

jednota

XI/2020 XVIII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

LOKÁLNE
KOMUNITY:
POZNÁME
VÍTAZOV!

DAVID KEY
ŽIJE A SPIEVA
S POKOROU

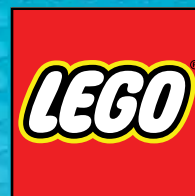
**DOMINIKA
A BIBIANA**
– BUDÚCE
OBCHODNÍČKY

**VIETE JEŠTĚ
PALÍVE?**

NAČERPajte
ENERGIU UPROSTRED JESENE!

KOLESOMÁNIA: ROZDALI SME 5 KABRIOLETOV MINI COOPER

NOVÉ LEGO® STAVEBNICE ZA SUPER CENY



Máme pre vás **6 NOVÝCH DRUHOV** LEGO® stavebnice. Až tri z nich kúpite exkluzívne iba v COOP Jednote. Ak ste si nestihli kúpiť stavebnicu z našej minuloročnej ponuky, na výber sú aj staršie modely. Vďaka výhodnej zľave získate všetky LEGO stavebnice opäť o **30% lacnejšie**. Ponuka platí **od 15. 10. 2020 do 31. 1. 2021** alebo do vyčerpania zásob LEGO stavebníc.

zľava do
30%



1. LEGO City - Čistiace vozidlo 6,99 €
2. LEGO Classic - Kocky a svetlá 20,99 €
3. LEGO Technic - Mini CLAAS XERION 6,99 €

4. LEGO Friends - Andreino auto a pódium 13,99 €
5. LEGO Minecraft - Dobrodružstvo v tajge 6,99 €
6. LEGO DUPLO - Box so srdiečkom 13,99 €

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



24



26



20



6

11

20



NAMIESTO PREDJEDLA



„Dáte si radi po náročnom dni pohárik alebo niečo sladké? Prečo nie. Len si uvedomte, že tých náročných dní bude teraz možno trochu viac,“ hovorí psychiater Tomáš Rektor.

V spomalenom režime, v akom sa teraz nachádzame, keď máme menej pohybu a viac dostáva zaberať psychika, naozaj nie je jedno, ako sa sami k sebe správame. Ako sa odmeňujeme za to, že v rámci daných možností dokážeme fungovať naplno, ako sa chránime pred negatívnou týchto čias. Kto je zvyknutý zlú náladu zajedať, má sklony robiť to aj teraz. Kto je zvyknutý „posilňovať“ svoju psychickú odolnosť pohárikom, teraz „posilňuje“ ešte viac. Hoci máme ústa po veľkú časť dňa zabezpečené rúškami, pred pažravosťou nás veru neochránia!

Priznávam sa – patríam k tým, ktorí by za čerstvý voňavučký croissant dali neviemčo, bez ohľadu na epidemiologickú situáciu či nároky dňa. Teraz (v čase lockdownu) sa však mám naozaj na pozore – nielen pred croissantom, ale pomaly aj pred ovocným jogurtom.

Aby som svoju chuť na sladké brzdila, vymyslela som pre seba takú malú hru: V čase najväčšej sladkej krízy si vždy položím otázku: Ako chceš privítať koniec korona éry a príchod lepších čias? Obrastená tukom s nábehom na cukrovku, škaredá, ťažkopádna, lenivá, ukřivdená, s pošramotenou psychikou? A vtedy si predstavím krásnu, usmiatu, dobre vyzerajúcu, primerane štíhlu, zdravím a spokojnosťou žiariacu osobu – teda seba. Pokojne sa smejte, ale pomáha to! Pravidelná vizualizácia toho najlepšieho, čo by sme chceli, nás udržia v pozitívnom móde. Navyše v nás aktivizuje procesy, ktoré nás podvedome vedú k dosiahnutiu tejto vízie.

Takže keď si najbližšie budete chcieť dať kus šľahačkovej torty alebo fľašu červeného ako únik pred nástrahami doby, pomyslite si na túto hru. Ak nič iné, aspoň sa na nej zasmejte!

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

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

OBSAH

4. Sezóna: Energia uprostred jesene
6. Chute: Ako jest pálivé?
8. Zaujímavosť: Kde sa vzali karvičkové karamelky
10. Nadácia COOP Jednota: Ktoré lokálne projekty sa zrealizujú?
12. Duálne vzdelávanie: Zoznámte sa s budúcimi jednotárkami
11. Iba v Jednote
14. Kolesománia: Kabriolety MINI COOPER už majú majiteľov
16. Recepty: Pečieme z orechov
20. Blog: Viedeň je plná tajomných znamení
22. Rozhovor: David Key sa inšpiruje Karlom Gottom
24. Krása: Sukne vymieňame za nohavice
26. Pre rodičov: Čo by ste mali deťom často hovoriť?
28. Slovensko: Tri inšpiratívne Slovenky
30. Nákupná karta: Skontrolujte si platnosť karty
34. Krížovka

ENERGIA UPROSTRED JESENE

ZA ÚNAVOU A ÚBYTKOM ENERGIE JE NIIELEN ZMENA ROČNÉHO OBDOBIA A SKRACUJÚCE SA DNI, ALE AJ ZLÉ STRAVOVANIE, MÁLO SPÁNKU A ROZHODENÁ PSYCHIKA. AKO SI JEDLOM UDRŽIAVAŤ HLADINU ENERGIE, ABY NÁS POCHMÚRNE POČASIE, ZLÁ NÁLADA A ÚNAVA NEPREVALCOVALI?

Na jeseň a v zime odrazu cítime zvláštny úbytok energie, ktorý môže súvisieť so skracujúcimi sa dňami, často ho však môže spôsobovať aj nedostatok spánku či stres. V takých prípadoch pomôže veľa spánku a počas dňa aktivity, ktoré prívlemlí nezaťažujú organizmus. Ak cítite úbytok energie dlhodobo, musíte sa premáhať na bežné činnosti a z ničoho nemáte radosť, môže ísť o chronickú únavu, ktorú spôsobuje celý rad činiteľov. Napríklad prekonané vírusové ochorenie, poruchy štítnej žľazy, cukrovka či alergia na potraviny a nedostatok určitých živín. Pri získavaní stratennej energie zohrávajú potraviny veľmi dôležitú úlohu.

ŽELEZO NAD ZLATO

Ak navštívite lekára s chronickou únavou, pravdepodobne bude zisťovať, či nie ste málokrvní, teda, či máte v tele dostatok krvného farbiva hemoglobínu, ktorý viaže a rozvádza do tela kyslík. Málokrvnosť vyvolaná nedostatkom železa spôsobuje pokles hemoglobínu, a teda aj nízku hladinu kyslíka v tkanivách. To, že vám chýba, zistíte aj tak, že vás prívlemlí vyčerpá obyčajná chôdza po schodoch. Nedostatok železa ohrozuje napríklad aj ženy so silnou menštruáciou, ktoré počas hormonálnych zmien môžu pociťovať odliv energie a únavu. Podobné stavy môžu mať ľudia, ktorí

držia diétu. Je teda jednoznačné, že jedlo s obsahom železa má svoje miesto na jedálnom lístku a túto zložku netreba podceňovať. Raz za čas si treba skutočne dopriať aj červené mäso. Zamerať by sme sa však mali najmä na strukoviny, zelenú listovú zeleninu, orechy a obilniny.

Pohár čerstvej pomarančovej šťavy po jedle zvýši schopnosť organizmu vstrebať železo z potravy, pretože vitamín C tento proces urýchľuje. Z pohľadu maximálneho vstrebania železa sa neodporúča piť po jedle čaj, kávu či mliečne nápoje, pretože polyfenoly z čaju a kávy aj vápnik v mlieku zabraňujú absorpcii železa.

ČASTEJŠIE DODÁVAJTE ENERGIU

Pri dlhodobom zvyšovaní hladiny energie je dôležité jesť malé porcie často a pravidelne. Základom by mali byť zložené sacharidy (celozrnný chlieb, cestoviny, obilniny, ryža, zemiaky...). Tie zabezpečia stály prísun energie a zamedzia výkyvom hladiny cukru v krvi, ktoré môžu vyčerpať energetické rezervy. Dôležité sú aj pre obsah vlákniny, ktorá vytvára energiu pomalšie, ale o to dlhšie vydrží. Navyše prečisťuje črevá a podporuje odstránenie odpadových látok z organizmu, čo tiež ovplyvňuje energiu.

Ľudia, ktorí bývajú často bez energie a unavení, mávajú dlhodobo vytvorené stravovacie návyky, ktoré ich problémy ešte zhoršujú – napríklad vynechávajú niektoré hlavné jedlá. Napríklad raňajky, ktoré by mali dodať organizmu štartovací balíček živín na prvú časť dňa. Ak ho nedostane, človek sa potom rýchlo unaví a vyčerpá dopoludnia všetku energiu. Celozrnné obilniny, müsli, ovocie, jogurt vám dodajú ráno dostatok energie, aby ste mohli čeliť únave a cítili sa dobre na tele i na duchu. Ak si chcete udržať optimálnu hladinu energie po celý deň, pokúste sa zjesť tri základné denné jedlá (raňajky, obed, večera) a okrem toho desiatu a olovrant. Na desiatu sú ideálne potraviny s vlákninou a nerafinované sacharidy – obilninové tyčinky, ovocie, jogurt s ovocím. Možno patríte k väčšine ľudí, ktorým energia prudko klesne popoludní – z hľadiska biorytmu je to celkom prirodzené. Záleží však aj na tom, čo zjete na obed. Najlepšia voľba je dať si na tanier niečo bielkovinové s malým množstvom nerafinovaných sacharidov. Napríklad trocha celozrnných cestovín s kuraťom či rybou, celozrnný chlieb s fazulou, trocha strukovinovej polievky.

KEĎ JEDLO UNAVUJE

Kľúčom k udržaniu vyrovnanej energie je stabilizovaná hladina cukru v krvi. Čokoládová ty-



činka síce dodá krátkodobu značné množstvo energie, no glukóza a kofeín spôsobia pokles hladiny cukru často už po hodine. Človek sa potom prirodzene môže cítiť unavený než predtým, ba čo viac – prepadnú ho neobľomné chute na niečo dobré, teda hlavne sladké či masné. Odolať tatranke alebo pagáčiku je vtedy takmer nemožné! Glukóza a kofeín navyše zabraňujú vstrebávaniu vitamínov a minerálov, preto keď má človek pocit únavy, odporúča sa vypustiť z jedálneho lístka cukor a kofeín.

Prírodný životobudič: Na povzbudenie energie môžete zaradiť do jedálneho lístka prírodné životobudiče, napríklad ženšen pravý. Jeho povest' najsilnejšieho povzbudzovača vôbec nie je prehnaná. Pestuje sa v mnohých krajinách, no ten najkvalitnejší pochádza z Kórey. Obsahuje látky, ktoré pomáhajú zachovať fyzickú a duševnú výkonnosť, podporujú pamäť a sústredenosť, zaháňajú únavu a podporujú bdelosť. Ale aj bylinky ako šalvia, púpava, lipa, mäta či medovka pomáhajú získať stratenú energiu.

ZOPÁR TRIKOV

Každý z nás pozná v okolí aspoň jedného človeka, z ktorého vyžaruje prirodzená energia a pôsobí na okolie príjemne a vyrovnané. Títo ľudia sa tešia prirodzenému rešpektu a dokážu vyvolať dojem, že majú viac energie než ostatní. Všimnite si, ako sa prejavujú navonok – majú energickú chôdzu, úsporné gestá, rozprávajú prirodzenou intenzitou hlasu. Nepotrebujú zvyšovať hlas a predsa, keď chcú niečo presadiť, darí sa im to.

Ak chce človek vyžarovať energiu, musí ju mať. Okrem vhodného stravovania pomáhajú na jej získanie a udržanie drobné, no významné zvyky. Napríklad podľa psychológov je rýchla chôdza energetickým indikátorom, ale zároveň prostriedkom na získanie energie. Skrátka, ak človek chodí rýchlo, nabíja ho to

energiou. Odkúšajte si to na sebe, nielen keď sa ponáhľate na autobus, skúsiť môžete rýchlu chôdzu po práci ako spôsob relaxu a načerpania energie po únavnom a stresujúcom dni. Energetický potenciál získavame aj vzpriameným držaním tela. K protivníkovi či partnerovi by sme mali byť vždy obrátení čelom, pretože nám to umožňuje ovládať svoju energiu. Ak však napríklad človek veľa rozpráva, energiu stráca. Možno ste zistili aj to, že ak ste v blízkosti človeka, ktorý veľa a nahlas rozpráva, cítite únavu. Taký človek akoby vám odoberal energiu. Ak cítite, že ste sa ocitli vedľa niekoho, kto vám berie energiu, odstuňte od neho niekoľko krokov dozadu. Naopak, ak máte pocit, že od niekoho môžete energiu načerpať, priblížte sa k nemu.

Keď je človek unavený, do pohybových aktivít sa veľmi nehrnie, to je prirodzené. No oplatí sa premôcť, pretože pohyb vháňa do tela kyslík a ten významne ovplyvňuje hladinu energie. Nemusíte sa trápiť nejakými krkolomnými cvikmi, stačí skutočne len zrýchliť krok či trocha pobehnúť, zaplávať si, vysadnúť na bicykel. Pohyb spustí tvorbu endorfinov, ktoré spôsobia, že sa cítite dobre. Dôležitý je aj spôsob, ako dýchame. Veľa ľudí nevyužíva kapacitu svojich pľúc a dýcha povrchovo bez toho, aby si to uvedomovali. To má však za následok nedostatočné okysličovanie tela a to zasa únavu. Vzpriamený postoj umožňuje kvalitnejšie dýchanie bránicou, teda strednou časťou brucha, a tým kvalitnejšie okysličenie organizmu.

AKO JEDLOM NAČERPAŤ ENERGIU:

Ráno: Celozrnné obilniny, trocha orechov, vajce, ovocie, jogurt, čerstvo vytlačená ovocná šťava

Neskôr: Niečo malé, čo pomáha doplniť energiu – napríklad orechy, hrozienka, ryžový chlebič, čerstvé ovocie, mrkva. Počas dňa popíjajte vodu.

AKO ZÍSKAŤ ENERGETICKÚ REZERVU

Dobré fungovanie organizmu a dostatočné množstvo energie nesúvisia len s jedlom, ale s celkovou životosprávou i so psychikou. Človek, ktorý je zdravý a vyrovnaný, má obvykle isté energetické rezervy, ktoré mu môžu pomôcť prekonať krátke obdobia energetického deficitu. Aby sme mohli tieto rezervy dopĺňať, mali by sme dodržiavať niekoľko zásad:

1. Predovšetkým mať dobrý spánkový režim, čo znamená ukladať sa a vstávať v rovnakom čase každý deň a spať minimálne 7 hodín.
2. Nechať organizmus zregenerovať a naučiť sa relaxovať. Mať činnosť, ktorú robíme radi a na ktorú sa tešíme.
3. Naučiť sa narábať so stresom, pretože to je jav, ktorý zo života odbúrať nedokážeme, ale môžeme sa naučiť naň vhodne reagovať.
4. Zistiť, ktoré činnosti a javy nás o energiu oberajú a, naopak, kde a ako vieme „dobíť“ baterky. To nám pomôže pomenovať správne vzťahy, prácu alebo aktivity.
5. Budme vnímaví k sebe, pozorujeme, čo sa deje v našej hlave a začneme si tak budovať vedomie.

Na obed: Lhké jedlo s vysokým podielom bielkovín doplní energiu: Tanier zeleninovej polievky s fazuľou, ryba, hydina, sendvič z ražnej múky, špenát, veľa zeleniny, pečené huby, syr tofu.

Večer: Vyberte si jedlo s obsahom sacharidov: pečený zemiak so zeleninovým šalátom, zemiaková kaša s údenou makrelou, zelenina varená v pare s kúskom kuraťa.



SO SLZAMI V OČIACH

– ALEBO AKO JEŠŤ PÁLIVÉ

SLADKÉ, SLANÉ ALEBO VÝRAZNE KORENENÉ, KAŽDÝ
Z NÁS MÁ INÉ CHUŤOVÉ PREFERENCIE. A NIEKTO TO
RÁD PORIADNE ŠTIPLÁVÉ!

