

# jednota

VI/2021 XIX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

NADÁCIA  
COOP JEDNOTA  
ROZDA OBCIAM  
156 000 €

coop  
JEDNOTA



TANIER  
PLNÝ VÁPNIKA

VIETE ZVLÁDNUŤ  
SVOJE CHUTE?

SEZÓNA SALÁTOV  
RECEPTY PETRA VARGU

NAJVÝCHODNEJŠIE  
POKLADY SLOVENSKA

PREDSTAVUJEME: SOŇA MARTINCOVÁ TÚŽILA PO MLIČNEJ VITRÍNE

Dormeo®

HOO-HOO  
NÁLADOVÉ  
SOVY



UŽITE SI  
HÚÚÚŽASNÚ  
ZÁBAVU



Ilustračné foto

Ušetríte až  
**35%**

Za nákup v hodnote 20 eur v COOP Jednote získate skvelú zľavu na kvalitnú letnú výbavu značky Dormeo pre vašich najmenších. Sovy poslúžia ako hračka alebo vankúš a dokonca v sebe skrývajú aj osušku. V ponuke nájdete aj pekné posteľné obliečky.

- 1. DORMEO Posteľné obliečky Náladové sovy žlté**  
140 x 200 cm a 50 x 70 cm  
Hravé posteľné obliečky pre najmenších  
Bežná cena 35,37 € **Zľava 35%** Naša cena 22,99 €
- 2. DORMEO Náladová sova 3v1 vytešená**  
3v1: okrem hračky slúži ako vankúš a osuška  
Bežná cena 19,99 € **Zľava 20%** Naša cena 15,99 €
- 3. DORMEO Náladová sova 3v1 znudená**  
3v1: okrem hračky slúži ako vankúš a osuška  
Bežná cena 19,99 € **Zľava 20%** Naša cena 15,99 €

- 4. DORMEO Náladová sova Mini znudená**  
Je skvelá na hranie a mäkučka na prítulenie  
Bežná cena 9,99 € **Zľava 20%** Naša cena 7,99 €
- 5. DORMEO Náladová sova Mini vytešená**  
Je skvelá na hranie a mäkučka na prítulenie  
Bežná cena 9,99 € **Zľava 20%** Naša cena 7,99 €

Bližšie info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



24



22



18

16

06  
21



## OBSAH

4. **Dnes v kuchyni:** Tanier plný vápnika
8. **Zdravie:** Bezlepková diéta ako módný hit?
10. **V COOP Jednote:**
  - Pomáhame mestám a obciam
  - Predstavujeme vedúcu Soňu Martincovú
  - Podporujeme Deň narcisov
14. **Ako dobre jesť:** Dajte zbohom neovládateľným chutiám
16. **Sezóna:** Slamienka, karí alebo magi?
18. **Recepty:** Zdravé šaláty na každý deň
20. **Slovensko:** Najvýchodnejšie slovenské poklady
22. **Blog:** Viedeň, mesto pre turistov i domácich
24. **Pre rodičov:** Ako deti ovplyvňujú rodičovské vzorce?
26. **Krása:** Túžite vyzerat vyšší a štíhlejší?
28. **Krížovka**
30. **Nákupná karta:** Pripravte sa na leto

## MILÍ ČITATELIA,



Keby som sa vás teraz spýtala, na čo máte práve chuť, čo by ste odpovedali? Moja odpoveď by bola – na tyčinku bounty. Raňajkovala som o 6.30 obligátnu cereálnu kašu a jogurt (vždy sa teším na víkend, keď si doprajem kus normálneho bieleho chleba alebo pečiva). Teraz je 9.50 a na obed chodím o 11.00. Takže o takomto čase ma nezriedka prepadne chuť na niečo sladké. Kaša je bez cukru a ten banán alebo jablko, ktoré si do nej dávam, na moju mieru sladkého často nestačia. Vždy ma pobaví, keď mi niekto poradí kocku TMAVEJ čokolády, ktorá vraj chuť na sladké zaženie. Ha-ha-ha! Tmavú čokoládu používam len ako polevu na koláč, aby vyvážila jeho sladkú chuť!

Ale teraz už smrteľne vážne. Zväčša už dokážem chuť na sladké odignorovať, ale dnes už tretí deň v kuse prší, a to by už mohol byť vcelku dobrý dôvod na tú bounty. Kus presladeného kokosu v príkro sladkej mliečnej čokoláde by ma uspokojil na pár nasledujúcich dní. Ale našťastie – žiadnu bounty nemám!

Takže, kým si v tomto čísle prečítate článok o tom, ako dať zbohom chutiám na jedlo, ponúkam vám svoju radu, preverenú mnohými krízami a ťažko vybojovanú v zápase o čo najtenšiu vrstvu slaniny okolo drieku: Nekupujte to! Keď to nemáte, tak si to nedáte.

*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

# TANIER PLNÝ VÁPNIKA

UŽ AKO DETI SME VEDELI, ŽE KALCIUM, TEDA VÁPNIK, JE „VOĽAČO,“ ČO POTREBUJEME, ABY NÁM SPEVNILI KOSTI. NO KOSTI NIE SÚ JEDINÁ POLOŽKA NA ZOZNAME PROCESOV, KTORÉ TENTO MINERÁL OVPLYVŇUJE. STARÁ SA NAPRÍKLAD O SPRÁVNU FUNKCIU SRDCA, REGULUJE ROVNOVÁHU KYSELÍN, PÔSOBÍ NA SPÁNOK, OVPLYVŇUJE ZRÁŽAVOSŤ KRVÍ I PRENOS NERVOVÝCH VZRUCHOV.



Maximum kostnej hmoty dosahuje človek vo veku okolo trinásť rokov. Ak sa kostiam nedopĺňa vápnik priebežne v dostatočnom množstve, organizmus si ho začne odoberať zo zásob, a to má za následok krehkosť, lámavosť kostí a stratu pružnosti. Dostatok vápnika je prevenciou osteoporózy, artritídy a zabezpečuje zdravie chrupu. Je teda rovnako dôležitý v detskom veku ako aj v tom zrelom.

Osobitnú pozornosť si zasluhuje vápnik v súvislosti so športom. V spolupráci s horčíkom zabezpečuje zdravú rekonvalescenciu svalstva. Nedostatok vápnika vplyva na kvalitu pohybu a keď v tele blikajú červené hodnoty, môže sa takýto stav výrazne odzrkadliť na športovom výkone. K nepríjemným prejavom patrí svalová slabosť, tras končatín či nervozita, no nedostatok tohto minerálu sa môže ukázať aj formou striedania hnačky a zápchy, búšenia srdca, bolestivej menštruácie, lámavosti nechťov a vlasov či áft a herpesov.

#### KOLKO KALCIA POTREBUJEME?

Ak často alebo dlhodobo držíte jednostranne orientované diéty, mali by ste si príjem kalcia poriadne kontrolovať, rovnako v prípade, ak patríte ku skupine vegánov. Môže

sa stať, že zanedbávate pestré zloženie stravy a vápnik telu nedopĺňate v potrebnom množstve z rastlinných zdrojov. Príjem vápnika by si mali strážiť aj ľudia, ktorí majú často zlomeniny alebo sa im kazia zuby, k výstražným znameniam patrí aj vypadávanie vlasov, ich lámavosť aj problémy s krehkými nechťami. Môžete vyskúšať strážiť si týždeň kvalitu stravovania a sledovať si denný príjem vápnika. Ak pocítite zmenu k lepšiemu, prílev energie a celková slabosť tela, krčče, úzkosti či búšenie srdca sa prestanú prejavovať, pravdepodobne ste mali nedostatok vápnika alebo horčička, ktorý s kalcium vytvára silnú dvojicu minerálov. K adeptom na odvápnenie organizmu patria intenzívne športujúci ľudia, obzvlášť ženy bežkyne.

**Vo veku od 9 do 18 rokov potrebuje človek denne prijať 1 300 mg vápnika, v rozpätí 19 až 50 rokov je potrebných 800 – 1 000 mg denne a ľudia nad 50 rokov by mali prijať 1 200 mg vápnika, pričom ženy po menopauze dokonca 1 500 mg.**

Osobitnou kategóriou sú športovci, teda ľudia fungujúci v pohybovo aktívnom režime. Tí by mali zvýšiť denný príjem na 1 300 mg.

Nestačí si však len strážiť potrebné množstvo, ale pozor treba dávať aj na faktory, ktoré ovplyvňujú vstrebávanie vápnika. Negatívne ho ovplyvňujú niektoré lieky, vysoký príjem iných minerálov, kyselina fosforečná, sedavý spôsob života bez dostatočnej pohybovej aktivity, vysoký vek či dokonca vysoký príjem bielkovín.

Preto je nedostatok vápnika citlivou témou najmä pri športovcoch, ktorých strava je bohatá na bielkoviny a proteíny dopĺňajú aj formou umelých doplnkov výživy. Naopak, vstrebávanie vápnika do tela napomáha vitamín C, kyselina listová, vitamín K (kapusta, brokolica), horčička, fosfor a vitamín D. Ak uvažujete o zaradení vitamínových doplnkov s kalcium, premyslite si to a konzultujte s lekárom. Prebytok vápnika totiž zhoršuje napríklad vstrebávanie železa či zinku a prejavuje sa vznikom obličkových kameňov a srdcovo-cievnych problémov. Našťastie organizmus dokáže skutočne dosť vápnika prijať z vhodnej stravy. Je však potrebné dbať na bohatú a výživnú skladbu jedálneho lístka s dostatočným obsahom zdrojov kalcia. Rýchlym zdrojom sa môže stať vhodná minerálna voda a aj bežná voda z kohútika obsahuje okolo 50 mg na liter.



### ČO A AKO JEŠŤ?

Je to trochu veda a spočiatku si správne kombinovanie potravín asi budete musieť strážiť. Podľa niektorých štúdií by sa mliečne výrobky nemali konzumovať spolu so zeleninou, aby sa nezabránilo správne vstrebaniu tohto minerálu. Rovnako je to v prípade kombinácie mliečnych produktov so sodíkom, sacharidmi a s fosfátmi (káva či čokoláda).

Ak prijmete stravu bohatú na kyselinu šťaveľovú či fytátovú a k tomu si dáte porciu jedla s bohatým obsahom vápnika, veľká časť minerálu skončí v krvnom riečisku. To platí napríklad pri špenáte alebo obilninách, pri ktorých je síce dokázaný vysoký obsah vápnika, ale informácie o jeho funkčnom vstrebaní sa už líšia. Prijatie vápnika sa spája aj s ďalším paradoxom. Keď organizmu chýba vitamín D, čo je častejší jav, než by sme predpokladali, ťažko dokáže vyťažiť zo stravy bohatej na kalcium. Okrem slnečného žiarenia sú dobrým zdrojom dýčka ryby (zvlášť tresčia pečeň), cereálne produkty, vajička, mlieko a maslo. Tieto dva prvky by teda mali byť v strave zastúpené zároveň. Vstrebávanie vápnika podporuje aj vhodný pitný režim, predovšetkým popíjanie obyčajnej vody. Užitočné je rozdeliť si príjem kalcia do viacerých stravovacích okien počas celého dňa.



### OSTEOPORÓZA ČÍHA NA VŠETKÝCH

Rednutie kostí – osteoporóza sa začína objavovať v čoraz mladšom veku. Keďže ide o neviditeľné ochorenie, mladí ľudia si ju väčšinou neprípúšťajú, a preto často zanedbávajú prevenciu. Do 17-18 rokov je v organizme nahromadených 50 percent kostných minerálov a zvyšok má na niekoľko ďalších rokov, približne do tridsiatky. Zo svojich zásob potom žije do vysokého veku a dopĺňať ich môže len čiastočne alebo za cenu mimoriadneho úsilia. Dôsledky osteoporózy však môžu byť fatálne. Časté zlomeniny značne znížia kvalitu života, zlomenina krčka stehennej kosti, ktorá je typická pre seniorský vek, môže viesť ku komplikáciám spôsobeným dlhodobým pobytom na lôžku, napríklad k embólii alebo zápalu pľúc. Ak sa v rodinnej anamnéze vyskytuje osteoporóza, riziko sa zvyšuje dvojnásobne.

Základom ľudských kostí je bielkovinová štruktúra, ktorú obaluje vrstva vápnika. Čím je táto vrstva silnejšia, tým je kosť pevnejšia. Vstrebávanie aj ubúdanie vápnika prebieha po celý život. Vstrebávanie sa deje prostred-

níctvom buniek zvaných osteoblasty a jeho ubúdanie majú na svedomí bunky osteoklasty. Veľkú úlohu zohrávajú hormóny estrogény, ktoré stratám vápnika účinne bránia.

Keď sa blíži menopauza a počas nej začínajú vaječníky produkovať menej estrogénov, vápnik stráca svojho najsilnejšieho obrancu, a aj keď stále konzumujete potravu bohatú na tento minerál, už sa ho v kostiach toľko neudrží. Ak navyše obľubujete sladkosti, cigaretku a často si doprajete pohárik, osteoklastom veľmi uľahčujete prácu. Ženy majú dve kritické obdobia. O väčšinu vápnika v kostiach prichádzajú vzápätí po ukončení menštruačného cyklu a následne asi po ďalších pätnástich rokoch.

Žiaľ, ubúdanie kalcia ovplyvňuje náš životný štýl s nedostatkom pohybu a nevhodným stravovaním. V kritickom veku je naozaj dôležité zamyslieť sa nad svojím celkovým spôsobom života. Pomôže, ak zahodíte cigarety, nebudete to preháňať s alkoholom a odrieknete si sladkosti. A, áno, aj pohyb patrí k tým lepším návykom. A to aj v prípade, že ste nikdy nešportovali, nikdy nie je neskoro začať, najmä ak to má pomôcť zdraviu. Začnite postupne a pomaly vhodnými a primeranými formami.

Dostatok vápnika zohráva pri osteoporóze podstatnú úlohu, okrem vhodných potravín tu môžu pomôcť potravinové doplnky. Ženy v menopauze a muži po päťdesiatke by mali prijať asi 1 500 mg. Výnimkou sú ženy užívajúce hormonálnu substitúciu, tým stačia dve tretiny udávaného množstva, teda 1 000 mg. Snažte sa pozeráť na potraviny z pohľadu vápnika a zvažujte, či vám ho daná potravina dodá dosť alebo aspoň vám ho neodčerpá.

