseliny, ktoré sa nachádzajú v rybách a oreškoch, pomáhajú znižovať zápal a podporujú zdravie ďasien. Vitamín D obsiahnutý v rybách, vo vajčkách a obohatených mliečnych výrobkoch je nevyhnutný na správne vstrebávanie vápnika.

PITNÝ REŽIM A JEHO VPLYV NA ZUBY

Nielen jedlo, ale aj nápoje majú vplyv na zdravie zubov. Najlepšou voľbou je voda, ktorá pomáha vyplavovať zvyšky jedla a neutralizovať kyseliny v ústach.

Naopak, sladené nápoje ako limonády a ovocné šťavy obsahujú vysoké množstvo cukru, ktoré pomáha vzniku zubného kazu. Okrem toho kyseliny v týchto nápojoch oslabujú sklovinu, čo vedie k jej erózii. Preto je lepšie nahradiť tieto nápoje vodou alebo nesladenými bylinkovými čajmi.

NÁVYKY NA ZDRAVÝ CHRUP U DETÍ

Správna starostlivosť o zuby sa začína už od prvých mesiacov života dieťaťa. Učiť deti pravidelne si umývať zúbky, používať zubnú niť a navštevovať zubného lekára už od malička je kľúčové pre ich budúci chrup. Rodičia by mali byť vzorom a učiť deti, že starostlivosť o zuby je prirodzenou súčasťou každodennej rutiny.

Dôležité je tiež zabezpečiť, aby deti nechodili spať so sladkým nápojom v ústach. „Fľaškový kaz“ je veľmi bežný problém u detí, ktorým sa podáva mlieko alebo džúsy pred spaním, pretože cukry v týchto nápojoch zostávajú na zuboch počas noci a podporujú rast baktérií spôsobujúcich kaz. Preto je najlepšie podávať deťom pred spaním čistú vodu a dbať na pravidelné čistenie zubov pred uložením na spánok.

PRAKTICKÉ RADY O STAROSTLIVOSTI O MLIEČNE ZUBY:

1. **Začnite s ústnou hygienou čo najskôr** – ešte pred prerezaním prvých zubov jemne čistite ďasná dieťaťa navlhčenou gázou alebo silikónovou kefkou.
2. **Používajte vhodnú detskú zubnú kefkou a pastu** – keď sa objavia prvé zuby, začnite s jemnou kefkou a fluoridovou pastou v malom množstve (veľkosti ryžového zrnka).

3. **Naučte deti správne čistiť zuby** – okolo dvoch až troch rokov ich zapojte do čistenia a ukážte im správnu techniku.
4. **Obmedzte sladké nápoje a jedlá** – cukor podporuje tvorbu zubného kazu, preto je dôležité obmedziť sladké džúsy, sladkosti a sladké mlieko predovšetkým pred spaním.
5. **Pravidelné návštevy zubára** – prvá návšteva by mala prebehnúť okolo prvého roku života dieťaťa. Pravidelné kontroly pomôžu predchádzať problémom.
6. **Vyhýbajte sa cumlíkom a fľašiam na noc** – nočné pitie mlieka alebo džúsov z fľaše môže viesť k tzv. fľaškovému kazu.
7. **Dbajte na dostatok vápnika a vitamínu D** – správna výživa podporuje silné a zdravé zuby.

ČO SA DEJE S KOREŇMI A INÉ ZAUJÍMAVOSTI:

- Mliečnych zubov je menej ako trvalých – deti majú len 20 mliečnych zubov, zatiaľ čo dospelí majú 32 trvalých.
- Začínajú sa vyvíjať ešte pred narodením – základy mliečnych zubov sa tvoria už v 6. týždni tehotenstva, hoci prerazávajú sa začínajú až okolo 6. mesiaca života.
- Prvý zub môže prísť skôr či neskôr – niektoré deti sa dokonca rodia už s jedným či viacerými zubami (tzv. natálne zuby), ale u väčšiny sa objavia medzi 4. – 7. mesiacom.
- Ich strata je prirodzený proces – mliečne zuby postupne vypadávajú medzi 5. až 12. rokom, aby uvoľnili miesto trvalým.
- Mliečne zúbky majú tenšiu sklovinu – preto sú náchylnejšie na zubný kaz a je dôležité sa o ne starať od prvých mesiacov.
- Hrajú dôležitú úlohu pri raste čeluste – pomáhajú správne formovať čelusť a usmerňovať rast trvalých zubov.
- Ich korene sa postupne vstrebávajú – keď sa priblíži čas vypadnutia, korene mliečnych zubov sa rozpúšťajú, čo uľahčuje ich uvoľnenie.
- Niektorí dospelí ich majú celý život – u niektorých ľudí sa trvalé zuby nevyvinú a mliečne zuby zostávajú v ústach aj v dospelosti.
- Mliečne zuby obsahujú kmeňové bunky – výskumy ukazujú, že zubná dreň mliečnych zubov obsahuje cenné kmeňové bunky, ktoré by mohli pomôcť pri regenerácii tkanív v budúcnosti.

D. P., zdroj: najmama.sk



NA HORNEJ NITRE PRIBUDOL JEDINEČNÝ EKOLOGICKÝ SUPERMARKET S INOVATÍVNYM DIZAJNOM

Najväčší domáci reťazec predstavuje nový komplex v srdci jedného z najzelenších miest Slovenska, ktorý prináša moderné nakupovanie a zároveň vytvára udržateľný a kultivovaný verejný priestor. Tento ekologický projekt realizovaný spotrebným družstvom COOP Jednota Prievidza zahŕňa nielen najväčší nonstop supermarket COOP Jednota 24/7 na Slovensku, ale aj celý komplex, ktorý bol navrhnutý architektonickým štúdiom FVA. Cieľom bolo vytvoriť miesto, ktoré slúži obyvateľom, no zároveň obohacuje mesto o moderný a ekologický verejný priestor.

Výstavba je unikátna z hľadiska dizajnu aj ekológie. Okrem Tempo supermarketu tu svoje miesto našli rôzne služby ako kvetinárstvo, kaderníctvo, trafika, pekáreň, lekáreň, záhradkárske potreby či veterinárna ambulancia. Celý komplex bol postavený ako drevo-stavba, čo znamená nižšiu záťaž pre životné prostredie. Navyše stavebný odpad z predošlých objektov bol ekologicky spracovaný a znovu využitý. V budove je tiež implementovaných množstvo udržateľných technológií, napríklad zelená strecha, rekuperácia vzduchu, zachytávanie a využívanie dažďovej vody, fotovoltaické panely a opätovné využívanie tepla z chladiarenských zariadení na vykurovanie a ohrev vody. Areál bol obohatený o zeľ, ktorá zlepšuje kvalitu vzduchu a ochladzuje prostredie. Samozrejmosťou takejto modernej výstavby sú nabíjacie miesta pre elektromobily aj rozľahlé parkovisko s 53 miestami. „Naše spotrebné družstvo pôsobí v regióne už takmer 70 rokov. Sme spätí so životom mesta a jeho obyvateľmi, a preto sme im chceli priniesť niečo viac ako len obyčajnú stavbu. Tento projekt zlepšuje kvalitu života našich občanov, ale aj vytvára niečo, čo bude nielen praktické, ale aj pekné a udržateľné,“ uviedla Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednota Prievidza.



NAJVÄČŠIA NONSTOP PREDAJŇA NA SLOVENSKU

Nový komplex sa nachádza v blízkosti staníc, čo zlepšuje dostupnosť potravín pre miestnych, ale aj pre návštevníkov Prievidze. Na ploche 579 m² tu zákazníci nájdu široký sortiment kvalitných produktov, ako aj obslužný pult s čerstvými lahôdkami a grilovanými jedlami. Zákazníci tu vždy nájdu bohatú ponuku čerstvého pečiva aj s rezačkou na chlieb a automat na výkup zálohovaných obalov. COOP Jednota Prievidza v predajni ponúkla veľký priestor regionálnym výrobcom, čím podporuje lokálnu ekonomiku a prináša do Prievidze čerstvé a kvalitné produkty, ktoré necestujú zďaleka. Predajňa Tempo supermarket bude otvorená denne s personálom od pondelka do soboty od 6.00 do 20.00 a v nedeľu od 7.00 do 20.00. Mimo týchto otváracích hodín bude vstup možný vďaka aplikácii COOP Jednota Klub. Stačí sa v nej zaregistrovať pre nákupy v režime 24/7 a vstúpiť môžete vďaka vygenerovanému QR kódu do ktorejkoľvek zo siedmich automatizovaných predajní na Slovensku.

OHLASY PARTNEROV PROJEKTU

Prevádzkovanie automatizovaných predajní COOP Jednota 24/7 by nebolo možné bez kvalitných partnerov projektu, ktorí zabezpečujú bezhotovostné platby a finančné riešenia potrebné na fungovanie celého konceptu. „Projekt v Prievidzi ukazuje, že aj tradičný maloobchod sa môže posúvať vpred prostredníctvom technologických inovácií, ktoré zlepšujú zákaznícku skúsenosť a zároveň rešpektujú potreby miestnych komunít. Teší nás, že spolu s COOP Jednotou môžeme prinášať moderné a udržateľné riešenia, ktoré zvyšujú dostupnosť služieb v regiónoch, podporujú bezhotovostné platby a prispievajú k ekologickejšiemu spôsobu nakupovania,“ uviedla Jana Lvová, generálna riaditeľka spoločnosti MasterCard pre Slovensko a Českú republiku. „Nový supermarket a revitalizované okolie priniesú obyvateľom Prievidze nielen lepšiu dostupnosť kvalitných potravín, ale aj rôzne moderné riešenia. Zákazníci tu môžu napríklad využiť extra finančné služby, ako je výber hotovosti či platba šekov priamo pri pokladnici, čo ešte viac zjednodušuje každodenné povinnosti,“ uviedol Jaroslav Habo, riaditeľ UniCredit Bank pre Slovensko.



Popíska

ĎALŠIA NONSTOP PREDAJŇA – TENTORAZ NA ZÁHORÍ

Nový spôsob nakupovania s nepretržitou prevádzkou prináša na Záhorie spotrebiteľské družstvo COOP Jednota Senica, a to v ikonickej predajni na Hviezdoslavovej ulici, ktorú miestni volajú familiárne Mária.