Napadlo by vám, že čili papričku poznali naši predkovia v Strednej Amerike už 7 000 rokov pred n. l.? Pre Inkov bola posvätnou rastlinou, obľubovali ju aj Mayovia, Aztékovia a Olmékovia. Do Európy sa dostala až koncom 15. storočia, keď ju do Španielska priviezol lekár Diego Alvarez Chanca z druhej Kolumbovej výpravy.

PREČO NÁS TAK PÁLIA NA JAZYKU?

Poznáte to, dáte si kúsok čili papričky do jedla a po chvíli vám horia ústa. Za pálivú chuť čili je zodpovedný rastlinný alkaloid kapsaicín, ide o účinný antioxidant, ktorý pôsobí proti obezite a má protizápalové vlastnosti. Je to bezfarebná látka bez vône a koncentruje sa okolo tkaniva čili papričky na miestach, kde sú prichytené semiačka. Kapsaicín v skutočnosti sám osebe nevyvoláva pocit pálenia, iba náš mozog si jeho pôsobenie v ústach „prekladá“ ako pálivú bolesť.

Ako to teda funguje? Kapsaicín v čili alebo akomkoľvek pálivom jedle sa po konzumácii viaže na TRPV1 receptory v ústach – na podnebí a jazyku. Okrem iných vnemov slúžia tieto receptory práve na „detegovanie“ horúcich látok, teda vriacej vody, horúceho jedla, kyslej alebo horkej chuti. Kontakt s týmito receptormi vyvoláva obrannú reakciu tela, ktoré kapsaicín považuje za škodlivú pre tkanivá.

Problémom je teda hlavne to, že kapsaicín sa viaže na TRPV receptory a bunky z jazyka vyšlú signál mozgu. Ten si mozog vyloží tak, že konzumujeme niečo, čo by sme nemali, respektíve môže tkanivu ublížiť. V podstate mozog interpretuje pôsobenie kapsaicínu ako pálivú bolesť, na čo reaguje tak, že vyšle organizmu povel, aby túto látku čo najskôr vypudilo. Práve z tohto dôvodu nám pri jedení pálivého často vyhrknu slzy do očí, začne tiecť z nosa alebo máme potrebu vypíť niečo studené.

ČÍM „ZAPIŤ“ ČILI?

Určite sa to stalo už aj vám. Po dobre pikantnom jedle ste si dali pohár vody alebo vychladenej minerálky a odrazu ste v ústach mali opäť ten pálivý pikantný pocit ešte o niečo znásobený. Voda ako polárna látka jeho účinky zvyšuje, preto by sme sa nikdy nemali snažiť neutralizovať pocit štiplavosti vodou.

Skôr naopak, kapsaicín ako nepolárna látka (podobne ako olej) sa nedokáže rozpustiť v polárnej látke, ktorou je voda. Tá jeho pôsobenie v TRPV receptoroch umocňuje. Nepolárne molekuly mlieka dokážu viazať látku kapsaicín a odstrániť ho z receptorov v ústach a uľaviť tak od pocitu pálenia. Neutralizovať pikantnú chuť dokážu aj kyslé potraviny a nápoje ako paradajkový džús, citrón, limetka, ananás alebo avokádo.

AKO STIAHNUŤ PÁLENIE ČILI V ÚSTACH?

Pálivé jedlá majú svoje čaro, určite všetci milovníci čili prikyvujú. No čili papričky vedľa byť zradné a občas sa stane, že výsledok je pikantnejší, ako by sme chceli. Našťastie, priveľká pikantnosť sa dá zneutralizovať ľahko:

- ▶ pridaním mliečnych výrobkov ako mlieko, kyslá alebo sladká smotana, syr alebo jogurt. Výborne si s ňou dokáže poradiť aj kokosové mlieko.
- ▶ Med, cukor alebo sirup z agávy – cukry dokážu príjemne zjemniť štiplavú chuť.
- ▶ Kyslé potraviny ako citrón, ocot, limetka, rajčiny či ananás takisto na seba viažu kapsaicín a dokážu ho neutralizovať.
- ▶ Škrobová príloha – naservírujte jedlo so škrobovou prílohou, ktorá je sama osebe neutrálna. Môže to byť ryža, kuskus, cestoviny, chlieb alebo iné pečivo.

PÁLIVÝ SUPERLIEK

Okrem pálivého účinku na naše ústa majú čili papričky množstvo prospešných účinkov na náš organizmus. Už pri ich konzumácii sa v tele uvoľňuje hormón šťastia – endorfín, preto sa po pikantnom jedle cítíme uvoľnenejšie, viac v pohode a máme lepšiu náladu.

Čerstvé čili papričky obsahujú veľa betakaroténu, flavonoidov, minerálov a vitamíny C, B₁, B₂, E a vitamín A. Zároveň sú potravinou, ktorá má antibakteriálne účinky a so značným množstvom antioxidantov dokáže pôsobiť aj ako prírodné antibiotikum.

Okrem týchto účinkov čili papričky zrýchľujú metabolizmus a napomáhajú spaľovanie tukov v tele, navodzujú pocit sýtosti, no pozor – dokážu zvýšiť aj chuť do jedla. Upravujú trávenie, podporujú krvný obeh a chránia srdce. Pomáhajú nám udržiavať stabilnú hladinu cukru v krvi a pri nádche prečisťujú nosové kanáliky. Podľa čínskych vedcov kapsaicín pomáha uvoľniť tepny a cievy, čím znižujú hypertenziu.

**STUPNICA PIKANTNOSTI PODĽA SCOVILLA**

Viete, že americký chemik Wilbur Scoville skúmal pálenie čili papričiek v ústach a vytvoril vlastnú stupnicu pálivosti? Dnes je oficiálne využívanou stupnicou, podľa ktorej sa určuje obsah kapsaicínu a stupeň pálivosti papričiek. Svoj vlastný organoleptický test vytvoril tak, že ako základ použil roztok z papriky, cukru a vody, ktorý bol riedený vodou a skúšaný na ochutnávačoch do vtedy, kým pálivosť nezmizne.

Sladká paprika neobsahuje žiaden kapsaicín, preto má na Scovillovej stupnici 0, oproti tomu paprička habanero má pálivosť 300 000 a viac SHU (Scovillovej jednotky pálivosti), čo znamená, že roztok by musel byť 300 000-krát zriedený vodou, aby nebol kapsaicín rozpoznateľný.

Najvyššou možnou dosiahnuteľnou hodnotou je 100 % čistý kapsaicín, ktorý dosahuje 16 miliónov SHU. V súčasnosti medzi najpikantnejšie čili papričky patrí Naga viper, ktorá sa pestuje v Spojenom kráľovstve, no pôvod má v Čile. Ide o kríženú odrodu a na Scovillovej stupnici dosiahla 1 386 118 SHU.

Pot douglah je vraj jedna z najchutnejších z najpikantnejších. Dokáže dosiahnuť pikantnosť až 1 590 000 SHU a je vynikajúca na sušenie alebo dochucovanie pokrmov.

Odroda Carolina reaper je vo svete milovníkov poriadneho čili pojmom. Je zapísaná v Guinnessovej knihe rekordov a dosahuje 2,2 milióna SHU. Táto odroda sa pestuje aj na Slovensku, úspešne ju dopestovali na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre. Pri tejto čili papričke treba dávať pozor pri manipulácii so semenami pre jej extrémnu štiplavosť.

ČILI PAPIRČKY, KTORÉ BY V KUCHYNI NEMALI CHÝBAŤ

Feferónka alebo cherry paprička – plody tejto čili odrody sú malé, guľaté a po dozretí tmavočervenej farby. Na Slovensku patrí k najbežnejšie pestovaným druhom papričiek. Na Scovillovej stupnici dosahuje 0 – 3 500 SHU.

Tabasco – táto odroda čili pochádza z Kostariky a je u nás dobre známa vďaka tradičným tabasco omáčkam. Na stupnici pikantnosti dosahujú 30 000 – 50 000 SHU.

Jalapeño – tieto papričky pochádzajú z Mexika, sú šťavnaté, zbierajú sa aj zelené, aj červené. Konzumujú sa šťavnaté a nie sú vhodné na sušenie. Na Scovillovej stupnici sa pohybujú medzi 2 500 – 8 000 SHU.

Capsicum frutescens – teda paprika kríčkovitá, je druh, ktorý sa v sušenom a pomletom stave nazýva kajenské korenie. Má červenkastú alebo oranžovočervenú farbu a slušnú pálivosť. Na Scovillovej stupnici dosahuje 30 000 – 50 000 SHU.

KOLKO ČILI DENNE?

Všetkého veľa škodí a to platí aj pre kapsaicín. Kajenské korenie a doplnky s obsahom kapsaicínu sa môžu konzumovať v dávkach 0,5 – 1 gram trikrát denne. No záleží na druhu čili papričiek, pretože každý druh obsahuje iné hladiny kapsaicínu. Prehnaná konzumácia čili s vyšším obsahom kapsaicínu môže spôsobovať žalúdočné nevoľnosti a bolesti. V niektorých prípadoch môže spôsobiť aj hnačku, potenie alebo začervenanie pokožky.

V prípade, že trpíte pálením záhy alebo vredmi, konzumácia vysokých alebo miernych hladín kapsaicínu môže zvýšiť závažnosť príznakov, no sama osebe pálenie záhy alebo vredy nepôsobí.



Pre menej odolných milovníkov pikantnosti: Keďže pálivé je v primeranom množstve zdravé, mali by si ho dopriať aj tí, ktorí sa zaobídu bez ostrosti čili papričiek. V tomto období neobchádzajte hlavne cesnak, ktorý má silné antibakteriálne a antivírusové účinky a zároveň pôsobí preventívne proti nádorovým ochoreniam. Podobne zázvor uľaví pri bolestiach hrdla a upchatom nose, dokonca pomáha aj pri bolesti hlavy. A nepodceňujete ani klasické čierne, biele či zelené korenie. Všetky tri druhy sú plodom toho istého kríka Pier nigrum, len prechádzajú iným procesom spracovania. Čierne korenie zmierňuje kašeľ a prechladnutie a okrem toho pôsobí proti vzniku rakoviny a Alzheimerovej choroby.

KDE SA VZALI KRAVIČKINE KARAMELKY?

MÁTE CHUŤ NA NIČO NAOZAJ, ALE NAOZAJ SLADKÉ? DAJTE SI KÚSOK NOSTALGIE V PODOBE PRAVEJ POĽSKEJ KARAMELKY KROVKY.

Kto by ich nepoznal? Poľské cukríky krovky neodmysliteľne patria k nášmu detstvu. Milovali sme každý druh – ten, čo sa nalepil na zuby, aj ten, čo bol vláčný a tak akurát na zhryz. Karamelové cukríky krovky, tradične balené v papieri s vyobrazenou strakatou kravičkou, sú slávne po celom svete a patria k najobľúbenejším suvenírom z Poľska. Bez nich od našich severných susedov odísť jednoducho nemôžete. Málo sa však vie, že vznik kravičkiných karameliek je úzko spätý s Ukrajinou a ukrýva pohnutú rodinnú históriu.



História národnej poľskej pochúťky sa začala písať na prelome 19. a 20. storočia, aj keď pôvodný recept bol známy skôr a používal sa dlho predtým. Za masovú výrobu kroviek stojí podnikateľ Feliks Pomorski. Ten sa narodil do chudobných roľníckych pomerov, našťastie jeho strýko vlastnil hotel v ukrajinskom meste Žytomyr, kam za ním mladý Feliks odišiel pracovať. Začínal na tých najnižších pozíciách a postupne sa prepracoval až na miesto cukrára. Naučil sa tu pracovať so sladkou hmotou z cukru, masla a mlieka. Po strýkovej smrti zdedil nájomný dom, ktorý mu prajný príbuzný odkázal. Vtedy Feliks prejavil svoju odvahu a obchodného ducha, ktoré ho neopustili až do smrti. Dom predal a vrátil sa do Poľska. Okrem kapitálu si niesol domov znalosti z cukrárskeho remesla, ktoré zatúžil rozvíjať vo vlastnej cukrárni. V Poznani otvoril vlastnú cukrársku výrobu, ktorá niesla jeho meno – Pomorski.

„KRAVIČKY“ NA ODBYT

Hoci cukráreň vyrábala vyše 100 druhov cukrovínok, tou najpopulárnejšou sa stala práve karamelka, neskôr pomenovaná krowka. Svoj názov (krovky – malé kravičky) aj podobu obalu dostala vďaka obsahu mlieka v receptúre a Feliks vďaka nej profitoval natoľko, že si čoskoro mohol dovoliť otvoriť päť pobočiek svojej cukrárne. Potom však prišla vojna, znárodnenie a vysídlenie celej rodiny. Ani v tých ťažkých časoch sa však Feliks nevzdal. Čoskoro presídlil do Milanówek, kde začal s tajnou výrobou, ktorú čoskoro distribuoval až do Varšavy.

Po vojne zastihla rodinu ďalšia rana. Navrátená továreň v Poznani vyhorela, a tak museli začať s jej obnovou. Vďaka tomu presedlali na modernejšie technológie a čoskoro sa tak vrátili na výslnie. Žiaľ, ani to netrvalo dlho. Nástup socializmu so sebou priniesol aj znárodňovanie majetku a v prípade továrne Pomorski to nebolo inak. Rodina tak roku 1951 opäť prišla o svoju továreň a všetkým bolo jasné, že tento raz je to na veľmi dlhý čas.

Feliks sa však svojich kroviek nechcel vzdať ani tentoraz. Hoci bol pod prísnu kontrolou režimu, vo svojom dome v meste Milanówek opäť začal s tradičnou výrobou. Dohliadal na ňu len on sám, neskôr s pomocou syna, ktorý na rozdiel od svojho otca vyštudoval cukrársku výrobu. Spoločne potom vyrábali ručne krájané karamelky, ktoré boli chutné, jemné a vláčne. Tým sa cukríky zo znárodnenej veľkovýroby bez znalosti patričného know-how vôbec nemohli rovnať.



LEN MASLO, MLIEKO A CUKOR

Dnes výroba tradičných kroviek zďaleka nedosahuje rozsah pôvodnej továrne. Firma zamestnáva menej ako polovicu počtu zamestnancov, ktorí v továrni pracovali v časech jej najväčšej slávy. Výroba dodnes nebola plne automatizovaná, a tak sa cukríky z Milanówek aj dnes ručne krájajú a balia do spomínaného tradičného papierového obalu. Recept na výrobu karameliek rodiny Pomorski je už takmer 100 rokov prakticky rovnaký. Používa sa len mlieko, maslo a cukor. Hoci si recept na domáce krovky môžete bez problémov vygúgliť, žiaden si nevystačí len s uvedenými surovinami, zväčša sa pridáva ešte kondenzované mlieko a stužený tuk. Samozrejme, dnes v Poľsku existuje veľa firiem, ktoré krovky v rôznej kvalite vyrábajú. Ak však chcete podporiť pôvodnú tradíciu, siahnite po tých od rodiny Pomorski. A až si zase krovky budete vychutnávať, spomeňte na ich bohatú históriu a na to, že to vlastne nie je len tak obyčajný karamel.

NAŠA NAJSILNEJŠIA KÁVA

NA KAŽDÉ RÁNO, ALE NIE PRE KAŽDÉHO :)



SPOTREBITELIA ROZHODLI O PODPORE REGIONÁLNYCH PROJEKTOV

VÍTAZI ŠTVRTÉHO ROČNÍKA PROGRAMU PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNIT SÚ UŽ ZNÁMI. O TOM, KTORÝCH 26 PROJEKTOV PODPORÍ NADÁCIA COOP JEDNOTA CELKOVOU ALOKOVANOU ČIASTKOU 156 000 EUR, ROZHODLI HLASOVANÍM SPOTREBITELIA. V NAJBLIŽŠÍCH MESAČOCH TAK NA SLOVENSKU PRIBUDNE DIELŇA ZDRAVEJ VÝŽIVY, FITNESPARKY, ZREKONŠTRUOVANÉ SOCIÁLNE ZARIADENIA ČI NOVÉ DETSKÉ DOPRAVNÉ IHRISKO.



Nadačný program je zameraný na podporu lokálnych iniciatív a na zvyšovanie spokojnosti s kvalitou života v regióne. Vo štvrtom ročníku prihlásili rôzne subjekty 613 projektov, spotrebitelia celkovo odovzdali takmer 285 000 hlasov. „Družstvá už od svojho vzniku plnili sociálnu funkciu, podporovali rozvoj kultúry, vzdelávania a verejnosprospešné aktivity. S cieľom nadviazať na toto historické dedičstvo a umožniť verejnosti zapojiť sa do riešenia rôznych problémov a do zvelačovania svojho okolia sme pred štyrmi rokmi tento projekt odštartovali. Dnes môžem s čistým svedomím povedať, že ideu sa nám darí naplňovať, množstvo krásnych zrealizovaných projektov je toho dôkazom,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a zároveň správca Nadácie COOP Jednota.