#### Možno vás prekvapí: Potraviny s najvyšším prirodzeným obsahom vápnika:

- ▶ Tvaroh (900 – 1 300 mg)
- ▶ Mak (12 000 – 14 000 mg)
- ▶ Mandle (2 500 mg)
- ▶ Hlávková kapusta (1 500 mg)
- ▶ Jogurt (1 500 mg)
- ▶ Čokoláda (1 000 – 3 000 mg)
- ▶ Fazuľa (1 000 mg)

## Jednota dnes v kuchyni

Tu je zopár tipov, na potraviny, ktoré je vhodné pravidelne konzumovať:

► Mak je surovina s vysokým obsahom vápnika (v 100 g ho je 1 343 mg, najbohatšie z mliečnych výrobkov prekračujú oproti nemu 800 mg a priemer, ktorý sa veľmi cení, sa pohybuje plus-mínus 300 mg vápnika v 100 g).

► Mliečne výrobky a mäso sú v prípade osteoporózy nezastupiteľné. Ak ste vegetariáni, snažte sa držať najmiernejšie formy tohto stravovacieho konceptu, a to laktoovovegetariánstva, ktoré nevyklučuje vajcia a mliečne výrobky. Pri mliečnych výrobkoch si môžete dať aj nízkoúčinné a odtučnené varianty, pretože odbúranie tuku prakticky nemá vplyv na vápnik – nie je viazaný na tuk, ale na bielkovinu.

► Brokolicu a strukoviny by ste mali mať na tanieri skutočne denne.

► Sója je s ohľadom na zdravie kostí veľmi vhodná, pretože podporuje ukladanie vápnika. Pri sóji voľte skôr fermentované sójové výrobky, napr. miso, natto, tempeh či kvalitnú sójovú omáčku.

► Pri jedle nezabúdajte na orechy, semená, zelený čaj, zelené vňate, ako je pažítka a petržlen, mletá paprika.

### DÉČKO VŽDY

Zároveň s kalcium potrebujete vitamín D podieľajúci sa na kostnom metabolizme a dobrom fungovaní svalov. Platí, že jeho potreba sa vekom zvyšuje, preto jeho príjem nie je dobré podceňovať. Jeho prijímanie sa spája najmä s pobytom na slnku, nezabúdajte však, že to má svoje pravidlá. V našich ze-

mepisných končinách ho načerpáte iba v poludňajších hodinách, keď je slnko najvyššie, a stačí sa mu vystaviť na 15 minút. V letných mesiacoch si však pri tom pokožku chráňte prípravkom s ochranným faktorom, ktorý by nemal prekročiť 30. Vyšší faktor už tvorbu déčka blokuje. Ak sa na slnku nemôžete často zdržiavať, podporte produkciu vitamínu D potravinovými doplnkami a vhodnou stravou s rybami či hlúbovinami.

### Osteoporóza – kedy zvýšiť pozornosť:

- V rodinnej anamnéze sa vyskytuje osteoporóza. Vaše riziko sa zdvojnásobuje.
- Fajčíte alebo ste dlhší čas fajčili. Nikotín nedovoľuje estrogénu chrániť kosti.
- Ste veľmi štíhli. Mierna nadváha a dokonca aj obezita kosti chráni. Tukové bunky ukladajú estrogén a viac zaťažované kosti nútia organizmus, aby vstrebával čo najviac vápnika, ktorý ním prechádza.
- Chirurgicky vám odstránili časť žalúdka alebo zažívacieho traktu. Je možné, že zvyšok orgánu nebude natoľko veľký, aby dokázal dostatočne vstrebávať vápnik.
- Ste žena s nižšou hladinou estrogénov. Najčastejšie sa to stáva ženám, ktorým boli odstránené vaječníky a ich činnosť dostatočne nevyrovnávala hormonálna substitučná liečba. Niekedy sa to týka žien s neskorým nástupom menštruácie (po 16. roku veku) alebo so skorým príchodom klimaktéria (okolo 40. roku veku, ak k tomu došlo už po 30. roku, riziko osteoporózy stúpa).



### POHYB

Okrem stravy je kľúčom k účinnej prevencii osteoporózy pohyb. Ten z veľkej časti rozhoduje o tom, či budeme vo vyššom veku aktívni alebo závislí, či budeme vedieť vo vyššom veku žiť s radosťou alebo v utrpení. Kto počas života veľa sedí, síce príliš vápnika nestráca, ale ani príliš nestimuluje jeho naberanie a vstrebávanie. Takže keď sa v kritickom období vápnik začne nadmerne uvoľňovať, má ho málo. Vstať z pohovky alebo od počítača je pre kosti kľúčové.

Je síce pravda, že každý pohyb je dobrý, ak je pravidelný a častý, no ak sa chcete osteoporóze vyhnúť alebo ju výrazne zbrzdíť, potrebujete silové cvičenia. Aeróbny pohyb, ako je rýchlá chôdza, má pomerne malý efekt, pretože nenapína dostatočne kosti a nestimuluje ich na rast. Ani aerobik, zumba, tanec či plávanie nie sú zárukou prevencie osteoporózy. Viac pre seba robia tí, ktorí pravidelne navštevujú posilňovňu, dobre sa osvedčujú športy, ako je jazda na bicykli, tenis, squash, lyžovanie. Podstatné je mať aktivitu, ktorá posilňuje svaly, vykonávať ju pravidelne niekoľkokrát týždenne. Týmto spôsobom môžete svalový aparát posilniť za rok až dvojnásobne.

Nepodceňujte ani prácu na stabilite a koordinácii, ktoré s pribúdajúcimi rokmi ľudské telo stráca a pády môžu mať horšie následky ako v mladosti. Skvelé je v tomto ohľade napríklad taj-či, no mimoriadne komplexný efekt má joga. Nielenže posilňuje koordináciu a stabilitu, ale zároveň posilňuje svaly.

-dp-

### AJ HORČÍK POTREBUJEME

„Horčík je potrebný na uvoľnenie svalstva, prispieva k normálnej funkcii psychiky, k udržaniu zdravých kostí a zubov a zohráva dôležitú úlohu pri tvorbe energie. Jeho nedostatok sa môže prejavovať ako kŕče či tiky svalov, búšenie srdca, bolesti hlavy, nadmerná únava prípadne ako podráždenosť,“ vysvetľuje Eva Blaho, certifikovaná nutričná terapeutka, členka Slovenskej asociácie pre výživu a prevenciu. Jedným z tipov, ako ho dostať do organizmu, je aj minerálna voda Magnesia, ktorú vďaka strednej mineralizácii s 736 mg rozpustených pevných látok na 1 liter môžete piť každý deň.

Magnesia má unikátny obsah prírodného horčíka a nízky obsah sodíka. Vypitím jednej 1,5 litrovej fľaše prijmete až 68% odporúčanej dennej dávky horčíka. Najpredávanejšia minerálna voda na Slovensku má v ponuke nielen bublinkovú „klasiku“, vybrať si môžete aj neperlivú Magnesium či Magnesium Go v ergonomickú športovú fľašu (0,75 l) s praktickým uzáverom, alebo Magnesium Extra s ešte vyšším obsahom prírodného horčíka (0,7 l fľaša predstavuje až 56% výživovej hodnoty horčíka na deň).





# VYHRAJ KAŽDÝ DEŇ

# 300 €

1 KÚP AKÝKOL'VEK  
PRODUKT OPAVIA



2 ZAREGISTRUJ POKLADNIČNÝ  
DOKLAD NA [WWW.OPAVIA.INFO](http://WWW.OPAVIA.INFO)  
A USCHOVAJ SI HO



3 VYHRAJ KAŽDÝ  
DEŇ 300 EUR



Súťaž trvá od 1. 6. do 31. 7. 2021. Viac informácií na [www.opavia.info](http://www.opavia.info)



## BEZLEPKOVÁ DIÉTA AKO MÓDNY HIT



V spolupráci s **doc. MUDr. Petrom Minárikom, PhD., MSc.**, a vydavateľstvom RAABE vám pravidelne prinášame seriál na aktuálnu tému potravinových intolerancií.

**Aj vy si myslíte, že keď prestanete jesť lepok, schudnete alebo budete zdravší? Počet ľudí na bezlepkovej diéte výrazne prevyšuje počet pacientov s celiakiou.**

Celiakia bola historicky nedostatočne diagnostikovaným ochorením, dnes sa však miera diagnózy čoraz viac zvyšuje. Dochádza k neprimeranému nárastu bezlepkového trhu v porovnaní s prevalenciou celiakie, čo naznačuje, že čoraz viac ľudí sa stravuje bezlepkovo napriek tomu, že nemajú diagnostikované žiadne z ochorení asociovaných s lepkom. V súčasnosti je veľkým fenoménom nazeranie na bezlepkovú diétu ako na módnny hit. Vnímanie bezlepkovej diéty sa za posledné desaťročia výrazne zmenilo. Kým predtým sa chápala ako liečba, dnes je to často módna strava, všeliek a cesta k vysnívanej postave. Príčinou sú predovšetkým laickou verejnosťou nesprávne chápané mýty týkajúce sa redukcie hmotnosti či zvyšovania výkonnosti športovcov po nastavení na bezlepkovú diétu. Veľký význam tu zohralo aj množstvo verejne známych osobností, ktoré bezlepkovú diétu propagujú ako prostriedok na chudnutie, zvýšenie výkonnosti, zlepšenie pleti a pod., pričom oni sami nemajú diagnostikované ani jedno z ochorení asociovaných s lepkom. Internetové prieskumy zistili, že iba 28 percent spotrebiteľov sú diagnostikovaní pacienti s celiakiou, a teda závislí od bezlepkových potravín. Hlavné dôvody, prečo si zdravé osoby kupujú výrobky bez lepku, sú založené na nesprávnych alebo zavádzajúcich vyhláseniach v populárnych vedeckých časopisoch a rozhovoroch od

celebrít, ktoré naznačujú prínosy pre zdravie alebo chudnutie počas bezlepkovej diéty. Neexistujú však žiadne vedecké údaje, ktoré by považovali bezlepkovú diétu za zdravšiu stravu!

### POČÚVAJTE REČ VEDECKÝCH FAKTOV

Veľký ošiaľ vyvolali aj americké knižné publikácie propagujúce život bez pšenice na základe množstva vedecky nepodložených tvrdení. Medializácia bezlepkovej diéty viedla v posledných rokoch k zvýšeniu jej popularity a výrazne prevýšila dve doteraz dominantné diéty, a to nízkoúčinnú a nízkosacharidovú.

Psychologické teórie poukazujú predovšetkým na médiá, ktoré nám predstavujú najrôznejšie reštriktívne diéty a poukazujú na škodlivosť niektorých potravín, potravinových skupín alebo ich zložiek (lepok, mliečne výrobky, cukor a ďalšie). Ochorenia asociované s lepkom a potravinové intolerancie sa stávajú módnym trendom, ale môžu ľahko zamaskovať poruchu príjmu potravy. Sugescie môžu byť príčinou potravinovej intolerancie u osôb s hypochondrickými sklonsmi alebo so zvýšeným neuroticizmom. Možno sa teda domnievať, že niektoré príznaky napriek zlepšujúcej sa diagnostike zostávajú nevyjasnené práve pre psychický podklad danej „intolerancie“. Somatické príznaky môžu byť aj príčinou psychickej choroby a dôsledkom prepojenia biologických a psychologických príčin.

Diskutuje sa je aj o možnom prozápalovom účinku lepku. V rámci niektorých štúdií bola u mladých dospelých s negatívnymi antigénmi HLA-DQ2, DQ8, ktoré sú asociované s celiakiou, resp. u ľudí, ktorí netrpeli celiakiou, zaznamenaná **zvýšená hladina 2-makroglobulínu** (bielkovina – reaktant akútnej fázy zápalu a produkcie cytokínov) na lepkovej – bežnej strave. Vyšší príjem gluténu koreloval s vyššími plazmatickými koncentraciami 2-makroglobulínu, keď glutén vyvolával



v skupine ľudí bez celiakie tráviace ťažkosti, pričom mechanizmus tohto účinku ešte stále nie je známy.

Existujú štúdie, ktoré opisujú **významné zvýšenie hladiny ortuti, olova a kadmia v krvi aj zvýšené koncentrácie celkového arzénu v moči na bezpečkovej diéte** v porovnaní s jedincami konzumujúcimi štandardnú stravu. Tieto zistenia sa týkajú aj zdravých ľudí nastavených na bezpečkovú diétu. Aj keď koncentrácie ťažkých kovov nedosiahli prahové limity, ich trvalé vystavenie nízkej úrovni by mohlo mať nepriaznivý vplyv.

### PŠENICA NIE JE NEPRIATEL'

Počet ľudí na bezpečkovej diéte tak aj na základe spomenutých mýtov výrazne prevyšuje počet pacientov s celiakiou či IgE-mediovanou alergiou na pšenicu alebo neceliakálnou gluténovou intoleranciou (NCGS). Stýmito faktmisi súvisajú neustále sa zvyšujúci predaj bezpečkových výrobkov. Odvracia sa pozornosť od cukrov a tukov a témou číslo jeden sa stáva pšenica. Trh bez lepku sa tak neustále rozširuje, funguje tu halo efekt a výrobcovia nie sú tlačení do toho, aby menili zloženie výrobkov a vzdelávali svoju spotrebiteľskú základňu, **že bezpečková diéta v neindikovaných prípadoch nie je automaticky cesta k zdraviu a môže viesť k nezdravým stravovacím návykom**. Informácie z globálneho trhu hovoria dokonca o tom, že do roku 2020 sa predaj bezpečkových výrobkov zvýšil až o 10 percent. Na rozdiel od aktuálneho trendu existujú objektívne obavy týkajúce sa nutričnej kvality bezpečkovej výživy, kvality života a rizika zvyšovania hmotnosti u ľudí, ktorí musia alebo len chcú byť na bezpečkovej diéte. Pacienti získavajú informácie z mnohých, často neoverených zdrojov a so zvyšovaním popularity bezpečkovej diéty je preto nevyhnutné, aby pacienti s celiakiou boli riadení tímovým prístupom vrátane spolupráce s kvalifikovaným nutričným terapeutom skúseným v oblasti celiakie a bezpečkovej diéty.