Predajňa s rozlohou 306 m² je už desaťročia pevnou súčasťou každodenného života v Senici. Miestni si ju obľúbili nielen pre široký sortiment, ale najmä vďaka výnimočnej atmosfére. Ochotní a ústretoví zamestnanci si získali dôveru a sympatie zákazníkov, ktorí sa sem radi vracajú nielen po overené kvalitné potraviny, ale aj kvôli nadštandardnému prístupu. „V Senici sa nachádza šesť prevádzok COOP Jednoty, no predajňa Mária, ako ju miestni volajú podľa pôvodnej majiteľky, patrí medzi tie najikonickejšie. Už viac ako 20 rokov tu predavačky s úsmevom poradia, pomôžu a nájdu riešenie na každú požiadavku. Tento obchod je najlepším príkladom toho, že potraviny sú pre mnohých komunitným bodom pre susedské stretnutia a rozhovory. Teším sa, že najmodernejší formát v maloobchode môžeme v rámci nášho spotrebiteľského družstva odštartovať práve tu,“ uviedol Ivan Bzdúšek, predseda COOP Jednoty Senica.



Popíska



TECHNOLÓGIE, KTORÉ SLÚŽIA ĽUDOM

Rozširovanie siete predajní s nonstop prevádzkou je výsledkom úspešnej spolupráce s technologickými a finančnými partnermi UniCredit a MasterCard. „Teší nás, že sa automatizované predajne rozširujú do rôznych regiónov Slovenska. Okrem väčšej dostupnosti potravín prinášame zákazníkom doplnkové finančné služby. Vďaka nim si môžu priamo v predajniach COOP Jednoty uhradiť poštové poukážky, šeky, bankové zložienky a pri platení platobnou kartou aj vybrať hotovosť. Digitalizujeme a modernizujeme všade tam, kde to je možné, v súlade s potrebami klientov a regiónov,“ uviedol Jaroslav Habo, riaditeľ UniCredit Bank pre Slovensko. „Inovácie zákazníkom otvárajú moderné možnosti nakupovania, ktoré zlepšujú dostupnosť služieb a zvyšujú zákaznícky komfort. Vďaka konceptu 24/7 je nakupovanie oveľa pohodlnejšie,“ uviedla Jana Lvová, generálna riaditeľka spoločnosti MasterCard pre Slovensko a Českú republiku. Viac sa o spôsobe nakupovania v automatizovaných predajniach COOP Jednota 24/7 dozviete na coop.sk/sk/24-7.

Modernizácia predajne prináša spojenie tradície s najnáročnejšími požiadavkami súčasného zákazníka. „Predajňa na Hviezdoslavovej ulici v Senici je odteraz zákazníkom k dispozícii kedykoľvek. Vstup je mimo oficiálnych otváracích hodín možný prostredníctvom aplikácie vernostného programu COOP Jednota Klub. Zákazníkovi stačí, ak sa zaregistruje, nahrá do aplikácie svoju fotografiu tváre a občiansky preukaz. Celý proces registrácie je veľmi rýchly a jednoduchý. Veríme, že vynovená predajňa osloví nielen zákazníkov, ktorí cez deň nestíhajú nakupovať, ale aj všetkých, ktorých lákajú moderné technológie a inovatívne riešenia.“ Hovorí Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko. Aj v automatizovanom režime bude predajňa plne pripravená ponúknuť zákazníkom všetko potrebné. Hoci obslužný pult bude mimo otváracích hodín zatvorený, čerstvé lahôdky budú vopred pripravené a dostupné v samoobslužnej zóne.



AJ V ŠURANOCH NAKÚPITE KEDYKOL'VEK

COOP Jednota Nové Zámky prináša automatizovanú predajňu do ďalšieho mesta. S novým konceptom predajne môžu nakupovať neobmedzene už aj obyvatelia Šurian, a to 24 hodín denne vrátane štátnych sviatkov.

S konceptom 24/7 má už spotrebné družstvo COOP Jednota Nové Zámky skúsenosť. Prvú predajňu tohto typu otvorili v decembri minulého roka na sídlisku v Nových Zámkoch.

„Koncept predajne COOP Jednota 24/7 je užitočný pre zákazníkov nielen po zatvorení predajne v obslužnom režime, keď túto službu využívajú prevažne ľudia pracujúci v noci, ako sú napríklad záchranári a bezpečnostné zložky, ale najmä počas štátnych sviatkov, keď je zatvorené po celý deň. Potvrzuje to skúsenosť

z decembra minulého roka po spustení našej prvej predajne v režime 24/7 na Gogolovej ulici v Nových Zámkoch. Verím, že aj Šuranci ocenia možnosť nakúpiť si potraviny v ktorúkoľvek hodinu, keď im bude v domácnosti niečo chýbať a využívanie tejto modernej služby sa stane pravidelnou súčasťou ich nákupných zvyklostí,“ hovorí predseda predstavenstva COOP Jednota Nové Zámky Štefan Mácsadi.

Modernizovaná predajňa v Šuranoch je vybavená viacerými technológiami, ktoré reflektujú záväzok k udržateľnosti. Chladiarské zariadenia novej generácie využívajú CO₂ bez freónu, čo znižuje vplyv na životné prostredie. Zaujímavosťou je, že ide o prvú predajňu takéhoto formátu, v ktorej bola táto technológia použitá. Ďalšou inováciou je najmodernejší gril s automatickým čistením a výrazne nižšou spotrebou energie, ktorý umožňuje efektívnu prípravu kvalitných grilovaných produktov s časom prípravy o polovicu kratším v porovnaní s predchádzajúcim grilom. „V našom reťazci sa neobjímame technologických inovácií a nastavujeme nové trendy v nakupovaní. Či už ide o vybavenie v predajni, elektrické cenovky, extra finančné služby, vďaka ktorým si naši zákazníci môžu vybrať pri pokladnici hotovosť alebo zaplatiť šeky, pokročilé monitorovacie systémy alebo automatizáciu predajni – chceme ísť s dobou a prinášať riešenia pre väčšiu efektivitu a vyšší komfort zákazníkov,“ hovorí Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko.



MLADÍ SI OPÄŤ VYBRALI COOP JEDNOTU AKO TOP FIRMU MLADÝCH 2024

Junior Chamber International – Slovakia, mimovládna nezisková organizácia uskutočnila už 22. ročník ankety o TOP firmu mladých. Na prvom mieste v kategórii obchodné reťazce – potravinársky tovar sa umiestnila spoločnosť COOP Jednota Slovensko.

Cieľom ankety je zistiť nezávislý pohľad mladých ľudí na pôsobenie, aktivity, imidž, hospodárske úspechy firiem, ktoré podnikajú v Slovenskej republike. Hlavná anketová otázka znela: „Ktorá firma, resp. obchodná značka v príslušnom odvetví podnikania je pre vás synonymom úspešnosti, dobrého renomé, ako aj kvalitných výrobkov, resp. služieb?“ Podmienkou je, že musí ísť o firmu, ktorá má sídlo alebo pobočku v SR. Anketa sa uskutočnila na viacerých úrovniach. Každý študent si mohol vybrať obchodnú značku podľa vlastného uváženia v rámci príslušného odvetvia pôsobenia a tej pridelil jeden hlas na úrovni jednotlivých odvetví podnikania, kde sa vyhlasovala anketa TOP firma mladých.

AJ MLADÍ FANDIA COOP JEDNOTE

Reprezentatívnu vzorku respondentov za rok 2024 tvorilo 1500 študentov z 20 odborných fakúlt vysokých škôl v rámci všetkých krajov Slovenskej republiky. Z každej fakulty bolo vybraných 75 študentov. Systém COOP Jednota sa v aktuálnom ročníku opäť umiestnil na prvom mieste v kategórii obchodné reťazce – potravinársky tovar.



TOP Firma mladých 2024
Ján Bilinský (vľavo) prevzal
ocenenie od Mariána Meška

„Ocenenie mladých ľudí je pre nás motiváciou a výzvou napredovať. Som rád, že našu tradičnú domácu sieť vnímajú aj mladí ľudia ako úspešnú spoločnosť s dobrým menom, kvalitnou ponukou a modernými službami. Je to pre nás potvrdenie, že naše rozhodnutia smerom k automatizácii, modernizácii, digitalizácii a udržateľnosti sú správne a že tým oslovujeme aj mladú generáciu zákazníkov. Teším sa o to viac, keďže sme minulý rok naštartovali unikátny koncept predajni COOP Jednota 24/7 a priniesli sme zároveň novú mobilnú aplikáciu, čím sme zákazníkom otvorili nové možnosti flexibilného nakupovania,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

Anketu uskutočnila mimovládna nezisková organizácia už 22-krát. JCI-Slovensko je partnerskou organizáciou Junior Chamber International so sídlom v USA. „Ide o jednu z najväčších organizácií pre mladých podnikateľov a lídrov na svete. Keďže

sa naša organizácia venuje hlavne aktivitám pre mladých ľudí, ich hlas je pre nás dôležitý a inšpiratívny,“ hovorí Marián Meško, výkonný predseda JCI-Slovensko.

OBCHOD NIE JE IBA O CENE

V dobe zliav, diskontov a nízkych cien si treba pripomenúť, že obchod a nakupovanie nie je iba vo výhodnej cene. Nakupovanie má priniesť zákazníkov dobrý pocit naplnený možnosťou vybrať si z ponuky produkt, ktorý mu vyhovuje kvalitatívne i cenovo.



Zahraničné nadnárodné reťazce ťažia konkurenčné výhody z ich globálneho pôsobenia, keďže pôsobia na mnohých trhoch súčasne. „Domáce obchodné siete združené vo Zväze obchodu SR sa v záujme podpory domácej ekonomiky primárne zameriavajú na spoluprácu s lokálnymi slovenskými producentmi a dodávateľmi. COOP Jednota ako najväčší domáci reťazec a zároveň významný člen Zväzu obchodu SR dlhodobo spolupracuje s viac ako 1300 lokálnymi dodávateľmi. A to je doména, ktorá prináša zákazníkom variabilitu, maximálnu čerstvosť a najmä osvedčenú domácu kvalitu. Spolupráca s lokálnymi dodávateľmi predstavuje zároveň obrovskú podporu pre udržateľnosť a rozvoj regiónov, zamestnanosti a slovenskej ekonomiky,“ zdôrazňuje Filip Kasana, prezident Zväzu obchodu SR. Dôležitý je nepochybne aspekt udržateľnosti, ekologický prístup a nízka uhlíková stopa v rámci distribúcie tovaru.