V aktuálnom ročníku si o grant požiadali obce, základné školy, mestské kultúrno-športové strediská, športové kluby, materské centrá aj občianske združenia. Víťazov určila verejnosť. Na základe hlasovania tak v obci Pohorelá (okr. Brezno) pribudne oddechová zóna v blízkosti klziska a dopravného ihriska, v Banskej Bystrici zrekonštruujú sociálne zariadenia v Materskom centre Mamina. V Podhradí (okr. Martin) investujú získané financie do činnosti členov Podhradskej muziky a na rozširovanie spolupráce s folklórnou skupinou Podhradie. Medzi podporenými sú aj projekty, ktoré sú zamerané na šport. Napríklad ZŠ Andreja Kmeťa

v Leviciach vytvorí exteriérový fitnesspark v areáli školy, čím zatriaktiví hodiny telesnej výchovy, v Kráľovičových Kračanoch (okr. Dunajská Streda) v areáli futbalového ihriska vyrastie moderné detské ihrisko, v obci Veľké Zálužie (okr. Nitra) dobudujú pumptrackovú dráhu. V areáli školy v Šuranoch pribudne priestor so stolmi, s lavicami a so zastrešením, ktoré bude slúžiť na vyučovanie vonku. Využívať ho budú žiaci počas hodín technickej výchovy, keď sa budú starať o okolie školy, sadiť rastliny a zároveň sa učiť praktickým zručnostiam. Mesto Senica premení zanedbaný priestor pri poliklinike na parkovú plochu s novými

lavičkami. Rekreačná zóna pribudne aj v obci Zábiedovo (okr. Trstená), pri jazere, ktoré pred niekoľkými rokmi vyčistili, prebehnú terénne úpravy, budú postavené lavičky, stoly a ohnisko. Na vodnej ploche vznikne plávajúce mólo so vstupom z brehu. Nadácia COOP Jednota podporí aj projekt v Starej Kremnici zameraný na rozvoj detských zručností a pozitívny vzťah k vareniu.

Projekt s názvom Program podpory lokálnych komunit realizovala Nadácia COOP Jednota spoločne so svojimi partnermi po prvý raz v roku 2017. V uplynulých troch ročníkoch prerozdelila medzi 79 subjektov finančný grant v celkovej hodnote 450 000 eur. Vďaka charitatívnym aktivitám tradičného slovenského potravinového reťazca mohli v desiatkach miest a obcí vzniknúť spoločné oddechové priestory pre verejnosť, altánky, mobiliár, turistické trasy či letné kino. Starostovia obcí, riaditelia škôl aj občianske združenia prostredníctvom grantu zrevitalizovali množstvo školských dvorov, postavili detské ihriská, vysadili zeleň, upravili chodníky i autobusové zastávky, miestne športové kluby zakúpili nové zápasové a tréningové dresy.





Viac informácií nájdete na webstránke COOP Jednoty Slovensko <https://www.coop.sk/sk/projekt/94/uvod-2020>.

Nadácia COOP Jednota podporuje okrem rozvoja lokálnych komunít aj slovenské zdravotníctvo nákupom dôležitých prístrojov do nemocníc a zdravotníckych zariadení a poskytuje aj sociálnu pomoc.

Program podpory lokálnych komunít – VÍŤAZNÉ PROJEKTY V ROKU 2020

- ▶ Pohorelá – Altánok plný života
- ▶ Kysucké Nové Mesto – Športom k zdraviu
- ▶ Kráľovičove Kračany – Vytvorme deťom moderné detské ihrisko
- ▶ Galanta – Modernizácia detského ihriska
- ▶ Topoľovka – Outdoorové športové ihrisko
- ▶ Okoličná na Ostrove – Obnova a rekonštrukcia športového areálu a zabezpečenie mobilných lavíc
- ▶ Banská Bystrica – Rekonštrukcia sociálnych zariadení v Materskom centre Mamina
- ▶ Levice – Exteriérové fitnesszariadenia
- ▶ Harichovce – Pripraviť sa, pozor, štart!
- ▶ Podhradie – Podhradská muzika cestou – necestou
- ▶ Bajany – Terénne úpravy pri objekte Komunitného centra
- ▶ Klin – Veselo s deťmi na športových a kultúrnych podujatiach
- ▶ Veľké Zálužie – Dostavba cykloparku Veľké Zálužie
- ▶ Šurany – Trieda v prírode
- ▶ Spišská Belá – Do formy na čerstvom vzduchu
- ▶ Čirč – Grilovacie altánky a prístrešky
- ▶ Nitrica – Workoutové ihrisko
- ▶ Slavošovce – MŠ Revitalizácia školského dvora Bezpečne v škôlke
- ▶ Senica – PARK Sotinská
- ▶ Šišov – Fitnesspark
- ▶ Lazy pod Makytou – Vonkajšie fitness-ihrisko, Dechtice – Detské ihrisko
- ▶ Zábiedovo – Zábava pri jazere
- ▶ Benkovce – Ihrisko pri MŠ
- ▶ Stará Kremnička – Dielňa zdravej výživy
- ▶ Divinka – Obnova detského ihriska materskej školy v obci Divinka

Prichádza IMUNO PODPORA

Ideálna kombinácia na posilnenie imunity

VITAMÍN C A D3
BETAGLUKÁN
ZINOK
ZÁZVOR

ŽIAK MUSÍ BYŤ ORIENTO VANÝ NA ZÁKAZNÍKA

Už na základnej škole dobre vedela, kam smeruje jej cesta. Stará mama a teta pracovali v Jednote ako predavačky. Preto pri výbere povolania nezaváhala ani na sekundu a vybrala si štúdium na Strednej odbornej škole hotelových služieb a obchodu v Nových Zámkoch, odbor pracovník marketingu.

Dominika je jedna z prvých dualistiek v COOP Jednote Nové Zámky, ktorá úspešne ukončila štúdium v roku 2020 s maturitou a hneď po ukončení školy nastúpila do svojho prvého zamestnania. Ako inak, do COOP Jednoty Nové Zámky, do supermarketu v Palárikove.

„Vždy som chcela pracovať pre firmu, ktorá má dobré meno medzi ľuďmi,“ hovorí s odstupom času Dominika. „Vďaka štúdiu som si našla vlastnú cestu rozvoja, robila som veci, ktoré mi dávali zmysel a posúvali ma ďalej. Najviac ma bavila práve prax v predajniach, práca s pokladnicou a komunikácia s ľuďmi. Som rada, že som mohla byť pri tom, keď sa v COOP Jednote Nové Zámky zaviedla práca so „zebrou“ – snímačom čiarových kódov – je to inovácia, ktorá uľahčuje a urýchľuje prácu zamestnancom v prevádzkových jednotkách. Za veľký benefit považujem vo svojej práci denno-denné spoznávanie nových ľudí a spolu s ostatnými v predajni vytvárame jeden súdržný kolektív. Cením si aj to, že COOP Jednota Nové Zámky napriek súčasnej nepriaznivej situácii spôsobenej koronavírusom neustále vzdeláva svojich zamestnancov a investuje do ich rozvoja, aby tak skvalitnila poskytované služby zákazníkom,“ hovorí spokojná absolventka.

„Dominika bola od prvého dňa samostatná, cielavedomá a vytrvalá, so záujmom o všetko nové s vysokým stupňom tvorivos-



ti, zručnosti a estetického cítenia. Počas celého štvorročného štúdia bola mimoriadne iniciatívna, venovala čas svojmu osobnému rozvoju a zapájala sa do všetkých aktivít organizovaných pracoviskom praktického vyučovania – Juniorcentrom v Nových Zámkoch, čím si vytvorila dobrý vzťah k práci vo svojom odbore,“ hovorí majsterka odborného výcviku Eva Szláviková, ktorá Dominiku pripravovala na maturitu. Dominika je našou pýchou a radi by sme mali všetkých študentov v duálnom vzdelávaní takých výnimočných, ako bola ona.

Dominiku Samuelovú za jej vynikajúce študijné výsledky a mimoriadnu aktivitu ocenilo predstavenstvo COOP Jednoty Nové Zámky vyznamenaním najlepšie študent, ktoré jej odovzdali na zhromaždení delegátov.

Obchod je o ľuďoch. Aj keď to možno znie ako klišé, je to naozaj tak. Aj preto sa COOP Jednota Nové Zámky rozhodla vstúpiť do duálneho vzdelávania s cieľom vychovať novú generáciu predavačov, ktorí sú otvorení zákazníkom, pre

ktorých je dôležité nielen nakúpiť, ale mať z nakupovania aj príjemný zážitok.

Nie je to však práca pre každého. Do výberu študentov do duálneho vzdelávania sú zapojení majstri odbornej výchovy z pracoviska praktického vyučovania, ktorí úzko spolupracujú so strednou školou a vyberajú študentov na toto náročné povolanie. Prioritou u žiakov je, aby boli komunikatívni, mali radi prácu s ľuďmi a boli prozákaznícky orientovaní.

Cieľom zavedenia duálneho vzdelávania je, aby žiaci získali nielen pracovné návyky, ale aj reálnu predstavu o práci, na ktorú sa pripravujú. Študenti takto už nemajú skreslené očakávania o svojej budúcej práci. Okrem praktického vzdelávania ponúka COOP Jednota Nové Zámky, spotrebné družstvo, svojim dualistom príspevok na stravné, prepláca cestovné náklady a poskytuje podnikové štipendium. V súčasnom období sa pripravuje na svoje budúce povolanie v duálnom vzdelávaní 13 žiakov v troch ročníkoch. Majstri odborného výcviku, inštruktori a žiaci vytvorili spolu vynikajúci tím, ktorý je a bude prínosom pre predajne COOP Jednoty Nové Zámky.

BYŤ OBCHODNÍKOM JE UMENIE

Počet vyučených ľudí v odbore predavač rapídne klesá. Tieto odbory sa na školách Banskobystrického kraja posledné roky prakticky ani neotvárajú. Študenti nemajú priveľký záujem o tento odbor a obchodu chýbajú odborne pripravení predavači. Táto situácia nastala aj v COOP Jednote Krupina.

„Vzhľadom na nedostatok kvalifikovaných síl aj naše spotrebné družstvo zamestnáva ľudí

s iným vzdelaním, no vyučenému predavačovi sa nik nevyrovná,“ hovorí Oľga Fojtíková, vedúca odboru PPaV COOP Jednoty Krupina. „Počet kvalifikovaných ľudí klesá, pritom nároky na túto profesiu sú čoraz vyššie. Predavač musí poznať zloženie potravín, spôsob ich ošetrovania. Kritériá hygieny sú čoraz prísnejšie. Veľký dôraz sa kladie aj na spôsob umiestnenia tovaru. Navyše pracovné miesta v obchode sú spojené s obsluhovaním pokladnice. To býva pre nevyučených ťažký oriešok. Aj preto mno-

hí v skúšobnej lehote odchádzajú. Mrzí nás, že v súčasnosti sa povolanie predavač podceňuje.“ Aj to sú dôvody, prečo sa v krupinskej COOP Jednote zapojili do duálneho vzdelávania, od ktorého očakávajú prípravu odborne kvalifikovaných pracovných síl pre svoje predajne.

Oslovili sme **Bibianu Chovancovú**, študentku 2. ročníka odboru obchodný pracovník, ktorá sa pripravuje v systéme duálneho vzdelávania pre COOP Jednotu Krupina, s. d.

Prečo ste sa rozhodli práve pre toto štúdium? Čo je pre vás na práci v obchode zaujímavé?

Už od malička som sa rada hrávala na predavačku a stať sa predavačkou bol môj sen. Keď som objavila tento odbor, bola som šťastná a moja prihláška po základnej škole smerovala práve tam. Mám rada ľudí, rada sa s nimi stretávam a rozprávam, pomáhám im a verím, že sa mi podarí splniť si sen vo veľkom obchode.

Ako vyzerá vaša prax v predajni? Čo konkrétne robíte, čo si môžete vyskúšať?

Keď prídem na prax, najskôr sa idem prezliecť do pracovnej rovnošaty (úsmev). Dostanem informáciu, čo budem robiť, hoci zväčša už aj sama viem, do čoho sa mám pustiť. Keď príde tovar, pomáhám s vykladáním a často chodím pomáhať do oddelenia s mäsom. V podstate sa dostanem postupne k všetkým prácam, ktoré sú v predajni potrebné, aby som zistila, ako funguje chod prevádzky, a vedela prípadne zastúpiť aj chýbajúcu kolegyňu. Bavia ma i rôzne technológie na pomoc zákazníkom, napríklad možnosť platiť šeky v pokladnici alebo možnosť výberu peňazí formou cash back.

Nie je to pre mladé dievča nudná práca?

Pre mňa táto práca vôbec nie je nudná! Doslava ma baví a naplňa, rada pomáham zákazníkom.

Neujdú sa vám ako praktikantke len také začiatočnicke či „podradnejšie“ práce?

Nie, začiatočnickými prácami som prešla v prvom ročníku. Dnes si už vyskúšam všetko ako reálna zamestnankyňa predajne. Som rada, že je v predajni skvelý kolektív, kolegyne mi všetko najskôr ukážu, vysvetlia, čo a ako, a keď nerozumiem, jednoducho sa spýtam. Staršie kolegyne sú ku mne veľmi milé, ústretové a mám ich rada. Samozrejme, spočiatku ma vnímali ako žiačku, ale trúfam si povedať, že ma už berú ako budúcu kolegyňu. Komunikuje sa mi s nimi veľmi dobre.

Môžete porovnať, aké to je, keď ste v obchode ako zákazníčka a keď ste na druhej strane, za pultom?

Rozhodne teraz rozumiem tomu, čo všetko práca v obchode predstavuje, ak chce predajňa uspokojiť potreby zákazníkov. V podstate sa celý pracovný čas venujem práci, ktorú chcem robiť bez chýb, dôsledne a tak, ako sa to od mňa očakáva. Ak sa na mňa zákazník obráti s prosbou o pomoc, snažím sa byť



ústretová a pomôcť mu. To viem predsa oceňiť aj ja, keď prídem na nákup.

Zdá sa, že ste budúca predavačka telom aj dušou. Čo rada robíte vo voľnom čase?

Rada chodím so psom do lesa a prečítam si dobrú knihu. Pomáham aj rodičom a spolu s maminou sa venujeme servítkovej technike dekorovania predmetov.

RASTISLAVICE MAJÚ NOVÝ SUPERMARKET

COOP Jednota Nové Zámky napriek aktuálnej zložitej situácii hľadá možnosti a prináša riešenia, ktoré zabezpečujú zákazníkom pri dodržiavaní všetkých potrebných opatrení, príjemný zážitok a vysoký komfort pri nákupoch.

Tak je to aj v prípade nového supermarketu v obci Rastislavice, ktorý za prísnych mimoriadnych opatrení odovzdali do užívania obyvateľom. Slávnostne ho otvoril predseda predstavenstva novozámočkej COOP Jednoty Štefan Mácsadi a starosta obce Miroslav Juhász.

Jeden z najmodernejších supermarketov vznikol prístavbou novej časti k pôvodnej budove, čím sa vytvorili úplne nové možnosti a podmienky pri nakupovaní. V obci doposiaľ fungovala pôvodná predajňa COOP Jednoty Nové Zámky od roku 1973. Vývoj a očakávania zákazníkov priviedli vedenie družstva k rozhodnutiu rozšíriť plochu pôvodnej predajne a vybudovať moderný supermarket, ktorý priniesol pozitívnu zmenu pre zákazníkov najmä z hľadiska zvýšenia komfortu nákupu. Z pôvodnej predajnej plochy 137 m² sa po



prístavbe a rekonštrukcii stal priestraný supermarket s rozlohou takmer 300 m² predajnej plochy. Otváracie hodiny sedem dní v týždni s bohatou ponukou viac ako 4-tisíc tovarových položiek prevažne slovenského pôvodu poteší každého zákazníka. Vyššiu úroveň nakupovania zabezpečujú nové technológie aj pec na dopekание čerstvého pečiva a pekárenských výrobkov, krájač na chlieb, mlynček na mäso, bankomat či najmodernejšie LED osvetlenie celého supermarketu. Úplne nové vy-

bavenie predajne, mraziarské a chladiarské boxy spĺňajú najvyššie ekologické štandardy. Zhodnotenie budovy tepelnou izoláciou zabezpečí zníženie energetickej náročnosti, a teda spotreby energií.