### POTREBUJEME BĚČKO I VLÁKNINU

Ak máte pocit, že po konzumovaní stravy s lepkom je vám ťažko, príčinu musí odhaliť lekár, nie internet. Aj preto je bezpečkové stravovanie určené pre pacientov s celiakiou a prísny stravovací režim sa chápe ako liečebný postup. Zdravý človek by teda nemal len tak prechádzať na bezpečkovú diétu. Ľudia s celiakiou netolerujú glutén ani v malých častiach. Iba 50 miligramov tejto bielkoviny (čistka obsahnutá v jednom malom krutóne) môže spôsobiť pacientom ťažkosti. Glutén spustí u celiatika imunitnú odpoveď, ktorá poškodzuje výstelku tenkého čreva, čo môže mať za následok poruchu vstrebávania výživných látok z jedla. Existuje aj tzv. gluténová senzitivita, ktorá môže spôsobiť príznaky podobné celiakii, pričom nedochádza k poškodeniu sliznice čreva. Vynechanie gluténu zo stravy znamená okrem iného vynechanie chleba, pečiva, cereálií, cestovín či piva. Ak sa niekto pre toto rozhodne bez diagnózy, mal by vedieť, že takáto „diéta“ môže paradoxne spôsobiť určité výživové nedostatky. Chlieb a cereálie sú totiž významným zdrojom vitamínov B. Ich vynechanie zo stravy teda môže byť problematické najmä u tehotných žien alebo u tých, ktoré chcú otehotnieť, pretože potrebujú vitamín B<sub>9</sub> (kyselina listová) v rámci prevencie poškodení plodu. Pšenica je okrem iného hlavným zdrojom vlákniny v strave, ktorú črevá potrebujú na to, aby fungovali správne. Vláknina má najmä ochranný vplyv na rakovinu hrubého čreva, srdcovo-cievne ochorenia. Vlákninu však, žiaľ, konzumujeme v zníženej miere a bezpečkovou diétou bez príslušnej diagnózy sa o ňu ochudobňujeme ešte výraznejšie. Ak teda máte podozrenie na celiakiu alebo gluténovú senzitivitu, je namieste najprv navštíviť lekára a absolvovať potrebné vyšetrenia na stanovenie diagnózy.

Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov *Bezpečková diéta* si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo *Jednota*, získate zľavu 4 €. Kontaktné údaje: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32661850.



**BIELKOVINY,  
CHÁPEŠ?**



**MILIARDY  
ŽIVÝCH  
JOGURTOVÝCH  
KULTÚR**



## NADÁCIA COOP JEDNOTA ROZDÁ OBCIAM A MESTÁM 156 000 EUR

Obnovená rekreačná zóna, hmatový chodník, požiarna zbrojnica, vonkajšie fitnesscentrum, výsadba zelene, náučný chodník s včielkami, mini lanové ihrisko aj detské ihrisko. Do piateho ročníka programu na podporu lokálnych komunít, ktorý finančne zastrešuje Nadácia COOP Jednota, prihlásili obce, mestá a združenia atraktívne projekty. O tom, ktorý subjekt sa nakoniec bude tešiť z grantu v maximálnej hodnote 6 000 eur, rozhodne samotná verejnosť.

Hlasovanie v predajniach najväčšej domácej maloobchodnej siete sa začalo 15. mája 2021 a potrvá do polovice júna. „Naším cieľom je umožniť občanom zúčastňovať sa na rozvoji domovskej obce či mesta formou realizácie vlastných drobných projektov. Keď sme pred štyrmi rokmi spúšťali Program podpory lokálnych komunít, boli sme presvedčení, že robíme správnu vec. Časté cestovanie po Slovensku a pohľad na množstvo zrealizovaných drobných stavieb, ktoré by bez našej pomoci možno vôbec neexistovali, nás v tejto myšlienke utvrdzujú,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota.



Do aktuálneho piateho ročníka sa zapojilo takmer 800 subjektov, ktoré spolu prihlásili 1 380 projektov, čo je najviac v doterajšej histórii programu. „Nominované projekty dokazujú, že obce a mestá sa vzájomne inšpirujú, každý rok nám však pribúdajú aj projekty, ktoré sú originálne. Tešíme sa, že záujem občanov o náš nadačný program každý rok stúpa. Aktívne pôsobenie v oblasti spoločenskej zodpovednosti považujeme za samozrejmé, obzvlášť náročné pandemické obdobie dokazuje dôležitosť pomoci,“ dodáva generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský.

Do záverečného hlasovania vybrali regionálne COOP Jednoty 26 slovenských obcí. Za každú obec sú zvolené tri projekty, za ktoré môžu hlasovať zákazníci vo vybraných predajniach COOP Jednoty do 15. 6. 2021. Dvadsaťšesť víťazov, ktorí si rozdelia grant vo výške 156 000 eur, bude známych v lete.

Za štyri roky svojej existencie program podporil finančným grantom 103 projektov, čím na rozvoj komunít vo všetkých regiónoch Slovenska prispel celkovou sumou 601 000 eur. Viac informácií o piatom ročníku a všetky nominované projekty nájdete na [www.lokalnekomunity.sk](http://www.lokalnekomunity.sk)

## COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY POKRAČUJE V MODERNIZÁCII PREDAJNÍ ELEKTRONICKÝMI CENOVKAMI

COOP Jednota Nové Zámky je dlhodobo otvorená novým trendom a podpore inovácií vo svojich predajniach s cieľom vytvoriť pre zákazníka čo najvyšší komfort pri pravidelných nákupoch. Ako prvý obchodný reťazec na Slovensku COOP Jednota zaviedla v roku 2013 používanie elektronických cenoviek vo vybraných prevádzkach.

V ich inštalovaní neustále pokračuje aj v menších predajniach, naposledy v obciach Veľký Kýr a Maňa. Pri aktuálnom počte 150 000 elektronických cenoviek v dvadsiatich supermarketoch potvrdzuje COOP Jednota Nové Zámky vedúce postavenie v počte ich používania v maloobchodnej sieti COOP Jednota.

„Inštalácia elektronických cenoviek je súčasťou celkovej modernizácie siete supermarketov, je to obrovský a mimoriadne pozitívny posun v zjednodušení procesov v predajniach. Zákazníkovi sú k dispozícii prehľadné, dobre čitateľné cenovky, vďaka ktorým sa ľahšie orientuje na mieste predaja. Mesačne odpromujeme viac ako 2 500 produktov v atraktívnych akciových cenách, čo predstavuje neustále cenové zmeny. Veľkou výhodou elektronických cenoviek je nielen úspora papiera, ale hlavne času, ktorý personál strávil pri fyzickej výmene cenoviek,“ povedal predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky Štefan Mácsadi. „Progres nastáva aj vo vývoji a v kvalite elektronických cenoviek, čo sledujeme pri porovnaní dnešných možností s rokom 2013, keď sme s inštaláciou začínali. Ponuka bola v tom čase viac-menej limitovaná,“ dodal Štefan Mácsadi.



Plne grafické elektronické cenovky pomáhajú nielen skrášliť a zjednotiť dizajn predajne, ale predovšetkým ušetriť náklady. Ich výhoda spočíva v okamžitej zmene obsahu až tisíce displejov. Ceny možno zmeniť z jedného miesta iba za pár minút, zatiaľ čo personál sa môže venovať zákazníkom a prevádzke predajne. Ďalšou výhodou je zníženie chybovosti pri oceňovaní tovarov a záruka umiestnenia tovaru na rovnakom mieste na regáli. Nezanedbateľným prínosom je ekologickosť, nízke energetické náklady a minimálna tlač papierových cenoviek, čím sa šetrí spotreba papiera a tonerov do tlačiarň.

v coop jednote **jednota**

# NOVINKY Z COOP JEDNOTY ČADCA

COOP JEDNOTA ČADCA OTVORILA NOVÝ SUPERMARKET V POVAŽSKEJ BYSTRICI S ROZLOHOU VIAC AKO 600 M<sup>2</sup>. IDE O NOVOSTAVBU NA SÍDLISKU ROZKVEŤ, KDE PONÚKA VŠETKY SLUŽBY, NA KTORÉ SÚ ZÁKAZNÍCI V COOP JEDNOTE ZVYKNUTÍ.



Obchod je vybavený najnovšími technológiami šetrnými k životnému prostrediu. Pri realizácii sa kládol dôraz na úseky čerstvých potravín, hlavne na širokú ponuku ovocia a zeleniny a čerstvého mäsa prevažne slovenského pôvodu. Samozrejmosťou tohto formátu predajne je vybavenie vlastnou pekárnou. Okrem toho nájdete zákazníkov v predajni širokú paletu špeciálnych potravín v kategórii bio, bezlepkových či bezlaktózových tovarov.

Supermarket je pre zákazníkov otvorený od pondelka do soboty od 06.00 do 19.00, v nedeľu od 8.00 do 18.00.

Napriek náročnej epidemiologickej situácii sa tento rok podarilo COOP Jednote Čadca zmodernizovať aj dve predajne kategórie MIX v obci Papradno a Nová Bystrica. V predajniach sa realizovala kompletná modernizácia vrátane výmeny obchodného zariadenia a exteriéru.

V marci družstvo otvorilo novú predajňu MIX v Dubnici nad Váhom. Ide o stredne veľkú sídliskovú predajňu, ktorá zabezpečuje občiansku vybavenosť sídliska.

Aktuálne pripravuje spotrebné družstvo zväčšenie predajne v obci Dunajov, kde na jeseň pribudne ďalší, už šesťdesiaty supermarket.



## Obnovte lásku k svojej pokožke s Dove



Stavila som na jemnú starostlivosť.

- Táňa Pauhofová



# „VŽDY SOM TÚŽILA PO KRÁSNEJ MLIEČNEJ VITRÍNE.“

V MLADŠÍCH ROKOCH NIČ NEŇASVEDČOVALO, ŽE VEDÚCA BANSKOBYSŤRICKÉHO SUPERMARKETU SOŇA MARTINCOVÁ RAZ BUDE PRACOVAŤ V OBCHODE. HOČI SA AKO MNOHÉ DIEVČATÁ RADA HRÁVALA NA PREDAVAČKU, KEĎ PRIŠLO OBDOBIE ROZHODOVANIA O ĎALŠOM SMEROVANÍ, VYBRALA SI ODBOR MECHANICKÁ ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ.

Do obchodu ju osud zavial v roku 1994 a odvtedy vystriedala všetky pracovné pozície. „Pracovala som za obslužným pultom ako predavačka aj ako pokladníčka a neskôr som sa vypracovala na zástupkyňu vedúcej predajne. Od roku 2003 pracujem v COOP Jednote Krupina ako vedúca supermarketu COOP Jednota v Banskej Bystrici-Podlavice na Povstaleckej ulici. Napriek tomu, že som sa vyučila v inej profesii, vôbec neľutujem, že pracujem v obchode. Tu som sa naozaj našla,“ hovorí Soňa Martincová.

## PRÁCA V PREDAJNI

Počas kariéry pracovala pani Martincová v rôznych predajniach potravín, v menších aj v tých väčších. A počas tých rokov mala stále jeden naozaj veľký sen: „Vždy som snívala o krásnej veľkej mliečnej vitríne,“ prekvapuje pani vedúca. „Som zaťažená na mliečny úsek a veľmi sa mi páči, keď je pekne vyložený a dostatočne široký, najlepšie na celú stenu predajne. Tu v supermarkete teraz takú vitrínu mám a som z nej nadšená!“

V supermarkete v Banskej Bystrici vedie 17-členný pracovný kolektív. Tvrdí, že dobrý kolektív si musí vedúca vybudovať. „Je dôležité mať spolupracovníkov, na ktorých sa môžete spoľahnúť, a som rada, že práve také kolegyne tu mám už veľa rokov. Nemôžem zabudnúť na podporu a dobrú spoluprácu s vedením, v takýchto podmienkach práca človeka naozaj baví.“

Počas 27 rokov v obchode zažila pekné aj náročné chvíle. Uvedomuje si, že v práci strávi polovicu života a mali by sme sa snažiť prežiť tento čas plnohodnotne. „Napriek tomu, že som v predajni prešla rôznymi situáciami, v ktorých bolo treba rozhodovať a riešiť problémy, práca ma veľmi baví a naplňa. Každý deň je iný a práca v obchode je veľmi pestrá, čo sa mi veľmi páči. Keďže som narodená v znamení Kozorožca, v tomto zamestnaní som sa naozaj našla a idem za svojimi cieľmi, až kým ich nedosiahnem.“ Popri práci však energická pani vedúca nezapomína ani na priebežné „dobíjanie bateriek“



a rada sa venuje aktívnemu oddychu. „Najlepšie zrelaxujem pri joge, turistike, pri mori a v zime mi veľmi učarovali bežky. Je dôležité načerpať energiu a dobrú náladu, ktorú potom môžeme ďalej rozdávať našim zákazníkom.“

## KTO CHCE SKÚSIŤ, NECH IDE DO TOHO

Pracovné roky strávené v COOP Jednote Krupina ju naplňajú uspokojením, a preto by každému, kto váha nad prácou v obchode, odporučila skúsiť to. „V COOP Jednote Krupina je skvelo nastavený program benefitov, ale chcela by som pozvať hlavne mladých, ktorí tu majú možnosť kariérne rásť. Aj ja som sa časom a skúsenosťami vypracovala na vedúcu tohto veľkého supermarketu. Počas 18 rokov v COOP Jednote Krupina pravidelne absolvujem školenia, vďaka ktorým sa posúvam ďalej. COOP Jednota Krupina je stabilný zamestnávateľ, ktorý sa o nás veľmi dobre stará a v prípade potreby vždy pomôže. Aj vďaka tomuto spotrebnému družstvu som navštívila miesta a získala krásne zážitky, na ktoré určite nikdy nezabudnem. Spolu s kolegyňami z predajni sme spoznávali Slovensko, či už turistickými výletmi, alebo návštevami hradov a zámkov. Navštívili sme aj

zahraničie a videla som Rím, Paríž, Pobaltie a splnil sa mi sen, keď sme s ďalšími 18 vedúcimi navštívili potravinársku výstavu v Dubaji.“

Soňa Martincová poukazuje na možnosť v rámci programu benefitov načerpať energiu aj prostredníctvom liečebných a rekreačných pobytov v rôznych wellness centrách. „Najradšej navštevujem Dudince a Rajecké Teplice, kde si vždy úžasne oddýchnem. Pre mňa ako aktívne žijúcu ženu je veľkou odmenou aj dovolenkový a vianočný plat, ktorý u mnohých zamestnávateľov vôbec nie je samozrejmosť, a som rada, že tieto finančné prostriedky môžem využiť na svoje koničky. Predseda predstavenstva krupinskej COOP Jednoty Jozef Vahančík so spokojným úsmevom na tvári konštatuje, že vedúca Soňa Martincová je jeho „káder“. „Už pred 18 rokmi som ju nahovoril, aby sa spolu s predajňou, ktorú sme získali do prenájmu, stala aj ona súčasťou COOP Jednoty Krupina. Dnes môžem povedať, že to bol dobrý ťah. Soňa patrí medzi naše špičkové vedúce, s ňou aj ja niekedy konzultujem a overujem z praxe svoje pohľady na prevádzku predajne,“ dodáva Jozef Vahančík.