DISKONT ALEBO DOMÁCA KVALITA, KOMFORT A SLUŽBY?

Nakupovanie má byť spojené s pozitívnym zážitkom, príjemnou emóciou, na základe ktorej sa zákazník do predajne vráti opakovane. Nákupné prostredie diskontných predajní má svoje špecifiká aj obmedzenia. Diskonty sa zameriavajú na nízke ceny, čo v slovenských podmienkach znamená orientáciu na čo najlacnejší dovoz potravín zo zahraničia. Pohodlie pri nákupe, služby personálu, estetika predajného priestoru s moderným vybavením a ponuka čerstvých domácich potravín sú slabšími strán-



kami diskontov na Slovensku. Predajne domácej maloobchodnej siete COOP Jednota na druhej strane stabilne ponúkajú zákazníkom širokú ponuku kvalitných slovenských potravín, osobitú starostlivosť personálu a extra služby, ktoré plnia aj úlohu banky či pošty. S nákupom si môžu zákazníci dobiť kredit, zaplatiť šeky i vybrať hotovosť. Dostupnosť týchto služieb šetrí ľuďom čas aj peniaze. Samozrejmosťou sú aj obslužné pulty s čerstvým mäsovým, mliečnym sortimentom a lahôdkami s lokálnymi špecialitami. V neposlednom rade je potrebné spomenúť aj veľké investície do modernizácie a inovácií, najmä zavedenie jedinečného konceptu automatizovaných predajní na Slovensku, ktoré sú pomocou

moderných technológií a umelej inteligencie zákazníkom prístupné nonstop 24/7. „Maloobchod už dávno nie je iba o cene, keďže pre spotrebiteľov sú dôležité aj iné benefity. Slovákom čoraz viac záleží, aká je kvalita potravín, ktoré kupujú pre svoje rodiny, a zároveň sa chcú cítiť v predajniach komfortne a vnímať starostlivosť personálu s možnosťou využiť aj doplnkové služby. Po príchode ďalšieho diskontného reťazca z Poľska bude popri tom nemeckom silnejšia konkurencia na trhu, no som presvedčený, že domáci obchodný reťazec COOP Jednota si dokáže svojou orientáciou na kvalitné služby a domáce potraviny zachovať priazeň slovenských spotrebiteľov,“ dodáva Filip Kasana.



NADÁCIA POMÁHA PACIENTOM V KOMÁRNE

Nemocnica Agel v Komárne je jedným z najvýznamnejších poskytovateľov zdravotnej starostlivosti v regióne. Poskytuje liečebno-preventívnu starostlivosť pre takmer 110-tis. obyvateľov spádového územia okresu Komárno. Odbornú zdravotnú starostlivosť poskytuje na 11 lôžkových oddeleniach, 3 jednotkách intenzívnej starostlivosti, v 25 ambulanciách a 8 oddeleniach.

Práve toto zdravotnícke zariadenie sa rozhodla podporiť darovaním lekárskeho prístroja Nadácia COOP Jednota prostredníctvom regionálneho spotrebiteľného družstva COOP Jednota Komárno. Vysokovýkonnú elektrickú odsávačku MEVACS M90 s príslušenstvom v hodnote 3 493 € využijú lekári pri operačných výkonoch v operačných sálach. Predstavitelia nemocnice prevzali dar z rúk predsedu predstavenstva COOP Jednoty Komárno Zoltána Škulibu (na snímke vľavo).

PRÍBEHY
ĽUDÍ
COOP
JEDNOTA

BRIGÁDA SNOV EXISTUJE: FLEXIBILNÝ ČAS, SKVELÁ PARTIA A VYSNÍVANÉ LETO NA DOSAH

Kristína je mladá študentka veterinárnej hygieny a ekológie v Brne a už piaty rok má stabilnú brigádu. Jej príbeh je perfektným príkladom toho, ako si môžete zarobiť na svoje koníčky, cestovanie a zároveň mať dostatok času na štúdium aj osobné záujmy. Prekvapilo nás, že Kristína sa vie vždy dohodnúť, kedy príde do práce, pracuje v prostredí, v ktorom sa všetci viac-menej poznajú, a spoľahnúť sa môže aj na pravidelnú výplatu načas.

Zarobiť si na letné festivaly aj dovolenku pri mori? Brigáda, kde nik nebude študentovi vyčítať, keď potrebuje ísť na skúšku? Vysokoškoláčka Kristína našla riešenie – už piaty rok si privyrába v COOP Jednote v obci Kaplna neďaleko Trnavy a vďaka tomu zvláda štúdium veteriníny, cestovanie aj svoje koníčky. Domov to má čoby kameňom dohodil. Pochádza z neďalekých Šenkvic. Cez týždeň sa venuje štúdiu a od piatka do nedele môže brigádovať, ak sa jej to hodí.

Seriózna brigáda

Keď Kristína ako pätnásťročná hľadala spôsob, ako si zarobiť prvé vlastné peniaze, nemala veľa možností. „V pätnástich je ťažké nájsť si serióznu brigádu, pretože všade chcú napríklad ľudí za pokladnicu, čo môžeš robiť až od osemnástich,“ vysvetľuje dvadsaťročná vysokoškoláčka. Inšpiráciou pre ňu bola mama, dlhoročná zamestnankyňa COOP Jednoty. „Mamina sa ma opýtala, či by som chcela skúsiť prácu u nich, a ja som neváhala. Bola to moja prvá naozajstná brigáda,“ spomína Kristína. Dodnes prevažne dokladá tovar, sedí za kasou a pomáha, s čím treba.

Pri práci vypína od učenia

Kristína študuje na Fakulte veterinárnej hygieny a ekológie na Veterinárnej univerzite v Brne. Hoci jej brigáda priamo nesúvisí s odborom, niektoré predmety sa týkajú potravinových prevádzok a pravidiel, čo ju zaujíma aj v kontexte práce v obchode. Vďaka flexibilnému času môže Kristína pracovať a zároveň sa naplno venovať štúdiu. „Je ťažké sústrediť sa na niečo iné počas semestra, ale táto práca mi umožňuje trochu vypnúť od učenia,“ priznáva mladá študentka, ktorú môžete väčšinou stretnúť za pokladnicou. To je zároveň ideálne miesto, kde sa dá prehodiť pár slov so zákazníkmi. Je podľa nej príjemné, keď sa navzájom zdravia a v obchode panuje priam domácka atmosféra. Predsa len dedinské prostredie je viac osobné, s mnohými zákazníkmi si aj tyká a neraz presne vie, čo si prišli kúpiť. Občas do predajne zavítajú aj známe tváre lokálnej scény, pre ktorých je návšteva potravín doslova divadelným predstavením. V malej predajni je razom veselo.

Rady nad zlato

Predstavte si, že idete do obľúbených potravín, ktoré máte za rohom a poradíte

sa so šikovnou brigádničkou o tom, ako ošetriť svoje domáce zvieratá – psa, mačku či zajaca. O Kristíne totiž skalkní zákazníci vedľa, že študuje veterinínu a má za sebou aj špecializovanú strednú školu. Je v podstate už vyštudovaná zvieracia sestrička. „Už sa mi stalo, že ma kolegyňa poprosila, aby som jej zajacom ostrihala pazúry. Rada pomôžem a poradím aj zákazníkom, ak potrebujú takéto základné veci alebo podobné ošetrovanie,“ priznáva s úsmevom Kristína. Za tieto minikonkultácie sa jej zákazníci zavše odmenia. „Kúpia mi niečo sladké a takto sa mi poďakujú.“

Zárobky na cestovanie a koníčky

Vďaka brigáde si Kristína dokáže zarobiť na svoje záľuby. „V porovnaní s inými brigádami, čo som mala predtým, som veľmi spokojná,“ hovorí o finančnom ohodnotení. Peniaze si odkladá hlavne na leto. „S kamarátmi by sme chceli ísť na dovolenku. Ešte nemáme presne vybrané, ale určite niekde k moru,“ plánuje študentka. Okrem cestovania sa Kristína venuje zvieratám – má doma andulku a psa – dvojročnú maďarskú vyžlu Liu, ktorá si vyžaduje



pracovnom rozvrhu.“ Najviac brigáduje v lete, keď si zamestnanci berú dovolenky, alebo keď niekto náhle vypadne. Podľa nej je práca aj fyzicky menej náročná než vo väčších supermarketoch, keďže prevádzky COOP Jednoty v obciach nie sú také rozsiahle.

Ako zvládnuť školu a zarobiť bez nervového zrútenia?

Kristína študuje náročný odbor, no kombinácia štúdia a práce jej funguje prekvapivo dobre. „Keď ma učenie už úplne vyčerpá, práca v predajni je super spôsob, ako si prečistiť hlavu od anatomických nákresov a biochémie,“ vysvetľuje s úsmevom.

V budúcnosti plánuje uplatniť svoje veterinárne vzdelanie v praxi, no zo svojej osvedčenej brigády zatiaľ odísť nechce. „Myslím, že sa to dá skĺbiť, plus kolektív a zákazníci už sú ako druhá rodina a to sa nedá zaplatiť žiadnou hodinovou sadzbou,“ uzatvára.

Ak aj vy máte v okolí študentov strednej alebo vysokej školy, ktorí chcú načerpať skúsenosti, dajte im vedieť o brigáde v COOP Jednote. Aktuálne voľné pozície nájdete v najbližšej predajni alebo na www.coop.sk/sk/praca.

Flexibilita je kľúčová

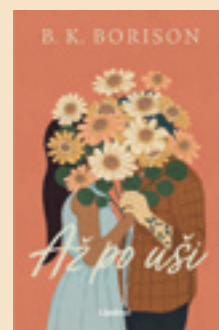
Čo Kristínu udržalo brigádovať v jednej firme celých päť rokov? „Hlavne ten flexibilný čas. Teraz, keď študujem, je ťažké niečo stíhať, voľného času je strašne málo. V COOP Jednote môžem pracovať vtedy, keď mi to vyhovuje. Vždy sa s pani vedúcou dokážem dohodnúť na svojom

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

B. K. Borisonová: Až po uši

Evelyn St. Jamesová nie je typ ženy, na ktorú sa zabúda. Odkedy s ňou Beckett Porter strávil neuveriteľný víkend v Maine, máta ho v snoch. Takže keď sa zrazu objaví na vianočnej farme v Inglewilde, je zmätený. Netušil, že Evelyn je slávna influencerka, ktorá má vianočnú farmu zviditeľniť. Po jej náhlom odchode sa Beckett rozhodne na ňu konečne zabudnúť a pohnúť sa ďalej. Evelyn má však problém a cíti potrebu oddýchnuť si. A tak sa rozhodne vrátiť na posledné miesto, kde sa cítila skutočne šťastná – na vianočnú farmu v Inglewilde. Samozrejme, nemá to nič spoločné so sympatickým farmárom, s ktorým strávila dve neuveriteľné noci.



I. D. Sandahlová: Prečo sú dánski tínedžeri šťastní?

Dáni sú už roky považovaní za najšťastnejších ľudí na svete. Zo šťastných detí rastú šťastní dospelí, ktorí vychovávajú šťastné deti, a tak stále dookola. Osvedčené metódy dánskej filozofie rodičovstva stoja na radoosti z hry, autentickosti, otvorenej mysli, empatii a mnohých iných. Táto kniha, nadväzujúca na bestseller Prečo sú dánske deti šťastné, je písaná citlivo a povzbudivo a pomôže vám podporiť vaše dieťa v tomto formatívnom období, ktoré je často zahalené obavami. Aký lepší darček môžeme svojim deťom dať, než im pomôcť, aby z nich vyrástli sebavedomejší a schopnejší ľudia?



Helen Fieldsová: Dokonalý zločin

Piaty diel napínavej krimi série s detektívom Callanachom a inšpektorkou Turnerovou. Stephen Berry sa chystá skočiť z mosta, v poslednej chvíli ho však zastaví poradca z centra pre prevenciu samovrážd. O týždeň neskôr však Stephena nájdeme mŕtveho na dne priepasti pod Tantallonským hradom. Skočil z hradieb sám alebo ho niekto strčil? Podrobnejšie pátranie odhalí, že v Edinburhu sa stali ďalšie podozrivé samovraždy. To privedie vyšetrovateľov na myšlienku, že za desivými činmi sa skrýva sériový vrah s mrazivou schopnosťou zinscenovať miesto nešťastia. Ako si sériový vrah vyberá obeť a kto je ďalší na rade?



ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

Hrušky ošúpeme a nakrájame na plátky, dáme variť do hrnca spolu s vínom. Po zovretí varíme asi 10 minút, kým nie sú hrušky mäkké, ale zároveň držia svoj tvar. Následne hrušky cez sitko precedíme a zvyšné víno použijeme na dressing. K vínu pridáme olivový olej, ocot, soľ a korenie. Na tanier alebo do misky rozložíme šalát, pridáme uvarené krúpy, kusy hrušky, vlašské oriešky a všetko zalejeme dressingom.

KRÚPOVÝ ŠALÁT S HRUŠKAMI

CHUŤOVKA

- | | |
|--------|---|
| 2 | tvrdšie hrušky ZELOVOC |
| 250 ml | suchého bieleho vína |
| 4 PL | olivového oleja Tradičná kvalita |
| 1 ČL | bieleho vínneho octu |
| 1 | balenie rukoly alebo iného listového šalátu |
| 150 g | uvarených jačmenných krúp TOMU VER |
| 40 g | vlašských orechov |
| | soľ |
| | čierne korenie Dobrá cena |



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

20 min.

CENA



VYSMÁŽANÉ KURACIE PEČENE

HLAVNÉ JEDLO

800 g	kuracích pečení
600 g	zemiakov na pečenie ZELOVOC
4 PL	kyslej smotany TOMU VER
2	strúčiky cesnaku ZELOVOC
2	kyslé uhorky Tradičná kvalita
1 ČL	malých kapár
1	šalotka
1 ČL	údenej červenej papriky
1 ČL	celej rasce Dobrá cena
500 ml	slnečnicového alebo repkového oleja Premium
2-3 PL	majonézy Mamičkiné dobroty
1 ČL	francúzskej horčice
220 g	hladkej múky Dobrá cena
20 g	čerstvého droždia
330 g	piva
	štipka cukru Dobrá cena
	soľ, korenie Dobrá cena



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

45 min.

CENA



PRÍPRAVA

Zemiaky ošúpeme a nakrájame na mesiačiky, ochutíme soľou, korením, rascou a červenou údenou paprikou, následne pokvapkáme olejom a premiešame. Dáme piecť na 160 – 170 stupňov do mäčka. Cesnak pripravíme vopred konfitovaním – t. j. do oleja alebo roztopenej masťi vložíme olúpané strúčiky a pečieme pomaly v rúre na 100 stupňov asi 2 hodiny do zlatista a mäčka. Domácu tatársku omáčku pripravíme zmiešaním nadrobno nakrájanej šalotky, kyslých uhoriek, konfitovaného cesnaku a kapár so smotanou, majonézou a horčicou. Dochutíme v prípade potreby soľou, korením alebo vodou z uhoriek. Cesto na smaženie pečeni pripravíme zmiešaním múky, droždia, piva a cukru, necháme chvíľu odpočívať a následne dochutíme soľou a korením. Pečene očistíme od prípadných blán, nakrájame na menšie kúsky, obalíme jemne v múke a následne v cestíčku, necháme odkvapkať na mriežke a vysmážame v oleji vyhriatom na 180 stupňov.



DÁVID
GÉCZY

KURACÍ BURGER SO ŠALOTKOU

INGREDIENCIE:

500 g kuracích stehná
bez kostí a kože - pomletých
100 g kuracej pečene
4 šalotky
trstinový cukor
4 reďkovky
8 plátkov slaniny
6 lyžíc horčice
ľadový šalát
4 žemle
maslo

POSTUP:

Očistené kuracie stehná a pečeň pomelieme na mlynčeku na jemno. Šalotku očistíme, rozpolíme a nakrájame na mesiačiky. Orestujeme na masle do hneda. Pridáme trstinový cukor a necháme skaramelizovať. Reďkovky nakrájame na jemné plátky. Žemle rozkrojíme a z vnútornej strany opečieme na masle. Plátky slaniny tiež opečieme. Pomleté mäso a pečeň dôkladne premiešame a vytvarujeme burgery. Z jednej strany osolíme a okoreníme a túto stranu opečieme na panvici. Osolíme a okoreníme aj vrchnú stranu a mäso otočíme. Pečieme do hneda, nesmie sa však spáliť. Spodný diel žemle potrieme horčicou, na ňu dáme šalotku, mäso, reďkovku, šalát a vrchný diel žemle - tiež potretý horčicou.

Náročnosť ***
Príprava 65 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

INGREDIENCIE:

4 PL bylinkového masla
700 g mletého hovädzieho mäsa
soľ
hnedý cukor
mleté čierne korenie
60 g slaniny
4 žemle
4 plátky syra kašaval
4 cibule
soľ
2 PL slnečnicového oleja
kečup
horčica
majonéza
paradajka
šalát

POSTUP:

Bylinkové maslo premiešame s mletým mäsom, osolíme, okoreníme a natrieme obe polovice prekrojených žemlí. Cibuľu očistíme, nakrájame na hrubšie plátky a spolu s hnedým cukrom ju skaramelizujeme na panvici. Hrubšie plátky slaniny opečieme na panvici do zlatista. Žemle potreté mletým mäsom grilujeme/pečieme do chrumkava. Pri podávaní dochutíme kečupom, horčicou alebo majonézou. Pridáme skaramelizovanú cibuľu, slaninu, syr.

PASTIERSKY BURGER

S GRILOVANOU CIBUĽOU

Náročnosť ***
Príprava 35 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

GRILUJEME S DÁVIDOM GÉCZYM

Grilovacíu klobásku pečieme v celku, nerobíme na nej žiadne zárezy, pretože by z nej vytiekla šťava a zostala by suchá. Ideálne je pomalšie pečenie na nie príliš rozpálenom grile alebo ohni.

Zárezy môžeme robiť do špekáčikov či párkov, ktoré neobsahujú tuk, a tak prirodzene v sebe nemajú šťavu.

Pri grilovaní mäsa – kuracieho, hovädzieho či bravčového – je dobré použiť digitálny teplomer, ktorý už dnes dostaneme bežne kúpiť za veľmi priaznivú cenu. Vďaka nemu dosiahneme, že mäso zostane šťavnaté. Bezpečné teploty na úpravu mäsa sú:

55 °C hovädzie mäso
65 °C bravčové mäso
75 °C kuracie mäso



**ČO NA GRILE,
TO NA JAZYKU**

Vychutnajte si grilovačku s pestrou ponukou výrobkov značky **COOP Jednota Na grile**. Nájdete ich exkluzívne iba v našich predajniach a spoznáte ich podľa neprehliadnuteľných obalov.

HISTÓRIA, CHUTE A POKLADY FRANCÚZSKEHO TANIERA



Francúzska kuchyňa je právom považovaná za pojem v kontexte medzinárodnej gastronómie. Povestnú eleganciu a rafinovanosť jej dodávajú kvalitné suroviny a rozmanitosť všetkého, čo sa v krajine dochová a dopestuje. Nie div, že to najlepšie z regionálnych kuchýň v spojení s majstrovstvom kuchárov a ich kreativitou sa kumuluje v hlavnom meste Francúzska v Paríži. Jedlo je tu skvelé, nech už navštívite reštauráciu v hlavných turistických zónach alebo zájdete do bistra v niektorej zastrčenej uličke.

OD DVORNEJ KUCHYNE AŽ K HAUTE CUISINE

V období stredoveku a renesancie bola francúzska kuchyňa silne ovplyvnená aristokratmi a dvornou kuchyňou, kde sa jedlo stávalo nielen zdrojom výživy, ale aj prejavom spoločenského postavenia. Práve Paríž sa stal centrom, kde sa sústredili najlepší kuchári krajiny, často slúžiaci priamo kráľom a najvyššej šľachte. Jedlá boli výdatné, teatrálné zdobené a bohato korenené, čo nebolo len otázkou chuti, ale aj prestíže – koreneniny ako šafran, klinčeky, muškátový oriešok či zázvor boli vzácné.

Na kráľovskom dvore sa podávali pokrmy ako pečený páv alebo labuť, často servírované s pôvodným perím a so zlatou polevou, diviaki pečení na ražni, holuby v omáčke z vína s korením či žabie stehienka – už vtedy obľúbené delikatesy. Pripravovali sa aj koláče plnené mäsom, rybami či ovocím, husté zeleninové a obilné kaše a rôzne kombinácie sladkého a slaného, čo bolo pre dané obdobie typické. Dezerty tvorili mandľové koláče, kandizované ovocie, medové sušienky a víno ochutené korením. Jedlo bolo súčasťou predstavenia – nielen chuťou, ale aj zmyslovým zážitkom.

Od 17. storočia sa však čoraz výraznejšie začalo formovať to, čo dnes poznáme ako *haute cuisine* – vysoká gastronómia. Zatiaľ čo v predchádzajúcich obdobiach dominovala ťažká a okázalá kuchyňa, v novoveku sa v Paríži začali rodíť nové princípy varenia: **čistota chutí, rovnováha, jemnosť a rafinovaná jednoduchosť**. Priekopníkmi tohto štýlu boli kuchári ako François Pierre de La Varenne, ktorý nahradil ťažké omáčky ľahšími základmi, napríklad bešamelom, a neskôr Marie-Antoine Carême, ktorý vniesol do kuchyne systematickosť, dôraz na sezónnosť, hierarchiu chutí a dokonalé servírovanie.

V 19. storočí ich odkaz rozvinul Auguste Escoffier, ktorý zmodernizoval kuchyňu, zaviedol profesionálnu organizáciu kuchyne a vytvoril klasický systém menu, ktorý sa používa dodnes. V tom čase v Paríži vznikali prvé reštaurácie, ktoré neponúkali len jedlo, ale aj kompletný zážitok – atmosféru, servis a eleganciu. Táto tradícia pretrvala až do súčasnosti a Paríž sa stal synonymom kulinárskeho umenia. Odkaz týchto veľikánov cítiť dodnes – od rustikálnych bistier po elegantné michelinské reštaurácie, kde sa varenie vníma ako forma umenia.

PREDJEDLÁ, KTORÉ OTVORIA CHUŤ

Typické parížske predjedlá sú rafinované a jednoduché zároveň. Často sa podáva terrine (zmes mäsa a zeleniny pripravená vo forme) alebo foie gras (pochúťka z kačacej alebo husacej pečene), rillettes (pomaly dusené mäso rozdrobené na nátierku) či escargots de Bourgogne, teda slimáky s bylinkovým maslom. Nechýbajú ani olivy, syry, chrumkavé bagety a jemné quiche, ako napríklad slávny quiche Lorraine so slaninou a syrom.

POLIEVKY: KLASIKA, KTORÁ HREJE

Francúzi nie sú veľkí „polievkoví“ jedáci v porovnaní so stredoeurópskou tradíciou, no niektoré recepty si vydobyli svoje miesto. Najznámejšia je francúzska cibuľová polievka (soupe à l'oignon) va-

rená z karamelizovanej cibule, podávaná so zapečeným syrom a s chrumkavým chlebom – sýta a voňavá, ideálna na chladné dni. Ďalšou obľúbenou polievkou je potage Saint-Germain, krém z hrášku alebo ľahký bouillon de légumes – zeleninový vývar s bylinkami.

VYVÁŽENÉ HLAVNÉ JEDLÁ

Typická kuchyňa francúzskeho hlavného mesta sa nespolieha na ťažké omáčky, ale skôr na kvalitu surovín a ich harmonické spojenie. Medzi ikonické hlavné jedlá patrí hovädzie dusené na červenom víne s cibulkami, so slaninou a s bylinkami (boeuf bourguignon), ktoré sa často servíruje s kašou alebo bagetou. Coq au vin, teda kohút na víne, tradičné vidiecke jedlo, ktoré si našlo cestu aj na mestské stoly. Šťavnatý steak so zlatistými hranolčkami, jednoduchý, no precízne pripravený pokrm, ktorý Parížania milujú, alebo kačacie prsia s pomarančovou omáčkou, kde sa snúbi masné a ovocné v dokonalej rovnováhe.

SLADKÁ POCHÚTKA NA ZÁVER

Paríž je rajom pre milovníkov sladkého. Malé pečivá, torty, dezerty a zákusky sa tu stali formou umenia. Medzi najznámejšie patrí crème brûlée – jemný vanilkový krém s karamelovou krustou. Nájde sa tam však aj éclair – podlhovasté odpaľované cesto plnené krémom a poliate čokoládou, ikonické mandľové makrónky s jemnou plnkou, ktoré si našli fanúšikov po celom svete, či tarte tatin, teda obrátený karamelizovaný jablkový koláč alebo mille-feuille – „tisíc listov“ z lístkového cesta, plnené vanilkovým krémom.

KRÁĽOVSTVO CHUTÍ A VŇÍ SYROV

Vo Francúzsku sa hovorí, že „každý deň v roku by sme mali ochutnať iný syr“. V Paríži nájdeme doslova všetko – od jemných čerstvých syrov až po výrazne zrelé delikatesy. Medzi typické patrí camembert – krémový a voňavý syr z Normandie, brie de eaux –



mäkký syr s bielou plesňou, často nazývaný aj kráľ syrov. Roquefort je zas modrý syr s intenzívnou chuťou a chèvre – kozí syr rôznych druhov a textúr, často servírovaný na hriankach so šalátom a s medom alebo comté – tvrdý syr s orieškovou príchuťou.

Syry sú pre Francúzov bežnou súčasťou obeda aj večere, často podávané s čerstvou bagetou a pohárom vína.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- 1 Bageta je ikonou Francúzska, ale málokto vie, že práve v Paríži sa stala bežným každodenným pečivom. V 19. storočí boli prvé biele chleby prístupné širokej verejnosti – dovtedy bola biela múka výsadou bohatých. Oblúbili si ju až natoľko, že každoročne sa v Paríži koná súťaž **Grand Prix de la Baguette de Tradition Française de la Ville de Paris**, kde víťazný pekár získa česť dodávať bagety prezidentovi v Elyzejskom paláci.
- 2 Terrine a foie gras nie je to isté. Oba pokrmy sú typické pre francúzske kuchyňa, no nie sú totožné. Terrine je technika prípravy (zmes mäsa alebo zeleniny pečená vo forme), zatiaľ čo foie gras je konkrétna pochúťka z kačacej alebo husacej pečene, často podávaná studená s figovým džemom alebo hriankou.
- 3 Prvé moderné reštaurácie vznikli v Paríži. Koncept reštaurácie so stálym menu, s obsluhou a individuálnym stolovaním vznikol koncom 18. storočia a slovo „restaurant“ pôvodne označovalo posilniť sa alebo obnoviť sily.
- 4 V Paríži vznikol koncept „bistrot“, teda malej reštaurácie s uvoľnenou atmosférou, kde si robotníci aj umelci pochutnávali na domácom jedle. Dnes sú bistrot považované za miesto autentického kulinárskeho zážitku.
- 5 Karamelizovaný jablkový koláč tarte tatin obrátený hore nohami vznikol neďaleko Paríža a rýchlo si našiel miesto v ponuke parížskych kaviarní a reštaurácií. Jeho pôvodná verzia vraj bola, ako to už často chodí pri veľkých objavoch, vraj výsledkom nehody.
- 6 Parížski šéfkuchári priniesli svetu menu dégustation – viacchodové jedlá servírované ako zážitkovú cestu cez chute a textúry. Tento štýl neskôr ovládol aj michelinské reštaurácie.
- 7 Paríž má desiatky historických trhov – Marché d'Aligre, Marché des Enfants Rouges či Marché Bastille, pretože čerstvosť a sezónnosť surovín sú základom parížskej kuchyne.
- 8 Hoci syry pochádzajú z rôznych regiónov, Paríž je ich kulinárskym centrom, kde je ich výber najširší. Nájde sa tu syry aj od tých menších remeselných producentov. A dokonca tu existujú aj špecializované syrové reštaurácie.
- 9 Víno je v Paríži každodennou súčasťou obeda či večere. Mesto hostí vínné festivaly, ochutnávky a mnohé reštaurácie zamestnávajú vlastných someliérov, ktorí víno párujú s jedlom.
- 10 V parížskej kuchyni zohrávajú omáčky kľúčovú úlohu – od jemnej bešamelovej až po výraznejšiu bordelaise. Základom je kvalitné maslo, smotana a vývary. Vďaka parížskej kuchyni vznikli základné omáčky ako **bešamelová, zamatová (velouté), holandská, španielska** či **paradajková**, ktoré sú známe aj ako materské omáčky (*sauces mères*).

D. P., zdroj: foodandwine.com





OČI NA SLNKU

Slnčné žiarenie sa neoplatí podceňovať, obzvlášť v slnečných mesiacoch. Nie je zriedkavosťou, že nadmerné pôsobenie UV žiarenia sa prejaví popálením kože, zápalom rohovky alebo spojovky. Pobyt na slnku bez slnečných okuliarov môže mať za následok degeneráciu makuly. Preto je potrebné chrániť si zrak už od prvých jarných slnečných lúčov. Pri výbere správnych okuliarov dbajte na to, aby mali filter na UV žiarenie a dostatočne široký bočný rám, ktorý blokuje slnečné žiarenie. Ako si správne vybrať farbu skiel? Hnedá a sivá minimálne skresľujú základné farby. Hodia sa, keď je jasná obloha, slnko svieti veľmi silno a odporúčajú sa pri šoférovaní. Na šoférovanie je najlepšie zvoliť slnečné okuliare s polarizačným efektom, pretože znižujú množstvo odrazeného svetla do oka a zabraňujú osľňovaniu. Hnedozelené filtre sú vhodné pre ľudí s glaukómom. Modré sklá znižujú intenzitu vnímania červenej a zelenej farby, preto ich nenoste za volantom ani v prípade, že ste krátkozrakí. Na šport sa hodia okuliare so **žltými a oranžovými sklami**, pretože zvyšujú kontrast a zlepšujú rozlišovaciu schopnosť. Pacienti po operácii sivého zákalu potrebujú slnečné okuliare s kompletnou absorpciou UV a IR žiarenia. Pre ľudí s chronickou konjunktivitídou sú najvhodnejšie graduované slnečné okuliare.

TERAPIA VODOU

Všimli ste si, že sediac na brehu mora či pozorujúc hladinu jazera sa odrazu dostávame do stavu vnútorného pokoja a pohody? Vedci dali tomuto fenoménu dokonca aj názov – blue mind (modrá myseľ). Voda má unikátnu schopnosť navodiť stav mentálnej pohody podobný meditácii či hlbkej relaxácii. Pomáha nám naladiť sa na seba a cítiť sa lepšie fyzicky aj duševne. Znižuje stres a úzkosť, podporuje kvalitu spánku a regeneráciu tela a zlepšuje kreativitu. V súvislosti s týmito blahodarnými účinkami je veľmi žiaduce byť s vodou v kontakte čo najviac, napríklad tým, že do každodenného života zaradíme niektoré jednoduché návyky. Ak máte vo svojom okolí prírodné vodné prvky ako domáce jazierko, fontánu, potok, započúvajte sa do ich zvukov a pocítite pokoj, sústredenie a prílev pozitívnej energie. Celodenný stres môžete odhnať relaxačným domácim kúpeľom s morskou solou. Snažte sa naplánovať si voľné chvíle počas víkendu v blízkosti vodných zdrojov, pri jazere či pri potoku. Prechádzka či bicyklovanie v ich okolí vás nabijú energiou. Aktívnym ľuďom ulahodí aj vírivka, ktorá napomáha rýchlejšiu regeneráciu po fyzickej aktivite. Dokonalý spôsob, ako zažiť efekt modrej mysle aj bez prítomnosti mora alebo inej vodnej plochy, je napríklad prechádzka v daždi.

VIETE, ČO ŠKODÍ SRDCU?

O tom, či nám niekedy po päťdesiatke bude hroziť infarkt alebo iné problémy so srdcom a obehom, sa rozhoduje oveľa skôr. Riziko síce stúpa s vekom aj s hmotnosťou, ale mnohé sa odvíja aj od toho, ako žijeme vo veku tridsiatich či štyridsiatich rokov. V súvislosti s prevenciou infarktu si neuvedomujeme, že úlohu zohrávajú doslova maličkosti. Napríklad je dobré dbať na poriadny spánok, ktorý súvisí s naším zdravím viac, než si väčšina ľudí myslí. Štúdie dokazujú, že spánok kratší než sedem hodín zvyšuje tlak, a tým aj riziko infarktu či mŕtvice. Veľký zmysel má aj snaha o dobrú náladu a smiech, pretože to spúšťa uvoľňovanie hormónov znižujúcich stres a hladinu kortizolu, čo v konečnom dôsledku prospieva srdcu. Navyše sa vďaka tomu zlepšuje prietok krvi a posilňujú cievy. A čo zdraviu srdca vyslovene škodí? Lenivosť – neodporúča sa priveľmi si zjednodušovať život výdobytkami civilizácie ako auto či výťah. Srdcu robí dobre dostatok pohybu vrátane chodenia po schodoch či cesty na vzdialenejšiu zastávku. Dobré je čokoľvek, čo nám trochu rozprúdi krv. A nakoniec prekvapenie – skvelý trik, ako nezleniviť: Nelíhajte si doma na pohovku, či už s knihou, alebo k televízii, pred pol deviatou večer! To, že zostanete na nohách, pomáha spaľovať kalórie, chráni vaše srdce a zároveň vás to udržuje činorodými.

FARBA ROKA AJ NA DOPLŇKoch

Farbou roka 2025 je podľa spoločnosti Pantone Mocha Mousse. Samotný názov farby evokuje predstavu ľahkého, našľahaného dezertu a najlepšie vystihuje bohatý hnedý odtieň, po ktorom ľudia podvedome túžia, keď hľadajú komfort. Hrejivý hnedý odtieň spája delikátne vlastnosti čokolády a kávy, čím odpovedá na našu túžbu po pohodlí. Tí, ktorým hnedá nie je blízka ale zároveň nechcú byť mimo trendu, môžu túto farbu vyu-



žiť len na doplnkoch – topánkach, opasku, či slnečných okuliarech. Napríklad model Válie Journey od spoločnosti Alensa má tvar, ktorý je známy ako *Panthos* alebo *Tea Cup*, ktorý sa hodí najmä k oválnej alebo okrúhlej tvári. Tento typ okuliarov má polarizované sklá, ktoré výrazne znižujú odlesky odrážané od hladkých povrchov, ako sú kapoty a čelné sklá áut, mokré cesty či vodné plochy. Nájdete na www.alensa.sk.



STAHUJ EPICKÉ ITEMY!



Album
2,99 €

Pre všetkých hráčov Minecraftu máme skvelé správy! Len za 2,99 € môžeš mať zberateľské album. Pri nákupe nad 20 eur dostaneš zadarmo balíček nálepiek a k tomu aj 50-percentnú zľavu na minecraftáckych plyšákov. Aktivita trvá **od 30. 4. do 18. 6. 2025** alebo do vypredania zásob. Bližšie info na www.mateuzvsetky.sk

© 2025 Mojang AB. Minecraft, the Minecraft logo, the Mojang Studios logo and the Creeper logo are trademarks of Microsoft Corporation.



Plyšák s 50 %
zľavou

6,49 €

Plyšák bez
zľavy 12,98 €

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



MAMA, KÚP MI SLONA!

Pipi Dlhá Pančucha má opičku Pána Galána a koníka Alfréda, Sebastián má nádhernú sučku Bellu, Maťko a Kubko majú veľkého ovčiarskeho psa. Vo filmoch pre deti je zvieracích hrdinov neúrekom. Prečo je to tak? Pravdepodobne preto, lebo toto spojenie funguje. Zasahuje nás, divákov, priamo do srdca. Vzbudzuje v nás túžbu pridať sa k dobrodružstvám detí a ich zvieracích kamarátov. Ale funguje toto spojenie aj v reálnom živote?

Túžba mať vlastné zvieratko sa skôr či neskôr objaví u väčšiny detí. Niektoré deti majú konkrétnu, i keď často nerealizovateľnú predstavu. „Mama, kúp mi slona! Ocino, ja chcem mať v izbe žirafu. Babka, dedko, môžem si vaše prasiatko zobrať k nám do bytu?“ Iným deťom by stačila aj malá myšička. Kým si však zadovážite domáceho maznáčika, treba zvážiť zopár dôležitých vecí.

Ak chcete začať s malým zvieratkom, napríklad s myškou alebo so škrečkom, musíte myslieť na to, že tieto zvieratká majú len veľmi krátky život. Keď dieťa nájde škrečka Konštantína ráno ležať uprostred klietky bez známok života, môže ho to veľmi silno zasiahnuť, v niektorých prípadoch až traumatizovať. Okrem toho majú hlodavce, malé či veľké, teda aj morské prasiatka a zajačiky, takpovediac obrátený biorytmus. To znamená, že si cez deň rady pospia a v noci buntujú. Násť v byte miesto, kde pobejúci a dupajúci zajko nikoho nevyrúša, môže byť ťažké. To však neznamená, že mať doma hlodavca je utrpenie. Len si treba dobre rozmyslieť, čo to znamená.

Nie sú rady samy

Blíži sa Veľká noc a deti vidia okolo seba obrázky milých zajačikov a možno zatúžia po živom zajkovi. Kým deti myslia

na huňatého ušiaka, dospelí majú pred očami byt plný zajačích bobkov. Ale žiadnen strach. Zajkovia a králiky sú múdre zvieratká a možno ich naučiť používať súkromnú zajačiu toaletu. Aj čo sa týka jedla, sú to jednoduchí stravníci. Chutí im zelenina a obilniny. V tomto si od nich deti môžu zobrať príklad a spolu so zajačikom pochrumať denne jednu mrkvu a jedno jabĺčko. Naopak, jedovatá je pre zajkov, rovnako ako pre psy a mačky, čokoláda. Ak máte doma dieťa s odporom k zelenine, tak je zajko možno to pravé zvieratko a učiteľ zdravého stravovania. V prírode žijú zajkovia a králiky v norách pod zemou. Aj v byte majú rady rôzne tunely a skrýše. Dieťa sa môže hrať na architekta a vymýšľať pre svojho zajka rôzne labyrinty. Najdôležitejšie pri chovaní zajacov a králikov je však to, že by ste ich nemali chovať ako jedináčikov. V niektorých krajinách je to dokonca zakázané. Ani kontakt zajka s vami alebo napríklad so psom a s mačkou mu nenahradí priateľstvo s iným zajačikom.

Osobité mačky

Trochu náročnejšie domáce zvieratká sú mačky a kocúry. Nie je to ani tak rozsahom starostlivosti, ktorú si vyžadujú, ale skôr komplikovanou povahou niektorých mač-

cích plemien. Nie každé mačacie plemeno je vhodné do domácnosti s malými deťmi. Najlepšou voľbou je úplne obyčajná mačka, napríklad od susedov na chalupe. Európska krátkosrstá mačka je príjemný nenáročný spoločník. Ak hľadáte niečo zvlášťnejšie, poobzerajte sa po mačke plemena Ragdoll, ktoré je hodnotené ako najvhodnejšia rodinná mačka. Je to dané možno i tým, že povahovými vlastnosťami sa podobá skôr na psa ako na mačku. Mačky Ragdoll sú prítulné, rady sa maznajú a na rozdiel od iných mačiek im neprekáža, keď ich nosíte v náručí. Sú krémovo biele, majú výraznú masku na tvári a tyrkysovomodré oči. Ragdoll však patria k najväčším mačacím plemenám. Väčšie sú už len Maine Coon, ktoré sú takisto dobré spoločníčky pre deti. Sú veľmi hravé a chovatelia o nich hovoria ako o mačacích klaunoch. Tak ako Ragdoll aj Maine Coon pripomínajú povahu psa. Rady sa maznajú a s deťmi si vytvárajú veľmi silné puto. Pravdepodobne vďaka hravosti, ktorú ich s nimi spája.

Najvernejší a učenlivý

Najviac detí však túži po psíkovi. Po kamarátovi, s ktorým sa budú môcť nielen maznať, ale sa s ním aj ponaháňajú a keď sa mu budú dostatočne venovať, tak s ním môžu absolvovať aj rôzne súťaže. Vhodný

je napríklad agility výcvik. Mnohé kluby ponúkajú juniorský kurz pre malých „krotiteľov divej zveri“. Bonusom je, že nebudete mať len vycvičeného psa, ale najmä, že sa dieťa hravým spôsobom naučí systematicky pracovať. Pretože so psíkom treba každý povel pravidelne precvičovať. To znamená, že dieťa si bude musieť rozvrhnúť svoj čas tak, aby sa denne mohlo so psíkom nielen poprechádzať, ale sa mu aj intenzívne venovať. Ak sa rozhodnete pre dlhosrsté plemeno psa či mačky, pribudne k tomu aj každodenné česanie. Ďalšia chvíľka na upevňovanie puta medzi dieťaťom a jeho zvieracím kamarátom.

A čo tak papagáj? Nie je to klasický domáci miláčik, ale dieťa môže z jeho prítomnosti profitovať. Napríklad sa s ním môže „porozprávať“. Naučiť papagája rozprávať nie je jednoduché. V prvom rade vám musí papagáj dôverovať. Musí vás vnímať ako partnera. Papagáje sú dobrí pozorovatelia. Sledujú rodinu a načúvajú vašim rozhovorom. Najjednoduchšie sa papagáj učí kombináciou pozorovania a priamej komunikácie. To znamená, že ak máte dve deti, tak ich papagáj bude pozorovať a vnímať slová, ktoré často opakujú. Ak chcú deti tieto slová naučiť aj papagája, musia sa vždy obrátiť aj na neho. Vyžaduje to veľmi veľa trpezlivosti a opäť časový plán. Najlepšie je rozložiť „vychovávanie“ na viaceré 5-minútové lekcie.

Netradiční kamaráti

Máte doma malého prírodovedca alebo prírodovedkyňu? Možno by sa mu páčila mravčia farma. Nezaberá veľa miesta

3 NAJ PREČO DOPRIAŤ DIEŤAŤU ZVIERATKO

Zvieratká učia deti bezpodmienečnej láske: Zvieratá milujú bez ohľadu na obľúbenosť, módu či schopnosti. Nesúdia ani nekritizujú a denne prejavujú svoju lásku.

Zvieratá pomáhajú deťom k zdravému sebavedomiu: Deti vnímajú zvieratá ako ľudí, nadväzujú s nimi kontakt, rozprávajú sa s nimi, maznajú, vedia sa na ne aj nahnevať – to všetko sú prejavy zdravých emócií. Deti nemusia mať strach, že ich zvieratká skritizujú či zavrhnú. Zvieratá tak zohrávajú dôležitú úlohu pri budovaní zdravého sebavedomia.

Zvieratá poskytujú dôležité životné lekcie: Pri zvieratkách sa deti stretnú so situáciami, ako je narodenie, choroby, nehody či samotná smrť. Učia deti o dôležitých životných fázach a emóciách, ktoré s nimi súvisia. Môžu vidieť sliepky znášajúce vajčka, mačky s malými mačiatkami alebo psa, ktorý má kratší život ako rodina, s ktorou žije. To prináša deťom príležitosti pozorovať a zažiť širokú škálu životných situácií a emócií.

a deti budú môcť pozorovať, ako funguje mravčie spoločenstvo. Najprv si však mravce budú musieť nachytať. Na pozorovanie sú vhodné len veľké lesné mravce. Prvou úlohou malých bádateľov bude hľadanie mraveniska. Druhou bude odchyt najkrajších mravcov. Zaujímavým domácim zvieratkom môže byť aj plaz – jašterica alebo had. V tomto prípade však nepočítajte so žiadnym maznaním a cvičením. Sú to skôr zvieratká na pozorovanie.

A od tých najmenších podme k veľkým zvieratkám, po ktorých deti túžia. Hovorí sa, že najkrajší pohľad na svet je z konského chrbta. Či už je to pravda, alebo nie, jazda na koni je prospešnou aktivitou, pretože sa do nej zapájajú takmer všetky svaly tela. Okrem toho sa treba sústrediť, vnímať koníka pod sebou a správne reagovať a usmerňovať jeho pohyby. Deti, ktoré by chceli jazdiť na koníkovi, musia počítať s tým, že o zviera sa treba pred jazdou aj

po jazde postarať. A tak budú možno tráviť viac času s lopatou a hrabľami než na konskom chrbte.

Načo sú zvieratká deťom?

Dopriať či nedopriať dieťaťu domáce zvieratko? To je veľmi ťažké rozhodnutie. V prípade, že sa vám podarí dieťaťu jeho sen splniť, uvidíte, ako pozitívne dokáže nový člen rodiny ovplyvniť váš život. Deti, ktoré vyrastajú s domácimi zvieratkami, bývajú zriedkavejšie choré. Ich imunita sa kontaktom so zvieratkom posilňuje. Zriedkavejšie tiež trpia alergiami. So psíkom treba chodiť pravidelne na prechádzky. Deti sa teda musia viac hýbať na čerstvom vzduchu, a to za každého počasia. Štúdie ukazujú, že deti, ktoré majú domáce zvieratá, majú lepšie výsledky v škole. Zvieratá im pomáhajú rozvíjať kognitívne funkcie a schopnosť koncentrácie. Domáce zvieratko je dobrý poslucháč. Dieťa sa mu môže zdôveriť s čímkoľvek. Preto je zvieratko dobrým partnerom v traumatických situáciách a môže dieťaťu pomôcť vyrovnať sa s takýmito situáciami. Domáce zvieratko opätuje lásku bezpodmienečne. Deti, ktoré majú domáce zvieratká, sú komunikatívnejšie a otvorenejšie. Mnohé štúdie dokazujú pozitívny vplyv domácich miláčikov aj pri rôznych formách autizmu. Dieťa s autizmom, ktoré nie je schopné komunikovať priamo ani s blízkym človekom, si dokáže vybudovať vzťah k zvieratku. Už len prítomnosť zvieratka v miestnosti redukuje u týchto detí stres. Existujú dokonca štúdie, ktoré hľadajú súvis medzi kriminalitou, drogovou závislosťou a domácimi zvieratami. Ľudia, ktorí vyrastali s domácimi zvieratami, sa podľa nich, zjednodušene povedané, zriedkavejšie dostanú na šikmú dráhu. Nech sa už rozhodnete pre akékoľvek zvieratko, hľadajte ho najprv v útulku. Množstvo psíkov, mačiek aj zajčkov tam čaká na nový domov. Nielen vy, ale aj dieťa bude hriať pri srdci, že zachránilo zvieratko v núdzi.

Nikoleta Gstach, zdroj Eduworld.sk



KRAVKA ŽIVILA AJ MNOHODETNÉ RODINY



Naši predkovia sa oddávna zaoberali poľnohospodárstvom a s ním spojeným chovom dobytká. Najrozšírenejšie bolo pestovanie obilnín a postupne ďalších plodín, čo záviselo od pôdných a klimatických podmienok jednotlivých krajov a regiónov na Slovensku.

Na veľkej časti nášho územia v 19. storočí postupne získal prevahu chov hovädzieho dobytká, ktorý sa popri pestovaní obilia stával najdôležitejším zdrojom obživy obyvateľstva, ale aj zdrojom príjmov.

Obrábanie pôdy orným náradím sa viazalo na ťažné zvieratá. Pri poľných prácach sa používali najmä voly, ktoré sa napríklad na Orave používali ešte aj v druhej polovici 20. storočia. Inde ich už v medzivojnovom období postupne vytlačili kone. Voly sa udržali zvlášť v tých oblastiach Slovenska, kde bol kamenitý a kopcovitý terén, lebo kone v tomto teréne pluh vyhadzovali z brázdy, čo sťažovalo orbu. V horských oblastiach voly používali aj pri zväžaní dreva a na prepravu rôzneho tovaru, zvlášť kameňa. Dôležitou ťažnou silou však v mnohých oblastiach Slovenska boli kravy, ktoré prinášali aj mnohé ďalšie výhody v podobe mlieka a mliečnych výrobkov, mäsa, kože i hnojiva.

VIAC ĽUDÍ, VIAC ROLÍ

19. storočie zaznamenalo viaceré zmeny – v pestovaní plodín, obrábaní pôdy a aj v chove hospodárskych zvierat. Na Slovensko sa doviezli nové plemená, zvlášť alpské, a pôvodné slovenské upadli do úzadia. Na rozsiahlych spoločných pasienkoch v mnohých regiónoch Slovenska sa pásli spoločne voly, kone, kravy, ovce, ošípané i husi. Nárast obyvateľstva nútil zmeniť časť pasienkov na role, aby sa mohlo užívať.

Nebolo ani veľmi kde pásť dobytok, lebo každý kúsok pôdy sa oral. Smutný obraz zo života obyvateľov na hornej Orave nám vo svojich spomienkach zachovala učiteľka, ktorá v roku 1933 nastúpila do Sihelného na hornej Orave: „S väčšou chudobou, aká bola na Orave, sme sa nikde nestretli. Niekoľko nám jedného dňa zaklopali na dvere. „Ďalej!“ „Pochválen,“ zdraví goral. „Pán správca, nekúpíte telacko? Za 25 korún?“ „Celé teľa? Veď my sme len sami dvaja. Tak jednu nohu, ale celé teľa?“ „Ak ho nekúpite, uviažem ho pri plote, nech si ho vezme, kto chce. Potrebujem mlieko pre deti a nie pre teľa.“ „Prečo ho nezarežete a nepečiete deťom?“ „Nemáme omasty na pečenie. A varené je plané, nechutné. Kúpte ho, prosím!“ A tak sme kúpili celé teľa. Denne sme jedli pečenú telacinu.“

Veľký význam pri rozširovaní chovu dobytká v určitých oblastiach Uhorska mal obchod. Z juhozápadného Slovenska najmä Trnavčania už v 16. storočí vyvážali hlavne voly, a to do Viedne, na Moravu a do Čiech. Ale aj z iných miest, z Nitry, Galanty a zo stredného Slovenska z Banskej Bystrice. Obchod s ťažným dobytkom sa rozšíril po celom Slovensku a praktizoval sa na jarmokoch. Z hornatých regiónov Slovenska chodievali na dolniaky kupovať mladé junce, ktoré dochovali na hôrnych pasienkoch a následne ich predávali ako ťažný dobytok tam, kde nebol dostatok pasienkov. Ako ťažný dobytok pri poľných prácach sa

na celom Slovensku používali voly ešte aj v druhej polovici 20. storočia. Kým u bohatších ich nahrádzali kone, v niektorých regiónoch chudobní aj naďalej využívali kravy. V takomto prípade sa gazdovia spriahali a spolu s kravami orali.

Chov hovädzieho dobytká sa v 19. storočí stal popri pestovaní obilia najdôležitejším zdrojom obživy takmer na celom Slovensku. Statok sa pásol individuálne, ale aj kolektívne na urbárskych, obecných pasienkoch s pomocou pastierov. Pastieri vedeli dobytok aj liečiť, hlavne pri zdutí, nafúknutí zvierat.

Najčastejšie liečili okiadaním a prežehnávaním bylinkami, posvätenými

» 28



1 7 9 7
BRYNDZIAREŇ
A SYRÁREŇ
ZVOLENSKÁ SLATINA



Rodina Molecovcov pred ich Bryndziarňou vo Zvolenskej Slatine

Tradičná bryndza zo Zvolenskej Slatiny v novom dizajne.

Príbeh značky začal dávno, pradávno...
ďaleko v minulom tisícročí, pred viac
ako 220 rokmi, v roku 1797.

Zakladateľmi značky a výroby bryndze
vo Zvolenskej Slatine bola rodina
Molecovcov, ktorá si tento kumšt
odovzdávala z generácie na generáciu.

**Bryndziareň vo Zvolenskej
Slatine je v súčasnosti
najstaršia dodnes fungujúca
bryndziareň na svete.**





V oravskom regióne ešte v druhej polovici 20. storočia pásli majitelia nielen svoje kravy, ale i mladý dobytok z *poriadky*. Pri pasení na neďalekých pasienkoch sa každý deň striedali majitelia z inej rodiny podľa počtu pasúcich sa zvierat. Tento spôsob pasenia bol zvlášť rozšírený na dolnej Orave a v obci Jasenová takto pasú dodnes ešte traja gazdovia. Taký spôsob pasenia v súčasnosti je už doslova raritou na Slovensku vôbec.

kňazom 15. augusta na Pannu Máriu Zelnú. Takýmto praktikami chceli kravy ochrániť, aby nedojili krvou, nedostali zápal vemena a podobne. Iným spôsobom bolo okiadanie zápalkami. Pri oboch spôsoboch dávali zvieratám vdychovať dym. Keď dobytok neprežíval, dali mu zožrať bylinku vratič.

ODMENA PRE PASTIEROV

Zvlášť kraviari počas pasenia dostávali v domácnostiach denne stravu, vždy v inom dome. Gazdiná najčastejšie nachystala chlieb a kúsok slaniny. Na konci pasenia dostali, ak sa tak zjednali, odevnú súčiastku, prípadne inú odmenu, v medzivojnovom období už aj peňažnú. Osobitne boli odmeňovaní na Štedrý deň, keď pri návšteve domácnosti dostávali najčastejšie chlieb. Pastieri pochádzali často z veľmi chudobných rodín a chlieb, ktorý takto dostali, zvykli doma gazdiné odložiť do truhlice na pôjde, kde v zimnom období zamrzol. Boli prípady, že matka so synom pastierom sa takmer počas celej zimy živili týmto chlebom s rascovou polievkou. Rascu v minulosti vo veľkom zbierali a sušili nielen pastieri, ale aj ostatní ľudia z dediny, aby mali na zimné obdobie, keď z nej najčastejšie na večer varili polievku rascovku.

Pri individuálnom pasení sa dobytok pásol na pasienkoch, ktoré patrili jednotlivým gazdom. Najčastejšie ich pásli deti z domácnosti, len bohatí si najímali pastiera. Spolu s hovädzím dobytkom sa pásli aj ovce. Ak bola pastva veľmi vzdialená, gazdovia tam zvykli nechať nocovať aj kravy. Stávali pre ne aj pre pastierov, ktorí s nimi ostávali, letné maštale, ktoré mali charakter sezónnych pastierskych sídiel. Niekde gazdovia na takúto vzdialenú pastvu vyhánali aj kravy po otelení, ktoré bolo treba aj na obed podojiť, aby bolo mlieko i na prikrmovanie malých teliat. Na pašu, vzdialenú aj na dve hodiny cesty, za nimi chodievali mladšie ženy a väčšie dievčatá z domu trikrát, aby ich podojili. Cez obed dojili priamo na poli, aby kravy neodchádzali z paše a mali čo najviac mlieka.

Nadojené kravské a ovčie mlieko sa miešalo a spracovávalo doma na tvaroh, maslo a hrudkový syr. Na gazdovstvách s väčším počtom oviec sa mlieko spracovávalo zvlášť. Inde otelené kravy majitelia nevyháňali na vzdialené pasienky, ale ich pásli deti na trávnatých plochách v blízkosti svojej usadlosti.

NAPRIEK HORÚČAVE

V lete bolo horúco a okolo kráv veľa múch, zvlášť ovadov, ktoré štípali. Preto najčastejšie deti zvykli z kráv dymom z nakladeneho ohňa a konármi odháňať dotieravý hmyz, aby boli pri dojení pokojnejšie. Ženy kravám doniesli lízať soľ, ktorá bola pre ne potrebná. So šechtármi s podojeným mliekom sa v letnej horúčave ženy vracali domov. Často sa stávalo, že cestou neraz i zakopli a z mlieka povylievali. Keď dnes na tieto časy starší ľudia spomínajú, všetci sa zhodnú, že dnes by to už nikto takto nerobil. Ešte v polovici 20. storočia deti trávil prázdniny takýmto spôsobom, zapájali sa do prác v rodine i na gazdovstve. V medzivojnovom období školu navštevovali zvyčajne len v zimnom období.

Gazdovia, ktorí chovali len jednu alebo dve kravy, priväzovali ich na kolík zahĺbený v zemi priamo na pasienkoch blízko svojho sídla. V jeseni po zbere poľnohospodárskych plodín z polí nielen na Orave dodnes

dobytko aj ovce uplatňujú *samopaš* – pasenie bez dozoru, neďaleko obce až do Všetkých svätých, kým nenapadne sneh.

KAŽDODENNÁ STRAVA S MLIEKOM

Mlieko a mliečne výrobky stále patria k najdôležitejším živočíšnym produktom. Aj na Orave patria medzi najstaršie jedlá obilninové kaše, ktoré sa zároveň stali obľúbenými obradovými jedlami. Hustejšia od kaše bola kulaša. Uvarenú kašu aj kulašu gazdiná vyhrnula na veľkú hlinenú trstenú misu, v strede urobila jamku a do nej vliala kyslé alebo sladké mlieko, prípadne žinčicu, inde upražené maslo alebo na kocky pokrúpanú slaninu. Rozšírenou cestovinou boli hádzané halušky alebo mrvance varené v mlieku. Každodenným jedlom boli aj zemiaky pečené v šupkách v rúre, podávané so sladkým, ale častejšie s kyslým mliekom.

Z kravského mlieka v prvých dňoch po otelení kravy – *mledziva* (kolostrum) zvykli gazdiné upiecť chlieb – *kabáč*, nazývaný na dolnej Orave *mledzivník*, *kurastra*, *mledzivová baba*, na hornej Orave v goralských obciach šara. Mal sladkastý príchut. Naši predkovia boli nielen pracovní, ale aj veľmi múdri, vedeli všetko využiť vo svoj prospech.

Elena Beňušová

Snímky: Stano Jendek, Oravská knižnica
Antona Habovštiaka v Dolnom Kubíne





HRAJTE

o nákupné poukážky COOP Jednota
v celkovej hodnote 12 000 €
za nákup výrobkov Figaro v min. množstve 400 g

ilustračný obrázok

10×
300 €

90×
100 €



Zapojiť sa do súťaže môžete **od 30. 4. do 31. 5. 2025**. Podrobné pravidlá nájdete na webovej stránke www.figaro.sk.

Arnošt Lustig	metropola Senegalu	vôkol	OBOLOS, TOMAN	hudobné dielo	ťažký zápach	arabský člen	písmeno gréckej abecedy	elektrónvolt	tamten	ručne tkaný nástenný gobelin	NIR, TAR, KALO	omámená alkoholom	dymovod
predložka			ľahká hudobná veselohra								dobré (hovor.)		
keď			pletený sveťer 1. časť tajničky								predložka 2. časť tajničky		
kabát z kožušiny						telocvičná poloha	pera (básn.)	treba seká					
český geológ					sonda na tomto mieste				žduchne značka india				
hrob (kniž.)				zaciľáňa trochu oživne						mongolské knieža patriaca Evičke			
	neodišiel	opustený človek malé pero										tlačili pred sebou	slabomysel- ný človek
predpona s významom videnie									stavíť sa, po esper.				
usušená tráva									zlúčenina amoniaku s kovem				
kúžlo									obyvatelia Česka				
plošná miera									strata tovaru na hmotnosti				
živočišne tuky					NAČIM, VETI	grécka strieborná minca	3. časť tajničky	bájný letec	ilovitý nerast				
	štát v USA	povzdých druh benzínu			zrak				značka neónu			obeť	radikál metánu
určite					strana plešivý, po maďar.				atóm, po česky sídlo v Iráne				
dvojspev				český prozaik vrece						obidve Akademické fórum Slovenska			
označenie lieťadiel Pakistanu			tropická choroba značka telúru							latinská spojka rímska 4			
antimónové sírne soli olova													
ovocný strom					vzorec sulfidu selénatého				hybná časť tela				

Tajnička križovky z č. 3/2025: **ČO JE MUŽOVI ČEŠŤ A SLÁVA, TO JE ŽENE KRÁSA A LÁSKA.**

Výhercovia: Mária Pohorelcová, Očová; Jiří Školár, Senica; Janka Slováková, Kremnica

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 6. 2025 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

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

MROŽ

TVAROHOVÝ
DEZERT

CHLADENÁ
NOVINKA



TVAROHOVÝ
KRÉM

A JAHODOVÁ
VRSTVA





Pravá chuť Slovenska

KÚP 3X LIPTOV PARENICU A DOSTANEŠ DESIATOVÝ BOX



ZADARMO

Výhradne v predajniach COOP Jednota SUPERMARKET a COOP Jednota Tempo SUPERMARKET.
Ponuka trvá od 15. 5. – 21. 5. 2025 alebo do vyčerpania zásob darčiekov.