Výstavba sa zrealizovala za krátke obdobie 4 mesiacov, pričom spotrebné družstvo preinvestovalo celkovo približne 1 milión eur. Na výstavbe a zariadení moderného supermarketu sa podieľali lokálni dodávatelia.

KABRIOLET PRE PÄŤ DÁM

JEDEN Z POSLEDNÝCH SLNEČNÝCH JESENNÝCH DNÍ OKRÁŠLILO PARKVIŠKO PRED BUDOVOU COOP JEDNOTY SLOVENSKO PÄŤ ROZTOMILÝCH AUTÍČOK – ČERVENÝCH KABRIOLETOV MINI COOPER. POČKALI SI TAM NA SVOJE NOVÉ MAJITEĽKY, KTORÉ ICH VYHRALI V KOLESOMÁNII: ZUZANU HORŇÁKOVÚ, MÁRIU SMETANKOVÚ, MARTU PLECHOVÚ, ALENU ŠADOVSKÚ A MARTU SCHEDLBAUEROVÚ.



1. Martu Plechovú z kysuckej obce **Olešná** zastihla správa o tom, že vyhrala auto, u dcéry v Nitre, kde sa zotavovala po operácii. „Keby nebolo susedky, tak ani neviem,“ opisuje, ako sa dozvedela radostnú novinu. „Susedka mi prevzala poštu a keďže pršalo, mokrá obálka sa jej otvorila. A tak hneď volala dcére, že som vyhrala kabriolet. Dcéra nahlas vykrikla – čože? Ja som sa vyľakala, že, preboha, čo sa stalo! A dcéra mi vraví – vyhrala si auto! Veľmi sa teším, pretože ešte nikdy som nič nevyhrala,“ hovorí šťastná výherkyňa.

2. „Keď je teraz ten covid, máme to my muži ťažké – nemôžeme ísť na pivo ani na futbal. No ženy, tie môžu pokojne ďalej prať, variť a upratovať. Môžu aj nakupovať a súťažiť,“ zažartoval si pán Šádovský, manžel výherkyne **Aleny z Plavých Vozokán**. A dodal, že on bol to jediné, čo jeho manželka doteraz vyhrala. „Veru, aj deti vždy krútili hlavou, že mami, načo tie kupóny stále vyplňaš, aj tak nič nevyhráš. A vidíte, podarilo sa,“ tešila sa pani Alena. Spolu s manželom sa zhodli, že nakupovať do Jednoty budú chodiť už len na kabriolete. „Máme ju asi sto metrov od domu – ale treba si to vychutnať,“ žartovali spokojní manželia.



3. Mária Smetanková zo **Šarišských Michalian** vyslala do Bratislavy jedného zo svojich troch synov. Ten prišiel s manželkou a kamarátmi. „Mamina ešte nemá s autom žiadnu víziu, pretože doteraz neverí, že ho vyhrala! Uverí, až keď jej ho dovezieme pred dom,“ povedal sympatický syn, ktorý je inak vášnivý cyklista.



PODPORILI SME NEMOCNICU V REVÚCEJ

NAJČASTEJŠOU CHOROBU NOVORODENCOV JE NOVORODENECKÁ ŽLTÁČKA, KTORÁ SI VO VIACERÝCH PRÍPADOCH VYŽADUJE PREDĹŽENIE HOSPITALIZÁCIE.

Jej včasná identifikácia je pre ďalší zdravotný vývoj bábätiak nesmierne dôležitá. Detekcia a následný monitoring novorodeneckej žltáčky sa realizuje prostredníctvom transkutánneho bilirubinometra. Tento prístroj venovala revúckej nemocnici Nadácia COOP Jednota. Novorodeneckú žltáčku dostane takmer 80 až 100 % nedonosných novorodencov a 50 až 60 % donosených novorodencov. Väčšina žltáčiek má ľahký priebeh, pri neskorom záchyť ochorenia však hrozí pre potenciálnu toxicitu bilirubínu poškodenie dieťaťa na zdraví či živote, obzvlášť neurologické postihnutie. „Len včasná terapia môže znížiť riziko postihnutia dieťaťa aj počet rehospitalizácií,“ vysvetlila Janette Hrbálová, riaditeľka Nemocnice s poliklinikou Revúca. „Vďaka transkutánnemu bilirubinometru sa nám možnosť včasného záchyť novorodeneckej žltáčky výrazne zvýšila a čo je podstatné, jej bezbolestného, neinvazívneho stanovenia.“ Prístroj tiež poskytuje možnosť prepojenia s informačným systémom nemocnice, a tým prenos dát do elektronickej zdravotnej karty novorodenca. „Veľmi si vážime pomoc Nadácie COOP Jednota, ktorou zabezpečila a zvýšila komfort poskytovanej zdravotnej starostlivosti aj pre tých najmenších,“ dodala riaditeľka Janette Hrbálová.

Transkutánný bilirubinometer v hodnote 4 000 € venovala revúckej nemocnici Nadácia COOP Jednota prostredníctvom spotrebného družstva COOP Jednota Revúca. „V situácii, ktorú sme zažívali v uplynulých týždňoch, sme si ešte viac uvedomovali, aká je nemocnica



Darovací šek v hodnote 4 000 eur odovzdal revúckej nemocnici správca Nadácie COOP Jednota Ján Bilinský (vľavo) a predseda predstavenstva COOP Jednota Revúca Vladimír Čuchran (vpravo).

v Revúcej potrebná. Vieme však, že jej prevádzkovanie je závislé aj od sponzorských darov, ktoré sú v regióne obmedzené, a preto sme uvítali možnosť pomoci,“ skonštatoval predseda predstavenstva COOP Jednoty Revúca Vladimír Čuchran. Za posledných desať rokov podporilo spotrebné družstvo revúcku nemocnicu štvrtýkrát, v minulosti už pomohlo Nemocnici s poliklinikou svätej Barbory v Rožňave, Odbornému liečebnému ústavu psychiatrickému na Prednej Hore či zariadeniu opatrovateľskej služby Cilka v Revúcej.

Emco

LAHODNÉ
A BOHATÉ
OVOCIE

— VŽDY PO RUKE —

100% OVOCIA

ZACHOVANÉ VITAMÍNY A MINERÁLY
ZNOVU – UZATVÁRATEĽNÝ OBAL



ZÁZRAČNÉ ORECHY

ORECHY PATRIA K NAJOBĽÚBENEJŠÍM A NAJVIAC POUŽÍVANÝM SUROVINÁM V NAŠICH DOMÁCNOSTIACH. SÚ PLNÉ VITAMÍNOV, ŽIVÍN A CHUTIA VYNIKAJÚCO, PRETO SÚ DEZERTY Z NICH PRÁVOM POVAŽOVANÉ ZA TIE NAJLEPŠIE. OCHUTNAJTE KAŽDÝ JEDEN, SÚ VÝBORNÉ!

Podľa portálu *Medical News Today* sa vedci v novej štúdií pozreli na efekt vlašských orechov a ich celkový vplyv na črevnú mikrobiotu. Teda na komplexný ekosystém organizmov, ktoré sú rozhodujúce pre zdravie ľudí. Mikróby prítomné v dolnom gastrointestinálnom trakte sa podieľajú na extrakcii a metabolizovaní živín. Strava do značnej miery ovplyvňuje zloženie a funkčnosť baktérií prítomných v hrubom čreve.

Vlašské orechy však tiež obsahujú bioaktívne zlúčeniny, ako sú hydrolyzovateľné triesloviny, a vlákninu, ktorá sa môže metabolizovať črevnými baktériami, a môžu poskytovať ďalšie výhody nad profil mastných kyselín vlašských orechov. Vlašské orechy sú jedinečne bohaté na PUFA vrátane kyseliny α -linolénovej (ALA), rastlinnej omega-3 mastnej kyseliny, ktorá má kardiometabolické účinky.



ORECHOVÝ DEZERT Z BIELEJ ČOKOLÁDY

Potrebujeme: 400 g mliečnej čokolády, 250 g sušienok nalámaných na menšie kúsky, 150 ml 33 % smotany na šľahanie, 150 g nadrobno nasekaných orechov

Postup: Plech (17 x 30 cm) vystelieme papierom na pečenie. Na plech nasypeme sušienky spolu s orechmi. Čokoládu nalámeme na kúsky a roztopíme vo vodnom kúpeli spolu so smotanou. Čokoládovú zmes necháme chvíľku vychladnúť a vylejeme na sušienkovo-orechovú zmes. Vložíme do chladničky stuhnúť na 2-3 hodiny.

MRKVOVÁ ROLÁDA S ORECHOVO-TVAROHOVÝM KRÉMOM

Na roládu potrebujeme: 100 g polohrubej celozrnej špaldovej múky, 70 g trstinového cukru, 60 g mletých orechov, 1 lyžicu prášku do pečiva (s vínnym kameňom), štipku soli, 170 g strúhanej mrkvy, 3 vajcia, 3 lyžice oleja, štipku vanilky, 60 ml mlieka

Na krém potrebujeme: 50 g mletých orechov, 200 g kyslej smotany (ja som použil crème fraîche 30 %), 500 g tvarohu (pol na pol jemný a hrudkovitý), štipku vanilky, cukor podľa chuti (2 lyžice), čučoriedky

Postup: Najskôr zmiešame suché suroviny, teda múku, cukor, orechy, prášok do pečiva, vanilku, a potom pridáme žĺtky, olej, mlieko, zamiešame a pridáme mrkvu. Na záver primiešame sneh vyšľahaný z 3 bielkov so štipkou soli. Rozotrieme na plech vystlaný papierom na pečenie a dáme piecť do rúry vyhriatej na 180 stupňov na 15-20 minút. Ešte teplý korpus stiahneme z papiera a zabalíme do utierky. Necháme vychladnúť.

Krém urobíme jednoducho tak, že zomleté orechy zmiešame s kyslou smotanou, tvarohom, vanilkou a cukrom. Vychladnutú roládu opatrne rozrolujeme, potrieme plnkou, posypeme čučoriedkami a naspäť pomocou utierky zaviníme. Plnkou potrieme aj povrch rolády, ozdobíme čokoládovými mandľami (alebo vajčičkami) a podávame. Tento dezert je vzhľadom na tvaroh najlepšie pripraviť priamo pred podávaním, aby neobschol.



CARTE D'OR



Osladte si
CHVÍLE SO SVOJIMI NAJBLIŽŠIMI
SO ZMRZLINOVÝM DEZERTOM CARTE D'OR

JABLKOVÝ KOLÁČ

Postup

- 1) Do misky si pripravíme múku, štipku soli, rozpustené maslo, cukor, vajcia a vodu (trochu masla a cukru necháme na jablká).
- 2) Vypracujeme kompaktné cesto, uložíme ho na 15 minút stuhnúť do chladničky.
- 3) Jablká olúpeme a nastrúhame na plátky alebo nakrájame na kocky.
- 4) Cesto rozvaľkáme do formy.
- 5) Na cesto položíme jablká a polejeme ich rozpusteným maslom. Koláč posypeme cukrom a dáme piecť.
- 6) Pečieme 50 minút na 170 °C.
- 7) Koláč servírujeme s vanilkovou zmrzlinou Carte d'Or.

Ingrediencie

- hladká múka 100 g
- polohrubá múka 100 g
- štipka soli
- maslo 100 g
- práškový cukor 30 g
- vajce 1 kus
- voda 2 polievkové lyžice
- jablká 600 g



ORIEŠKOVÉ SUŠIENKY

Potrebujeme: 20 g quinoových vločiek, 20 g špaldových vločiek, 20 g lieskových orechov, 20 g para orechov, 1 jablko, 1 vajce, 3 lyžičky mandľového masla, 1 lyžičku javorového sirupu, pol lyžičky perníkového korenia

Postup: Zmiešame suché ingrediencie – vločky, orechy, korenie a následne ich rozmixujeme. Jablko umyjeme, nastrúhame a primiešame k suchej zmesi. Pridáme celé vajce, mandľové maslo, javorový sirup a všetko spolu zamiesime do cesta. Z cesta rukami vytvárame okrúhle sušienky, ktoré uložíme na plech s papierom na pečenie. Pečieme 15–20 minút pri 170 °C. Sušienky by mali byť po upečení krásne zlatisté.



PLNENÉ ORECHY

Potrebujeme: 300 g hladkej múky, 150 g práškového cukru, 160 g masla, 1 vajce, 1 lyžičku kakaového prášku, pol lyžičky mletej škorice

Krém: 200 g masla, 100 g práškového cukru, 1 vanilkový puding, 300 ml mlieka

Postup: Všetky suroviny na cesto spracujeme na nelepivé cesto. Cesto zabalíme do fólie a dáme na pár hodín do chladničky. Z cesta odoberáme maličkú kúsok, ktorými vyplníme pripravené formičky tak, aby v nich bola jamka. Formičky netreba ničím masť. Naplnené formičky poukladáme na plech a pečieme pri 150 stupňoch do ružova asi 20 minút. Po upečení formičkou klopneme o stół a oriešok pekne vyskočí.

Krém pripravíme tak, že uvaríme puding. Maslo vymiešame s cukrom a prišľaháme vychladnutý puding. Treba dbať na to, aby maslo aj puding mali rovnakú teplotu. Krémom oriešky naplníme a dva a dva spojíme. Plnené orechy uchováme v chlade. Je dobré ich piecť skôr, aby orechy od krému pekne zmäkli.

FÚKANÉ ORECHOVÉ ROŽKY

Potrebujeme: 120 g hladkej špaldovej múky, 140 g masla, 80 g práškového cukru, 130 g mletých orechov, pol lyžičky prášku do pečiva (s vinným kameňom), čokoláda a oriešky na ozdobu

Postup: Zo všetkých surovín vypracujeme guľôčku cesta a dáme ju na chvíľu do chladničky, aby maslo trochu stuhlo. Potom z cesta po troške odoberáme a plníme formičky rožkov. Formičky predtým nemastíme, pretože už boli zopárkrát použité, ale ak máte nové formičky, pre istotu ich vymastíte. Naplnené rožky neukladáme na plechu veľmi tesne k sebe, pretože by sa mohli pospájať. Pečieme na 170 stupňoch asi 7-10 minút, rožky sledujeme cez okienko a keď sa začnú vydúvať, necháme ich ešte chvíľu (2-3 minútky) piecť, aby sa ich tvar zastabilizoval a nespľasli. Potom rožky vyberieme a necháme mierne vychladnúť. Formičkou pobúchame o podložku a počkáme, kým sa koláčik uvoľní. Necháme ich bez formičiek vychladnúť, potom rožky namáčame v čokoláde a posypeme napríklad pistáciami alebo orechmi.

KVALITA JE PRVORADÁ

PRIRODZENOU TÚŽBOU ČLOVEKA JE BYŤ ZDRAVÝ A VITÁLNY. TAJOMSTVO MLADOSTI ČASTO HĽADÁME VO VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOCH A RÔZNYCH PRÍPRAVKOCH. V ZÁPLAVE INFORMÁCIÍ SI NEUVEDOMUJEME, ŽE PODSTATA JE ÚPLNE JEDNODUCHÁ.



Pri každodennom stravovaní sa stačí na chvíľku zastaviť a nahliadnuť do obsahu taniera, ktorý konzumujeme. Prezradí nám, či nášmu zdraviu prospieva alebo, práve naopak, škodí. Ako dokáže konzumácia kvalitného čerstvého mäsa z domácej produkcie naše zdravie ovplyvniť, sme sa dozvedeli od **Daniely Čaplovičovej** (na snímke), obchodnej riaditeľky spoločnosti HYZA, ktorá na slovenskom trhu patrí k najväčším slovenským producentom kvalitnej hydiny a hydínových výrobkov.