# DEŇ NARCISOV 2021

## AJ S PODPOROU COOP JEDNOTY



NARCIS JE 25 ROKOV SYMBOLOM SPOLUPATRIČNOSTI A POMOCI ONKOLOGICKÝM PACIENTOM. COOP JEDNOTA SA S VĎAČNOSŤOU PRIPÁJA K PODPORE TRADIČNÉHO PODUJATIA DEŇ NARCISOV.

Pandémia koronavírusu sa uplynulý rok 2020 výrazne dotkla nielen ohrozenej skupiny – onkologických pacientov a ich blízkych –, ale aj tímu Ligy proti rakovine a ich projektov. Ich vlastné projekty reflektovali aktuálnu situáciu, prispôbovali ich tak, aby zohľadňovali mentálne, fyzické, sociálne a finančné problémy ľudí, ktorí sa ocitli v každodennom ohrození a komplikáciách spojených s koronakrizou. Obmedzené možnosti osobného stretávania na programoch v centrách pomoci nahradili posilnením a zintenzívnením projektov.

**NEPRETRŽITE I POČAS PANDÉMIE AJ VĎAKA DŇU NARCISOV ZABEZPEČOVALA LIGA PROTI RAKOVINE ĽUDOM S RAKOVINOU A ICH BLÍZKYM BEZPLATNÉ PROJEKTY:**

### ► ONKOPORADŇA

3 126 e-mailových otázok a 3 069 hodín odbornej pomoci na telefóne – k dispozícii 17 lekárov, 5 sociálnoprávnych odborníkov, 2 výživoví poradcovia a 6 onkopsychológov

### ► SIETĽ ONKOPSYCHOLOGOV

2 353 hodín psychologickéj pomoci v 18 mestách Slovenska poskytovaných 20 onkopsychológmi

### ► NÁHRADNÝ DOMOV

1 128 osobonocí v náhradnom domove pre rodičov hospitalizovaných detských onkologických pacientov

### ► RODINNÉ A RELAXAČNÉ TÝŽDŇOVKY

81 pacientov s rakovinou na relaxačnej týždňovke a 26 rodín, kde jeden z rodičov je onkologický pacient, na rodinnej týždňovke s poskytnutou odbornou starostlivosťou

### ► FINANČNÝ PRÍSPEVOK V HMOTNEJ NÚDZI

126 vybavených žiadostí o peňažnú pomoc

### ► „VYSTRIHAJ SA SLOVENSKO!“

56 parochní poskytnutých onkologickým pacientkam (uvedené údaje sú za obdobie august 2020 až marec 2021 – projekty spolufinancované zo Dňa narcisov 2020)

Všetky celoročne poskytované programy Ligy proti rakovine nájdete na [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk). Ďakujeme, že pripnutím narcisu a svojím dobrovoľným príspevkom i vy podporíte onkologických pacientov.



**LIGA PROTI RAKOVINE** je občianske združenie s cieľom pomáhať onkologickým pacientom, ich rodinám i blízkym. Nepretržite prináša množstvo vlastných psychosociálnych projektov, ktoré stále rozširuje podľa aktuálnych potrieb spoločnosti. Finančne však podporuje aj projekty iných inštitúcií, ktoré sú orientované na rovnakú problematiku.

Veľkú pozornosť venuje informovanosti čo najširšej skupiny obyvateľov, aby ochoreniu úplne predchádzala alebo ho zachytila v počiatočnom štádiu. Každoročne poskytuje finančnú podporu aj zdravotníckym inštitúciám – či už na nákup väčšieho prístrojového vybavenia, alebo na nákup drobných, denne potrebných prístrojov, nevyhnutných na skvalitnenie liečby či života onkologických pacientov. **LIGA PROTI RAKOVINE** myslí aj na výskum a neustále napredovanie v liečbe rakoviny.



LIGA PROTI  
RAKOVINE

# DEŇ NARCISOV

## NEMÔŽE MAŤ PAUZU

AJ KEĎ NIE V ULICIACH,  
SVOJÍM PRÍSPEVKOM PODPORTE  
PACIENTOV S RAKOVINOU.

Do **20. 6.** môžete prispieť:

zaslaním SMS

**NA ČÍSLO 848**

alebo na účet

**SK09 0900 0000 0054 5454 5454**

[www.dennarcisov.sk](http://www.dennarcisov.sk)



(Hodnota SMS je 3 €)

PAY by square



# AKO DAŤ ZBOHOM CHUŤIAM NA JEDLO

HOVORÍ SA, ŽE AK TELU NIEČO CHÝBA, TAK SI TO PÝTA. ALE NAOZAJ CHÝBA NÁŠMU ORGANIZMU KOLÁČIK ALEBO ČIPSY O POL DEVIATEJ VEČER?

Každého z času na čas prepadne chuť na niečo nezdravé alebo má nevysvetliteľné chute na sladké, horké či kyslé. Niekedy sa za týmito chuťami skrýva hlad, inokedy nám telo signalizuje deficit živín a vitamínov, no často je to iba náš vypestovaný zvyk dopriať si všetko, na čo máme chuť, bez rozmýšľania.

#### ČO HOVORÍ TELO, AK MÁME CHUŤ NA...

► **Sladké** – opakujúca sa chuť na sladkosti môže znamenať, že telo má vysoký príjem rýchlych sacharidov. Tie spôsobujú to, že hladina cukru v krvi sa zvýši a s ňou štartuje aj tvorba inzulínu, no tá sa následne neutralizuje práve cukrom. Ak sa tento proces opakuje často, hladina cukru v krvi spoločne s hladinou inzulínu kolíše, práve tieto výkyvy spôsobujú to, že máme chuť na sladké. Tento proces spúšťa častá konzumácia jedno-

duchých cukrov, ktoré neobsahujú len sladkosti, ale aj rôzne polotovary, krekry alebo pochutiny. Namiesto nich doprajte telu pravidelný prísun komplexných sacharidov, ktoré telo najprv rozkladá na jednoduché cukry a potom ich využíva ako zdroj energie.

Zložené sacharidy obsahuje zelenina, ryža, zemiaky alebo celozrnné produkty. Zároveň dbajte na pitný režim, chuť na sladké sa dostavuje aj vtedy, ak sme dehydrovaní.

► **Slané** – chute na slané sa dostávajú vtedy, ak máme v tele nedostatok minerálov. Môžu signalizovať deficit vápnika, ktorý je dôležitý pre silu zubov, kostí, správnu činnosť svalov a krvnú zrážavosť. Jeho zdrojom je mak, rôzne druhy orieškov, mandle, figy, ale aj mliečne

výrobky. Chuť na slané pociťujeme, aj keď máme málo draslíka, ktorý reguluje srdcový tep a tlak. Bohatým zdrojom je čerstvá zelenina, ovocie a hydina. Slané maškrtenie býva aj pri nedostatku železa, čo spôsobuje málokrvnosť. Výborným zdrojom železa je fazuľa, šošovica, marhule a slivky.

Nadmerná konzumácia soli môže takisto spôsobiť narastajúcu chuť na slané a je pre telo obzvlášť škodlivá, pretože zaťažuje obličky a spôsobuje zavodnenie organizmu. Vyhýbajte sa preto nadmernému soleniu a potravinám s vysokým obsahom sodíka, ako sú údeniny, topené syry či instantné jedlá.

► **Kyslé a horké** – tieto chute očisťujú, osviežujú a odvádzajú z organizmu škodlivé látky. Ak telo túži po niečom

horkom alebo kyslom, signalizuje potrebu očisty. Kyslá chuť okrem iného zvyšuje chuť do jedla, horká zas podporuje činnosť čriev, látkovú premenu a potláča chuť na sladké.

**Ak si telo pýta tieto chute, zaradte do svojho jedálneho lístka kyslomliečne nápoje, kvasenú zeleninu (kyslú kapustu, poprípade kimči), kocku horkej čokolády alebo grepefruit.**

► **Mastné** – túžba po mastnom, vyprážanom alebo tučnom jedle zvyčajne znamená len jedno, že telo si pýta tuk. Nezabúdajte však na to, že nie je tuk ako tuk. Vymeňte hranolčeky, čipsy alebo iné vyprážané jedlá za zdravé tuky, ako je avokádo, surové orechy, mandle a zaradte do svojej stravy zdravé oleje.

#### **OVLÁDNITE CHUTE SPRÁVNYM NAKUPOVANÍM**

Ak chcete zmeniť životný štýl a schudnúť, vedomé nakupovanie je prvou nevyhnutnou vecou, ktorú si treba osvojiť. Vzhľadom na to, že ste to vy, kto má kontrolu nad svojou chladničkou, to, čo do nej vložíte, je dôležité. Naučte sa nad stravou zamýšľať komplexne, aby ste sa nezasobovali zbytočnými pokušeniami, ktoré len dráždia a vyvolávajú chute.

**Ponúkame vám zopár tipov, na ktoré si spomeňte zakaždým, keď vstúpite do predajne s potravinami:**

#### **NENAKUPUJTE HLADNÍ**

Prvé a základné pravidlo, pretože ak nakupujete pod nadvládou hladu a myšlienok na rôzne jedlá, skončí vo vašom košíku to, čo by ste inak nechali na pulte a ani si to nevšimli. Ak nakupujete s plným bruškom, dokážete sa sústrediť na to, čo skutočne potrebujete a chcete.

#### **NÁKUPY BEZ DETÍ**

Ak máte deti, istotne viete, že je ťažké vyhovoriť im nejakú dobrotu, pre ktorú sa už rozhodli. Nakupujte v čase, keď nemajú možnosť nahádzať vám do košíka sladkosti, čipsy a iné pochutiny. Ušetríte si tak množstvo trpezlivosti aj pevnej vôle.

#### **UROBTE SI NÁKUPNÝ ZOZNAM A DODRŽIAVATE HO.**

Plánujte! Ak ste sa rozhodli zmeniť životný štýl, schudnúť a nepodliehať chuti, urobte pre to všetko. Vytvorte si doma jedálny lístok, ktorý budete počas týždňa dodržiavať, a podľa toho si napíš-



te nákupný zoznam. V obchode kúpte len to, čo je na zozname, a choďte len za tými potravinami, ktoré máte napísané. Nielenže si uľahčíte chudnutie, ale ušetríte aj množstvo času.

#### **ABY NÁS CHÚTKY NEOVLÁDLI**

Ak pravidelne cvičíte, máte pevnú vôľu, premáhate sa, no výsledky sa nedostavujú, chyby môžete odhaliť v spôsobe svojho stravovania. Možno si poviete, že ide len o maličkosti, no ak im nezačnete venovať pozornosť, telo vás na ne bude upozorňovať stále rôznymi chuťami alebo nehybnou rúčkou na váhe.

► **Nevynechávajúte večeru** – ak ste zvyknutí cvičiť v popoludňajších hodinách alebo večer, nezabúdajte na stravu po cvičení. Hoci sa cítite plní energie alebo ľahší, alebo večeru úmyselne vynecháte, nerobíte správne. Po cvičení je potrebné telu dopriať výživu, najmä vo forme bielkovín, ktoré sú nevyhnutné na regeneráciu svalovej hmoty. Ak ich nedoplníte, nielenže neschudnete dlhodobo, ale stratíte skôr svaly ako tuk. Po cvičení si dajte kúsok hydiny, ryby alebo zeleniny.

► **Dopĺňate sacharidy** v nesprávnom čase. Opačným prípadom môže byť to, že po cvičení síce jete, no dávate prednosť sacharidom namiesto bielkovín. Hoci máte pocit, že vás večer zasýti banán, nie je to ideálne. Ovocie konzumujte radšej v ranných a dopoludňajších hodinách, pretože obsahujú veľa cukru.

► **Priveľmi dochucujete.** Napriek tomu, že si svoju stravu strážite, nakupujete podľa zoznamu, zabúdate na

túto maličkosť. Do šalátu si nasypete oriešky a pridáte dressing a jogurt alebo vločky vylepšíte sušeným ovocím... s ich množstvom by ste to rozhodne nemali preháňať. Pozrite sa na zloženie dressingu a sušeného ovocia. Sú naozaj také zdravé, ako si o nich myslíte? Alebo sa z toho vykluje kalorická bomba? Možno si chutný dressing do šalátu viete urobiť aj doma sami bez toho, aby ste použili toľko pridaných prísad. Takisto sa vyhnite polotovarom a dochucovadlám vo vrecku, ktoré telu neprospievajú.

#### **NEDBÁTE NA PITNÝ REŽIM**

Jedálny lístok môžete mať zostavený ukážkovo, no hoci sa držíte presne rozpisu a viete, čo a kedy konzumovať, ak zabúdate piť, želané výsledky sa nedostavia. Bez pravidelného dopĺňania tekutín úbytok na váhe nečakajte. Navyše s chýbajúcou vodou v tele rastie chuť na sladké. Skúste si preto osvojiť zvyk, že hneď ráno po prebudení vypijete 2-3 deci vlažnej vody. Tento zvyk vám pomôže naštartovať trávenie a naučí vás nezabúdať dopĺňať tekutiny počas dňa.

Ideálne je piť vodu pred jedlom (minimálne polhodinku), po jedle počkať aspoň hodinu, aby ste nezaťažovali procesy trávenia. Navyše, ak sa pred jedlom napijete, nebudete pociťovať taký obrovský hlad, ako keby ste sa nenapili vôbec. A aby ste nezabúdali počas dňa piť a nečakali len na okamih, keď si vodu vypýta telo samo, vedome si to pripomeňte odkazom na stole, pohárom vody pri počítači alebo pripomienkou v mobile.

# SLAMIENKA, KARÍ ČI MAGGI?

Drobné žlté kvety intenzívne voňajú a dajú sa sušiť. Ak sa vám v skrini usadili mole, kytička slamienny ich vyženie rovnako spoľahlivo ako levanduľa. Sušené kvety slamihy sa nádherne vynímajú v kvetinových väzbách.

Slamienka sa vyskytuje od Pyrenejského polostrova cez Taliansko, Slovinsko, Chorvátsko, Grécko až po Cyprus. Rastie aj na severoafrickom pobreží, v Maroku, Alžírsku i Tunisku. Prosperuje na miestach, kde iné kvety neprežijú, na slnečných, vyprahnutých skalných stráňach,

v štrbinách skál, na pieskoch a dokonca aj na zanedbaných miestach popri cestách. Kým nekvitne, môže pripomínať levandulu alebo rozmarín. No len čo sa slamienna rozžiarí svojimi povestnými drobnými žltými kvetmi, so žiadnou inou rastlinkou si ju nezmýlite.

Hoci vo svojej domovine patrí slamiha k trválnym, u nás ju možno vonku pestovať zvyčajne len ako letničku, pretože neznáša tuhé mrazy. Ak by ste si chceli rastlinu zachovať pre budúcu sezónu, museli by ste sa ju pokúsiť prezimovať v kvetináči a doma jej nájsť nejaké slnečné, neprekúrené stanoviisko. A pozor, nemá rada vlhké prostredie, preto zalievajte opatrne.



## DO KUCHYNE AJ DO LEKÁRNIČKY

Nie nadarmo sa slamiha hovorí maggi či karí bylinka. V kuchyni má veľmi široké uplatnenie. Môžete ňou napríklad nahradiť ligurček. Listy slamihy môžete zbierať po celý rok a pridávať ich napríklad do šalátov, polievok alebo k pečenému mäsu. Korenie sa ňou ryža, veľmi vhodná je do jedál z hydiny a rýb, do grilovacích marinád, majonéz a omáčok, býva súčasťou rôznych koreníacich zmesí. Na ochutenie jedla stačí použiť doslova len niekoľko lístkov podrvených v dlani alebo malú vetvičku. Ak by sa vám „usypalo“, jedlo by mohlo zhorknúť. Slamienna príjemne ochutí solnú zmes s rôznymi inými bylinkami, keď ňou posypete už hotové jedlo. V Chorvátsku na ostrove Pag ju používajú na ozvláštnenie mlieka, z ktorého sa vyrába svetoznámy syr gligora, ktorý sa považuje za jeden z desiatich najlepších syrov na svete.

**NA OCHUTENIE JEDLA STAČÍ TROŠKA LISTOV PODRVENÝCH V DLANIACH.**

## TAJOMSTVÁ PESTOVANIA

Slamienna je síce jemná, ale veľmi dekoratívna rastlinka, ktorá ozdobí každú záhradu. Navyše očarujúco vonia, najmä po daždi. Krásne sa bude vynímať v skalke, na slnečnom svahu, ale hodí sa aj do väčšieho kvetináča.



Dobre sa jej darí na teplých, slnečných miestach chránených pred zimou a mrazmi. Prosperovať bude v suchej priepustnej piesočnatej zemine, vhodné sú aj ľahké, piesčité, vápenaté pôdy. Veľmi dobre znáša horúce slnko. Dorastie do výšky 60 cm, ale potrebuje dosť priestoru okolo seba, pretože na šírku môže mať aj 90 cm.

Slamienka odolá teplotám do  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ , no pri nižších teplotách môžu korene premrznúť a rastlina odumrie. Pri miernejšej zime postačí rastlinku na záhone prikryť. Zalievajte ju pravidelne, ale mierne, pretože je citlivá na premokrenie a môže ju napadnúť *Botrytis cinerea*. Kvetý aj listy zbierajte najlepšie za slnečného dňa a pre obsah silíc sušte pri teplote nepresahujúcej  $35\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

### VYUŽITE POTENCIÁL

V južných krajinách dokonale využívajú potenciál slamihy nielen v kuchyni či liečiteľstve, ale aj v starostlivosti o pokožku. Vďaka revitalizačným účinkom sa esenciálny olej z tejto odolnej rastliny sa používa v kozmetických produktoch, predovšetkým na zrelú pleť. Rovnako sa hodí aj pre ľudí s problematickou pokožkou.



Slamienka zohráva zaujímavú úlohu aj v liečiteľstve. Podvrvené čerstvé lístky vraj liečia modriny a opuchy. Čaj z kvetov slamihy zasa pomáha pri problémoch s močením, s dýchacími cestami aj pri žalúdočných ťažkostiach. Dokáže uvoľniť kŕče pri menštruácii, podporuje tvorbu žlče, stimuluje činnosť pečene a upokojuje pri migrénach.

kou. Najvýznamnejším preukázaným účinkom je silná antioxidačná aktivita. Slamienkový olej podporuje mikrocirkuláciu v povrchových vrstvách pokožky a neutralizuje voľné radikály, vďaka čomu pôsobí proti starnutiu pokožky.

Kvetý slamihy často využívajú kreatívne duše na výrobu dekorácií, ako sú kvetinové väzby či ozdobné interiérové vence. Poriadne účinné dokážu byť aj v boji s neželanými návštevníkmi v šatníku. Stačí usušiť kvety,

rozdrviť ich, nasypať do textilného vrecúška a vložiť do skrine. Moliam jednoducho slamienka nevoní.

A nevoní ani niektorým zvieratám. Ak žijete na vidieku a okolo domu či chalupy sa potuluje vysoká zver obhrýzajúca stromčeky, môžete si vziať slamihu na pomoc. Vysaďte ju ako prírodnú bariéru, ktorá zver od návštevy vašej záhrady spoľahlivo odradí. Získate nielen zaujímavú dekoráciu, ale svoje mladé stromčeky aj ochránite.

-dp-

**Emco**

OVSENÉ SUŠIENKY  
NA VAŠE CESTY



# JE TU SEZÓNA ŠALÁTOV

## CARPACCIO Z ČERVEJ REPY

**Potrebuje:** 2 červené repy veľkosti jablka, 2 lyžice červeného balzamového octu, 2 lyžice medu, 2 lyžice ríbezľového džúsu, 1 lyžicu zázvorovej šťavy, 3 lyžice olivového oleja, 1 rozdrvený klinček, 1 lyžička čierneho korenia, pol lyžičky nového korenia, 2 prepeličie vajíčka, 1 strúčik cesnak, 1 lyžičku soli

► Surovú repu nakrájame na 0,5 cm plátky. Ocot necháme zovrieť, primiešame med. Odstavíme, pridáme olej, džús, šťavu zo zázvoru, koreniny, soľ a cesnak. Nezapomnite ochutnať, keby niektorá z chuti príliš vytrčala, doladte ju pridaním soli alebo cukru podľa seba.

► Repu naukladáme a po vrstvách prelievame marinádou, optimálne tak, aby boli všetky plátky rovnomerne pokryté. Necháme odležať v chladničke 12 – 24 hodín, vydrží však aj dva dni. Podávame s prepeličmi vajíčkami.

**Tip:** Keď repu dopestujete doma či kúpite čerstvú neuvarenú, nakrájajte ju na tenúcke plátky, usušte v rúre jemne osolené na papieri na pečenie a „dotlačte sa“ zdravými čipsami!



## CÉZAR DRESSING K ŠALÁTU S KURACÍM MÄSOM

**Potrebuje:** 300 g majonézy, 100 g parmezánu, 50 ml čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti, 50 g ančovičiek, mleté čierne korenie podľa chuti



Cesnak dáme do rúry piecť do zlatista, neskôr ho dáme vychladiť, ponorným mixérom rozmixujeme v majonéze parmezán, ančovičky, cesnak, citrónovú šťavu a dochutíme soľou a korením.

## ŠALÁT Z QUINOU

**Potrebuje:** pol pohára quinoj, za hrst fazule adzuki, môžete použiť aj inú, 1 cuketu, 1 fenikel, ľadový šalát, ja som použil miešaný, poľný šalát, 1 uhorku, klíčky podľa obľuby, medvedí cesnak, himalájsku soľ, čerstvú bazalku, olivový olej

► Fazuľu adzuki na 4 hodinky namočíme a potom ju uvaríme v osolenej vode domäkka.

► Quinou prepláchneme a dáme variť so soľou. Na panvici rozohrejeme olivový olej. Fenikel a cuketu nakrájame na malé kocky a bazalku nasekáme nadrobno.

► Najprv do panvice pridáme fenikel, pretože sa trochu dlhšie varí, a po pár minútach pridáme aj cuketu a trochu soli. Môžeme mierne podliať vodou, no cuketa pustí šťavu tak či tak. Na záver dochutíme čerstvou bazalkou.

► Kým sa nám všetko varí, natrháme do veľkej misy šalát, pridáme poľný šalát a uhorku nakrájanú približne na rovnaké kocky ako zelenina, ktorú varíme.

► Keď je všetko dovarené, zmiešame to dokopy so šalátom a podávame posypané klíčkami a medvedím cesnakom.



**LAHODNÁ FETA S ČERVENOU REPOU**

**Potrebujeme:** 1 stredne veľkú čerstvú cviklu, 1 šálku cukru, 1 šálku octu, 1 šálku vody, pol šálky soli

Nakrájame cviklu na jemno na tenké kúsky. Vodu, ocot, cukor a soľ dáme zovrieť, po vychladnutí zalejeme čerstvo nakrájanú cviklu a dáme do chladničky vychladnúť.

100 g fety, 100 ml šľahačky  
Šľahačku vyšľaháme so syrom feta.  
50 g rukoly, 20 g fenikla, 5 g tekvicových semiačok

Na tanier rozložíme marinovanú cviklu, do stredu taniera naukladáme listy rukoly, na ktoré umiestnime pár koliesok cvikly a ozdobíme feniklom našľahanou fetou a tekvicovými semiačkami.

**FIGOVÝ ŠALÁT S RUKOLOU**

**Potrebujeme:** 4 čerstvé figy, 4 plátky sušenej šunky, 200 g rukoly, 1 nektárinku, 100 g mäkkého kozieho syra, hrst pražených píniových orieškov,

**Na dressing:** pol lyžice figového džemu, 1 lyžicu malinového octu, 3 lyžice olivového oleja, soľ a čerstvo mleté čierne korenie

1. Figy nakrájame na štvrtiny a nektárinku na polmesiačky. Plátky sušenej šunky aj syr natrháme rukou na menšie kúsky.
2. Všetko jemne premiešame v mise s lístkami rukoly. V miske malou vidličkou vyšľaháme jemný dressing z džemu, octu, oleja, zo soli a z korenia.
3. Šalát polejeme dressingom a posypeme opraženými píniovými orieškami.

**RUKOLOVÝ ŠALÁT S CVIKLOU A S KOZÍM SYROM**

**Potrebujeme:** 150 g ovčieho syra, 30 g orieškov, 5 cvikiel, 1 balíček rukoly, 80 g cherry paradajok,

**DRESSING:** olivový olej, citrónová šťava, mleté čierne korenie

- Ošúpeme surovú cviklu a nakrájame ju na mesiačky. Rozložíme na plech, pokvapkáme olejom, okoreníme a osolíme. Vložíme do rúry, ktorú sme predtým vyhriali na maximum. Potom teplotu trochu zmiernime a budeme piecť približne 20 až 30 minút. Čas závisí od veľkosti cvikly. Potom ju necháme trochu vychladnúť.
- Dressing: Vytlačíme citrónovú šťavu z polovice citróna a zmiešame ju v pomere 1 : 2 s olivovým olejom. Okoreníme a dôsledne premiešame.
- Očistíme rukolu a poriadne ju umyjeme. Rozložíme ju na tanier, zalejeme dressingom, pridáme cviklu, cherry paradajky a ovčí syr. Nakoniec šalát posypeme opečenými orieškami podľa chuti.



# NAJVÝCHODNEJŠIE POKLADY SLOVENSKA



VEĽKÚ ČASŤ ROKA SME PREŽILI V IZOLÁCII MEDZI ŠTYRMI STENAMI. NAJMÄ ĽUĎOM Z VÄČŠÍCH MIEST MOHOL POČAS DLHÝCH MESIACOV PANDÉMIE CHÝBAŤ KONTAKT SO ŽIVOU PRÍRODOU A S PROSTREDÍM, KTORÉ ČLOVEKU POHLADÍ DUŠU. KONEČNE JE TU ČAS, KEĎ MÔŽEME VYRAZIŤ VON, DO PRÍRODY A HĽADAŤ TICHÉ LESNÉ PROSTREDIE MIMO RUCHU VONKAJŠIEHO SVETA.

K najčistejším a nerušeným oblastiam Slovenska patria Bukovské vrchy s národným parkom Poloniny v najvýchodnejšom severnom výbežku republiky. Málokto si uvedomuje, že ide o unikátnu oblasť, jedinú biosférickú rezerváciu na svete, ktorá sa rozprestiera na území troch krajín: Poľsko, Slovensko a Ukrajina.

Na severovýchode Slovenska v pásme Bukovských vrchov na hraniciach s Poľskom a Ukrajinou sa nachádza národný park Poloniny s výmerou 29 805 hektárov. Osobitosťou sú horské hrebeňové lúky – poloniny, ktoré sa nachádzajú na hlavných hrebeňoch Bukovských vrchov. Najkrajšie z nich sa nachádzajú v okolí Plaše, Ďurkovca, Riabej skaly a Kamennej lúky. Toto územie je charakteristické najmä bukovými a jedľovo-bukovými lesmi zaberajúcimi až 80 percent z celkovej plochy. Je tu najvyššia koncentrácia prírodných lesov na Slovensku. Obdivovať sa tam dajú mohutné až štyristoročné jedle, ale aj buky a javory. V národnom parku je sedem národných prírodných rezervácií: Stužica, Jarabá skala, Rožok, Plaša, Havešová, Stínska a Pod Ruským. Stužica, Rožok a Havešová sú od roku 2007 zapísané na Zozname svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO. Od roku 2004 sa v parku nachádzajú lokality európskeho významu NATURA 2000.

Poloniny sú jedinečné aj z pohľadu fauny, žijú tu také druhy živočíchov, ktoré nikde inde na Slovensku nenájdeme. Doteraz tam bolo zistených 3 600 druhov bezstavovcov. Zo stavovcov ide o 294 druhov, z toho 13 druhov obojživelníkov, 8 druhov plazov, 198 druhov vtákov a 55 druhov cicavcov. V oblasti Polonín žijú všetky naše mäsožravce a z územia priľahlého Bieszczadského národného parku v Poľsku tam sporadicky preniká zubor a los. Bukovské vrchy sú členitý stredohorský krajinný celok a jeho hraničný hrebeň dosahujúci výšku 1 000 – 1 200 metrov je rozvodnicou Čierneho a Baltského mora.

## DYMŇANKY A OBOROHY

Táto oblasť Slovenska je charakteristická drevenou zrubovou architektúrou, v ktorej sa prejavujú etnické a regionálne zvláštnosti územia. Najstaršiu formu bývania predstavovali zrubové domy s minimálnymi hospodárskymi priestormi, nebielené, jednopriestorové domy, takzvané dymňanky, pozostávajúce z jednej obytnej miestnosti – chyže. Posledný taký dom zbúrali v NP Poloniny v roku 1974 v Novej Sedlici. Mladšiu formu predstavujú dvojpriestorové a trojpriestorové zrubové domy, ktoré boli pokryté štvorspádovou slamenou strechou. Zrubová konštrukcia domu bola viazaná

## POLONINSKÉ NAJ:

- ▶ najvyšší vrch: Kremeneč (1 221 m)
- ▶ najcennejší minerál: takzvané marmaróšské diamanty, teda kryštáliky číreho kremeňa
- ▶ najväčšia nádrž pitnej vody na Slovensku: Starina, ktorej obsah tvorí 60 miliónov m<sup>3</sup> vody
- ▶ najvyššie položený vojenský cintorín na Slovensku: cintorín z prvej svetovej vojny na vrchu Predný Hodošík (825 m)
- ▶ najvýchodnejšia obec na Slovensku: Nová Sedlica (22°34'04" v. z. d.)
- ▶ najväčší komplex pralesov na Slovensku
- ▶ najvyšší výskyt veľkých lesných zvierat (vlk, medveď, zubor, mačka divá, los)
- ▶ najnižší bod je vodný tok Ulička na slovensko-ukrajinskej štátnej hranici (200 m)
- ▶ najväčší zosuv je na Riabej skale
- ▶ najznámejší vodopád je Oreničova skala
- ▶ najvyšší vodopád je Nad Medovou babou (10 m)
- ▶ najvýdatnejší minerálny prameň je Kyslá voda v Zboji
- ▶ jediná jaskyňa je tu pseudokrasová jaskyňa pod Stínskou pri obci Zboj
- ▶ drevené kostolíky v rámci národných parkov Slovenska

do „uhla“ (presah neotesaných brvien). K obytným domom sa zvyčajne pridružovali aj menšie, vo dvore samostatne stojace stavby (sypanec, chliev, šopa a podobne). Z týchto stavieb vyniká „oboroh“ – štvorspádová slamená strieška upevnená na štyroch vertikálnych koloch na skladovanie sena. Nikde inde sa u nás v ľudovej architektúre už nevyskytuje.

## BEZ JEDINÉHO KLINCA

Zo súboru niekoľkých desiatok pôvabných východoslovenských drevených kostolíkov sú štyri zapísané ako národné kultúrne pamiatky: Topoľa, Uličské Krivé, Ruský Potok či Jalová. Svedectvom originálneho majstrovstva a bystrého umu miestneho obyvateľstva sú starodávne drevené kostolíky – cerkvi, ktoré so svojou bohatou interiérovou výzdobou sú skvostmi ľudovej kultúry svetového významu. Ide o kultové stavby východného (pravoslávneho alebo gréckokatolíckeho) štýlu, čo je podmienené etnickou príslušnosťou ich tvorcov. Zrubová konštrukcia týchto skvostov postavených bez jediného klinca pozostáva z troch častí – babinca, hlavnej lode a oltárnej časti. Ako krytina sa používal šindeľ, často dekoratívne vyrezávaný. Pôvodne v každej obci tohto územia stál drevený kostolík, postupne však počas živelných a vojnových udalostí zanikali. Tak počas prvej svetovej vojny zanikol kostolík v Ruine, v druhej svetovej vojne v Jalovej, Príslope a Dare. Dva kostolíky previezli do skanzenov (zo Zboja a z Novej Sedlice). V súčasnosti sa na území NP zachovali štyri drevené kostolíky, ktoré štát chráni najvyššou formou ako národné kultúrne pamiatky. Sú v Uličskom Krivom (r. 1718), v Ruskom Potoku (r. 1740), v Topoli (polovica 17. storočia).

a v Jalovej (r. 1792). Výtvarným a funkčným jadrom kostola je ikonostas, ktorý spolu so závesnými ikonami môžeme považovať za akési minigalérie ľudového výtvarného umenia.

## NAJVÝCHODNEJŠIA OBEC

Z najstarších historických písomností sa nedá presne určiť, kedy bola najvýchodnejšia obec osídlená, ale archeologické nálezy zo susednej obce Ulič svedčia o tom, že človek tam bol od mladšej doby kamennej – eneolitu. V prvej verzii o existencii obce je pod názvom Stražnica-Storožnica, ktorej obyvatelia mali za úlohu brániť horské priesmyky pred nájazdmi Tatárov. Druhá verzia vychádza z spomienok starých ľudí hovorí, že časť ľudí opustilo starú obec ležiacu niekde na hrebenku Rozdiel a postavili si nové domy v doline pri Zbojskom potoku. Na potvrdenie starej legendy o vzniku obce je tiež dôležitý údaj z roku 1630. Z tohto roku sa zachoval súpis obecných obvodov takzvané krajné. Na čele tejto administratívnej jednotky bol krajník. Vtedy krajníkovi Gregorovi Belienskeho patrilo 15 obcí, medzi ktorými je spomínaný Rozdiel pod názvom Rosczel vel Nouoszelicze. Obec v tom období patrila k humenskému panstvu, ktorého vlastní-

kom bola magnátska rodina Drugethových. Pre obec Nová Sedlica bol tragickým obdobím koniec 17. a začiatok 18. storočia. Život obyvateľov ovplyvnili udalosti protihabsburského povstania a morová epidémia, ktorá sa do týchto končín preniesla v rokoch 1676 – 1680 z Poľska a trvala do roku 1710. Pôvodné obyvateľstvo bolo pravoslávneho vierovyznania. V roku 1690 v Stakčíne farári tejto oblasti prijali úniu, t. j. prešli na gréckokatolícku vieru. Od roku 1777 bola v obci vedená matrika. Obyvateľstvo sa zaoberalo prevažne poľnohospodárstvom a príležitostnou prácou v lesoch.

## VRCH KREMENEČ

Tento 1 221 m vysoký kopec je jedným z najatraktívnejších miest, ktoré sa môžete pokúsiť pokoriť. Skúste to cez hrebeňovku, ktorá sa začína na Dukle, prechádza cez Lupkovský priesmyk a končí sa na Kremenci. Dĺžka trasy je celkovo asi 70 kilometrov. Inou možnosťou je príjemný výstup z poľskej strany, Biescszadského národného parku, kde existuje hustá sieť turistických chodníkov. Príjemnou jednodennou túrou však môže byť aj výstup z Novej Sedlice. Na vrchole Kremenca je mohutný kamenný hraničný stĺp, ktorý označuje miesto, kde sa stretáva Slovensko, Poľsko a Ukrajina.



# LETNÉ GRILOVANIE CHUTÍ NAJLEPŠIE

# S

# HELLMANN'S

EST. 1913



**NOVINKA**

WWW.HELLMANN'S.SK  
#BEZOZVYSKU



KEĎ SOM SA PŘIBLIŽNE PRED PÄTNÄSTIMI ROKMI PŘESTAHOVALA DO VIEDNE, BOLO TO PRE MŇA MESTO AKO KAŽDÉ INÉ. VLASTNE NIČ. BOLO NUDNEJŠIE. V POROVNANÍ S MOJIMI OBLÚBENÝMI MESTAMI VANCOUVROM, PARÍŽOM ČI PRAHOU SA MI VIEDEŇ ZDALA NEMASTNÁ-NESLANÁ. CHVÍĽU MI TRVALO, KÝM SOM POCHOPIĽA, ŽE VIEDEŇ A JA BUDEME PRIATEĽKY, A TO PREKVAPIVO DOBRÉ.



## VIEDEŇ, MESTO NIELEN PRE TURISTOV



Kým som tu začala žiť, poznala som len malú časť mesta. Vlastne len centrum okolo „Štefandsómu“, pár múzeí a galérií a dlhú nákupnú ulicu. Bolo na čase pozrieť sa i ďalej. Pri každej ceste autom cez mesto som ako spolujazdec mohla pozeráť cez okno a obdivovať. Viedeň, tak ako mnohé iné veľkomestá, vznikla spojením malých dediniek.

Ešte dnes sa dajú rozpoznať ich hranice. V bývalých vinárskych dedinkách sú nízke vinárske domy s obrovskými bránami a o pár metrov ďalej už paláce s nádherne zdobenými fasádami. Každý viedenský obvod i dnes pôsobí ako mesto v meste. My žijeme v siedmom obvode a pravdupovediac cítim sa tu ako na dedine. Niežeby tu po chodníkoch pobehovali sliepky a po cestách kravy, ale človek sa odtiaľto jednoducho takmer nepohne. Všetko tu máme poruke. Pohybujeme sa po vlastných alebo na vlastný pohon – na kolobežke. Každú chvíľu stretávame niekoho známeho. Je to tým, že veľa obyvateľov našej štvrte tu nielen býva, ale aj pracuje, deti tu majú škôlky aj školy a i dostatok možností na mimoškolské aktivity. Náš obvod, ktorý sa volá Neubau, je trochu špeciálny. Žije tu veľa výtvarníkov, divadelníkov, televíznych moderátorov, hudobníkov. V našej štvrti, ktorá má rozlohu asi ako centrum bratislavského Starého Mesta, trochu viac ako 1,5 štvorcového kilometra, je 20 divadiel aj toľko galérií. Patrí sem i veľký umelecký komplex Museumsquartier. A to, čo v našej štvrti nemáme, nájdeme pár krokov za jej hranicami,

takpovediac cez ulicu. Z jednej strany Umelecko-historické a Prírodopisné múzeum, sprava Dom mora, zľava viedenská radnica a zhora viedenská Stadthalle – komplex s plavárňou, klziskom a halami, v ktorých sa konajú veľké koncerty, veľtrhy a športové podujatia.

Najpríjemnejšie ma mesto prekvapilo, keď som ho začala objavovať s deťmi. Jednoducho tu nemáte šancu nudiť sa a nikdy nemáte pocit, že nie je čo robiť. Naša dcéra bola prvýkrát v divadle ako 11-mesačná. Bolo to predstavenie pre deti od deviatich mesiacov. Dlhé roky sme mali ročnú vstupenku do zoologickej záhrady a boli sme tam naozaj takmer každý týždeň. Niekedy nás viac zaujímali zvieratká, inokedy ihriská. Rovnako do Domu mora si kupujeme hneď ročný lístok. Máme to za rohom a občas po škole tam ideme len na chvíľku pozdraviť žraloky. Deti milujú aj Dom hudby so schodmi klávesmi, po ktorých môžete skákať a vytvárať melódiu, a s dirigentským pultom, kde švihajúc taktovkou dirigujete viedenských filharmonikov. Keď sa vám podarí udržať rytmus, pochvália vás a dostanete diplom, keď nie, tak vám pekne na plné ústa vynadajú do hudobných ignorantov. Do technického múzea by deti tiež rady chodili častejšie, a to nielen kvôli šmyklavke, ktorá vám zmeria rýchlosť šmyku.

Nie som ešte úplne presvedčená o tunajšom školskom systéme. Deti chodia najprv 4 roky do základnej školy a potom sa rozdeľujú do gymnázií a stredných škôl. Zdá sa mi to skoro. Na druhej strane sa mi páči, ako sa už v škôlke zoznamujú s inými kultúrami.

V triede je bežne aj 15 národností. V škole sme ich mali 30. Každé ráno sa deti pozdravili v 15 jazykoch a za štyri roky zvládli naučiť sa v každom jazyku aspoň krátku pesničku.

## MESTO PRIATEĽSKÉ K ĽUĎOM

Vo Viedni si môžete užiť elegantnú večeru v jednej z najlepších reštaurácií sveta Steirereck alebo len tak pri drevenom stole popíjať víno z pohára pripomínajúceho „horčičák“ s výhľadom na mesto v niektorých z mnohých viech. A v lete môžete svoj večerný kokteil popíjať takmer priamo v Dunaji na bazénovej lodi.

Viedeň sa pravidelne v rebríčkoch najlepších miest na život umiestňuje na vrchole. Čím to je, človek zistí pomerne rýchlo. Viedeň jednoducho funguje. Či už je to dopravný systém, alebo vybavovanie na úradoch, všetko funguje. Spočiatku ma to prekvapovalo. Bola som zvyknutá, že všetko je problém. Že na autobus treba čakať niekedy aj 20 minút, pretože tri autobusy vynechajú, alebo preto lebo cestovný poriadok je jednoducho tak nastavený. A prekvapovalo ma tiež, keď som prišla na nejaký úrad, tak som vybavila všetko, čo som potrebovala, bez toho, aby som si v 15 ďalších úradoch musela vyzdvihnúť nejaké papiere. Človek tu má pocit, že mesto sa uchádza o jeho priazeň. Že ľudia, ktorí o meste rozhodujú, chcú, aby obyvatelia Viedeň milovali a aby boli šťastní. A naozaj to cítiť. Ľudia sú milí a veľa sa usmievajú.

## MENEJ ÁUT A SLNEČNÉ KÚPELE

Dokonca i v rebríčkoch hodnotiacich „zelenosť“ mesta, predbehla Viedeň mestá s väčším podielom zelene na plochu. Napríklad práve tým, že tu ľudia využívajú autá menej ako inde. Chodia pešo, cestujú mest-

skou hromadnou dopravou alebo sa premiestňujú na bicykli. A pretých, ktorí zatúžia po prírode, je tu množstvo parkov a lesov. Okolo Viedne sú Viedenské lesy a o pár kilometrov ďalej sa začínajú Alpy. Vďaka nim má Viedeň aj lepšiu kvalitu vzduchu ako iné veľkomestá a najlepšiu vodu zo všetkých európskych miest.

### ZOPÁR FAKTOV

Viedeň má rozlohu 414,6 km<sup>2</sup>, žije tu 1,9 milióna obyvateľov, 60-tisíc psov a 9 500 systémov obyčajných, ale len 97 kráv. Ročný lístok na mestskú hromadnú dopravu stojí dospelého 365 eur a dieťa 70, pričom detský lístok platí vo vlaku až po hranicu so Slovenskom. Denne sa vo Viedni zje niekoľko tisíc viedenských rezňov.

Mať Alpy za rohom je fantastické v každom ročnom období. Na jar a na jeseň prejdeme cez hory desiatky kilometrov. Minulú a túto „koronovú“ jar sme spravili nielen 100, ale dokonca 200 jarných kilometrov. A v zime tu máme v dosahu jednej až dvoch hodín jazdy autom niekoľko malých aj veľkých lyžiarskych stredísk. Nuž a teraz v lete môžeme vhuľnúť do bazény na niektorom z viac ako 50 kúpalísk a, samozrejme, do jazier a ramien Dunaja. Na svoje si prídu aj naháči. Pre nudistov rezervovalo mesto dlhý úsek Dunaja a na väčšine kúpalísk nájdete takzvané slnečné kúpele, kde môžu návštevníci vystaviť slnku naozaj celé telo.

Vizuálne mi tu chýba rieka. Centrom Viedne tečie len úzky Dunajský kanál. Širší hlavný tok je ďalej od centra. Popri ramenách Dunaja sú parky, športoviská, kúpaliská, kaviarne a reštaurácie. Ale tá monumentálnosť rieky, ktorá tečie centrom mesta, tak ako v Bratislave, Prahe či Paríži, tu chýba. Rovnako ako hrad nad mestom. Žiadne mesto na svete nemôže mať všetko. Vždy niečo chýba. Ale keby mala Viedeň more, tak by to pre mňa bolo najdokonalejšie mesto na svete.

Nikoleta Gstach



**Galbani**  
Egido Galbani  
Inspirazione Italiana dal 1882

# Nakúpte 3x GALBANI a VYHRAJTE



**50x**  
Poukážka na nákup  
v COOP Jednote  
v hodnote 50 €



**20x**  
Batoh  
Jack Wolfskin



**1x**  
Elektrobicykel  
SCOTT



ilustračné fotografie

**Súťaž prebieha 3. 6. - 30. 6. 2021**  
Viac na [galbani-sutaz.sk](http://galbani-sutaz.sk)

# DETI SA UČIA VNIMANIM REALITY

HOCI SI V DETSTVE A MLADOSTI HOVORÍME, ŽE NIKDY NEBUDEME AKO MAMA ALEBO OTEC, ČASTO V DOSPELOSTI KOPÍRUJEME ICH SPRÁVANIE. MÔŽU ZA TO PODVEDOMÉ VZORCE SPRÁVANIA, KTORÉ SME SI OSVOJILI V RANOM VEKU.



Od rodičov sa učíme, ako sa správať k sebe, vo vzťahoch k iným, sú pre nás príkladom v práci, pri dosahovaní cieľov a preberáme aj ich vzťah k peniazom. Mnohé prvky učenia prebiehajú medzi deťmi a rodičmi na podvedomej úrovni, a tak často ani nevieme, čo všetko sme si z rodiny odniesli.

Nad získanými vzorcami svojho správania nepremýšľame a vlastne si ich zväčša ani neuvedomujeme. A to sa týka všetkých vzorcov, aj tých, ktoré nefun-

gujú. V dospelom veku sme už schopní rozšifrovať, čo sme si výchovou doma preniesli do svojho života, a často máme tendenciu viniť rodičov z nesprávnych výchovných postupov či vzorov konania. Na druhej strane však každý rodič chce pre svoje dieťa to najlepšie.

## AKO VZNIKAJÚ VZORCE SPRÁVANIA

.....  
Vzorce správania sú v podstate program, na základe ktorého dokážeme fungovať

dlhodobo. Ak nám vyhovuje a reakcie okolia sú v súlade s nami alebo sú pre nás postačujúce, necítíme potrebu ich meniť. Ak nám však nevyhovuje naše správanie, je potrebné zamyslieť sa a uvedomiť si vlastné reakcie. Tieto naše prvotné reakcie sú naprogramovanými vzorcami správania rodičov (pováčšine). Hoci sa nám v detstve ich reakcie nepáčili, je to spôsob správania, ktorý sme sa od nich naučili. Preto je potrebné venovať sa vlastným reakciám a počínaniu, ak



nám záleží na našich deťoch a na tom, čo si odnášajú do života. Deti nás vidia, vnímajú a aj keď veciam nerozumejú, sú schopné pamätať si emóciu, ktorú vtedy zažili. Neskôr sa im táto emócia dokáže vrátiť v podobnej situácii a spustiť naučený program, v ktorom vyrástli, a reagujú rovnakým spôsobom ako ich rodičia.

Každé dieťa má z prvých rokov aj negatívne zážitky. Pre jeho rodičov sú to možno maličkosti, no v dieťati môžu zanechať hlboké stopy, pretože je to to najintenzívnejšie, čo dovtedy prežilo. To, čo dieťa vidí, vníma a cíti, hoci mu to je nepríjemné, sa stáva jeho programom do života. Každý detail a každá maličkosť sa mu ukladajú do podvedomia a fungujú ako základ pre jeho budúce počínanie.

## NESTAČÍ POVEDAŤ AKO

Dieťa sa neučí tým, že mu povieme, ako sa veci robia. Učí sa predovšetkým vnímaním a napodobňovaním správania svojich rodičov. Možno sme si slúbili, že správanie svojich rodičov, ktoré nám v detstve prekážalo, nebudeme opakovať, napriek tomu to robíme. Je to práve preto, že sme ako malí okopírovali nielen správanie, ale dokonca aj gestá našich rodičov.

Ak má niekto v dospelosti na seba vysoké nároky, najčastejšie to znamená, že vyrastal v rodine, kde jeho rodičia kladli vysoké nároky na seba. Nestačí, že rodič povie dieťaťu, že je všetko v poriadku, hoci dostalo trojku z matematiky, ak dieťa vidí, že rodič je na seba prísny, urobí to isté. Dieťa si berie za vzor predovšetkým správanie svojho rodiča, nie jeho slová. Vníma, ako koná, aký má vzťah k sebe, k iným, ako komunikuje a reaguje na rôzne situácie.

## AKO VPLÝVA SPRÁVANIE RODIČOV NA DETI

### 1. VZŤAH S RODIČMI MENÍ ŠTRUKTÚRU A CHÉMIU DETSKÉHO MOZGU

Vzťahy v rodine patria ku kľúčovým vzťahom v našom živote vôbec a zanechávajú v nás takmer nezmazateľné stopy. Prvé 3 až 5 rokov života dieťaťa sú z hľadiska budovania bezpečnej vzťahovej väzby kľúčové. Práve rodičia sú tí, ktorí v ranom detstve reagujú na potreby dieťaťa a starajú sa, aby sa rozvíjalo v harmónii.

Dieťa si počas prvých dní života vytvára aspoň jedno citové puto s osobou, ktorá sa oňho stará a chráni ho. Táto osoba je preň citovou základňou, na ktorú sa ob-



racia v prípade krízy a nepohody, u ktorej hľadá telesnú a citovú blízkosť a postupne mu dodáva silu a túžbu skúmať a objavovať svet naokolo.

Spôsob, akým to rodičia robia, ovplyvňuje z kvalitatívnej aj kvantitatívnej stránky vývin mozgu dieťaťa, jeho schopnosť učiť sa, budovať vzťahy aj zvládať záťaž. Ak je prostredie, v ktorom vyrastá, vrelé a priaznivé, neurobiológia sa optimalizuje na rast a rozvoj dieťaťa. Všetko, čo v ranom detstve zažívame, sa zapisuje do implicitnej pamäti, preto sú tieto zážitky neprístupné vedomej kontrole a rozpačataniu.

### 2. VZORY SPRÁVANIA A PREŽÍVANIA RODIČOV DETI ZRKADLIA

Zrkadlenie je jedným z javov, ktorými môžeme vysvetliť, ako je možné, že sa v niektorých situáciách správame rovnako ako naši rodičia. Ak rodič permanentne prežíva obavy, úzkosť a strach o svoje dieťa, nedovolí mu objavovať svet samostatne, stráži ho a kontroluje, dieťa jeho pocity vníma a po čase sa s nimi identifikuje. Sú pre neho odkazom, že svet nie je bezpečné miesto a ono nie je dostatočne schopné, aby túto situáciu zvládlo samo. Vo svojom prežívaní začne byť menej odvážne a bude sa viac báť.

### 3. KRITIKA, ODMIETANIE A VZBURA POČAS DOSPIEVANIA

V období puberty a počas dospievania si dieťa hľadá vlastnú cestu, začína rodičov vnímať kriticky, čo je prirodzené a dobré. Bez toho by nemohlo dôjsť k osamostatneniu a vybudovaniu vlastnej identity.

Práve relativizovanie rodičovskej výnimčnosti dáva dospievajúcim priestor na vlastný rast, slobodu a zodpovednosť.

## NEZÁVISLÝ PÁR VYCHOVÁ ZRELÉ DETI

Keď vstupujeme s niekým do vzťahu, často (možno len podvedome) čakáme, že nás ten druhý urobí šťastným alebo vyrieši náš problém, či dosýti potrebu lásky. Toto nie je ideálny vstup do vzťahu, pretože dáva základ závislosti. Do vzťahu by mali vstupovať dve osoby nezávislé od seba, pretože len s takýmto zdravým základom dokážu poskytnúť dieťaťu zázemie, ktoré síce od nich závislé je, no zároveň mu bude vzorom nezávislosti.

Ak do vzťahu vstupujú dvaja ľudia, ktorí nie sú samostatní a sebestační, ale hľadajú kompenzáciu určitej svojej potreby v tom druhom, vychovávajú dieťa, ktoré sa stáva citovo alebo inak závislým.

Partneri, ktorí žijú vo vyváženom vzťahu, dokážu dieťaťu odovzdať hodnoty a vedome ho učiť zodpovednosti. Súčasťou tohto procesu by nemalo byť len to, že určité hodnoty deťom vstúpajú, ale aj premýšľanie nad nimi a ich premena. Keď sa dieťa dokáže takto kriticky na hodnoty pozeráť, nepreberá automaticky hodnoty od iných detí (neskôr dospelých), ale premýšľa nad nimi a dokáže rozoznať, čo chce a čo nie.

Tento proces je dôležitý predovšetkým v období osamostatňovania od rodičov, keď už dieťa funguje v spoločnosti samo za seba. Dieťa, ktoré dokáže takto uvažovať, nekoná bezhlavo a bezmyšlienkovite, vie obhájiť svoje hodnoty a neverí všetkému, čo počuje.

# AKO VYZERAŤ VYŠŠIA A ŠTÍHLEJŠIA?

CENTIMETRE NAVYŠE NÁM MÔŽE PRIDAŤ SPLÝVAVÝ  
MATERIÁL AJ VYČESANÉ VLASY.



## VHODNÝ ÚČES

Postavu pomôže opticky odľahčiť a predĺžiť strih vlasov, ktorý nezakrýva plecia. To znamená, že vlasy zviazané do uzla, vyššie posadený chvost a kratšie účesy typu bob s dĺžkou pod bradu.

## VHODNÝ VÝSTRIH

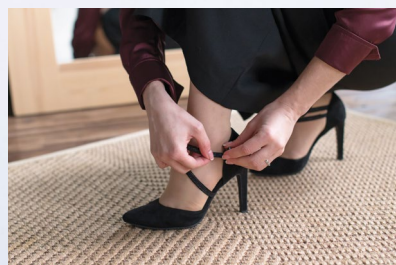
Ak chcete minimalizovať porsie a vyzerať, že máte dlhší trup, výstrih do V je tým pravým pomocníkom. Peknú siluetu dokáže vykúzliti aj klasický lodičkový výstrih, ktorý zalichotí línii ramien.

## PADAVÉ MATERIÁLY

Ak chcete v nohaviciach zakryť nejaké tie oblínky a zároveň pôsobiť štíhlejšia, stavte na blúzky zľahka tvarované na telo z jemnejších materiálov a nechajte ich voľne padať na boky. Nemusíte sa báť ani transparentnejších materiálov, kde spodná vrstva jemne vykúka.

## VYSOKÝ PÁS

Vysoký pás síce zvýrazní boky, ale pekne vytvaruje našu postavu. Nohavice s pásom pod drikom dajú vyniknúť nášmu pozadiu a bokom, ale ak sú úzke, zvýrazia neželané „záhyby“ okolo drieku.



Mať štíhlu postavu je snom azda každej ženy. Dlhé štíhle končatiny či driek bez vankúšikov však môže byť pre ženy s geneticky iným typom postavy ťažko dosiahnuteľná méta. Každé prebytočné kilo dole je úspech, rovnako ako pravidelné posilňovanie tela. No nad typickými danosťami postavy, ktoré sme od prírody dostali do vienka, nevyhráme. Je lepšie vziať na vedomie to, čo sme dostali od prírody do vienka a pracovať s tým, čo máme, než sa zožierať, že nevyzeráme ako Twiggy. Každý typ postavy môže pôsobiť vyšší a štíhlejší, stačí si osvojiť zopár optických trikov:

**TMAVÉ DŽÍNSY**

Jedným z najúčinnejších spôsobov, ako vyzerat štíhlejšia, je nosiť džínsy v tmavomodrej alebo čiernej farbe. Dokážu vykúzliti dojem pretiahnutej a štíhlejšej postavy, najmä ak sú tesnejšie na stehnách a voľnejšie pri členkoch. Snažte sa vyhnúť džínsovom, ktoré sú priveľmi voľné alebo, naopak, priliehavé po celej línii nôh.

**NENOSTE VOLNÉ ŠATY**

Voľné a oversize šaty sú síce pohodlné a veľa zakrývajú, ale zároveň nás opticky zväčšujú. Ak pridáme opasok, vytvoríme krajšiu siluetu. Zvýrazníme pás a potlačíme stehná s hrudníkom. Postavám s väčším bruškom, ktorým opasok nelichotí, lepšie pristanú šaty jemne splyvajúce okolo kriviek, smerom nadol sa jemne rozširujúce. Zoštíhli skôr oblečenie s príjemnou siluetou a nie neformálne šaty.

**DRŽANIE TELA**

Spočiatku si správne držanie budete musieť kontrolovať, no postupne ho dostanete do krvi. Oplatí sa to, pretože dokáže postavu opticky pretiahnuť a spevniť. Postavte sa rovno, spevnite brušné svaly, podsadte panvu. Chrbát vyrovnajte a ramená jemne tlačte smerom dole. Hlava by nemala smerovať hore, ale rovno, to znamená, že bradu treba jemne posunúť dole. Skúšajte to tak často, ako len môžete, jemne a bez napätia.

**ZVONOVÉ NOHAVICE**

Džínsy „do zvona“ sa opäť vrátili a to preto, že majú veľký tvarujúci potenciál. Opticky predĺžia nohy, a vďaka tomu vyzeráme chudšie. Lichotia najmä ženám s väčšími bokmi, zadkom a stehnami.

**ČO MÔŽEME UROBIŤ PRE ŠTÍHLOSŤ KONČATÍN?**

Ruky a nohy v lete najčastejšie odhaľujeme, a tak sa oplatí venovať sa im po celý rok. Lahké posilňovacie cviky s činkami alebo s vlastnou hmotnosťou ich postupne pekne vyformujú a ani nezaberú veľa času. Skúšajte klasickú dosku, plank či strom, inšpirujte sa ľahkými cvikmi z jogy, na nohy je skvelé bicyklovanie. Ak si počas roka pravidelne zájdete na plaváreň a dáte si 40 minút plávania rôznych štýlov, horné aj dolné končatiny sa vám poďakujú pekným štíhlym tvarom.

**PODPÄTKY**

Vysoké podpätky sú starým známym trikom, ako telo zoštíhliť. Platformám už odzvonilo a nie všetky zvládame chodiť na ihličkách. Pomôžu aj jednofarebné topánky klasického tvaru na vyššom podpätku, ktorý sa bude smerom nadol zužovať.

**OBLEČENIE TÓN V TÓNE**

Nič proti potlačí, kvetinkám a iným vzorom. Ak však chcete vyzerat „dlhšia“ a štíhlejšia, noste jednofarebné oblečenie, poprípade tón v tóne. Pri vzoroch pamätajte, že miesta, kde máte potlač, je pre okolie viditeľnejšie a priťahuje pozornosť.

**DOBRA PRÁCA SO ŠPERKOM**

Dlhý náhrdelník s prívieskom dokáže predĺžiť trup podobným spôsobom ako veľkový výstrih. Je to jednoduchý spôsob, ako opticky zúžiť hornú časť tela. Pozor však, ak máte veľké prsia, pridĺhlej retiazke môže veľký objem „zavádzať“, a môže sa zošuchnúť na jednu stranu. Pamätajte, že kamkoľvek umiestnite šperk, tam nasmerujete oči svojho okolia.

-dp-

**OBJAVTE SVET  
PLNÝ JEMNEJ CHUTI**

Snívate o úniku alebo o momente, kedy sa zastavíte a ceníte si to, čo je naozaj dôležité?

Teraz máte možnosť objaviť jemnosť zmrzliny Milka. Úžasná kombinácia jemnej Milka čokolády a smotanovej zmrzliny.

Nezáleží, či je to romantický večer alebo chvíľa, keď sa podelíte s rodinou a priateľmi – zachyťte celého ducha zmrzliny Milka vyrobenej z lahodnej Milka čokolády.

Pretože jemnosť chutí lepšie.



Výhradný distribútor pre Slovenskú republiku

Pranostika na jún	orgán zraku	1. časť tajničky	skratka doktora	tlačová agentúra Čadu	časť básne	sídlo v Nigérii	ADEPS, KÉRALA, ORAKULUM	zistilo správnosť	kontrabas	cudzia predpona nad	MPZ vozidiel Indonézie	vysoký vek	dlhšie tikať
východo-slovenská rieka							plukovník v nemeckej armáde						
združenie monopolov							kanadský jeleň						
hriadeľ			želá si útok, po nemecky								keď		
GRIS, EPI, ROKO	sulfid vanádu mečanie			štrbina meno Adely							nemocničné oddelenie epidemická choroba		
voňavá lúčna rastlina					spojka mesto v Mexiku				okridlené dieta meno Izabely				
cvičná hudobná skladba						vodca 40 zbojníkov značka žiletiek							
indický štát						obhryztý zobákom 3. časť tajničky							
jednotka elektrického obvodu				platidlo v Macau hromada				spojka ranná adventná omša				4. časť tajničky	meno Chačaturjana
tamto			kmotr, po česky nástroj na písanie						meno Pugačevovej skalisko, po esper.				
ADATO, ALAPA, STURM	v hudbe nežne	trochu otvor vápenec								vzduch, po grécky Nations Unies			
sadlo na výrobu liečiv						jedovatá rastlina nepodlahnúť					tam mužské meno		
démonická bytosť					veštiareň ženské meno								
odvoz a likvidácia odpadu				od udaného dňa sivý, po francúzsky						značka kozmetiky strata na váhe			oči
kód Rumunska			krátke poznámky japonský ostrov						cyklus prednášok zamestnanie (hovor.)				
ohúrila								kňaz (hovor.) kód Maďarska					
modro-zelená riasa							voľný mužský súkenný kabát						
tesaním opracovať							druh hmyzu						

Tajnička z čísla 4/2021: NAD HNEVOM NIKDY NEZVÍŤAZÍŠ HNEVOM, ALE LÁSKOU.

Výhercovia vecných cien: Matilda Kmetová, Zvolen, Jana Pisárová, Dobrá Niva, Janka Rusková, Liptovské Revúce

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 7. 2021** 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 Jednote 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 spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania 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 spracovania 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 spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, 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.



# BAMBINO



**TERAZ 3 NOVINKY NA TRHU**



*Vyskúšaj ich všetky!*

# ĎALŠIE VÝHODY NÁKUPNEJ KARTY COOP JEDNOTA

VŠETCI SA TEŠÍME, ŽE SA NA SLOVENSKU ZLEPŠUJE PANDEMICKÁ SITUÁCIA, ČO SO SEBOU PRINÁŠA AJ ZMIERŇOVANIE OPATRENÍ. UVOLŇOVANIE SA DOTKLO VIACERÝCH OBLASTÍ BEŽNÉHO ŽIVOTA. SÚ PRED NAMI LETNÉ Mesiace, a tak sa ODVAŽUJEME PLÁNOVAŤ SI AJ LETNÚ DOVOLENKU MIMO SLOVENSKA.



Radi vám preto dávame do pozornosti našich externých partnerov, ktorí pre držiteľov nákupnej karty poskytujú priame zľavy, vďaka ktorým sa dovolenkové plány môžu stať ešte konkrétnejšími. Viac vám o nich porozpráva

**Katarína Matlonová, manažérka vernostných programov COOP Jednota Slovensko.**



**Mnohí čitatelia uvažujú o letnej dovolenke v zahraničí a vyberajú si cestovnú kanceláriu, s ktorou by mohli odcestovať. Ako im v tom môže pomôcť vernostný program COOP Jednoty?**

Naši zákazníci, ktorí vlastnia nákupnú kartu, môžu mať letnú dovolenku vďaka nej o niečo lacnejšiu. Odporúčam využiť služby našich partnerov a vybrať si z pestrej a lákavej ponuky cestovných kancelárií CK Tatratur Slovakia, TIP travel alebo BUBO. Cestovné kancelárie **TATRATOUR Slovakia** a **TIP travel** ponúkajú okrem pobytových, poznávacích a pútnických ozdravných prímorských pobytov v Chorvátsku a na Sardínii. Pre deti a juniorov môže byť zaujímavé spojiť príjemné s užitočným na prímorskom pobyte, kde sa môžu zdokonaľiť v anglickom jazyku, ponúkajú však aj veľa iných atraktívnych pobytov. Cestovná kancelária **BUBO** je najväčšia cestovná kancelária na Slovensku s cestami do 195 krajín sveta. Odporúčam ju tým cestovateľom, ktorí by radi zavítali do exotickjších končín sveta, napríklad do Vietnamu, do moslimskej Mekky, Ohňovej zeme, na Veľkonočný ostrov alebo hoci na severný či južný pól. Zo širokej ponuky poznávacích, aktívnych či exotických zájazdov tejto cestovky si vyberie naozaj každý.

**Z čoho si môžu vyberať tí, ktorí sa rozhodnú pre oddych na Slovensku?**

Odporúčam rozhodne si pozrieť ponuku **Slovenských liečebných kúpeľov Piešťany**, ktoré majú storočné skúsenosti v oblasti zdravia, regenerácie a oddychu. Prírodné liečebné procedúry sú obzvlášť účinné na zlepšovanie pohyblivosti a zmiernenie fyzickej bolesti a napätia. Ďalšou možnosťou sú **Prírodné liečebné kúpele Smrdáky**, ktoré sú z pohľadu

liečby kožných ochorení najlepšie v Európe. Nachádza sa tu najkoncentrovanejšia minerálna voda s obsahom sírovodíka v Európe alebo unikátne liečivé minerálne bahno. S nákupnou kartou môže samoplatca získať až 20 % zľavu z aktuálnych katalógových cien alebo 20 % zľavu na hotelové ubytovanie. Z výhod nákupnej karty môžu čerpať aj tí, ktorí sa rozhodnú spoznávať naše veľhory Vysoké Tatry. Volný čas po náročnej turistike si môžu spríjemniť návštevou v akvaparku **Aqua-City Poprad**. Tento akvapark je ekologickým strediskom s vodným rajom, termálnymi bazénmi, vitálnym svetom či možnosťou kryoterapie. Prostredníctvom nákupnej karty môžete získať 15 % zľavu na hotelové služby, služby akvaparku a kryocentra.

**Mnohí však možno okrem cestovania, spoznávania a relaxu plánujú dovolenkové dni využiť na rekonštrukciu či vynovenie interiéru svojho domu alebo bytu.**

Jeden z externých partnerov nákupnej karty, spoločnosť **TEMPO-KONDELA NÁBYTOK**, ponúka vo svojich kamenných predajniach nábytok a bytové doplnky a verím, že je z čoho si vyberať. Produkty môžete vyberať i nakupovať aj prostredníctvom ich vlastného internetového obchodu. Držiteľ nákupnej karty aj v roku 2021 môže využiť 3 % zľavu na celý sortiment nábytkárskeho tovaru a bytových doplnkov aj na e-shop objednávky. Cieľom ďalšieho partnera nákupnej karty **spoločnosti ZAREN** je svojimi službami a produktmi zlepšiť kvalitu života, zvýšiť pohodlie, šetriť čas a náklady v domácnosti s dôrazom na ochranu životného prostredia. Portfólio ich produktov tvoria štyri divízie, ktoré sú zostavené tak, aby

spĺňali aj najnáročnejšie kritériá. S nákupnou kartou získate bezplatnú obhliadku funkčnosti a tesnosti okien; 10 % zľavu na servis okien a dverí, hĺbkové ekologické čistenie matracov a kobercov; 10 % zľavu pri priamom predaji na celý sortiment produktov spoločnosti ZAREN (služby a produkty všetkých 4 divízií – Ecohome, Vorwerk, Dreamsy, Mirami). Bližšie informácie o zľavách u externých partnerov sa dozviete na [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti Nákupná karta.

## PRIPOMÍNAME DRŽITEĽOM NÁKUPNEJ KARTY COOP JEDNOTA

30. jún 2021 je posledným dňom na uplatnenie zľavy za 2. polrok 2020. Po tomto termíne už nebude možnosť uplatniť si zľavu a strácať nárok na dodatočné vyplatenie zľavy. Pre úplnosť ešte uvádzame, že zľava sa môže uplatniť iba plastovou kartou a môže si ju čerpať len osoba, ktorá je uvedená na plastovej karte, teda osoba, ktorá je registrovaná v jednej z regionálnych COOP Jednot.

Ak ste nákupnú kartu stratili, ukradli vám ju, máte ju poškodenú a zľavu si nemôžete uplatniť, môžete požiadať o duplikát nákupnej karty online na našej webovej stránke [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti Nákupná karta. Nákupná karta vám bude doručená Slovenskou poštou maximálne do 30 dní. Ak ešte nevladniete nákupnú kartu, môžete o ňu požiadať aj v tomto prípade online. Online si môžete aktualizovať aj osobné údaje (zmenu adresy, telefónneho čísla, e-mailovej adresy). Naďalej si však môžete zriadiť novú alebo duplikát karty aj priamo v predajniach COOP Jednota, kde sú k dispozícii tlačivá – žiadosti o novú nákupnú kartu aj žiadosti o duplikát karty.

# HLASUJTE ZA PROJEKT,

ktorý získa grant

5. ročník

6 000 €

O víťazných projektoch programu podpory lokálnych komunit rozhodnete vy, zákazníci COOP Jednoty!

Za každých 5 € zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach.  
Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2021.**

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

Viac informácií získate na [www.lokalnekomunity.sk](http://www.lokalnekomunity.sk)



NADÁCIA  
**coop**  
JEDNOTA



**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

# VYPLÁCAME

## ZĽAVY ZA 2. POLROK 2020

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



### NOVINKA

Novú kartu  
aj duplikát  
si môžete zriadiť  
aj na [www.coop.sk](http://www.coop.sk)

Od 18. 3. 2021 vyplácame držiteľom nákupnej karty zľavy za 2. polrok 2020. Zľavy si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota **do 30. 6. 2021**. Ak zákazník nevyužije zľavu do uvedeného dátumu, jeho nárok na dodatočné vyplatenie zľavy zaniká.

Od 4. 3. 2021 si držiteľ nákupnej karty môže skontrolovať výšku zľavy a ďalšie informácie na web stránke [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti **Moja nákupná karta**. Užívateľom mobilnej aplikácie COOP Jednota, ktorí si stiahli nákupnú kartu do mobilu, sa tieto informácie vyobrazia automaticky.

APLIKÁCIU  
STIAHNUŤ TU:



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