„Filozofia spoločnosti je veľmi jasná a jednoduchá. Chceme byť schopní našim zákazníkom prinášať na ich rodinný stôl kvalitné a bezpečné slovenské výrobky s garantovaným pôvodom,“ uvádza obchodná riaditeľka. Spotrebiteľ sa často pri nákupe orientuje podľa ceny, ktorá je nepochybne dôležitá pre každého z nás. Avšak prvotným hľadiskom pri výbere potravín by mala byť určite kvalita. K nemenej dôležitým kritériám patrí znalosť značky, výrobcu a rokmi overená skúsenosť. Pre spotrebiteľa by mal byť dôležitý pôvod potraviny. Preferovať výrobky od slovenských výrobcov a zo slovenských surovín by malo byť v záujme nás všetkých, pretože tým podporujeme prácu ľudí z našej krajiny, našu potravinovú sebestačnosť a v konečnom dôsledku i rozvoj spoločnosti, v ktorej žijeme.

PREČO UPREDNOSTNIŤ SLOVENSKÚ HYDINU?

Málokto z kupujúcich si uvedomuje, že pre slovenských producentov potravín platí veľmi prísna legislatíva a sú pravidelne kontrolované zo strany štátnych orgánov. „Od momentu, keď farmy pre nás začnú chovať kuriatka, je na ich podmienky života dohliadané. Prvotriedne krmivo a kvalitné podmienky pre život kuriatka ovplyvňujú akosť a chuť mäsa. Čo by mal spotrebiteľ vedieť, je skutočnosť, že i následná preprava a samotné spracovanie hydiny do finálnych produktov prebiehajú pod stálou štátnou veterinárnou kontrolou. Dennodenne sa priamo vo fabrike kontroluje každý kus spracovanej hydiny. Dovolím si zdôrazniť, že kontrola je štátna, a tým nezávislá.

Nie v každej krajine, odkiaľ sa k nám mäso dováža, sú zákonom stanovené takéto kontroly,“ hovorí obchodná riaditeľka. A to je ďalší dôvod, prečo by sme mali nakupovať slovenské mäso.

HYZA na väčšine dodávaných výrobkoch deklaruje slovenský pôvod. Mať znalosť a odkontrolovať celý proces výroby, je pre slovenského výrobcu zásadné. Celý cyklus chovu sa začína od vajčiek, z ktorých sa kurčatá vyliahnu, cez kvalitu krmiva, ktoré dennodenne konzumujú, až po moment spracovania a distribuovania konečných produktov. „Podstatná časť kurčiat z našej produkcie pochádza zo slovenských fariem. Číslo sa pohybuje okolo 90 %. Zvyšok k nám dovážame z našich sesterských fariem z Českej republiky,“ spresnila **Daniela Čaplovičová**.

Akokoľvek potravina, o ktorej pôvode nič konkrétne nevieme, môže byť pre konzumenta potencionálne riziková. Preto by sa kupujúci mali zamerať na čítanie informácií o výrobku a uprednostňovať potraviny, ktorých pôvod je jasný a je zrozumiteľne uvedený na obale. Najväčším rizikom je to, čo nevidieť na prvý pohľad. Ide hlavne o zvýšené počty mikroorganizmov, ťažké kovy alebo napríklad i dnes veľmi aktuálne rezíduá antibiotík v mäse, ako dôsledok samovoľného používania antibiotík na farmách. Pre tých, ktorým záleží na tom, čo konzumujú, sa odporúča pozorne čítať informácie o výrobkoch. Uprednostňujte výrobky od známych a odskúšaných producentov. Zameriavajte sa na pôvod suroviny, t. j. kde bolo zviera chované a kde došlo k porážke, kde bolo zabitie. Kupujte slovenské potraviny a výrobky zo slovenských surovín. Vo všeobecnosti platí pravidlo, že to, čo je vyprodukované v regióne, je nášmu zdraviu prospešné.



Zákazník si pod brandom **HYZA** môže vybrať zo širokej ponuky produktov z hydínového mäsa – kurča, diely z kurčatá a hotové mäsové výrobky pod názvami – Úprimné kurča, Kurča Farmatop, prémiových rád – Gazdovské kurča a Zlaté kurča. Zároveň z mäsových výrobkov párky, šunky, prémiové produkty, medzi ktoré patria napr. šunky s vysokým podielom mäsa, rad Appony a rad produktov sous-vide.

Snímka: Peter Faltys

Mesto plné tajných znamení a posolstiev

KEĎ SÚ DNI KRATŠIE AKO NOCI, KEĎ NÁS RÁNO ZA OKNAMI ČAKÁ HMLA A VEČERY SÚ SYCHRAVÉ, SME MOŽNO NÁCHYLNEJŠÍ VNIÍMAŤ TAJOMNÉ ZNAMENIA A POSOLSTVÁ OKOLO SEBA. VIIEDEŇ JE VRAJ TAKÝCH POSOLSTIEV PLNÁ. NIEKTORÉ SÚ UKRYTÉ, NO MNOHÉ MAJÚ ĽUDIA TAKPOVEDIAC POD NOSOM. SÚ NA DOMOCH, OKOLO KTORÝCH PRECHÁDZAME BEZ POVŠIMNUTIA, AJ NA PAMIATKACH, PRED KTORÝMI SA KOPIA DAVY S FOTOAPARÁTMI. ČASTO SÚ TO I CELÉ BUDOVY, KTORÉ AŽ PRI POHĽADE Z VTÁČEJ PERSPEKTÍVY ODHALIA SVOJE TAJOMSTVO...



V jednej z najkrajších zoologických záhrad sveta, vo viiedenskom Schönbrunne – v bývalom cisárskom parku, stojí nádherný pavilón. V podzemných priestoroch sa parí z hrncov tak, ako aj pred dvestopäťdesiatimi rokmi. Dnes je to hovädzia polievka, za čias Márie Terézie to bolo zlato, nápoje

z kameňa mudrcov a iné alchymistické dobroty. Každému, kto sa na pavilón pozrie zhora, alebo ho pekne pomaly obíde – spočíta si jedno s druhým, v tomto prípade uhly vonkajších stien, ktorých je osem, musí byť jasné: cisársky pavilón bol postavený ako oktogón. Oktogón bol už v antike vnímaný ako symbol dokonalosti. Má štyri symetrické osi a jeho osem uhlov sa vraj vzťahuje na osem prapôvodných síl zeme, ktoré majú liečivú silu. To všetko vo viiedenskej zoologickej záhrade umocňuje ešte 25 vodných žíl a dve zemské línie v podzemí. Vedel o tom i manžel Márie Terézie František Štefan Lotrinský. Kým jeho žena vládla krajine, ktorej hranice sa rozprestierali do nevidaných diaľok, oddával sa František Štefan alchymistickým radovánkam a pokúšal sa premeniť železo na zlato. Mária Terézia určite neverila, že je niečo také možné, ale bola rada, že manžel má ruky v kotlíkoch a nie pod sukňami mileniek.



Kópia Poslednej večere v Minoritenkirche

TAJOMSTVO HIEROGLYFOV

V parku Schönbrunnu jeho architekti nešetrili na symboloch oslavujúcich panovníčku a jej rodinu. Jedným z nich je i obelisk na fontáne, ktorého hieroglyfy spôsobili bádatelom nejednu prebdenú noc. Mali vraj opisovať históriu rodu Habsburgovcov. Keď sa konečne podarilo hieroglyfy rozlúštiť, vysvitlo, že sa vlastne rozlúštiť nedajú, pretože sú to len vymyslené znaky alebo, povedzme si to na rovinu, čmáranice. Napriek tomu má obelisk kozmickú silu. A to už od egyptských čias. Najmä keď je tak ako tu ozdobený zlatou guľou. Tá symbolizuje slnko. Orol, ktorý na nej majestátne sedí, sa ako jediný vraj smel priblížiť k slnku a fungoval preto ako sprostredkovateľ medzi nebom a zemou. Okrem toho to celé dáva okoloidúcim najavo, že Habsburgovci tu vždy boli, sú a budú. A to bol zámer objednávateľa aj staviteľa.



LEONARDO, NAPOLEON A POSLEDNÁ VEČERA

Aj bádatelia, ktorým učarovala kniha Da Vinciho kód, si vo Viedni prídu na svoje. A kde je lepšie hľadanie začať ako pred slávnou Poslednou večerou Leonarda da Vinci? Pravda, originál sa nachádza v Miláne, ale Viedeň má jednu z najlepších kópií tohto diela. Objednal si ju Napoleon a taliansky umelec Giacomo Raffaelli dielo presne okopíroval formou mozaiky. Medzi kamienkami, ktoré sú len pár milimetrov veľké, nie sú žiadne medzery, preto farby pôsobia veľmi intenzívne. Mozaiku chcel Napoleon vystaviť v Paríži. Lenže kým ju umelec dokončil, bolo po Napoleonovi a umelecké dielo odkúpil cisár František Štefan a dal ho previezť do Viedne. Na začiatku devätnásteho storočia umiestnili mozaiku do takzvaného talianskeho kostola vo Viedni, do Minoritenkirche. Tajné znamenia sú na viiedenskej Poslednej večeri lepšie čitateľné ako na origináli, ktorého farby vekom veľmi vybledli. Bádatelia sa sústredia najmä na solníčku, chlieb a rybu a, samozrejme, na Máriu Magdalénu. Je či nie je to ona, kto sa odkláňa od Ježiša v strede obrazu? A čo to vlastne znamená?

Aj najznámejší viedenský kostol Stephansdom je tak ako všetky gotické sakrálné stavby plný tajomných symbolov. Jeho hlavná os smeruje k bodu, na ktorom vychádza slnko na Deň svätého Štefana 26. decembra. Je široký 111 stôp, 3-krát 111, teda 333 stôp dlhý a južná veža je 4-krát 111, teda 444 stôp vysoká. Číslo jeden má v kresťanstve veľkú silu. Jednotka symbolizuje jediného boha a tri jednotky po sebe trojedinosť boha. Hra s číslami pokračuje. Niekoľkokrát sa objavuje číslo 7 a jeho násobky. No nie vždy išlo o náboženstvo, občas možno o mágiu a často len o geometriu. Pri stavbe a prestavbách boli do múrov ukryté aj nekresťanské znamenia. Napríklad hneď vo vchodovom oblúku je zamurovaný kus náhrobného kameňa rímskeho vojaka. Cisár Rudolf IV. dal do stien zamurovať hneď niekoľko kameňov s tajomnými posolstvami. No azda najprekvapivejšie sú ľudské genitálie, ktoré návštevníka vítajú po pravej a ľavej strane hlavného vchodu. A nie sú to žiadne zmenšeniny, práve naopak. Podľa historikov sú to odkazy na rímsky chrám plodnosti, ktorý tu kedysi stál, alebo je to zobrazenie mužského a ženského princípu, alebo to je vtip, ktorý si stavitelia dovolili. V každom prípade sú stĺpy, na ktorých sa tieto poklady týčia, nadviazaním na slobodomurársku tradíciu, ktorá súvisí so stĺpmi Joachimom a Boasom na Šalamúnovom chráme v Jeruzaleme.

Šalamúnove stĺpy sa nájdu napríklad aj na Kostole svätého Karola Boromejského – Karlskirche. Tie isté stĺpy sa spájajú aj s Trajánovým stĺpom v Ríme a s Herkulovými stĺpmi, ktoré našu pozornosť upriamujú na vládu nad Španielskom, ktorú Karol Boromejský stratil vo vojne o španielske dedičstvo. Kostoly sú ako knihy. Dajú sa čítať, veď ich aj v stredoveku volali Biblia pauperum – Biblia chudobných. Treba si len nájsť chvíľu času a trochu sa zamyslieť a hneď je to, čo vidíme, jasnejšie, zrozumiteľnejšie.

Pár krokov od Stefansdomu visí nad vchodom do domu kamenný kváder. Nie je to žiaden pokus o moderné umenie, ani minimalistická dekorácia. Je to znamenie. Neotesaný kameň je symbolom nedokonalého človeka, ktorý sa však vzdelávaním môže stať dokonalým. Za bránou pod kameňom sídli rakúska Veľká lóža slobodných murárov. Odkazy na slobodomurárov nájdete v centre Viedne naozaj takmer na každom rohu.

TAJNÁ SCHRÁNKA

Objavy posolstiev sa nespájajú len s dobami dávno minulými. Len prednedávnom bolo odhalené zvláštne posolstvo v pomníku hrdinov. Tento pomník je vlastne veľká brána, ktorou sa vchádza do úplného centra Viedne. Päť oblúkov, z ktorých jeden bol vyhradený len pre cisára, je pamiatkou na Bitku národov pri Lipsku. Po prvej svetovej vojne pribudol pamätník vojakom padlým v tejto vojne, ale i reliéfy pripomínajúce všetky vojny ostatných dvesto rokov. Každoročne je toto miesto centrom osláv skončenia druhej svetovej vojny a tiež miestom, na ktoré predstavitelia štátu prídu s vencami pri oslavách vzniku republiky. Dlhú dobu sa špekulovalo o fámach, že sa pod sochou padlého vojaka ukrýva posolstvo, ktoré by mohlo súvisieť s nacistami. Niečo také k takejto významnej pamiatke, samozrejme, nepatrí, a preto sa pred pár rokmi rozhodol vtedajší minister obrany pozrieť do vnútra pamätníka. A naozaj. Ukrývala sa tam kovová schránka s dvomi listinami. Jedna bola oslavou nacizmu a druhá bola výzvou na zachovanie mieru. Jedna bola zameraná proti Rakúsku, druhá vyslovovala túžbu, aby rakúski vojaci už nikdy nemuseli bojovať vo vojne. Odhalenie tohto 77 rokov ukrytého posolstva očistilo pomník od fám a povestí.

Niekedy sa stačí pristaviť, inokedy zdvihnúť hlavu a človek objaví niečo zaujímavé a tajomné. Nielen vo Viedni, ale v každom meste. Hľadanie významu skrytých posolstiev je určite zaujímavým programom na dlhé večery, ktoré nás teraz v zime čakajú.

Nikoleta Gstach

DOMOV JE TAM, KDE JE NAJVÄČŠOU
ODMENOU BABIČKINA BÁBOVKA.



„INŠPIRUJE MA POKORA A PROFESIONALITA.“

TÝMTO ROZHOVOROM CHCEME UROBIŤ RADOŠŤ VŠETKÝM, NA KTORÝCH ŤAŽKO DOLIEHA SÚČASNÁ SITUÁCIA. MLADÝ 24-ROČNÝ SPEVÁK DAVID KEY NEDÁVNO PUSTIL DO SVETA VESELÚ HUDOBNÚ ROZPRÁVKU ABRAKA DABRAKA, KTORÁ NE-NECHÁ NIKOHO NA POCHYBÁCH, ŽE ŽIVOT JE STÁLE KRÁSNY A VŽDY JE NA ČO SA TEŠIŤ. PREKVAPIVO SA PRÁVE OD TOHTO MLADÉHO CHALANA MÔŽETE DOZVEDIEŤ AJ KLEBIETKY O VZŤAHU ADELY OSTROLÚCKEJ A ĽUDOVÍTA ŠTÚRA. AKO JE TO MOŽNÉ? DOZVIETE SA V NASLEDUJÚCICH RIADKOKH.

Na hudobnej scéne patríte k sviežim zjavom, uchytili ste sa singlom Romantik a zaujali ste hudobnou rozprávkou Abraka Dabraka. Pritom ste prednedávnom plánovali zavesiť hudbu na klinec.

Áno, to bolo v čase, keď sa mi napriek veľkému úsiliu nedarilo presadiť. Po tom, ako som nahral v produkcii Tomiho Popoviča singel Romantik, sa všetko zmenilo. Zázračným riadením osudu sa singel dostal až do Moskvy, kde mi táto pieseň otvorila cestu na ruský trh. Mal som tam zopár vystúpení, no dohodnuté mediálne výstupy a ďalšie aktivity sa už pre covid nepodarilo uskutočniť. Rovnako som mal dohodnuté spoločné vystúpenia so svojimi priateľmi, španielskou skupinou Adexe Y Nau v krajinách hovoriacich po španielsky. Tieto plány sú teraz na vedľajšej koľaji. Skúšam byť optimistom a verím, že celá koronakríza čoskoro pominie a opäť sa rozbehnem. Zatiaľ točím nové songy a videoklipy zo svojich úspor. Onedlho to bude veľká klavírna balada s názvom Až do posledného dychu.

Korona bytostne zasiahla do života spoločnosti, ani ľudia z oblasti umenia jej neunikli. Ak by bolo naozaj zle, čo okrem hudby by ste ešte mohli robiť?

V minulosti som bol manažérom zábavného podniku, rozvážal som jedlá... Nebojím sa žiadnej práce, v niečom by som sa určite našiel. Spievanie a muzika sú však pre mňa bytostne dôležité, urobím všetko pre to, aby som sa im mohol venovať naďalej.

Kedy ste v sebe objavili túžbu venovať sa hudbe?

Bude to znieť neskromne, ale už ako malý chlapec, mohol som mať asi sedem rokov, som si uvedomil svoj talent a ani som neuvažoval, že by som sa mal venovať niečomu inému než hudbe. Ako sedemročný som aj vyhral svoju prvú spevácku súťaž. Bolo to v Detve v amfiteátri na festivale, kde bolo v hľadisku dvetisíc ľudí. K víťazstvu mi vtedy blahoželal aj prezident Gašparovič. Nasledovali ďalšie desiatky speváckych súťaží. Všetky som ich s prehľadom vyhral. Bol som už taký sebavedomý, že keď som občas skončil na druhom mieste, ani som si nešiel po cenu. To bolo plaču a cirkusu! Moja mama by vám o tom vedela rozprávať. Doma mám teda len prvé miesta. (Smiech.) Ako desaťročného si ma Jozef Bednárík vybral do hlavnej úlohy muzikálu Malý tulák. To bola veľká sláva! Už ako naozaj malý chlapec som cítil obrovský súzvuk s javiskom. V škole som hovoril, že budem veľkou speváckou hviezdou, no spolužiaci a učitelia si klopkali na čelo. Jedna profesorka mi raz povedala, že hviezdou budem až vtedy, keď sa stretnem so Zdenou Studenkou. (Smiech.)

To sa vám už podarilo. Cítite sa už teraz ako hviezda?

Zďaleka nie! Ešte musím na sebe veľa, veľa pracovať. Môj život sa zmenil od základu. Odsunul som na vedľajšiu koľaj súkromný život aj vzťahy. Tí, ktorí mi fandili, mi fandia ešte viac a tí, ktorí ma podceňovali a vysmievali sa mi, sa teraz tvária, že mi fandia tiež. Ale stojí mi to za to, pretože pocit, keď stojíte na javisku a rozdáвате svojou hudbou radosť, je na nezaplatenie. Dal by som všetko za to, aby sa to nikdy neskončilo.



Vplávať do rybníka k stabilným hviezdám nášho šoubiznisu sa pokúša veľa absolventov talentových televíznych súťaží – a teraz ste tu vy. Čo ste potrebovali na to, aby ste sa presadili?

Všetko je vo vytrvalosti a v sebadôvere. Ja mám našťastie aj veľkú podporu rodičov. Za zásadný zlom však považujem stretnutie so svojím súčasným manažérom na jednej akcii, kde som spieval. Až vďaka nemu som sa dostal k Tomimu Popovičovi, s ktorým som nahral pieseň Romantik. Pracovať s Tomim bol môj detský sen. Ten som si už splnil, takže idem ďalej. Čo sa týka speváckych talentových súťaží, prinesú chvíľkovú popularitu, ale keď nemáte okolo seba tím ľudí, ktorí vám pomôžu zorientovať sa v šoubiznise, ste stratení, aj keby ste boli najlepším spevákom sveta.

Máte nejaký vzor, ku ktorému sa chcete priblížiť? Oblúbeného hudobníka alebo niekoho, kto vás v živote i hudbe inšpiruje?

Mám rád veľmi veľa spevákov, ale neuvažoval som o nich v tomto zmysle. Vo filme Bohemian Rhapsody ma fascinovalo, aký cieľavedomý a vo svojich názoroch neústupčivý bol Fredy Mercury. Taký som aj ja. Môj manažér mal veľa možností spoznať napríklad Karla Gotta. Často spomína, aký bol, ako sa správal. Musel to byť veľký profesionál, ale aj človek. Keď sme v deň jeho pohrebu stáli pred jeho vilou na Bertramke a videli tam tých 150 metrov horiacich sviečok, môj manažér povedal vetu, ktorá vo mne rezonuje dodnes: Tieto sviečky, to nie je len za pesničky. To je aj za to, aký bol milý a ústretový k fanúšikom. Toto ma zasiahlo a vybral som si to aj ja za svoju cestu. Fanúšikovia sú najviac. Som tu vždy pre nich, až do posledného dychu.

Pieseň Abraka Dabraka je priam esenciou energie a dobrej nálady. V týchto náročných časoch prináša optimizmus a nádej. Čo robíte vy, aby ste neklesali na duchu?

V súčasnej neľahkej dobe je veľmi ťažké odpútať sa od starostí a strachu, ktorý teraz všetci prežívame. My umelci by sme mali svojím umením prinášať dobrú náladu a podieľať sa na formovaní pozitívnych pocitov v ľuďoch, v spoločnosti. Aj preto som zvolil tento vyslovene veselý song, na ktorý som si ako hosťa pozval Ondra Kandráča. Teším sa z pozitívnych reakcií. Priznám sa, ja som z depresívnej nálady, ktorá teraz vládne na Slovensku, utiekol s priateľmi na dva týždne do Egypta. Bál som sa, ale dopadlo to fantasticky. Nakrútil som tam dva videoklipy, ktoré postupne predstavím.

Už ste spomenuli, že ste spolupracovali s Ondrom Kandráčom, intro k piesni načítala Maja Velšicová, ktorá je hereckou legendou. Aký dojem vo vás zanechali?

Ten najlepší! Cítil som veľkú zodpovednosť, aby všetko dobre dopadlo. Maja Velšicová aj Ondro Kandráč sú pre mňa veľkými vzormi pokory a profesionality. A pani Majuška je ako moja druhá babička. Keď som v Bratislave a mám čas, zastavím sa u nej. Vždy mi pripraví nejakú super špecialitu, mňam, mňam.

A celkovo – aký máte vzťah k autoritám?

Snažím sa ich rešpektovať, ale aj tak si vždy spravím po svojom. Bolo to tak aj v škole, preto ma učitelia v láske asi veľmi nemali. Najväčšou autoritou je, samozrejme, moja mama. Keď tá zavelí, je v pozore aj otec. Som šťastný, že ma rodičia v mojej práci podporujú, žiaľ, o časti rodiny to neplatí. Dokonca som sa dočkal z ich strany aj nepeknej intrigy. Keď raz budem veľký, napíšem o tom knihu.

Keď sme už pri rodine – patríte vraj k potomkom Adely Ostrolúckej. Môžete opísať tento rodinný vzťah?

To, že patríme k potomstvu Adely Ostrolúckej, sa v našej rodine zvlášť neprežívalo. Vlastne som na to prišiel náhodou, keď som v otcovej knižnici našiel starú knihu, ktorú, ako sa ukázalo, Ľudovít Štúr daroval Adele. Som s ňou v príbuzenskom vzťahu z matkovej strany. Moja praprabab-

ka, známa aristokratka Motešická, bola babkou Alžbety Gosztonyiovej, ktorá sa vydala za Mikuláša Ostrolúckeho a splodili spolu Adelaidu Ostrolúcku. Tak znie jej oficiálne meno. Doma jej však nikto nepovedal inak ako Etelka. Ešte moja starká Mária Lasovská žila ako grófica. Len v Trenčianskom kraji mala deväť kaštieľov. Rovnako ako prababka, čiže jej mama, detstvo prežila v kláštore. Všetky aristokratické deti tam museli prejsť tvrdou výchovou, ktorá mala viesť k ich spôsobnému správaniu. Mníšky ich tam mlátili bičikom alebo museli kľačať na polienu. Veľmi tam trpela. Otec však nechcel ani počuť o tom, aby ju odtiaľ vzali. Keď doštudovala, do kostola už v živote nevstročila. Alergická bola aj na čiernu farbu. Keď jej vzali majetky, úplne ju to položilo a zo žiaľu zomrela. Keď ideme na cintorín, kvety položíme aj na hrob jej slúžky, ktorú mala veľmi rada a ktorá sa zhodou okolností tiež volala Adela.



David s hereckou legendou Majou Velšicovou so svojou maminou

Ako sa táto dávná a slávna história premietla do života mladého súčasného chalana? Čo pre vás znamená?

Ako malý som sedával v kresle, v ktorom kedysi pravdepodobne sedávala Adela, a hral som sa na grófa. Keď som zistil, že som jej potomkom, sám som sa snažil vypátrať čo najviac informácií a nútil som mamu, aby mi povedala všetko, čo vie. Je to pre mňa fascinujúce a som na to hrdý. Adela bola mimoriadne intelektuálne založená a hudobne vzdelaná. Ovládala tiež mnoho jazykov, len slovenčina jej veľmi nešla.

Vedeli to napríklad o vás v škole? „Vyžívali“ vás ako študijný materiál?

Keď sme na literatúre preberali Jar Adely Ostrolúckej, hrdo som sa prihlásil a povedal, že som jej potomkom. Učiteľka aj spolužiaci sa mi smiali. Ešte horšie som pochodil, keď sme mali v škole zhotoviť svoj rodostrom. Samozrejme, som tam napísal všetkých našich grófov a šľachtu. Učiteľka mi neverila, v kabinete mi dohovárala, že si nemám vymýšľať, a ešte som dostal aj poznámku do žiackej knižky. Mama teda išla do školy a potvrdila, že všetko, čo som napísal, je pravda.

Máte doma aj nejaké konkrétne pamiatky z tohto obdobia?

Najcennejšia je Biblia s vlastnoručným podpisom a venovaním Ľudovíta Štúra Adele Ostrolúckej. Má obrovskú cenu, preto sme ju umiestnili do trezoru mimo domu. Adela mala vo svojej knižnici šesťtisíc kníh, no ani jednu slovenskú. Štúr bol z toho vraj dosť na prášky a hádali sa kvôli tomu. Keď jej dohovárал, že by sa mala orientovať aj v slovenskej a slovenskej literatúre, odvrkla mu, či sú slovanskí autori dobrí len preto, že sú slovanskí.

ZO SUKNE DO NOHAVÍC

SYCHRAVÉ JESENNÉ POČASIE VÄČŠINU Z NÁS DONÚTILO VYME-
NIŤ LAHKÚ SUKNŤ ZA TROŠKU TEPEJŠÍ KÚSOK – NOHAVICE.



Túto súčasť odevu pozná ľudstvo už od staroveku, keď bola odevom oboch pohlaví. No v stredoveku sa nohavice považovali za vyslovene mužskú časť oblečenia. Ženám prislúchalo nosenie dlhých objemných sukni a mužom zas nohavice. Obrat od týchto konvencií nastal až v 19. storočí.

V 80. rokoch 19. storočia začali ženy opäť zaradovať do svojho šatníka nohavice. Najprv len zriedkavo, na voľnočasové aktivity ako bicyklovanie alebo jazda na koni. Nohavice im umožňovali oveľa väčšiu slobodu pohybu a ich nosenie sa začalo považovať aj za zdravšie ako odievanie do ťažkopádnej sukne. Napriek obľube sa však nohavice ešte dlho za ženské nepovažovali. Koniec koncov aj dnes sa stále stretávame s názorom, že nohavice sú „mužskou“ časťou odevu.

Jednou z prvých priekopníčok, ktoré sa začali objavovať v nohaviach na verejnosti, bola francúzska spisovateľka George Sandová, tá vzdorovala konvenciám v mužskom obleku. Oveľa väčšmi však upútala Amelia Jenks Bloomerová. Súčasťou jej oblečenia bola široká sukňa siahajúca pod kolená a široké nohavice ukončené čipkou. Už v roku 1851 toto reformné oblečenie priniesla do Británie, no stala sa preto len terčom posmechu. Nohavice boli v tom čase považované za výlučne mužské a urážali jemnosť spôsobilej Angličanky. Amelia Jenks Bloomerová predbehla dobu – nohavice sa v ženskom šatníku adaptovali až takmer o 100 rokov neskôr.

KOMU VĎAČÍME ZA DŽÍNSY?

Určite je vám meno Levi Strauss známe. Je neodmysliteľne späté s jedným z najobľúbenejších typov nohavíc, s džínami. Dvaja muži, krajčír Jacob Davis a obchodník Levi Strauss, získali pred viac ako 140 rokmi patent na pracovné nohavice zlatokopov. Vtedy ešte nik netušil, že sa z ich vynálezu stane odevný fenomén minulého storočia – džínsy.

Rodiskom džínsov je americké San Francisco, no ich názov (po anglicky jeans) má európsky pôvod. Sú nazvané podľa talianskeho Janova (po francúzsky Genes), kde sa už v stredoveku podobná hrubá tkanina vyrábala. Základnou požiadavkou bola pevnosť, zlatokopovia chceli mať nohavice, ktorých vrecká sa nebudú ľahko vytrhávať. Krajčír Davis prišiel s nápadom upevniť vrecká nitmi. Sám však na získanie patentu peniaze nemal, a tak sa spojil so Straussom. Čoskoro vznikol prvý z najslávnejších modelov firmy – Levi's 501 s rázporkom na gombíky. Nohavice získali taký úspech, že sa ich výrobou inšpiroval aj Američan Harry David Lee a založil ďalšiu slávnu firmu, ktorá expandovala vďaka výrobe pracovných nohavíc a prišla aj s rázporkom na zips.

V polovici minulého storočia už džínsy neboli len oblečením robotníkov, na ich popularizácii má značnú zásluhu slávny hollywoodsky herec James Dean, ktorý z tejto časti odevu urobil symbol vzbury mladých. Medzi ženami zas džínsy preslávila Marilyn Monroe, ktorá nosila vo filme Mustangovia levisky, alebo herečka Brigitte Bardotová.

V 60. rokoch sa stali jedným z feministických symbolov pohlavnej rovnosti a postupne sa stávali súčasťou vysokej módy. Dnes nájdete v obchodoch džínsy rôznych strihov, dĺžok a farieb.

LEGÍNSY ALEBO DŽEGÍNSY?

Elastické nohavice, ktoré dokonale obťahujú nohy a zadok, sa tešia svojej obľube u žien už dlho. Ved' prečo by aj nie, sú pohodlné a dovoľujú viac pohybu ako bežné džínsy. Vedeli ste

však, že do 19. storočia boli aj legínsy výlučne mužskou záležitosťou?

Prvé sa objavili v 14. storočí v Škótsku. Boli vyrobené buď z kože, alebo drôtenej „látky“ a boli určené pod príležitostné alebo vojenské oblečenie. Dnes sú legínsy poväčšine ženskou záležitosťou, a to hlavne na šport, jogu, alebo ich nosíme k dlhým tunikám a či šatám.

Džegínsy, legínsovité nohavice, sú z hrubšieho a kompaktniešieho materiálu, no rovnako elastické ako legínsy. Na pohľad často pripomínajú džínsy, no sú pružnejšie a pohodlnejšie a dokážu perfektne vytvarovať siluetu. Sú skvelou alternatívou džínsov na oddych alebo aj do práce.

NOHAVICE NA KAŽDÚ POSTAVU?

Rozhodne áno, čo sa týka nohavíc, pre každý typ kriviek existuje ideálny strih. Zistiť, ktorý strih je vhodný práve pre vás, nie je jednoduché. Pri hľadaní myslíte aj na takú vec ako materiál. Rovnaký strih, ktorý vám nesedí z pevnej látky, vám môže pristať, ak je ušitý z padavejšieho a mäkkšieho materiálu.

1. Ak máte väčšie pozadie, vyhnite sa bedrovým nohavičiam. Vyberte si typy s vyšším pásom a najlepšie typu boot cut (sú to široké nohavice z padavej látky, ktoré perfektne splynú s krivkami vášho tela a urobia vašu postavu súmernejšou). Strih je špecifický tým, že je mierne rozšírený v spodnej časti (ale nejde o zvony). Pás je posadený v optimálnej výške, teda prechádza cez pupok alebo mierne nad ním. Pozor však na správnu dĺžku týchto nohavíc. Mala by byť dlhšia a v prípade, že nosíte podpätky, by ich mala zakrývať aspoň do polovice. Len tak bude efekt optického predĺženia fungovať.
2. Ak máte okrúhle bruško, výborne vám sadnú nohavice, ktoré formujú postavu a dokážu ho udržať ploché. Pozor by ste si mali dať na detaily, ktoré môžu pridať kilá (záhyby, riasenia). Ani pre tento typ postavy nie sú vhodné nohavice či džínsy s nižším pásom, cez ktoré by mohlo bruško nepekne previsať. Ideálne sú nohavice na zapínanie na boku, pretože tie

dokážu opticky zoštíhliť prednú partiu tela.

3. V prípade, že máte menší zadok a chcete ho opticky zväčšiť, podarí sa vám to výraznými zadnými vreckami. Tie môžu byť šikovne umiestnené a príjemne ozdobené tak, aby nakoniec vyčarili zvlnené krivky. V súčasnosti už existujú aj nohavice s push-up efektom, ktorý sa postará o zvyšok.
4. Pre dámy so silnejšími nohami sú alfou a omegou tmavé farby, vďaka ktorým budú pôsobiť štíhlejšie. Pomôcť im môžu aj tenké pružky, puky na nohavičiach alebo rafinované pozdĺžne vyšúchanie v partii stehien. Ak sa rozhodnete pre vzor, mal by byť drobný na tmavšom podklade.



K popularizácii džínsov prispela aj slávna Marilyn Monroe

5. Ak máte chudšie nohy, ale širšie plecia alebo väčší hrudník, štýlisti odporúčajú rovný klasický strih nohavíc, prípadne mierne rozšírené. Dobrou voľbou môžu byť aj nohavice so zapínaním na boku alebo s vyšším pásom.
6. Najideálnejšou voľbou pre ženy s úzkymi plecami a pásom, no výraznými bokmi, sú takisto klasické rovné nohavice, ktorých pás by mal končiť nad úrovňou bokov. Vyhnúť by sa mali úzkym nohavičiam, ktoré len zbytočne

zdôraznia ich širšie boky, rovnako ako aj dekoratívnym prvkom v tejto oblasti.

7. Ak sa šírka vašich pliec a šírka bokov zhodujú, máte súmerný typ postavy. Môžete si dopriať nohavice s rôznymi dekoráciami v oblasti pásu a použiť aj materiály, ktoré pridávajú objem (zamat, tvíd). Vhodnou voľbou sú aj skinny džínsy, ktoré nádherne opíšu dlhé nohy. Nevhodné nohavice sú skrátene „capri“, ktoré na vás môžu pôsobiť komicky.

Guma v páse nohavíc? Nohavice na gumu v páse sa na prvý pohľad javia ako dobrý nápad, pretože sa prispôbia rôznym postavám. To je dôvod, prečo ich majú v oblúbe hlavne dámy oblejších tvarov. Práve ony by sa mali mať pred nimi na pozore, pretože ich postavu deformujú ešte viac práve v tých inkriminovaných častiach – bruško a zadok.

AKÉ NOHAVICE BUDEME NOSIŤ TÚTO JESEŇ A ZIMU?

Medzi najnovšími trendmi nájdeme nohavice v pánskom štýle v žiarivých farbách. Neutrálne odtiene farieb sú však našťastie trendy vždy, takže základné kúsky nohavíc v čiernej, sivej či tmavomodrej nevyjdu z módy nikdy. Tento rok sa k nim pridávajú aj pieskové a telové tóny. Čo sa týka strihov, tohtoročná jeseň praje najmä obťahnutým nohavičiam, ktoré sú ako druhá koža, a klasickým džínsum, ktoré sú azda základom šatníka väčšiny žien všetkých vekových kategórií. Ak túžite oživiť šatník zaujímavým kúskom, môžete to skúsiť s nohavičami typu culots, ktoré sú v drieku priliehavé, smerom nadol sa rozširujú a majú skrátenu dĺžku. Hodia sa k elegantnej blúzke rovnako ako k obyčajnému bielemu tričku. Na výslnie sa dostávajú aj voľnejšie typy nohavíc so zníženým pudlom ukončené manžetou alebo gumičkou. Ak ich zvolíte jednofarebné v neutrálnej farbe, ľahko ich skombinujete aj s honosnejšou blúzkou či priliehavejšou košeľou v pánskom štýle.

Daniela Petrová, zdroj: trendspotter.net, kingandallen.co.uk

proxima



Ručne vyrábané

Med od slovenských včelárov



Vyskúšajte aj naše ďalšie výrobky

AKO
ROZVIJAŤ
DETI



Rodičovské desatoro

Azda každý rodič túži vychovať z detí mentálne silné osobnosti, ktoré si budú vedieť poradiť s nástrahami reálneho sveta. To si zo strany rodičov vyžaduje veľkú dávku úsilia. Zaneprázdnenosť či túžba po dokonalosti však často ušľachtilé výchovné ciele pomaly nahlodávajú. Čo by ste ako rodičia mali prestať robiť, ak chcete rozvíjať potenciál svojich ratolestí?

► **Nadmerne ich chrániť** – Je takmer nemožné chrániť deti pred chybami či nesprávnymi rozhodnutiami. Deti by si však mali dokázať vytvoriť reálny obraz o svete. Preto ich nemôžete mať plne pod kontrolou a robiť v ich mene rozhodnutia. Deti sa musia prirodzene učiť zo svojich chýb, aby chápali dôsledky svojich skutkov a naučili sa niešť zodpovednosť. Poskytnite im pocit pochopenia a podporu, ale dajte im priestor na to, aby sa učili na vlastnej koži.

► **Upratovať po deťoch** – Aksú deti ešte malé, je v poriadku, keď rodičia po nich poupratujú. Naučiť ich však čo najskôr ukladať veci na svoje miesto je určite dobrá vec. Takto si zvyknú dávať veci tam, kam patria, a to im pomôže napríklad nestratiť veci v škole. Nemusia upratovať dokonale, môžu to robiť po svojom, ale rodičia by to nemali robiť namiesto nich.

► **Snažiť sa vyplniť deťom všetok voľný čas** – Mimoškolské aktivity deti zamestnávajú a zabránia tomu, aby každý deň po škole sedeli pred počítačom či televízorom. Prívetké množstvo mimoškolských aktivít vytvára príliš veľký tlak na rozvrhnutie práce a voľnočasových aktivít a môže viesť k vyhoreniu a úzkosti. Pre deti je dôležité mať voľný čas, ktorý môžu využiť podľa svojich predstáv. Po škole

potrebujú aj voľno na oddych a regeneráciu.

► **Neustále deti kontrolovať** – Rodičia, ktorí svoje deti každých pätnásť minút kontrolujú, nie sú žiadnou vzácnosťou. Overujú si, či sú v poriadku, či niečo nepotrebujú, či nie sú hladné. Je v poriadku mať o dieťa starosť, ale neustále sa im pripomínať a preverovať ich spôsobuje, že deti prichádzajú o súkromie a prestávajú počúvať signály vlastného tela.

► **Zvyšovať hlas** – Vždy, keď kričíte, učíte svoje deti reagovať na podobné situácie rovnakým spôsobom. Zvýšiť hlas treba v podstate len vtedy, keď potrebujete získať pozornosť detí a obhájiť si konečné slovo.

► **Chrániť deti pred povinnosťami** – Aj deti by mali mať svoje povinnosti, samozrejme, vždy primerané veku. Pokojne im pridajte úlohy, ktoré zvládnu a tie potom láskyplne preverujte.

► **Ignorovať alebo ospravedlňovať nevhodné správanie** – Naopak, je potrebné, aby rodič dieťa na nevhodné správanie s pokojom upozornil a vysvetlil mu ho. Ignorovaním alebo ospravedlňovaním „veď je ešte malý“ sa dieťa nenaučí rozoznávať vhodnosť svojho správania v kontexte so situáciou.

► **Nútiť deti k priateľstvám** – Môžete deťom pomôcť nadviazať vzťahy s kamarátmi, ale

vnucovať im priateľstvá, ktorými nie sú nadšené, môže viesť k nepríjemnej skúsenosti a zlyhaniu vzťahov.

► **Porovnávať deti s ostatnými** – Rodičia majú prirodzenú tendenciu porovnávať svoje deti s ostatnými. Ak tieto svoje úvahy verbalizujú pred dieťaťom, môžu v ňom vyvolať pocit viny. Časté porovnávanie vedie k súpereniu medzi kamarátmi a to sa môže nepriaznivo prejaviť aj na ich vzťahoch. Každý človek je jedinečný a je dobré, ak to deti vnímajú od malička vhodným prístupom rodičov.

► **Mať prívelké očakávania** – Vedomie, že rodičia majú prívelké očakávania, môže byť pre deti vážnou záťažou. Rovnako aj viditeľné sklamanie z toho, že deti nespĺňajú rodičovské nároky, deťom ubližuje. Hrozí, že sa deti rodičom odcudzujú a prestanú im hovoriť pravdu. Oveľa vhodnejšie je zamerať sa na to, čo robia deti dobre, chváliť ich a povzbudzovať k zlepšovaniu tam, kde sa im nedarí. Nikto sa nenarodí dokonalý a deti chyby robiť smú. Je dôležité dať im vedieť, že robenie chýb je prirodzenou súčasťou života a že ich robia všetci, dokonca aj mama a otec. Keď dieťa vníma, že môžete urobiť chybu, a potom sa posunúť vpred, bude lepšie pripravené čeliť vlastným zlyháním v neskoršom živote.

Hovorte to deťom často

Máloktoľ rodič si to uvedomuje, ale existuje zopár jednoduchých silných viet, ktoré dokážu formovať a úplne zmeniť vzťah dieťaťa k svetu. Čím častejšie ich budete hovoriť, tým lepšie. Psychológovia odporúčajú rodičom používať v komunikácii s deťmi nasledujúce vety.

► **Mám ťa rada!** Možno sa vám to zdá nadsadené, ale toto by mali deti počuť často. A od oboch rodičov. Dávajú im tak najavo, že sa im ich dieťa páči také, aké je, a že oceňujú, ako sa k nim správa. Poskytujú mu tak silné zázemie a pocit istoty.

► **Ďakujem!** Od detí požadujeme, aby vždy poďakovali. Tak by sme im sami mali ísť príkladom, to je pre deti najlepší spôsob učenia. Sociálne zručnosti deti odkukávajú práve od tých, ktorých najviac prirodzene rešpektujú, a to sú práve rodičia. Keď budú mama a ocko úctiví medzi sebou, k iným ľuďom aj k deťom samotným, stane sa tento prístup pre ich potomkov automatickým štandardom správania.

► **Pozri, to je zaujímavé!** Každé dieťa je zvedavé. Objavovať a získavať nové je preňho rovnako prirodzené ako dýchanie. Podporujeme preto v deťoch zvedavosť, ako to len ide. Keď sa nám v nich podarí vzbudiť lásku k učeniu v útľom detstve, umožní im to prežiť v škole aj výučbu, ktorá by ich inak vyslovne nudila.

► **Porozprávajme sa o tom.** Dieťa by už v skorom veku malo cítiť, že vás zaujímajú



jeho názory, pocity, zážitky a myšlienky. Dáva mu to signál, že si vážite jeho úsudok, a zároveň ho pritom na svojom príklade učíte, aké dôležité je načúvať. Vhodnou formou potom môžete rozhovor využiť aj pri poznaní, ako fungujú kompromisy, pretože práve na nich je spolužitie rodiny založené. „Keď mi teraz pomôžeš s upratovaním, pôjdeme o to skôr von.“ Vďaka tomu dieťa po-

chopí, že problémy sa dajú riešiť dohodou a férovým prístupom.

► **Prepáč, mrzí ma to.** Vedieť sa ospravedlniť, to už je vyššia sociálna zručnosť. Je však dôležité dieťaťu ukázať, že aj dospelí môžu urobiť chybu a musia za ňu niekedy zodpovednosť. Že to nie je hanba, ale šanca na poučenie. Priznať chybu navyše vyžaduje nadhľad a empatiu, ktoré sa deťom v živote veľmi hodia.

-dp-, zdroj: eduword.sk



Rama



Pripravte sa na zajtrajšie ráno!

S Ramou budú vaše raňajky ešte chutnejšie!

Rama s maslom obsahuje 10 % masla.

Ženy, na ktoré sme hrdí

SLOVENKY SÚ VNÍMANÉ AKO KRÁSNE, MÚDRE A ŠIKOVNÉ ŽENY. SÚ MEDZI NIMI TAKÉ, KTORÉ ZANECHALI V DEJINÁCH SLOVENSKA HLBOKÚ STOPU A NAPRIEK SVOJMU ÚSPECHU SA „NEPRETRČAJÚ“ NA SOCIÁLNYCH SIETĎACH ANI NEZAPLŇAJÚ STRÁNKY BULVÁRU.



ŠPORTOVKYŇA S TITULOM

Danka Barteková je jedna z našich najúspešnejších olympijských športovkyň, ktorá 19. októbra oslávi 36 rokov. V brokovej disciplíne skeet si vystrelala v Londýne (rok 2012) olympijský bronz. Okrem toho vyhrala množstvo medailí na majstrovstvách sveta, Európy aj vo svetových pohároch. Rodená Trenčanka popri športe nezaháľala a v roku 2009 vyštudovala na Fakulte politických vied a medzinárodných vzťahov Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici odbor medzinárodné vzťahy, kde tento rok dokončila doktorát. Toto vzdelanie ju predurčilo na ďalšiu úspešnú kariéru popri športe, v roku 2013 sa stala členkou Medzinárodného olympijského výboru v komisii športovcov. Jej mandát mal vypršať pred pár týždňami, keďže sa však olympijské hry v Tokiu pre koronu neuskutočnili, Medzinárodný olympijský výbor predĺžil jej funkčné obdobie o jeden rok, do termínu konania odložených tokijských hier, na ktorých sa budú konať voľby nových členov komisie športovcov.

Tento rok jej pribudla ďalšia príjemná povinnosť, zasadla do kresla riaditeľky prestížneho ocenenia Krištáľové krídlo. S ním je spojená od roku 2013, keď sa stala jeho laureátkou a neskôr členkou Nadácie Krištáľového krídla aj predsedníčkou správnej rady nadácie. „Nová funkcia je pre mňa veľkou ctou. Rada pomôžem, no bez toho, aby to ovplyvnilo moju športovú kariéru. V období, keď sa Krídlo pripravuje, sa nestriela.

Tréningy si viem zladit' tak, aby som bola k dispozícii. A máme dohodu, že ak budem zaneprázdnená, všetko s Krištáľovým krídlom sa prispôsobí tak, aby sme to zvládali,“ hovorí nová riaditeľka Danka Barteková. Úspešne tak reprezentuje Slovensko nielen v športe, ale aj v medzinárodných vzťahoch a tiež na domácej pôde.

ZDOLALA LAMANŠKÝ PRIELIV

Zuzana Jusková (46 rokov) je diaľková plavkyňa, ktorá ako jediná žena zo Slovenska prekonala Lamanšský prieliv. Ten v najužšom mieste meria 33 kilometrov, dosahuje 62-metrovú hĺbku, často ho bičujú búrky, vysoké vlny či hmla a aj v lete jeho teplota dosahuje len 15 stupňov. Zuzanu k plávaniu priviedol otec. Doslova ju donútil chodiť na plávanie, vtedy chodila do tretej triedy základnej školy. Od piatej triedy navštevovala košické športové gymnázium. Súťažne plávala do dvadsiatich, dostala sa do juniorskej reprezentácie, stala sa viacnásobnou majsterkou ČSSR i ČSFR na 400 m a 800 m voľným spôsobom. Od 14. rokov chcela La Manche preplávať. „Už ako dieťa, asi 14-ročná, som raz počula niekoho hovoriť o Lamanšskom prielive. Veľmi sa mi to páčilo a veľmi som túžila to aspoň vyskúšať. Preskúmať a zistiť, čo je na ňom také čarovné, keď o ňom tak krásne rozprávajú. Zistila som to. Pre mňa to bola najkrajšia a najemotívnejšia vec, akú som zažila, samozrejme, okrem narodenia detí. Vždy mi viac išli dlhšie trate, kde je žiadané silové vyťaženie,“ vy-

svetľuje naša najúspešnejšia dialľková plavkyňa. Podarilo sa jej to v roku 2017, na povolenie preplávať ho čakala dlhé tri roky. „Po celý ten čas som cvičila, otužovala som sa a celé hodiny trávila v bazéne. Posledný polrok pred cestou do Anglicka som v ňom naplávala vyše 180 kilometrov mesačne,“ hovorí Košičanka, ktorá pracuje ako záchranárka. Zdolať La Manche si vyžaduje nielen perfektnú telesnú kondíciu, ale aj dokonalú mentálnu odolnosť. A tieto predispozície Zuzana Jusková rozhodne mala, pretože potom, ako v Anglicku skočila do studenej vody, sa po 11 hodinách a 16 minútach (slovenský rekord aj medzi mužmi) úspešne objavila na francúzskej pláži. Ústa mala úplne skrehnuté, že ledva vládala rozprávať a soľ na pokožke cítila ešte 5 týždňov. Počas plávania schudla viac ako 4 kilogramy. Zuzana Jusková však ani teraz nezahála a v hlave má už ďalšiu športovú metú, chce ako prvá Slovenka preplávať Gibraltársky prieliv. Držíme jej palce, aby sa jej to podarilo.

BOJOVNÍČKA PROTI RAKOVINE

MUDr. Eva Siracká, DrSc., je napriek svojmu vysokému veku (94 rokov) stále aktívna. Táto šarmantná dáma je zakladateľkou a prezidentkou neziskovej organizácie Liga proti rakovine. Vyštudovala na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave (promovaná bola v roku 1951) a splnil sa jej tak detský sen. „V detstve som mala často rôzne bežné choroby. Mali sme rodinného lekára, ktorý prišiel vždy, keď bolo treba, aj v noci, a pomohol mi. Bol pre mňa dobrým vzorom a popudom, že som začala „liečiť“ svoje bábiky. A predstava byť lekárkou ma už neopustila,“ vraví legendárna lekárka. Prvú atestáciu má z rádiológie, druhú z rádiológie a onkológie. Bola prvou ženou na Slovensku, ktorá sa venovala rádioterapii. Od roku 1953 pracovala v Onkologickom ústave svätej Alžbety, v rokoch 1961 – 1991 bola zamestnaná v Ústave experimentálnej onkológie SAV. V roku 1990 založila občianske združenie Liga proti rakovine, ktorého hlavným cieľom je pomáhať onkologickým pacientom, ale aj ich rodinám a blízkym, aby lepšie znášali toto ťažké obdobie. Na Slovensku dnes málokto nepozná symbol Ligy proti rakovine, žltý narcis. „Deň narcisov v skutočnosti vznikol v Kanade. Jedna pani tam chodila po ulici, predávala narcisy a zarobené peniaze posielala do nemocnice. Ľudia si to všimli, zorganizovala sa celonárodná zbierka, pridala sa Austrália, Nový Zéland a dostalo sa to až do Európy. Ja však za zakladateľov Dňa narcisov považujem Írov, ktorí z toho urobili ozaj národnú zbierku. Tam v konkrétny deň žije Dňom narcisov celý národ. Narcismi sú vyzdobené ešte aj jedálne lístky. Sestričky vyrazia do ulíc na bicykloch a robia zbierku,“ hovorí MUDr. Eva Siracká, DrSc. Aj vďaka nej už na Slovensku nie je rakovina tabu, ľudia začali chodiť na preven-



tívne prehliadky, stúpa počet vyliečených, ktorým má kto po návrate z nemocnice pomôcť. Okrem zrealizovaného projektu Deň narcisov sa zaslúžila o vytvorenie bezplatných infolinií pre ľudí s onkologickým ochorením, o zriadenie asistentských centier, napísala tiež mnoho odborných a edukačných publikácií. Za svoju celoživotnú prácu a obetavosť získala mnoho ocenení a vyznamenaní. V roku 2014 sa stala nositeľkou Ceny európskeho občana, ktorú udeľuje Európsky parlament tým osobnostiam, ktoré sa mimoriadne zaslúžili o európsku integráciu alebo prehlbovanie porozumenia a spolupráce medzi národmi. Je dokonca prvou Európankou, ktorej Svetová zdravotnícka organizácia udelila Sasakawa Health Prize – Cenu pre zdravie (rok 2011). Tú získavajú osobnosti, mimovládne organizácie alebo inštitúcie za výnimočnú a inovatívnu prácu v oblasti starostlivosti o zdravie.

Katarína Mikulcová

RECEPT MATKY PRÍRODY



Novinka!!

len var

PODRAVKA

NATUR

• VÝŽIVNÉ A SÝTE POLIEVKY

• BEZ PRIDANEJ SOLI • 100 % PRÍRODNÉ • 100 % CHUTNÉ

NEFUNGUJE VÁM NÁKUPNÁ KARTA? SKONTROLUJTE SI ČÍSLO KARTY

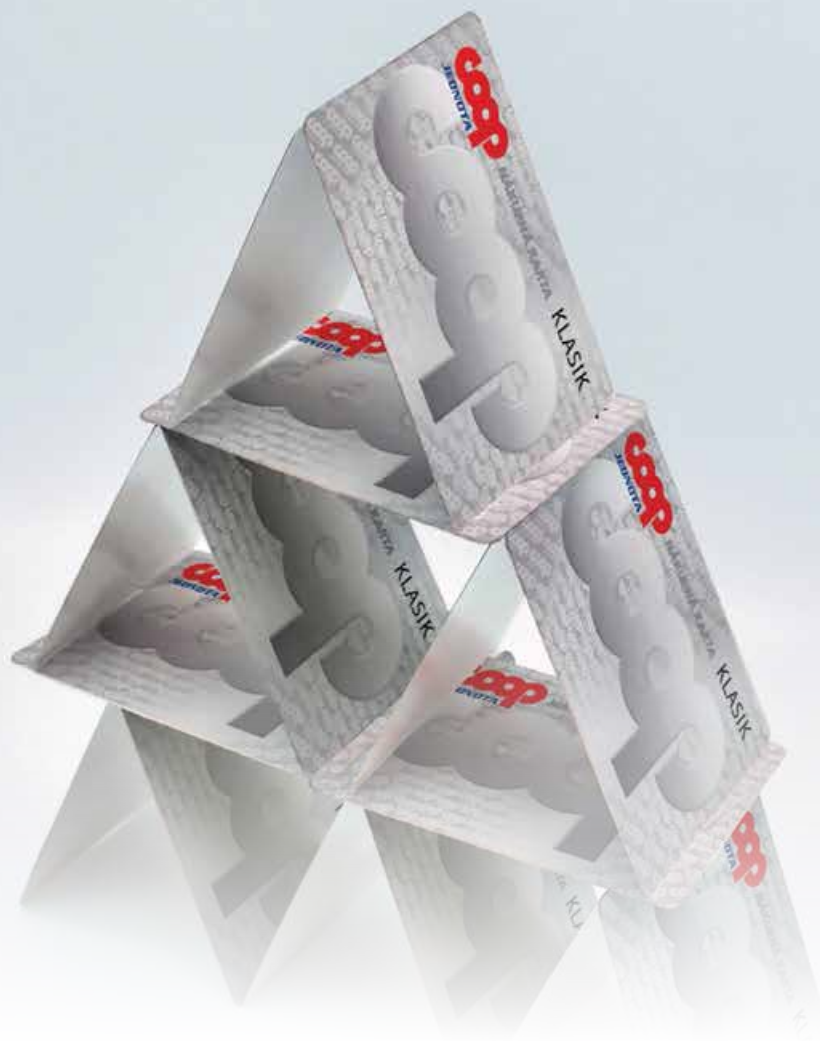
MILÍ ČITATELIA, DRŽITELIA NÁKUPNÝCH KARIET COOP Jednota, SKONTROLUJTE SI SPLATNOSŤ SVOJEJ COOP KARTY. PLATNOSŤ NÁKUPNEJ KARTY SI MÔŽETE OVERIŤ NA WEBOVEJ STRÁNKE WWW.COOP.SK V ČASTI NÁKUPNÁ KARTA/MOJA KARTA ZADANÍM ČÍSLA POD ČIAROVÝM KÓDOM ZO ZADNEJ STRANY NÁKUPNEJ KARTY.

Pre informáciu uvádzame, že nákupné karty začínajúce sa číslami: 99902, 99952, 99906, 99923, 99912 a 99962 sú neplatné. Ak vlastníte kartu s niektorým z týchto päťčíslic nepoužívajte ju, pretože už nie je platná. Samozrejme, je tu možnosť zriadiť si novú nákupnú kartu, najlepšie v predajni, kde najčastejšie nakupujete.

O vyradení z vernostného programu kariet so začiatočnými číslami 99902, 99952, 99906, 99923 sme vás už v uplynulom období informovali prostredníctvom našej webovej stránky a iných komunikačných kanálov.

Na rozdiel od uvedených nákupných kariet, karty začínajúce sa číslami 99912 a 99962, ktoré boli registrované v COOP Jednote Trenčín, budú vyradené z vernostného programu 1. 1. 2021. Dôvodom je, že COOP Jednota Trenčín ukončila obchodnú činnosť až v 2. polroku 2020 a predajne, ktoré prevádzkovala, postupne prevzali COOP Jednoty Čadca, Prievidza, Senica a Žilina. Na tieto nákupné karty už nie je možné evidovať nákupy, ale v súčasnosti prebieha ich preregistrácia do niektorej z preberajúcich COOP Jednôt.

Ak ste ešte o prevydanie svojej trenčianskej karty nepožiadali, máte možnosť ešte do 31. 12. 2020. Po tomto termíne sa všetky uvedené karty vyradia z vernostného programu.



NOVINKA – NÁKUPNÁ KARTA UŽ AJ ONLINE!

Častým návštevníkom našej webovej stránky [www.coop.sk](http://WWW.COOP.SK) iste neunikla možnosť zriadiť si nákupnú kartu už aj online – v časti Nákupná karta. Okrem novej nákupnej karty môžete rovnakým spôsobom z pohodlia domova požiadať aj o duplikát karty. Veríme, že vám táto možnosť zjednoduší proces získania karty.

INFORMÁCIE AKO NA ZAVOLANIE

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

APLIKÁCIU
STIAHNUŤ TU:



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



Od 29. 10. 2020 začíname vyplácať
držiteľom nákupnej karty zľavy za 1. polrok
2020. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho
nákupu v predajniach COOP Jednota
do 31. 12. 2020.

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

jednota naše úspechy

V COOP JEDNOTE NÁJDETE AJ TCHIBO KÚTIK

COOP JEDNOTA AKO PRVÝ POTRAVINOVÝ REŤAZEC NA SLOVENSKU PRINÁŠA ZÁKAZNÍKOM MOŽNOSŤ KÚPIŤ SI PRODUKTY ZO SIETE TCHIBO PRIAMO VO SVOJICH PREDAJNIACH PROSTREDNÍCTVOM TCHIBO KÚTIKOV. VYSTAVENÝ NEPOTRAVINOVÝ TOVAR SA BUDE DOPŇŤ TÝŽDENNE PODĽA AKTUÁLNEJ KOLEKČIE.

„Vážime si dôveru našich zákazníkov, a preto neustále pracujeme na tom, aby sme im navodili pocit výnimočnosti aj počas nakupovania. Mnohé produkty značky Tchibo sú zamerané na domácnosť, no počet ich predajní na Slovensku je limitovaný. Verím, že naše partnerstvo spestrí ponuku nepotravinového tovaru v našej sieti a poteší spotrebiteľov,“ hovorí Branislav Lellák, vrchný riaditeľ obchodnej sekcie COOP Jednota Slovensko. „Výrobky Tchibo sa okrem overenej kvality a dobrej ceny vyznačujú udržateľnosťou, teda ohľaduplnosťou voči prírode a ľuďom v rámci výrobného procesu. Zodpovedný prístup firmy v podnikaní považujeme za mimoriadne dôležité a aj to je jeden z dôvodov našej spolupráce,“ dodal B. Lellák.

Prevádzkovanie Tchibo depotov je unikátny projekt, ktorý spoločnosť Tchibo odštartovala v Nemecku v roku 1985 v predajniach s potravinami. Predstavuje malé „obchody v obchode“ u vybraných partnerov, ktoré sa osvedčili už aj na trhu v Rakúsku, vo Švajčiarsku a v Česku. Na slovenský trh ich prinesie maloobchodná sieť COOP Jednota.

„Vychádzame v ústrety zákazníkom predovšetkým v mestách, kde nemáme vlastný značkový obchod, a zvyšujeme tak počet miest, kde sa môžu spotrebiteľia s našim tovarom stretnúť. Veľkou výhodou je, že tovar si môžu detailne popozerať na vlastné oči a jeho kúpu si spraviť malú radosť počas bežných nákupov,“ približuje Ondřej Mokřý, Head of Depots CZ/SK.



V ponuke nebudú chýbať výrobky do kuchyne, praktickí pomocníci do domácnosti, športové a módné oblečenie, elektronika a hračky. Predaj novej kolekcie Tchibo sa v kútičkoch začne vždy od utorka a sortiment sa bude každý týždeň meniť.

Predajne COOP Jednota s možnosťou nákupu Tchibo produktov:

- COOP Jednota TEMPO Supermarket, OC Max Chrenovská 30, Nitra
- COOP Jednota Supermarket, Hlavná 951/21, Galanta
- COOP Jednota TEMPO Supermarket, Ľuda Ondrejova 17, Prievidza
- COOP Jednota TEMPO Supermarket, Moyzesova 53, Čadca
- COOP Jednota Tempo Supermarket, Janka Kráľa 7, Nové Zámky



elixír



AGROKARPATY PLAVNICA

...Z POĽA PRIAMO NA STÔL...

IMUNITA



WWW.AGROKARPATY.COM





100%
přirodné
zložky



VYCHUTNAJTE SI
NOVÉ PRÍCHUTE

PRO
BIA

superfood

 KULTÚRA
BIFIDOBACTERIUM SP.

 BEZ
ŠKROBOV

 BEZ
FARBÍV

 BEZ
ARÓM

Autor myšlienky Auguste Comte	robil oslavy	1. časť tajničky	ACIDO, BONDRA, NAIL	post scriptum	opoj	prídu	2. časť tajničky	prišlo skokom	jednotka magnetického odporu	jednotka dedičnosti, idant	ALIT, ÁLOM, AMO	3. časť tajničky	kládol na niečo
hriadeľ			daj oporu								EČU okr. Poprad		
severovýchod			spred predložka								značka erbia kód Argentíny		
hora				zaistoval krádež						približne slonie zúbky			
korálový ostrov					ihličnatý strom kód zambie				hurhaj osobné zámeno				
vzorec fosfidu vanádu			uzavrel na zámok								mililiter		
obchodná akadémia			africké opice výmoľ								dvojláska nalievalo		
vojenská telovýchovná jednota				malá misa mužské meno						droga zvučala			
liehovina z ryže					čistiaci prášok				ženské meno				
bývalá jednotka talianskej meny					solmizačná slabika				anglická džuková miera				
	nočný podnik	kypri pluhom ovinula			značka mydla časť oceánu				arabský člen okovaná nádoba			vodca	žrd' na voze
stranou						slovenský hokejista	skupina ľudí	ťažký kov prívrženci teizmu					
skratka výrazu a podobne			slovenský futbalista klial								povzdych predpona (kyslosť)		
charakter				slávnosť kovbojov doska						spojka spánok, po maďarsky			
	4. časť tajničky tamto												druh čierneho korenia
hmotnosť obalu					zvýšený tón D				Slovenská literárna agentúra				
portlandský slinok					pera (bás.)				oblek				
vlastnila					orientálne mužské meno				drobný ničivý motýlik				

Tajnička z čísla 9/2020: **MLČANIE NEUŠKODÍ, ALE Z REČÍ BÝVA ZLE.**

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Agrokarpaty: Emília Tvrdá, Kysucké Nové Mesto, Juraj Bukna, Ružomberok, Alena Kaliská, Banská Bystrica

Správne odpovede posielajte najneskôr do **12. 12. 2020** 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 krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). 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 adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie 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.

Jemné?

LEERDAMMER

Aké Vianoce budú tento rok u vás?

Výrazné?

SŮŤAŽ

Kúp Leerdammer a vyhraj!

15x

balík syrov na Vianoce

5x

raňajková súprava

20x

poukážka na nákup v hodnote 20 €

*ilustračné zobrazenie výhier



Kúp akýkoľvek produkt Leerdammer.



Zaregistruj pokladničný blok na www.sutaz-leerdammer.sk.



Zapoj sa do súťaže.



Platí od 5. 11. do 30. 11. 2020.

Viac informácií na www.sutaz-leerdammer.sk

Študuj v škole a uč sa od nás



Nauč sa okrem školskej teórie aj ako veci naozaj fungujú. Pridaj sa do vzdelávacieho programu COOP Jednoty. Počas jedinečnej praxe v najväčšej sieti slovenských predajní získaš kvalitnú prípravu na budúce povolanie a tiež možnosť zarobiť si.

Ak si deviatak a vyberáš si strednú školu, určite si pozri www.coop.sk/studenti.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny