

jednota

VII/2021 XIX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA



**VČELY – JEDINÝ HMYZ
OSOŽNÝ PRE ČLOVEKA**

**LETNÉ OSVIEŽENIE
LIMONADY A SIRUPY
DO ZASOBY**

**DOVOLENKA NA SLOVENSKU
– V KAŠTIELI ČI NA ROZHĽADNI?**

KOUČKA ZUZANA ÁRVAYOVÁ: VYTVÁRAJME SI VZŤAH SO SEBOU SAMÝM

ROZDALI
SME BMW GRAN
COUPÉ!



SKOČTE SI PO SKVELÉ VÝHRY NA KOLESÁCH



MINI COOPER
5x



ELEKTROBICYKEL
CRUSSIS E-ATLAND 7.7-S
40x



ELEKTROKOLobežKA
URBIS U3.1
200x

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Opäť sa k vám rúti Kolesománia a vezie jedinečné ceny. Nakúpte u nás od 1. 7. do 31. 7. 2021 iba za 20 eur a budete v hre o 5 nových automobilov, elektrobicykle, elektrokolobežky a stovky ďalších cien. **Bližšie info na www.coop.sk.**

AutoPalace
Bratislava

Nestlé

Zlatý Bazant
40

Milka

BAMBINO

Monte
SNACK

TARGA
FLORIO



18



23



20



16

coop
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.07
21

MILÍ ČITATELIA,



veľmi ma baví sledovať, čo sa „musí“. Je to interesantné hlavne preto, že „musí“ sa rôzni podľa zdroja, z ktorého informáciu máte. Najzábavnejšie je, keď máte zdrojov viac a informácie sa dostávajú do priameho rozporu. A úplne do popuku je, keď sa chcete spoľahnúť na odborné zdroje a aj tie si protirečia. Teraz – čo si vyberiete? Podľa čoho sa rozhodujete čo „musíte“? Máte z toho depky alebo len mávnete rukou? Spoliehate sa na zdravý sedliacky rozum? Lenže – ste si istí, že ho máte? (Veď už ani sedliak nie je to, čo býval, ale je z neho farmár.)

Napríklad jedlo. Fakt sa musí raňajkovať? Ak si o šiestej nedám misku vložiek, zrútim sa v práci už o ôsmej na klávesnicu? Alebo je to inak a musí sa raňajkovať, až keď má človek chuť?

Teda trebárs o pol jedenástej? Božemôj, to je chaos! Na večeru radšej ani nepomyslieť! Musí sa večer jesť alebo nemusí, iba môže? Keď si nič nedám, budem vládvať ráno vstať z postele? A keď nebudem večerať, naozaj schudnem? Musím večer jesť len zelené lístочки, lebo inak sa mi cez noc zväčší telo o dve veľkosti?

Ťažko sa dnes orientovať. Na každé rozhodnutie aby bol človek osobnosť hodná nobelovky. Asi je čas oprášiť to „voľačo“, ktorému sa hovorí intuícia. Spojiť sa so sebou a naučiť sa rozumieť sám sebe, svojej duši i svojmu telu. Koučka Zuzana Árvayová, s ktorou sme sa pohovorili v tomto čísle, si dokonca myslí, že to bude jedna z najdôležitejších schopností pre neistú budúcnosť. Učme sa to. Verím, že keď porozumieme sebe, prejaví sa to nielen v našich stravovacích zvyklostiach, v rozhodovaní, ale v celom našom živote.

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľné 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., Železničárska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

OBSAH

4. Dnes v kuchyni:
Aby malo leto šťavu
6. Zdravie:
Večeru si neposím!
8. Súťaž: Najväčšia
veľkonočná výslužka
– kto vyhral Gran Coupé?
10. Novinky: Obdarovali sme
ľudí v núdzi
Spotrebiteľia ocenili naše
novinky
Informácie z regiónov
16. Rozhovor: Zlepšujeme
sa vo vzťahu k sebe
18. Recepty: Limonády
a sirupy z vlastnej záhrady
20. Zaujímavosť: Včielky
vystriedajú rôzne profesie
23. Dovolenka na Slovensku:
Najkrajšie výhľady
Relax s atmosférou
kaštiela
26. Koníček: Aj pes dokáže
premyšľať
30. Krížovka

ABY MALO LETO ŠŤAVU



EXISTUJE VEĽA VEDECKÝCH DŮKAZOV O POZITÍVOM VZŤAHU MEDZI KONZUMÁCIOU OVOCIA, ZELENINY A ZDRAVÝM ŽIVOTNÝM ŠŤÝLOM ČLOVEKA. A NAVYŠE – ŠŤAVNATÉ PLODY OBSAHUJÚ VEĽA VODY A TÚ V LETE POTREBUJEME!

Podľa odborníkov neexistuje žiadny zlý druh ovocia. Všetky prinášajú len a len zdravotné benefity, obsahujú množstvo vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov, ktoré pôsobia ako prevencia proti srdcovo-cievnyim chorobám i rôznym druhom rakoviny. Konzumovanie ovocia sa odporúča naozaj všetkým, deťom, dospelým i seniorom. Dať si misku akéhokoľvek ovocia je vždy zdravšie, ako dať si koláčik či tyčinku obliatu mliečnou čokoládou. Jedným z dôvodov, prečo nás ovocie tak osviežuje, je fakt, že obsahuje veľa vody. Ovocie môže mať nižší alebo vyšší obsah prírodných cukrov, no množstvo tuku je skutočne zanedbateľné. Ak vás netrápi obezita alebo výkyvy hladiny cukru v krvi, konzumácie ovocia sa obávať nemusíte. Ak si ho dáte čerstvé, dobre umyté a v surovom stave, urobíte veľa pre svoje zdravie.

ASPOŇ JEDNO GOLDEN DENNE

Moderní vedci, odborníci na zdravú výživu a lekári dávajú za pravdu múdrosti našich predkov, ktorí verili, že jedno jablko denne dokáže udržiavať človeka zdravého. O zdravotných prínosoch jablka by sa dali písať

knihy. Patrí k nim napríklad znižovanie rizika niektorých druhov rakoviny, kardiovaskulárnych ochorení, astmy i diabetu. Jablká obsahujú napríklad flavonoid kvercetín, ktorý pomáha pri prevencii rakoviny prostaty. Štúdie ukázali, že látky v šupe jablčka potláčajú množenie rakovinových buniek hrubého čreva až o neuveriteľných 43 percent! Jablká môžu znižovať riziko vzniku rakoviny pľúc až o 50 percent. Najväčšou silou jablč je ich antioxidantné pôsobenie, dokázalo sa, že majú druhú najvyššiu hladinu antioxidantnej aktivity zo všetkých bežne konzumovaných druhov ovocia. Vo výskumoch, ktoré sa uskutočnili v USA, ich predbehli len brusnice.

Čím viac jablč v živote zjeme, tým je nižšie riziko, že ochoríme na astmu. Jablká môžu byť spojené aj so znižovaním rizika diabetu, v jednom fínskom výskume sa uvádza, že môžu byť vhodnou prevenciou pre ľudí, ktorí sa obávajú, že u nich prepukne diabetes 2. typu. V Brazílii zasa výskumy odhalili, že jablká významne pomáhajú pri znižovaní telesnej hmotnosti. Obsahujú pektín, cenný zdroj rozpustnej vlákniny, ktorý môže regulovať LDL cholesterol a hladinu cukru v krvi. V prípade

jablč sa aj ovocný cukor – fruktóza – podieľa na celkových zdravotných benefitoch z tohto druhu ovocia. V otázke antioxidantnej sily sú si všetky druhy jablč viac-menej rovné, aj keď sa ukazuje, že najlepšie výsledky sa dosahujú s odrodami Golden a Red Delicious. Tieto vlastnosti sa, samozrejme, prejavujú aj v jablkových šťavách, ktoré sú veľmi chutné a efektívne pri starostlivosti o naše zdravie.

SLOVENSKÉ JABLKÁ V COOP JEDNOTE

Slovensko má už od nepamätí tradíciu pestovania jablč, za ktorou stoja najmä vhodné klimatické podmienky u nás – mierne podnebné pásmo, striedajúce sa ročné obdobia a dostatok vlahy. Tieto vlastnosti vytvárajú v rámci Európy pre jablone tretie najvhodnejšie podnebie, čo sa odrzkadľuje v množstve a vo vynikajúcej kvalite úrody. Zákazníci COOP Jednoty si obľúbili slovenské odrody - k najpredávanejším patrí červená Gala a zelená Golden Delicious, ktorej sa dobre darí aj vo vyššie položených horských oblastiach.



VÝHODY OVOCNÝCH ŠTIAV

V letnom období výborne osviežia ovocné šťavy. Pre organizmus je táto forma ovocia ľahšie stráviteľná, pretože je v tekutej forme a lepšie sa z neho vstrebávajú vitamíny a minerály do krvi. Ideálne je piť šťavu ihneď po odštvavení, prípadne ich môžeme dať na chvíľu do chladničky. Šťavy by sa nemali dlho skladovať ani v chladničke, pretože z nich veľmi rýchlo ubúdajú všetky vitamíny a minerály, ktoré pôvodne obsahovali. Druhy ovocia sa snažte striedať – či už ich konzumujete surové, alebo v tekutej podobe.

Každý z nás je iný, máme rozdielny imunitný systém, zloženie žalúdočných štiav, stav pankreasu a obličiek, genetické zaťaženie či močový mechúr. Mali by sme preto voliť alternatívu, ktorá nám vyhovuje z chuťovej stránky, ale aj z pohľadu zdravotného prínosu. Niektorým ľuďom s chorým žlčníkom robia problémy zrníčka z jahôd, niektorí majú dokonca alergiu na jahody. V prípade alergií treba byť obzvlášť opatrný, pretože hrozí anafylaktický šok, ktorý môže privodiť aj smrť. Takisto diabetici by mali dávať prednosť ovociu s nižším glykemickým indexom, starší ľudia by si mali dať pozor na nadmernú konzumáciu hrušiek, pretože sú ťažko stráviteľné. Je dobré poznať hladi-



AKO SPRÁVNE PIŤ ŠŤAVY?

Radí MUDr. Peter Minárik:

Ovocné a zeleninové šťavy sú podobne ako čerstvé ovocie a zelenina významným zdrojom vitamínov, minerálnych látok i ďalších rastlinných mikroživín. Takéto šťavy patria k zdravej výžive a ich pravidelnú konzumáciu možno odporúčať ako súčasť racionálneho a zdraviu prospešného stravovania. Na to, aby ovocné a zeleninové šťavy (džúsy) podporovali naše zdravie, musia spĺňať základné pravidlá. Šťavy musia byť pripravené z čerstvého ovocia a zeleniny, nesmú byť dosladené dodatočným cukrom a musia obsahovať výlučne prírodný cukor (prevažne fruktózu) zo samotných plodín. Ak ide o priemyselne pripravené šťavy, musia byť upravené čo najšetrnejšími

technologickými postupmi v záujme zachovania čo najvyššieho množstva z pôvodne biologicky aktívnych látok. Je to najmä otázka šetrnej pasterizácie štiav a optimalizácie aplikovaných teplôt a času pasterizácie. Aj tu platí pravidlo nepridávať ďalší cukor a, pokiaľ možno, ani aditívne látky.

V konečnom produkte (šťave) technicky možno zmerať obsah mnohých mikroživín, ako aj úroveň antioxidantnej aktivity. V každej šťave sa preto dá zmerať úroveň jej „zdravia“. Na našom trhu je niekoľko výrobkov s vysokou výživovou kvalitou a navyše s mimoriadne chutným obsahom. Tieto šťavy nielenže sú zdravé, ale nám aj chutia. Posledným pravidlom i podmienkou na to, aby ovocné a zeleninové šťavy ostali súčasťou zdravej výživy, je ich striedma konzumácia. Denne sa odporúča vypíť 100 – 300 ml 100-percentnej ovocnej alebo 100-percentnej zeleninovej šťavy. Zeleninovej šťavy môžeme pre nižší obsah cukru vypíť za deň aj viac, 300 – 400 ml. V záujme podpory pitného režimu je dobrým pravidlom zriediť ovocnú šťavu čistou vodou, najlepšie v pomere 1 : 1. Kombinácie rôznych druhov ovocia alebo zeleniny pri príprave štiav sú v záujme pestrosti vítané a nejestvuje pravidlo, ktoré by vylučovalo miešať ktorékoľvek kombinácie.



Je to iba otázka chuťových preferencií konzumenta, prípadne individuálnej znášanlivosti. Výborné sú aj šťavy pripravené z kombinácie ovocia a zeleniny. Ich energetický obsah sa automaticky započítava do celodenného príjmu energie. Prakticky môžeme vypíť jednu porciu šťavy denne, najlepšie ako súčasť raňajok. Domáce šťavy z čerstvého ovocia a zeleniny treba okamžite skonzumovať. Ak si kupujeme 100-percentné šťavy v obchodoch, voľme radšej kvalitné, hoci drahšie výrobky. Naučme sa čítať obsah energie a živín na obaloch potravín. Kvalitné šťavy majú na obale vždy obsažné informácie nielen o surovinách, ale aj o zložení živín. Vyššia kvalita a výživová hodnota vykompenzuje vyššiu cenu.

TROPICKÉ HORÚČAVY A NÁŠ POCIT

Ako sa cítiť príjemne a ako predchádzať malátnosti a bolestiam hlavy, aj keď teplomer ukazuje tridsiatky? Rada je jednoduchá – treba veľa piť. Denne sa má vypíť priemerne 40 ml tekutín na 1 kg telesnej hmotnosti, v lete by to malo byť ešte o niečo viac. Pitný režim by sme mali dodržiavať pravidelne po celý deň, fľašu s vodou noste stále so sebou. Nepohybujte sa len na slnku, ale vyhľadávajte aj chládok, pri pobyte vonku si podchvíľou osviežte studenou vodou predlaktia a zatylok. Aj keď pod klobúkom je ešte teplejšie, noste ho ako ochranu pred úpalom. Aj tým predídete kolapsu z veľkej horúčavy.

VEČERU SI NEPROSÍM!

KAŽDÝ DÁVNO VIE, ŽE STRIEDMA STRAVA A PRAVIDELNÝ POHYB UDRŽIAVAJÚ TELO ZDRAVÉ A V DOBREJ FYZICKEJ AJ PSYCHICKEJ KONDÍCII. SÚ TU VŠAK AJ NÁZORY, ŽE AK SA CHCETE ZBAVIŤ NEJAKÝCH PÁR KÍL, VHODNÉ JE ODPUSTIŤ SI JEDNO JEDLO DENNE, NAPRÍKLAD VEČERU ALEBO RAŇAJKY. NÁZORY NA TO SÚ RÔZNE A VYGÚGLIŤ SI MOŽNO AJ ÚPLNE OPAČNÉ ODPORÚČANIA – NAPRÍKLAD, ŽE JEŠŤ TREBA 3- AŽ 5-KRÁT DENNE. AKO SA V TOM ZORIENTOVAŤ?



Ak sa rozhodnete schudnúť, kľúčom k úspechu je vydať viac energie, ako prijať. Čiže jesť menej a viac cvičiť a hýbať sa. To je úplný základ, ktorý nepustí. Ideálne je naučiť telo na akýkoľvek pohyb, a to každý deň. Obmedziť (ak je to možné) jazdy autom a presúvať sa radšej pešo alebo bicyklom. Chôdza sa považuje za najjednoduchšie a najprirodzenejšie cvičenie, ktoré vás nič nestojí. Udržiava organizmus v kondícii a v závislosti od rýchlosti a náročnosti terénu (kopce, vyvýšeniny) dokážete týmto pohybom spáliť celkom slušnú nádielku kalórií. Nemá vekové ani hmotnostné obmedzenia, môžu sa jej venovať všetci a za každého počasia. Odborníci odporúčajú denne urobiť 10 000 krokov a ich množstvo neustále zvyšovať. Priaznivé účinky chôdze spozorujete na sebe približne po troch mesiacoch pravidelného tréningu. Prospieva srdcu a kardiovaskulárnemu systému, pomáha budovať svalstvo, je prevenciou svalových kŕčov, podporuje elasticitu ciev, zlepšuje okysličenie mozgu, pomáha bojovať so stavmi úzkosti i s depresiami a prispieva k celkovej fyzickej kondícii. V posledných rokoch si získala množstvo fanúšikov tzv. severská chôdza – nordic walking. Svoj pôvod má v škandinávskych krajinách a ako oficiálny tréningový program zameraný na celé telo bol prvý raz uvedený vo Fínsku takmer pred dvadsiatimi rokmi. Ide o chôdzu so špeciálnymi paličkami, na ktoré sa kladie dôraz. Tie sú na rozdiel od trekkingových alebo lyžiarskych podstatne ľahšie a namiesto obyčajného pútka majú na rukoväti zložitejší úchop, ktorý dlaň zafixuje. Zakončené sú kovovým hrotom určeným na pohyb po mäkkom, trávnom po-

vrchu. Majú odnímateľnú gumovú koncovku, ktorú zas oceníte počas chôdze po asfalte.

ZABUDNITE NA PRAZDNE KALÓRIE

Dôležité pri chudnutí, ale aj pri udržaní hmotnosti je však zloženie stravy. Je potrebné jesť potraviny bohaté na živiny a obmedziť, prípadne úplne vylúčiť, tzv. prázdne kalórie. Tie sú súčasťou potravín, ktoré majú vysoký glykemický index a veľké množstvo kalórií, ale telu nedávajú žiadne hodnotné látky, ktoré môže pre seba využiť. Ide napríklad o spracované sacharidy, niektoré tuky a alkohol. Takéto druhy potravín majú rovnaký obsah energie ako každá iná kalória, ale chýba im veľa dôležitých živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, antioxidanty, aminokyseliny alebo vláknina. Pri konzumácii takýchto potravín si organizmus nevie poradiť s rýchlym prísunom veľkého množstva energie a ak veľmi intenzívne a veľa nešportujete alebo nevykonávate ťažkú fyzickú prácu, a zároveň máte sedavé zamestnanie, všetko sa končí jednoducho priberaním.

KRÁTKODOBÝ PÔST NAPOMÁHA CHUDNUTIE

Poznáte tvrdenie, že raňajky zjedz sám, s obedom sa rozdeľ s priateľom a večer nechaj nepriateľovi? Riadite sa ním, aspoň občas? Odhodlali ste sa na chudnutie a aj v súlade s týmto tvrdením zvažujete, že sa vzdáte raňajok alebo večere? „Vyne-

chávanie raňajok alebo posunutie večere na skorší čas dokáže pozitívne ovplyvniť chudnutie. Dochádza vtedy ku krátkodobému pôstu, počas ktorého klesá hladina inzulínu, čo spôsobí, že tukové bunky začnú uvoľňovať uloženú energiu. To sa prejaví na znižovaní hmotnosti. Krátkodobý pôst tiež spôsobuje, že počas spánku sa zvyšuje hladina rastového hormónu a je lepšia regenerácia. Tento spôsob však nemusí vyhovovať každému, a preto treba pri ťažkostiach znova zaradiť raňajky alebo večeru," vysvetľuje Eva Blaho, certifikovaná nutričná terapeutka, členka Slovenskej asociácie pre výživu a prevenciu. Ak vynecháte večeru alebo ju posuniete na skorší termín, nemusíte sa obávať, že telo počas spánku nebude mať dostatok živín. Dôležité je, aké množstvo a aké druhy potravín ste zjedli počas celého dňa. „Ak ste mali kvalitnú a vyváženú stravu cez deň, tak budete mať aj dostatok živín v noci, aj keď ste večer už nič nejedli,“ dodáva odborníčka. A kedy sa odporúča najneskôr večerať? Najideálnejšie je mať posledné jedlo štyri hodiny pred spánkom, najneskôr však okolo ôsmej hodiny večer.

RAŇAJKY – ZÁKLAD DŇA ALEBO?

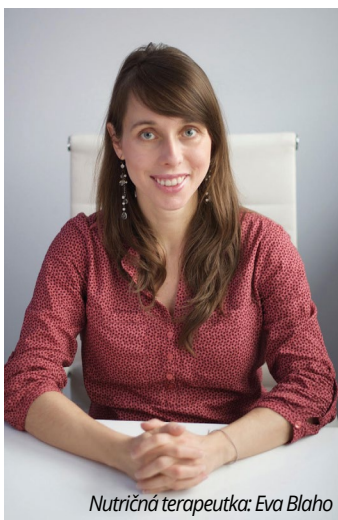
Neviete sa zriecť večere a skôr by ste „ožeľeli“ raňajšie jedlo? Odborníčky Evy Blaho sme sa spýtali, či sú z výživového hľadiska raňajky základom dňa alebo je to mýtus. „Neplatí to pre každého. Niekomu vyhovuje začať jesť až o 10. alebo 11. hodine, niekto sa potrebuje najesť do 20 minút od zobudenia. Je to individuálne a treba brať ohľad na genetiku, metabolizmus, životný štýl a zlo-

ženie stravy.“ V každom prípade raňajky by mali byť pestré a vyvážené. Odborníčka odporúča počas týždňa obmieňať 2-3 druhy raňajších jedál. Vhodné sú rôzne kaše, jogurty, pečivo či vajička. Z nutričného hľadiska by mali byť zastúpené všetky makroživiny – sacharidy, bielkoviny aj tuky. „Keď sa pozriete na tanier, mala by tam byť nejaká obilnina (vločky, chlieb), bielkovina (mliečne výrobky, vajce, šunka), tuk a dostatok zeleniny alebo ovocia. Jednotvárná strava vedie k intoleranciam a trávaciim ťažkostiam,“ dodáva Eva Blaho.

POČET JEDÁL JE INDIVIDUÁLNY

Nie je to tak dávno, keď bol rozšírený trend, že sa má jesť viackrát denne, po menších porciách. Iní výživoví odborníci skôr vyznávajú to, že tri jedlá denne sú optimálne. Aký názor na to má Eva Blaho, certifikovaná nutričná terapeutka? „Toto je veľmi individuálna vec. Niekomu postačuje najesť sa 3x denne a niekto má stále hlad a potrebuje často zjesť aspoň malú porciu jedla. Viac jedál denne sa odporúča pri metabolických ochoreniach, ako je napríklad cukrovka, keď sa častým jedlom udržuje hladina cukru v krvi. Počet jedál závisí aj od toho,

aké vyvážené sú tie jedlá počas dňa a či je tam dostatok tukov a bielkovín, ktoré sú práve zodpovedné za pocit dlhšieho zasýtenia. Pri zvýšenej fyzickej aktivite je potrebný zvýšený energetický príjem. Vtedy je lepšie konzumovať menšie porcie častejšie, aby človek nezjedol príliš veľkú porciu a nespôsobovalo mu to nejaký diskomfort či už nafúknutie v brušnej oblasti, prípadne reflux.“



Nutričná terapeutka: Eva Blaho

Santa Maria

CHUTNÉ JEDLO
LAHKO A RÝCHLO



NAJVÄČŠIA VEĽKONOČNÁ VÝSLUŽKA

Veľká noc bola síce už pred mnohými týždňami, no žrebovanie spotrebiteľskej súťaže COOP Jednoty viacerým nedalo na sviatky jari zabudnúť. Najväčšiu veľkonočnú výslužku v podobe automobilu BMW Gran Coupé si šťastní výhercovia prišli prevziať v júni, teda v preddovolenkovom období. Plní plánov a nádejí na príjemne prežitie prázdninové chvíle s novým rodinným spoločníkom na dlhé cesty.

VÝHERCOVIA AUTA BMW:

- ▶ **Danka Detková**, Velušovce
- ▶ **Ján Vaško**, Nováky
- ▶ **Marcela Gočíková**, Nižná Šebastová
- ▶ **Mária Ružička Lantošová**, Veľké Lovce

1. Žrebovanie sa uskutočnilo v priestoroch Optimy v Nitre a z obrovskej kopy žrebovacích lístkov „ťahali“ výhercov aj dvaja najvyšší predstavitelia COOP Jednoty Slovensko. Vľavo predseda predstavenstva **Gabriel Csollár**, vpravo generálny riaditeľ **Ján Bilinský**.



3. Najväčšiu radosť z nového auta v rodine výhercu **Jána Vaška z Novák** mal asi 6-ročný vnúčik Matko, ktorý prevzal aj symbolický kľúč a rád sa s ním odfotoil. Tešil sa, ako sa v ňom povezie s dedkom domov. „Máme doma už dve staré autá, jedno som chcel predať aspoň na súčiastky, ale ani tak ho nik nechcel,“ opísal pán Vaško. „Napokon som ho dal trochu dokopy, aby mala manželka na čom jazdiť do práce. Takže toto auto nám naozaj prišlo vhod,“ povedal natešený výherca.



2. **Danka Detková z Velušoviec** súťaží s COOP Jednotou pravidelne a hoci sa jej už zopárkrát ušla drobná výhra, na auto ani nepomyslela. Prekvapenie teda bolo veľké. Po nové BMW si prišla v sprievode manžela a dvoch synov. „Ja sama nie som vodička a, pravdupovediac, na vodičák ma v zrelom veku nezlomí už ani toto nové auto,“ usmieva sa výherkyňa a dodáva, že synovia si myslia, že sa len vyhovára a že by to iste „dala“. Na prvú dlhšiu jazdu za bratom do Prahy ju teda odvezie niektorý z jej mužov a urobí si pekný spoločný výlet na novom aute z COOP Jednoty.



4. Ani **Marcela Gočíková z Nižnej Šebastovej** nečakala, že jej po rokoch súťaženia prinesie los výhru auta. Konštatovala, že nevie, či bude v ich rodine dostatočne využité, pretože ona sama má prácu na 5 minút pešej chôdze od domu. Podobne ako predajňu COOP Jednoty, ktoré sa v jej okolí nachádzajú hneď dve a v oboch sa jej nakupuje veľmi dobre. Dcéra študuje v Košiciach a šofériuje už päť rokov. Pani Gočíková jej vytvára perfektné zázemie, keďže je pomocná kuchárka, doma je stále navarené. „Nech sa teraz sústreďí na štúdium, veď všetky tie ženské domáce práce jej ani tak neutečú,“ hovorí s úsmevom výherkyňa.

KRIŠTÁLOVÉ KRÍDLO POZNÁ LAUREÁTOV 24. ROČNÍKA

Trinásť slovenských osobností z hospodárskej, vedeckej, kultúrnej, zo športovej a spoločenskej sféry získalo ocenenie Krištáľové krídlo za rok 2020. O nových laureátoch v deviatich kategóriách a dvoch mimoriadnych ocenení v 24. ročníku rozhodli odborné poroty a Veľká porota Krištáľového krídla. Predsedom Veľkej poroty je **Gabriel Csollár**, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko, ktorá sa opäť stala generálnym partnerom podujatia.

Neopakovateľnú atmosféru slávnostného galevečera dotváralo krásne prostredie Šimák Zámku Pezinok a skvelý program. Na pódiu svoje umenie virtuózne dokonalosti predviedli interpreti z Janoska Ensemble, kapela Peter Bič Project či jeden z najtalentovanejších vokalistov a český spevák Dan Bárta a mnohí iní interpreti. Velikoleposť Krištáľového krídla umocnila sláčiková sekcia symfonického orchestra Slovenského rozhlasu spolu s rytmickou sekciou pod vedením Adriana Kokoša.

MIMORIADNE CENY ZA CELOŽIVOTNÉ DIELO

Porotcovia tento rok udelili dve mimoriadne ceny. Jednu získala odborníčka v oblasti normálnej a patologickej fyziológie, prednostka Fyziologického ústavu Lekárskej fakulty UK v Bratislave a zakladateľka Akademického centra výskumu autizmu na Slovensku profesorka **Daniela Ostatníková**, ktorá sa dlhodobo venuje výskumu mozgu a jeho funkciám, vplyvu pohlavných hormónov na špecifické kognitívne schopnosti a zaoberá sa výskumom etiológie autizmu. Laureátom druhej mimoriadnej ceny je dramatik, spisovateľ, literárny a divadelný vedec a vysokoškolský profesor **Karol Horák**, ktorý v súčasnosti ešte stále aktívne i organizačne pracuje na Prešovskej univerzite. Patrí medzi významných tvorcov pôvodnej slovenskej drámy.



LAUREÁTI KRIŠTÁLOVÉHO KRÍDLA ZA ROK 2020

- ▶ **Filantropia:** Eva Gažová, národná riaditeľka Špeciálnych olympiád Slovensko pre športovcov s intelektuálnym znevýhodnením, ktorá sa dlhodobo venuje dobrovoľníctvu a bojuje za práva znevýhodnených športovcov.
- ▶ **Hospodárstvo:** Pavol Jakubec stojí za známymi potravinárskymi firmami pod strechou koncernu IDC Holding, ktorý sa vyprofiloval ako jedna z najväčších a najstabilnejších potravinárskych firiem u nás s medzinárodným dosahom.
- ▶ **Hudba:** Ľubica Čekovská. Nomináciu dostala za svetovú premiéru novej opery Impresario Dotcom. Nové operné dielo vzniklo z iniciatívy festivalu Bregenzer Festspiele, Slovenského národného divadla v Bratislave a nemeckého vydavateľa Bärenreiter Verlag-Kassel, ktorý patrí medzi najznámejších na svete a zároveň je súčasným vydavateľom Ľubice Čekovskej.
- ▶ **Šport:** Michal Martikán, prvý olympijský víťaz v ére samostatného Slovenska, ktorý je zároveň prvým mužom športovej histórie, ktoré-

mu sa podarilo získať medailu v individuálnej disciplíne na piatich olympiádach za sebou. V Sydney 2000 a Aténach 2004 bol strieborný, v Pekingu 2008 zlatý a v Londýne 2012 bronzový. Má rekordných 23 medailí z MS a 22 z ME.

▶ **Medicína a veda:** Viroológ Boris Klempa a biochemik Pavol Čekan priniesli významný príspevok v boji proti pandémie COVID-19 na Slovensku prostredníctvom vývoja série certifikovaných PCR testov na detekciu vírusu SARS-CoV-2, za aktívnu účasť v kontrole šírenia vírusu pomocou testovania a darovania testov pre spoločnosť a za významný podiel na odbornom informovaní verejnosti o problematike pandémie.

▶ **Inovácie a startupy:** Martin Herman začal na vývoji rôznych aplikácií pracovať už v 14 rokoch. Jeho firma Powerful Medical sa zaoberá vývojom „deep-tech“ technológií na diagnózu a liečbu kardiovaskulárnych ochorení. Pomocou klinického asistenta lekár mobilom odfotí EKG záznam, aplikácia ho zdigitalizuje a vyhodnotí diagnózu.

▶ **Divadlo a audiovizuálne umenie:** Peter Bebjak, režisér, producent a scenárista. V roku 2020 Slovenská filmová a televízna akadémia nominovala film Správa na Oscara. Veľký úspech zožal aj televíznou minisériou Herec, ktorá mu priniesla nomináciu na prestížnu cenu Prix Europa.

▶ **Výtvarné umenie:** Jana Machatová a Peter Machata sú tvorcami autorského šperku. Svoj profil si budujú aj v medzinárodných galériách vo Viedni alebo Paríži a Slovensko úspešne reprezentovali na najrenomovanejšom šperkárskom podujatí Schmuck v Mníchove.

▶ **Publicistika a literatúra:** Marián Andričik, literárny vedec, prekladateľ a vysokoškolský pedagóg, ktorý sa venuje prekladom prózy a poézie hlavne z anglickej a americkej literatúry. Ocenenie získal za historicky prvý preklad jedného z najvýznamnejších diel svetovej literatúry Stratený raj od Johna Milтона.

COOP Jednota darovala 12-tisíc kilogramov potravín ľuďom v núdzi

NAJVÄČŠIA SLOVENSKÁ MALOOBCHODNÁ SIEŤ COOP JEDNOTA ROZŠIRUJE POTRAVINOVÚ POMOC ĽUĐOM V NÚDZI. TRADIČNÝ PREDAJCA PRIJAL OSLOVENIE PREZIDENTKY SR ZUZANY ČAPUTOVEJ A POTRAVINOVEJ BANKE SLOVENSKA VENOVAL TAKMER 12 000 KILOGRAMOV POTRAVIN, KTORÉ POMÔŽU TISÍCKAM RODÍN ŽIJÚCIM V NAJMEJŠÍCH OKRESOCH.

„Pomáhať ľuďom v núdzi je pre COOP Jednotu prirodzené, veď práve myšlienka vzájomnej pomoci stála za zrodom spotrebiteľského družstevníctva. Keď nás pani prezidentka oslovila s myšlienkou darovať potraviny Potravinovej banke Slovenska pre rodiny žijúce v okresoch s náročnejšou sociálnou situáciou, nezaváhali sme ani na chvíľu. Tešíme sa, že popri nastavenej spolupráci s Potravinovou bankou Slovenska a popri dlhodobej regionálnej pomoci zastrešenej našimi spotrebiteľskými družstvami môžeme prispieť mimoriadnym darom takmer 12 000 kg potravín. Výber potravín sme konzultovali so samotnou potravinovou bankou, aby sme poskytli produkty, ktoré potrebujú najviac. Patrí medzi ne múka, ryža, cestoviny, strukoviny, olej, mix rôznych konzerv a cukrovinky,“ uviedol generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský počas stretnutia s prezidentkou Zuzanou Čaputovou, riaditeľom Potravinovej banky Slovenska Marekom Urdzíkovi a lokálnymi výrobcami.



Branislav Lellák a Ján Bilinský na stretnutí s prezidentkou



„Sme veľmi vďační, že dnešným stretnutím rozširujeme našu vzájomnú spoluprácu s COOP Jednotou. Vnímame to aj ako príležitosť odprezentovať našu činnosť a pomôcť ešte väčšiemu počtu ľudí nachádzajúcich sa v zložitej životnej situácii. Z darovaného množstva potravín dokážeme v spolupráci s charitatívnymi organizáciami, krízovými centrami, mestami a obcami nasýtiť približne 53 000 ľudí,“ povedal riaditeľ Potravinovej banky Slovenska Marek Urdzík. Potravinová pomoc sa dostane napríklad k seniorom, domácnostiam s jedným rodičom, sociálne slabším rodinám či ľuďom bez domova.

KAŽDÉ PRACOVNÉ MIESTO JE DÔLEŽITÉ

Na rokovaní v krízovom centre Za dôstojný život v Lučenci preberala prezidentka Zuzana Čaputová spolu so zástupcami COOP Jednoty Slovensko a s lokálnymi výrobcami aj sociálnu otázku a poskytnutie pracovných príležitostí miestnym obyvateľom. Lučenec, ale aj Rimavská Sobota, ktorú prezidentka počas svojej pracovnej cesty navštívila, patria spolu s ďalšími osemnástimi okresmi medzi najmenej rozvinuté okresy SR, definované zákonom o podpore najmenej rozvinutých okresov.

„Uvedomujeme si, že práve v týchto okresoch je z ekonomických príčin kúpyschopnosť obyvateľstva nízka. Ako spoločensky zodpovedná firma však považujeme za dôležité zabezpečiť dostupnosť aspoň základných druhov potravín aj obyvateľom týchto miest a obcí. Každou jednou predajňou zároveň poskytujeme pracovné príležitosti. Sme presvedčení, že každé vytvorené pracovné miesto, obzvlášť v regiónoch s najvyššou mierou nezamestnanosti, je nesmierne dôležité,“ dodal generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský.

POMOC V ŤAŽKOM OBDOBÍ

Darované potraviny tvoria produkty privátnej značky COOP Jednoty a brandové výrobky od slovenských dodávateľov. „Aj touto cestou by som sa chcel pani prezidentke poďakovať za angažovanosť v takej dôležitej téme. Rovnako ďakujem pánovi Urdzíkovi a celému tímu Potravinovej banky Slovenska za následné sprostredkovanie darovaných potravín všetkým ľuďom, ktorí ich budú potrebovať. Mnohé domácnosti výrazne pocítili dôsledky náročného pandemického obdobia, preto som veľmi rád, že im aj touto formou môžeme pomôcť zmierniť následky náročnej ekonomickej situácie,“ dodal Ján Bilinský. Obchodný systém COOP Jednoty spolupracuje s Potravinovou bankou Slovenska od roku 2015. Prostredníctvom logistického centra COOP VOZ, a. s., pôsobiaceho v Trnave, daruje potravinovej banke v pravidelných týždenných intervaloch najmä chladené výrobky.

V Rimavskej Sobote, kde miera evidovanej nezamestnanosti podľa Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny (údaj k aprílu 2021) dosahuje 21,05 %, prevádzkuje COOP Jednota 27 predajní a zamestnáva 114 ľudí, v Revúcej s mierou evidovanej nezamestnanosti 20,18 % COOP Jednota prevádzkuje 21 predajní a poskytuje 49 pracovných miest, v Lučenci s mierou evidovanej nezamestnanosti 13,04 % má COOP Jednota otvorených 11 predajní, v ktorých zamestnáva spolu 71 ľudí. Celkovo v dvadsiatich najmenej rozvinutých okresoch Slovenska podľa zákona o podpore najmenej rozvinutých okresov prevádzkuje COOP Jednota 363 predajní s 1 236 zamestnancami.

Zdroj foto: Kancelária prezidenta SR

STALI STE SA OBEŤOU TRESTNÉHO ČINU?

POMOC A USMERNENIE NÁJDETE V INFORMAČNÝCH KANCELÁRIÁCH V KAŽDOM KRAJSKOM MESTE

Obetou trestného činu sa môže stať skutočne každý z nás. Ak takáto situácia nastane, oceníme každú odbornú pomoc či radu, ktorá nás v ťažkej situácii vhodne nasmeruje a výrazne nám uľahčí náročné a stresujúce chvíle.

Ministerstvo vnútra SR v spolupráci s jednotlivými partnermi prináša prvé zavedenie systémovej služby pre obeť trestných činov na Slovensku, informačné kancelárie pre obeť trestných činov. Porozprávali sme sa o nich so Silviou Škanderovou z odboru prevencie kriminality kancelárie ministra vnútra SR.

Na čo konkrétne sú zamerané služby informačných kancelárií pre obeť trestných činov (IK) a kto ich môže vyhľadať?

Hlavnou úlohou IK je poskytovať základné informácie obetiam trestných činov a prípadné sprostredkovanie služieb v oblastiach sociálneho a psychologického poradenstva, právneho usmernenia a podpory. IK slúžia obetiam násilných trestných činov, nenávistných trestných činov a extrémizmu, obetiam obchodovania s ľuďmi či obetiam z radov mládeže. Jednou z najzraniteľnejších skupín, ktorej chceme podať pomocnú ruku, sú aj seniori, ktorí sa pomerne často stávajú obeťami rôznych trestných činov.



Aký je základný mechanizmus pomoci obetiam trestných činov?

Chcem zdôrazniť, že každému, kto sa cíti obeťou, poskytujú IK základné informácie a usmernenie diskrétno a bezplatne. IK sú miestom konzultácií a poskytovania informácií, ale zároveň priestorom na sieťovanie a koordináciu asistenčných systémov a inštitúcií. Obetiam trestných činov je na kontaktnom bode k dispozícii koordinátor na regionálnej úrovni a dvaja

asistenti koordinátora. Uvedení pracovníci na základe identifikovaných potrieb každého individuálneho prípadu zabezpečia obeť alebo potenciálnej obeť bezproblémový a promptný prístup k základným informáciám.

IK riešia celú škálu rôznorodých trestných činností. Na ich služby sa obracajú obeť majetkovej a ekonomickej kriminality, ale aj násilných trestných činov. Okrem toho pracovníci vybavujú podnety osôb s neštandardným správaním. Obrátili sa na nich aj poškodení s obchodnoprávnymi alebo občianskoprávnymi problémami či s prípadmi priestupkov. Prostredníctvom IK sme pomohli napríklad seniorom týraným rodinnými príslušníkmi, ale aj psychicky a fyzicky týraným ľuďom, pomohli sme vyriešiť spor o dieťa v rozvodovom konaní a množstvo ďalších prípadov.

Kde všade môže človek, ktorý sa ocitol v pozícii obeť trestného činu, nájsť IK?

IK, ktoré zriadilo Ministerstvo vnútra SR, nájdete v každom krajskom meste, aj v okresných mestách Malacky, Dunajská Streda, Lučenec, Michalovce, Prievidza, Levice, Ružomberok a Poprad v priestoroch okresných úradov.



POMOC OBETIAM TRESTNÝCH ČINOV

Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky vytvorilo informačné kancelárie pre obeť trestných činov.

V ktorých mestách nás nájdete?



OBETE Z RADOV SENIOROV



OBETE NÁSILNÝCH TRESTNÝCH ČINOV



OBETE NENÁVISTNÝCH TRESTNÝCH ČINOV A EXTRÉMIZMU



OBETE OBCHODOVANIA S ĽUĎMI



OBETE Z RADOV MLÁDEŽE

Usmerníme Vás, ako postupovať pri ochrane svojich práv a na koho sa obrátiť.

PROJEKT ZLEPŠENIE PRÍSTUPU OBEŤ TRESTNÝCH ČINOV K SLUŽBÁM A VYTvorenie kontaktných bodov pre obeť realizuje odbor prevencie kriminality kancelárie ministra vnútra Slovenskej republiky. Tento projekt je podporený z Európskeho sociálneho fondu.

COOP Jednota Nové Zámky rozširuje sieť supermarketov

MESTO ŽELIEZOVCE MÁ OD JÚNA UŽ DRUHÝ SUPERMARKET COOP JEDNOTY NOVÉ ZÁMKY. NOVÉ PRIESTORY ODOVDZAL OBYVATEĽOM MESTA DO UŽÍVANIA POČAS OTVORENIA PREDAJNE PREDSEDA PREDSTAVENSTVA COOP JEDNOTY NOVÉ ZÁMKY ŠTEFAN MÁCSADI A PRIMÁTOR MESTA ŽELIEZOVCE ONDREJ JUHÁSZ. OTVORENIE SUPERMARKETU PREBIEHALO ZA MIMORIADNYCH OPATRENÍ V ZÁUJME OCHRANY ZDRAVIA ZÁKAZNÍKOV I PERSONÁLU PREDAJNE.

Moderne zrekonštruovaný supermarket sa nachádza v mestskej časti Želiezoviec – Mikula. Vznikol plánovaným rozšírením pôvodnej predajne s odkúpením objektu, čo umožnilo vytvorenie adekvátnych podmienok a možnosť ešte komfortnejších nákupov pre zákazníkov. COOP Jednota Nové Zámky pôsobí v meste Želiezovce od roku 2005. Modernizáciou skromnejších priestorov predajne z pôvodných 76 m² získali priestrannejšiu predajnú plochu s veľkosťou 200 m². Zárukou kvality a príjemného dojmu z nakupovania zabezpečujú najmä nové moderné technológie. Zákazníci sa môžu tešiť na pripravené novinky, ako je pec na dopkanie čerstvého pečiva a pekárenských výrobkov, krájač na chlieb, najmodernejšie LED osvetlenie celého supermarketu a bankomat na výber hotovosti. Samozrejmosťou je široká možnosť výberu z akciových tovarov a vysoký podiel ponuky slovenského sortimentu, ktorý zákazníci oceňujú a bude každodenne k dispozícii. Moderný supermarket dotvára najmodernejšie mraziarske a chladiarske zariadenie, ktoré v súlade so životným prostredím spĺňa najvyššie ekologické štandardy.

Investície v hodnote viac ako 800 000 eur
Rekonštrukcia predajne prebiehala počas štyroch mesiacov a prevažná časť investícií, zhruba 615 000 eur, pokrývala stavebné



práce, pričom zvyšok investícií, v hodnote 185 000 eur smerovalo do nového vybavenia najmodernejšími zariadeniami a technológiami. Obmedzenie prevádzky, keď bolo potrebné predajňu úplne uzatvoriť, bolo minimalizované na obdobie dvoch mesiacov. Vzhľadom na priestorové možnosti sa po rekonštrukcii predajne zvýšil počet tovarových položiek na viac ako 3 500.

Podpora lokálnych dodávateľov

COOP Jednota Nové Zámky presadzuje myšlienku podpory lokálnych dodávateľov, čo sa potvrdilo i v tomto prípade. Nový supermarket vznikol súčinnosťou všetkých regionálnych partnerov. Napriek náročnej a zložitej súčasnej situácii pokračuje COOP Jednota Nové Zámky v zámeroch modernizácie a rozširovania siete predajni na južnom Slovensku. Zákazníkom plánujú i v najbližšom období prinášať inovácie a komfortné podmienky pri zachovaní bezpečnosti zdravia, garanciu príjemného zážitku z nákupu v moderných priestoroch sietí svojich predajni.

Novinky z COOP Jednoty Prešov

KONCOM MÁJA MALI OBYVATELIA OBCE FINTICE DÔVOD NA MALÚ OSĽAVU – SPOTREBNÉ DRUŽSTVO COOP JEDNOTA PREŠOV TU SLÁVNOSTNE OTVORILO NOVÝ SUPERMARKET.

Na slávnostnom otvorení sa okrem predsedu predstavenstva COOP Jednota Prešov Štefana Bujňáka zúčastnil generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský, starostka obce Fintice Terézia Gmitrová i predstavitelia cirkvi – správca farnosti vo Finticiach Ján Bujdoš a Patrik Vojtek z Arcibiskupského úradu Košice. Nová predajňa mohla vyrásť aj vďaka ústretovosti cirkvi, ktorá sa s COOP Jednotou dohodla na záme ne pozemkov. Budovu pôvodných starých potravín zbúrali a na susednom pozemku vyrástla novostavba – moderná predajňa s celkovou rozlohou 628 m². Napriek opatreniam v súvislosti s pandemiou koronavírusu a realizácii archeologického výskumu v danej lokalite sa podarilo odstrániť starú predajňu



a zrealizovať stavbu novej predajne za necelý rok, od augusta 2020 do apríla 2021. Zákazníci ocenia vybudované parkovisko pred predajňou a úpravu príslušného námestia. Supermarket spĺňa všetky aktuálne štandardy, ponúka širokú škálu služieb a je pripravený aj na zákonné zmeny týkajúce sa výkupu PET fliaš či plechoviek. Zákazníci

v ňom nájdu viac ako päťtisíc položiek tovaru s dôrazom na čerstvé potraviny, hlavne na širokú ponuku ovocia a zeleniny. Supermarket je pre zákazníkov otvorený v plnej prevádzke a bez obmedzení od pondelka do piatka od 6. do 18. hodiny, v sobotu od 6. do 12. hodiny a v nedeľu od 7.30 do 12. hodiny.

V tomto roku COOP Jednota Prešov otvorila už dve predajne po rekonštrukcii – Jednota I Veľký Slivník a MIX Prešov, Vansova. Onedlho privítajú zákazníkov aj v zrekonštruovanej predajni MIX v obci Kamenica. Súčasne prebiehajú rekonštrukčné práce v obciach Hniezdne a Kamienska, prevádzkové jednotky budú po skončení modernizácie v letných mesiacoch zaradené do reťazca supermarket.

Park rodín – ďalší projekt podporený Nadáciou COOP Jednota

NADÁCIA COOP JEDNOTA DLHODOBO PODPORUJE AKTIVITY ZAMERANÉ NA POMOC ROZVOJU LOKÁLNYCH KOMUNIT. MEDZI MNOŽSTVO PROJEKTOV, KTORÝM POSKYTLA FINANČNÝ GRANT NA REALIZÁCIU, PATRÍ AJ NOVOOTVORENÝ PARK V AREÁLI MATERSKEJ ŠKOLY V OBCI TVRDOŠOVCE.

Projekt s názvom Park rodín podporila nadácia v zastúpení spotrebného družstva COOP Jednota Nové Zámky ešte v roku 2019, pre pandemické opatrenia však došlo k oficiálnemu otvoreniu až prednedávnom. Projekt zahŕňa premenu doteraz nevyužívaného priestoru v areáli miestnej MŠ na Hlbokej ulici na lesopark s náučným chodníkom. Na rozsiahlom projekte rozdelenom do viacerých etáp sa podieľala obec Tvrdošovce, materská škola, združenie rodičov detí, ale aj samotní žiaci, ktorí pomáhali pri výsadbe stromov.

„Projektom Park rodín pomáhame udržať našu obec stále krásne zelenú a zároveň zachováme odkaz pre budúce generácie. Park má vyslovene komunitný charakter, na jeho výstavbe sa podieľali zánietení občania, ktorí pod odborným dozorom krajinného architekta odpracovali množstvo dobrovoľníckych hodín pri výsadbe stromov, ich fixácii, údržbe a zavlažovaní, za čo im patrí veľká vďaka. Naše veľké poďakovanie patrí aj COOP Jednote Nové Zámky, s. d., s ktorou máme veľmi dobrú spoluprácu a je naším dlhoročným mecenášom.“



„Teší nás, že sme opäť podporili aktivitu, ktorá spája občanov a bude slúžiť širokej verejnosti celej obce. Zároveň sme radi, že COOP Jednota Nové Zámky neustále dokazuje, že nie je len maloobchodnou sieťou s predajom potravín, ale zakladá si na myšlienke vzájomnej pomoci,“ povedal námestník pre marketing spotrebného družstva COOP Jednota Nové Zámky Filip Francisci.

Park rodín je otvorený celoročne, dotvorený je chodníkom a mobiliárom. Výsadba drevín je prispôbena miestnym klimatickým podmienkam, nachádzajú sa tu duby, jasene, vrbý, lipa, brest, platan a ľaliovník tulipánokvetý. Počas letných mesiacov sa v parku budú organizovať rôzne podujatia zahrňujúce spoločné polievanie stromov, piknik s občerstvením či výstavu miestnych umelcov.

Areál materskej školy, v ktorej sa park nachádza, vznikol v 80. rokoch minulého storočia. Predtým na tomto území fungoval obecný bitúnok, neskôr neformálne futbalové ihrisko. Nadácia COOP Jednota za uplynulé štyri ročníky prerozdělila žiadateľom finančný grant v celkovej hodnote viac ako 600 000 eur. Spotrebné družstvo COOP Jednota Nové Zámky v rámci tohto programu finančne podporilo výstavbu detských ihrísk v obciach Nesvady a Svodín, Parku rodín v obci Tvrdošovce a minulý rok pridělilo grant Základnej škole A. Bernoláka v Šuranoch s projektom Trieda v prírode.

Najlepší recept je brat' život s chuťou

raje 25 rokov u vás doma

Ďakujeme

Spotrebiteľia ocenili novinky v privátnej značke

COOP JEDNOTA POTVRDILA POVEŠŤ OBLÍBENÉHO PREDAJCU PRIVÁTNÝCH ZNAČIEK. V KAŽDOROČNOM VEĽKOM SPOTREBITEĽSKOM PRIESKUME VOĽBA SPOTREBITEĽA – NAJLEPŠIA NOVINKA 2021 USPELA V KATEGÓRII SYRY A VÍŤAZSTVOM V KATEGÓRII VLASOVÁ KOZMETIKA PRVÝ RAZ BODOVALA AJ V NEPOTRAVINÁRSKOM SORTIMENTE.

Víťazným produktom v kategórii syry sa stali **COOP nite syrové** z produktového radu **Mamičkine dobroty**, ktoré domáci reťazec ponúka v údennej aj neúdennej verzii. V kategórii vlasová kozmetika COOP Jednota uspela s COOP žihľavovým šampónom z úplne nového radu kozmetiky Biova od slovenského výrobcu. „Tešíme sa, že spotrebiteľia naše výrobky obľubujú, o to viac, že sú slovenského pôvodu. Každou kúpou slovenského výrobku zákazníci podporujú domáca producentov, čím zároveň pomáhajú rastu ekonomiky, zamestnanosti a nepochybne aj potravinovej sebestačnosti Slovenska. Z víťazstva máme dvojnásobnú radosť obzvlášť preto, že o prvenstvách v jednotlivých kategóriách rozhodovala verejnosť. Potvrďuje sa, že náš záujem pomáhať slovenským poľnohospodárom, farmárom a výrobcam aj prostredníctvom privátnej značky má veľký zmysel,“ uviedol Branislav Lellák, vrchný riaditeľ obchodnej sekcie COOP Jednoty Slovensko. Produktový rad Mamičkine dobroty patrí medzi najobľúbenejšie kategórie v privátnej značke COOP Jednoty. Zákazníci výrobky ľahko identifikujú podľa atraktívneho obalu s ľudovými motívmi. Obzvlášť mliečny sortiment zahrňujúci kvalitné produkty výlučne slovenského pôvodu spotrebiteľia veľmi obľubujú. Mamičkine dobroty sú na trhu už viac ako desaťročie. Kategória aktuálne zahrňuje 64 produktov.



NOVÁ ZNAČKA ZABODOVALA

Nová značka **Biova** má samostatný imidž a dizajn, aby sa výrazne odlišila od potravinových značiek a podtrhla tak svoju kvalitatívnu úroveň. Osloviť má tradičného zákazníka COOP Jednoty, ktorý si chce popri nákupe potravín kúpiť kozmetiku, ale pritiahnúť chce aj nových spotrebiteľov všetkých vekových kategórií hľadajúcich dobrú kvalitu za lepšiu cenu ako brandové produkty. „Názov Biova môže niektorým našim zákazníkom znieť povedome – na našom trhu už kedysi značka kozmetiky Biova bola. Patrila k obľúbeným produktom, a preto sme sa rozhodli nadviazať na jej tradíciu,“ spomenul obchodný riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Branislav Lellák. Kozmetická značka Biova zahŕňa pätnásť výrobkov, ku ktorým patria šampóny, sprchovacie gély, krémy na ruky, gély na vlasy a výrobky dámskej hygieny.

HĽADAJTE MALÝ KONTAJNER!

COOP Jednota využila uvedenie nového kozmetického radu ako príležitosť pre environmentálne ladený program Jednotne ekologicky. „Obal každého výrobku sme doplnili o grafický symbol znázorňujúci farebný kontajner navádzajúci spotrebiteľov správne zatriediť prázdny obal jednotlivých produktov. Farebné kontajnery využívame aj na obaloch nákupných tašiek a postupne ich chceme použiť na ostatné výrobky našej vlastnej značky,“ hovorí obchodný riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Branislav Lellák.

COOP Jednota predáva pod privátnou značkou viac ako 700 produktov, z ktorých 85 percent pochádza od slovenských dodávateľov. V roku 2019 si pripomenula 20. výročie vstupu vlastnej značky na trh. Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka je marketingový program, ktorý monitoruje, oceňuje a podporuje nové a inovované výrobky na slovenskom trhu rýchloobrátkového tovaru. Počas desiateho ročníka si spotrebiteľia vybrali svoje najobľúbenejšie výrobky v 45 kategóriách spomedzi rekordných 137 produktov uvedených na trh od januára 2020 do mája 2021. Dvetisíc oslovených hlasujúcich hodnotilo predovšetkým chuť, vzhľad, obal, kvalitu a značku. Na základe výsledkov prieskumu COOP Jednota získala prvenstvá v kategórii syry a vlasová kozmetika.

VOĽBA SPOTREBITEĽA – NAJLEPŠIA NOVINKA 2021 – VÍŤAZNÉ PRODUKTY COOP JEDNOTY

Kategória syry: **COOP NITE SYROVÉ MAMIČKINE DOBROTÝ**

Kategória vlasová kozmetika: **COOP ŠAMPÓN ŽIHLAVOVÝ BIOVA**



KTO VIE TRIEDIŤ, NETRAFÍ VEDĽA

coop
JEDNOTA
Jednotne
ekologicky

Ak chcete šetriť životné prostredie, dajte odpadu druhú šancu. Na obaloch výrobkov vlastných značiek COOP Jednoty nájdete zrozumiteľné ikonky, vďaka ktorým budete vždy vedieť, do ktorej odpadovej nádoby patria.

Bližšie info na www.jednotne-ekologicky.sk



BIO



ZUZANA ÁRVAYOVÁ: ZLEPŠUJME SA VO VZŤAHU K SEBE SAMÉMU



Ako dieťa v materskej škole sa krútila okolo pani učiteľky a obkukávala, čo robí. Na základnej škole pomáhala s učením slabším spolužiakom a na strednej a vysokej škole prichádzali spolužiaci za ňou sami. Hoci ju to ťahalo k učeniu, vyštudovala ekonómiu. Osudu vraj človek neunikne, a tak dnes Zuzana Árvayová pôsobí ako koučka a lektorka v Kaštieli Mojmírovce.

Môžete našim čitateľom spresniť, v čom konkrétne spočíva vaša práca?

V Kaštieli v Mojmírovciach pracujem 26 rokov. Za ten čas sa moja práca menila a kopírovala moju zmenu. Dnes sa profesijne orientujem na tri oblasti. Jednou oblasťou je práca lektora. Viedim skupiny ako lektor a kolektor, podporujem účastníkov kurzov v posilňovaní a rozvíjaní sociálnych a manažérskych zručností. Druhou oblasťou je práca kouča, ktorá spočíva v preskúmaní potenciálu človeka a objavovaní jeho silných stránok. Viedim tím interných lektorov pre oblasť rozvoja sociálnych a manažérskych zručností. Spolu s kolegyňami lektorkami, koučkami hľadáme a vytvárame nové spôsoby, techniky, ako pracovať s jednotlivcom a so skupinami. A tretou oblasťou je práca konzultanta v oblasti rozvoja ľudských zdrojov. Vypracúvam a podieľam sa na vytváraní rozvojových projektov, ktoré umožňujú riešiť existujúce personálne, vzdelávacie a rozvojové problémy organizácie komplexne.

Ako kooperujete s COOP Jednotou Slovensko (CJS)?

Spolupráca s CJS sa začala momentom, keď môj šéf Štefan Bugár dostal nápad zriadiť tím interných lektorov a umožnil mne a dnes už mojím bývalým kolegyniam stať sa lektorkami. Za toto jeho rozhodnutie a niekoľko rokov podpory som nesmierne vďačná. Následne sme absolvovali rôzne kurzy, vypracovali plán vzdelávania pracovníkov systému COOP Jednota, ktorý, poviem neskromne, položil základ súčasnej, dnes už prepracovanej koncepcii rozvoja a vzdelávania pracovníkov a zamestnancov systému spotrebných družstiev. Veľmi intenzívne spolupracujem s personálnou manažérkou CJS Luciou Špinerovou a riaditeľkou kancelárie generálneho riaditeľa Renátou Muchovou. Podieľam sa na vytváraní a realizovaní vzdelávacej a rozvojovej koncepcie. Som členom pracovnej skupiny pre vzdelávanie a personálny marketing. A teším sa celoslovenskému programu COOP Talenty, ktorého som spoluautorkou. Veľmi intenzívna je moja spolupráca s personálnymi manažérkami jednotlivých spotrebných druž-

stiev, jednak ako lektorka kurzov, tiež koučka a konzultantka v oblasti rozvoja a vzdelávania. V prostredí COOP Jednoty mám veľa priateľov, rada sa s nimi stretávam nielen profesionálne, ale aj ľudsky.

Čo z vášho pohľadu najviac chýba ľuďom pracujúcim v obchode?

Podľa môjho názoru, a myslím nielen ľudí v obchode, ale všetkých tých, ktorí pracujú s ľuďmi, najviac chýba úsmev na tvári a radosť z práce. Obchod je sféra vzťahov a dôvery, to si do dôsledkov veľa ľudí v obchode neuvedomuje. Z môjho pohľadu je najdôležitejšou zručnosťou prejavovanie záujmu o zákazníka postaveného na úcte a rešpekte, vzájomné partnerstvo. Práca v obchode musí človeka baviť a byť opretá o jeho srdce. V opačnom prípade problémy nenechajú na seba dlho čakať. Človek sa začne potkýnať akoby sám o seba, objavia sa konflikty v tímoch, narastá fluktuácia, pribúda práceneschopnosť, zhoršujú sa výsledky predaja a, samozrejme, reaguje i zákazník negatívnu spätnou väzbou. V obchode pracujú najmä ženy - mamy, staré mamy, obetavé ženy, ktoré myslia na iných a často seba odsúvajú na posledné miesto. Mnohé sú vyčerpané, zranené, prežívajú ťažké životné príbehy. Na spoločných stretnutiach občas skúmame, ako z tohto stavu vystúpiť a ako z lásky, času, energie, venovanej druhým, dopriať aj seba.

Keď ako zákazníčka nakupujete v rôznych reťazcoch, vnímate nejakú rozdielnu filozofiu v prístupe k zákazníkom, prípadne v celkovej atmosfére reťazca?

Za uplynulé štvrtstoročie môjho úzkeho kontaktu s COOP Jednotou určite vnímam odlišnosti v prístupe k zákazníkom, vo vzťahu k iným zahraničným reťazcom. Naši ľudia v obchode dokážu vytvoriť v predajni atmosféru blízkosti, poznajú zákazníkov po mene a vo svojej role sú ľudsky profesionálni. Vnímam aj silné spojenie personálu so značkou COOP Jednota a hrdosť na organizáciu. Z predajní COOP Jednota na mňa dýcha veľká pracovitnosť a prirodzenosť. Na kurzoch a workshopoch často počujem konštatovanie: „Gazdujem, akoby to bolo moje!“ a to sa mi zdá ako najlepšia vizitka spoločnosti pre motiváciu a chuť pracovať. Práca v predajniach je náročná, znamená veľa fyzickej práce s tovarom, je pod tlakom neustálych legislatívnych zmien a predavačky sa napriek tomu usilujú byť pri zákazníkoch, počúvať ich požiadavky a vyhovieť im. S úctou obdivujem ich flexibilitu a šikovnú orientáciu v celej predajni a na jednotlivých tovarových úsekoch.

Môže podľa vás človek dosiahnuť spokojnosť so životom? Alebo je lepšie mať v sebe stále nejaký ten motorček, ktorý človeka postrkuje dopredu?

Pre každého z nás znamená spokojnosť niečo iné. Spokojnosť s tým, kým som, či spokojnosť s tým, čo mám? Z môjho pohľadu byť, predchádza mať. No tým, že žijeme veľmi pragmatickú a výkonovú súčasnosť, plánujeme, kontrolujeme, meriame, porovnávame, sme uprednostnili mať a o byť uvažujeme málo alebo vôbec. Mať lepšie hodinky ako kolega je smiešne, dosiahnuť slávu je poľná tráva, lebo príde niekto slávnejší a začne sa frustrácia, depresie, nespavosť. Nasadenie vonkajšej odmeny pre niečo mať, ničí pôvodnú vnútornú motiváciu - motorček, ktorý spomínate. Motorček, ktorý sa zapne aj sám, bez vonkajšej sily, ak si človek odpovie na otázku: Cítim sa bezpečne? To, čo robím, má zmysel? A pravdaže ohrozenie tohto motorčeka je na dennom poriadku. Ak takýto motorček človek v sebe objaví, potom cesta rastu je nekončiaci sa proces. Cesta k vlastnej spokojnosti je cesta nachádzania zmyslu. Zmysel dáva sám život. Ak sa máme zlepšovať, tak vo vzťahu k sebe samému.

Aby človek začal rásť, najskôr si potrebuje uvedomiť, všimnúť si, čo má na svojom dvore, prijať to a môže sa začať upratovanie, sebarozvoj. Je to práca ťažká, nie však nemožná. Veľa informácií je ukry-



tých v nevedomí a tie ovplyvňujú náš život. Preto sa nám javí ľahšie upratovať cudzí dvor a ten svoj nechceme vidieť. Obraciame pozornosť do vonkajšieho prostredia, odvraciame pozornosť od seba a čakáme zmenu od druhých. Tak sme sa naučili. Zotrvávať vo svojej komfortnej zóne rutiny a naučených stereotypov. Hodnotíme iných a neuvedomujeme si, že situáciu, v ktorej sa nachádzame, môžeme prežívať inak, otočiť prst na seba, ukázať svoju sebaúctu a meniť realitu. Takýchto príležitostí na rozvoj máme denne veľa, keď pri rozvíjaní všímavosti voči sebe si dávame dennodenne šancu byť láskavejší k sebe. Myslím si, že žiadne veľké veci od nás život nežiada.

Ešte pred krátkym časom bolo priam trendy byť veľmi zaneprázdnený prácou a na nič iné nemať čas. V poslednom období sa táto filozofia začala meniť, ľudia hľadajú rovnováhu medzi pracovným a osobným životom. Do toho však prišla koronakríza, ktorá výrazne zasiahla do ekonomiky a mnohých ľudí o prácu pripravila. Ovplyvnila nejako aj vnímanie prístupu k práci? Priniesla nejaké zmeny - hodnôt, filozofie?

Pre mnohých byť zaneprázdnený znamená byť hodnotný. Odovzdali sme sa úlohám, funkciám a predstierali, že sme cool a domov prišli vysatí. Manažér má v sebe pohon na výkon. Je in, keď je výkonný. Mnohí sme mali pred koronakrízou rýchle životné tempo a nevníjali si, že výdaj energie bol vyšší ako príjem. Zvykli sme si žiť prácou a na nič iné nemať čas, akoby bol život len práca. Ani sme nezbadali, že prekračujeme dlhodobé svoje limity, len aby sme vyhovelí okoliu, partnerom, deťom, šéfovi, kolegom. Nabehli sme na seba deštruktívne programy a ničili seba, len aby sme uspokojili okolie. Práca bola a pre mnohých aj je to najdôležitejšie v ich živote. Koronakríza je niečo ako kvapky vo fľaštičke: Pred použitím zatriasť! Zatriasla s nami a ľudia sa prebudili. Mnohí z nás si uvedomili, že máme len jeden život a je len na nás, ako ho budeme žiť. Ľudia zistili, že hodnoty ako zdravie, rodina, vzájomná podpora a pomoc, práca, ktorá baví, kde mám svoje miesto a cítim sa bezpečne, stoja za to, aby sme im venovali pozornosť. Koronakríza nasvietila hodnoty, o ktorých sme vedeli, hovorili, že sú naše, ale nežili sme ich. Veľa ľudí prehodnotilo svoj postoj k sebe samému, k ľuďom, oveľa viac začali dôverovať životu a pustili opraty kontroly nad životom. Z vlastnej skúsenosti i profesijnej praxe viem, že dôverovať životu sa oplatí a prináša to veľkú úľavu a pokoj.

LIMONÁDY

NEVIEM AKO VY, ALE JA MÁM LETO SPOJENÉ HLAVNE S MNOŽSTVOM ČERSTVÉHO OVOCIA, KTORÉ SME AKO DETI JEDLI AZDA OD RÁNA DO VEČERA, A TIEŽ S LIMONÁDAMI, KTORÉ SME POPÍJALI, KEĎ SME PRIBEHLI DOMOV Z NEKONEČNÝCH LETNÝCH HIER. TAKŽE NIE DIV, ŽE DOMÁCE OVOCNÉ LIMONÁDY SÚ PRE MŇA SYMBOLOM LETA A PRÁZDNIN.

ČUČORIEDKOVÁ LIMONÁDA S BAZALKOU

Na 250 ml základu potrebujete: 2 hrnčeky čučoriedok (môžete použiť aj mrazené), 1 hrnček vody, 2 lyžice cukru, hrst čerstvej bazalky

Postup: V horúcej vode rozmiešajte cukor a nechajte vychladnúť. Samostatne pripravte čučoriedky: rozmixujte ich a prepaširujte cez jemné sitko. K prepaširovanej šťave z čučoriedok pridajte bazalku a sladkú vodu a ešte raz premixujte. Zmes nalejte do uzatvárateľnej nádoby a uložte na noc do chladničky. Potom už je kedykoľvek pripravená na miešanie.

MALINOVÁ LIMONÁDA S TYMIANOM

Na 250 ml základu potrebujete: 2 hrnčeky malín (môžete použiť aj mrazené), vetvička citrónového tymianu, 1 hrnček vody, 1 lyžica cukru

Postup: Do hrnca nalejte vodu, pridajte cukor a tymian. Všetko privedte do varu a varte 10 minút. Po dovarení tymian vyťahnite a nechajte odvar vychladnúť. Rozmixujte maliny a prepaširujte ich cez jemné sitko. Šťavu z malín zmiešajte s tymianovým odvarom. Pripravený základ môžete miešať hneď alebo ho uložiť do chladničky na neskôr.

MANGOVÁ LIMONÁDA SO ZÁZVOROM

Na 250 ml základu potrebujete: 1 hrnček vody, 2 lyžice cukru (trstinový je v tomto prípade lepší ako klasický), 5 cm zázvoru, 1 zrelé mango

Postup: Zázvor najemno nastrúhajte a aj so šťavou, ktorú pustí, vmiešajte do vody. Privedte zmes do varu, vmiešajte cukor a varte asi 10 minút. Po uvarení scedte a nechajte vychladnúť. V inej nádobe rozmixujte mango a zmiešajte ho so zázvorovou vodou. Limonádu môžete nariediť hneď alebo uložiť do chladničky na neskôr.

MÄTOVÁ LIMONÁDA

Máte radi mojito? Potom vám mäťová limonáda určite zachutí. A navyše rýchlo spotrebujete neustále dorastajúcu zásobu mäty z balkóna.

Potrebujete: veľkú hrst umytých lístkov mäty, 2 litre perlivej vody, čerstvú šťavu z 3 kusov limetiek, sirup z agávy alebo med

Postup: Lístky mäty poriadne rozmixujte s troškou vody. Do mixéra prilejte limetkovú šťavu a sirup alebo med. Znovu premixujte. Vzniknutú zmes prelejte do džbána alebo veľkej fľaše a dolejte perlivú vodu. Podávajte s kockami ľadu.



UHORKOVÁ LIMONÁDA

Potrebujete: 2 neolúpané uhorky, čerstvú šťavu z 2 citrónov, 3 lyžice medu, 2 litre sódočky

Postup: Uhorku nakrájajte na kúsky a rozmixujte v mixéri. Uhorkovú kašu precedte cez sitko a vytlačte z nich čo najviac šťavy. Zmiešajte s medom, citrónovou šťavou a všetko prelejte do džbána. Dolejte perlivú vodu. Podávajte v pohároch s ľadom.

ŽIHĽAVOVÝ SIRUP

Potrebuje: 2 zväzky žihľavy, 1 kg cukru, 1 l vody, 1 citrón, 1 lyžička citrodeka, kyseliny citrónovej

Postup: Vršky mladej žihľavy očistite a umyte. Citrón umyte v horúcej octovej vode a nakrájajte na kolieska. Pripravte si väčší pohár, vypláchnite ho vriacou vodou. Postupne doň uložte malú vrstvu žihľavy, posypte cukrom, pridajte kolieska citróna a opakujte. Celkovo miniete asi 250 g cukru. Nakoniec to celé zaťažte napríklad menším pohárom naplneným vodou a nechajte v chlade dva dni. Žihľava s citrónom pustí šťavu. Vylisujte ju, ak treba, aj precedte cez husté sitko.

Zvyšný cukor aj s vodou varte asi pol hodiny. Potom pridajte vylisovanú šťavu, krátko povarte. Nakoniec pridajte citrodeko. Nalievajte do vysterilizovaných fliaš a ešte horúce zatvorte. Vrch fliaš môžete pred zatvorením potrieť alkoholom.

DOMÁCI LEVANDUĽOVÝ SIRUP

Potrebuje: približne 50 ks levanduľových vetvičiek, 3 citróny alebo limetky, 1 kg trstinového cukru, 2 litre prevarenej vody, na zakonzervovanie kyselinu askorbovú alebo citrónovú

Postup: Nastrihajte vetvičky levandule, najlepšie po daždi. Vložte do hrnca a zalejte prevarenou vodou. Pridajte limetky nakrájané na kolieska a nechajte lúhovať približne 12 hodín na chladnejšom mieste. Pre jemnejšiu chuť môžete pridať zopár lístočkov mäty. Ak chcete dosiahnuť ešte krajšiu farbu sirupu, môžete pridať pár roztlachtených čučoriedok alebo jahôd.

Povylúhovaní scedte cez gázu. Do výluhu pridajte trstinový cukor a jednu lyžičku kyseliny askorbovej alebo citrónovej.

V tomto recepte využijeme pasterizáciu – krátko trvajúce tepelné spracovanie sirupu, ktoré usmrčuje všetky živé mikroorganizmy, a pritom maximálne zachováva pôvodné vlastnosti a vitamíny. Pasterizáciu dosiahneme zahriatím sirupu na teplote 80 stupňov, potom znížime plameň a varíme približne 3 minúty.

Sirup hneď plníme do sterilných fliaš. Takto pripravený sirup vydrží na chladnom mieste aj rok. To najhlavnejšie je, že obsahuje všetky cenné vitamíny.

Sirupom si môžeme zvýrazňovať chuť obľúbeného čaju, alebo ho využijeme na výrobu osviežujúcej levanduľovej limonády.

ČUČORIEDKOVÝ SIRUP

Potrebuje: 700 g čučoriedok, 1 1/4 l vody, 1 balík kyseliny citrónovej Dr. Oetker, 1 balík gelfixu klasik 1 : 1 Dr. Oetker, 1 g kryštálového cukru

Postup: Čučoriedky omyte, vložte do hrnca a spoločne s vodou a kyselinou citrónovou povarte 2 minúty. Prepasírujte cez plátno a šťavu privedte do varu. Pridajte Gelfix Klasik rozmiešaný s 2 lyžicami cukru a asi minútu povarte. Pridajte zvyšok cukru a za stáleho miešania povarte ešte minimálne 5 minút. Odstavte a nalejte do pripravených fliaš. Uzatvorené fľaše uchovávajú v chlade a tme.



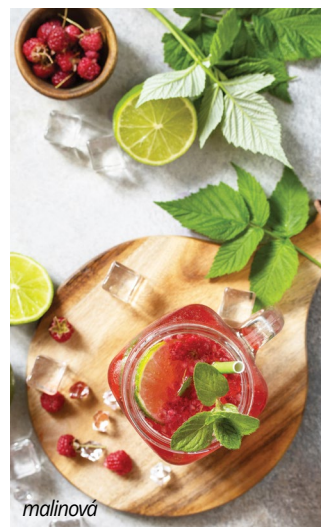
čučoriedková



uhorková



levanduľová



malinová

DOBŘÉ RADY NAD ZLATO

Aj keď výroba sirupu po domácky nie je žiadna veda, nemali by ste zanedbať niekoľko detailov, aby bol sladký výsledok skutočne podľa vašich predstáv.

► Kvetý či plody nezbierajte pri ceste. Kríky a stromy pri cestách sú vystavené znečisteniu škodlivými látkami. Vydajte sa radšej smerom k lesu a vyberte tie najkrajšie rozvité kvety.

► Všetko opláchnite — Skôr než sa pustíte do samotnej prípravy sirupu, očistite a pod prúdom tečúcej vody opláchnite ovocie, bylinky či kvety. Z kvitnúcich prísad nezabudnite odstrániť aj zelené lístky a stonky.

► Použite vhodný cukor — Dôležitým krokom pri príprave sirupu je aj výber cukru. Existujú špeciálne druhy cukru určené na prípravu sirupov. Tie sú akosi zmesou prísad v správnom pomere, čím dosiahnete, že sirup bude mať dobrú konzistenciu, chuť i farbu. Je zvlášť cukor na prípravu sirupu z kvetov bazy a bylín a zvlášť na prípravu sirupu z bobuľového a kôstkového ovocia. Bez obsahu chemických farbív, arómy a pridaných konzervantov, len s prírodným zložením zabezpečia, že sa sirup vždy dokonale vydarí.

► Využite slnečné dni strávené na čerstvom vzduchu a nazbierajte si výhonky ihličnanov. Neolútujte. Smrek, borovica či jedľa v sebe skrývajú skutočnú silu prírody. Natrhané svetlozelené výhonky doma dôkladne premyte. Po odkvapkaní ich ukladajte do väčšej sklenej fľaše, pričom každú zelenú vrstvu presypte cukrom. Nechajte odležať 3 týždne a precedte. Voilà, svieži sirup s vôňou lesa, vhodný na každodennú prevenciu respiračných ochorení a účinný v boji proti kašľu, je na svete.

AJ VČELY VYSTRIEDAJÚ NIEKOĽKO PROFESIÍ

VEDELI STE, ŽE PRIBLIŽNE TRETINA POTRAVÍN NAŠHO BEŽNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA SA V ŇOM NACHÁDZA LEN VĎAKA VČELÁM? TIE SÚ ZODPOVEDNÉ ZA TO, ŽE SI MÔŽEME POCHUTNÁVAŤ NA JABLKÁCH, POMARANČOCH ČI AVOKÁDE.

Život včiel je fascinujúcou prehládkou ich spoločenstva. Vďaka vzájomnej komunikácii je každá ich činnosť v perfektnom súlade a až 80 % rastlín sa tak dokáže rozmnožovať práve vďaka opeleniu včiel.

HIERARCHIA VČELIEHO ÚĽA

Každý úľ má pevne stanovené hranice. Žijú v ňom tri druhy včiel – robotnice, kráľovné (nazývané aj matky) a trúdy. Kráľovná udržiava včelstvo v dostatočnom počte. Jej úlohou je klásť vajčká a celý včelí život v úli organizovať. Jej sila spočíva v tom, že produkuje feromóny, ktorými dokáže zabrániť, aby sa ostatné robotnice vyvinuli na kráľovnú. Už samotný jej vzhľad je iný ako u robotníc. Kráľovná je tmavá a spoznáme ju podľa dlhého bruška s mohutným kladieľkom. Keď kráľovná zostarne a jej feromón zoslabne, začnú robotnice budovať bunky, v ktorých sa vyľahne nová kráľovná. Včely robotnice sú najpočetnejšou skupinou v úli. Starajú sa o kráľovnú a zabezpečujú chod celého spoločenstva, upratujú úľ a jednotlivé bunky. Najviac práce majú so stávaním plástov, spracúvaním medu, propolisu a peľu.

Trúdy sa ľahnu z neoplozeného vajčká, ktoré bolo uložené v trúdej bunke. Ich hlavnou funkciou je ohrievanie úľa a oplodnenie včelej kráľovnej.



TANEC VČIEL AKO KOMUNIKÁCIA

Včely komunikujú polohu kvetov pomocou špeciálnych „tancov“. Jedna z včiel ukazuje ostatným, ako sa dostať k zdroju kvetov pohybom. Tancujúca včela vonia ako kvetový zdroj, ku ktorému smeruje cestu a dáva ostatným včelám ochutnávať nektár, ktorý nahromadila. Aj vôňa, aj chuť pomáhajú ostatným včelám nájsť to správne miesto. Tancom si oznamujú umiestnenie kvetového zdroja aj jeho vzdialenosť od úľa.

ZAUJÍMAVOSTI O VČELÁCH

► Včely medonosné žijú v spoločenstvách. Ak sa niektorá robotnica stratí alebo ostane osamelá, za krátky čas zahynie, aj keď má dostatok potravy, pretože je odkázaná na pomoc svojich družiek. Ich spôsob života si vyžaduje dokonalú delbu práce a podporu spoločenstva.

► Celkový vývoj kráľovnej včiel trvá pri priaznivých podmienkach 16 dní, u robotníc 21 dní a u trúdu 24 dní.

► Kráľovná včiel žije 2 až 6 rokov, robotnice 1 až 4 mesiace (a v lete to môže byť len niekoľko týždňov), trúdy dosahujú dĺžku života 30 až 60 dní.

► Robotnica za svoj život vyprodukuje približne 1/12 čajovej lyžičky medu, na pol kilogramu medu musia včely opeliť približne 2 milióny kvetov.

► Včely sú jediný hmyz, ktorý produkuje niečo jedlé pre človeka.

► Podľa vedcov včely produkujú med rovnakým spôsobom už asi 150 miliónov rokov.

► Včely dokážu rozoznať ľudské tváre, hoci vidia úplne inak ako my. Nedokážu rozlíšiť červenú farbu, tú vidia v závislosti od svetla buď ako modrú, zelenú, alebo fialovú. Ale dokážu vnímať farby, ktoré naše oko nedokáže rozlíšiť.

šit. Ich oko dokáže vypozerovať na kvetoch vzory, ktoré hovoria o tom, kde je aký nektár.

► Med bol vždy považovaný za liek. V minulosti sa používal predovšetkým pri bolestiach v krku, zažívacích ťažkostiach a kožných problémoch. Vedelo sa však aj o jeho antiseptických vlastnostiach a používali ho na obvazy na rany a na ošetrovanie popálenín a poranení.

► Včelstvo sa rozmnožuje rojením. Roj včiel je časť včelstva, ktorá nasleduje starú kráľovnú, keď sa jej pôvodný domov chystá prevziať nová kráľovná. Vtedy obsadia najbližší strom a hľadajú nové vhodné obydlie, čo môže trvať aj niekoľko dní. V novom domove začínajú odznova. Takéto včelstvo na konári stromu môže pôsobiť nebezpečne, no nie je nebezpečné. Sústredia sa na nájdenie nového miesta na usadenie.

► Včela robotnica počas života vystrieda niekoľko profesií. Začína ako opatrovatelka, pokračuje ako spracovateľka nektáru, upratovačka, budovateľka plástov, strážkyňa úľa a lietavka, ktorá prináša do úľa peľ a nektár.

► Včely nikdy nespia, občas však odpočívajú v prázdnych voskových bunkách.

► Sú veľmi citlivé na chemikálie. Jedno nevhodné chemické ošetrovanie poľnohospodárskych plodín alebo ovocných porastov v období rozkvetu môže viesť k hromadnému úhynu včiel na otravu pesticídmi.

► Už Einstein predpovedal, že ak by uhybnulo včelstvo, do 4 rokov by sme ako ľudstvo mali

vážny problém. Kvetý rastlín a stromov by ostali neopelené, teda nemohli by rodiť plody. Ľudstvo by muselo nájsť inú cestu k zdroju dôležitých potravín.

VČELIE DARY

► MED

Včely dokážu vytvoriť med z dvoch druhov prírodných surovín. Ide o rastlinné šťavy, ktoré nazývame nektár a medovicu vylučovanú hmyzom. Nektár je sladkastá tekutina s jemnou arómou, ktorú získavajú priamo z kvetov rastlín, medovicu zas včelám sprostredkávajú „hmyzí producenti“, najčastejšie vošky a nachádza sa na povrchu listov alebo ihličia. Takto zozbieranú sladkú šťavu doplnia včely niekoľkými vlastnými enzýmami a ukladajú do medového vaku. Následne ju donesú do úľa a odovzdajú iným včelám, ktoré ho uložia do bunky plástu a niekoľkokrát premiestňujú, čím dochádza k premiešavaniu a štiepeniu sacharózy. Súčasne dochádza k čisteniu nektáru od toxických látok, ktoré doň prenikli z prostredia a peľu. Spracovaný nektár uskladňujú včely prijímateľky do prázdnych voskových buniek. Po ukončení tohto očistného a obohacovacieho procesu, ktorý trvá niekoľko týždňov, včely nedozretý med zapečatia voskovými viečkami. Dozreje o 3 až 4 týždne. Až potom je pripravený na stáčanie.

► PROPOLIS

Propolis je včelí tmel, teda látka na báze živice, ktorú včely získavajú z púčikov stromov alebo iných rastlín. Používajú ju na vyplnenie nežiaducich otvorov v úli, predovšetkým tých menších. Väčšie medzery vypĺňajú voskom.

Včelári sa roky domnievali, že propolis chránil včelstvo pred dažďom a prúdením studeného vzduchu, no podľa výskumov posilňuje stabilitu úľa, zoslabuje vibrácie, zabraňuje hnilobným procesom a chráni včelstvo pred chorobami.

► VOSK

Včelí vosk vzniká počas metabolickej premeny peľu, vody a medu priamo v tele včely. Obrazne by sa dalo povedať, že vosk je spojenie rastlín, včely a slnka. Používajú ho na ochranu proti strate vody cez „pokožku“, na konštrukciu plástov, na vonkajšie steny úľa aj ako ochranu.

Včely produkujú vosk cez voskotvorné žľazy vo forme šupiniek, teda laicky povedané, „potia vosk“. Takéto žľazy majú iba robotnice, trúdy ani včelia kráľovná vosk netvorí. Mladým robotniciam sa žľazy postupne vyvíjajú a najproduktívnejšie sú medzi 12. – 18. dňom života.

PROBIA Nature vyrástla do krásy

Nová 100% prírodná príchuť Horká čokoláda



BEZ ŠKROBOV

BEZ ARÓM

BEZ FARBÍV

ŽIVÁ KULTÚRA BIFIDOBACTERIUM LACTIS

SLOVENSKO Z VTÁČEJ PERSPEKTÍVY NAJKRAJSIE VÝHL'ADY

NA SLOVENSKU MÁME VIAC AKO 15 000 KM TURISTICKÝCH TRÁS, KTORÉ NÁS VEDÚ NA NÁDHERNÉ MIESTA.
ZA NEOPAKOVATEĽNÝMI VÝHL'ADMI ANI NEMUSÍTE CESTOVAŤ ĎALEKO. MÁME PRE VÁS ZOPÁR TIPOV

DEVÍNSKA KOBYLA

Rozhľadňa na Devínskej Kobyle v Bratislave sa nachádza nad mestskou časťou Devínska Nová Ves a je turistickou atrakciou jedinečného tvaru. Pripomína modlivku alebo bodliak, teda symboly tunajšej fauny a flóry.

Devínska Kobyla je zároveň najvyšším vrcholom Bratislavy a je obklopená šírou rovinou, takže ponúka nádherný výhľad na Slovensko, Rakúsko, Maďarsko a pri veľmi dobrom počasí vidieť aj do Česka.

RIO DE KLIN NA ORAVE

Socha Ježiša Krista, ktorá je treťou kópiou tej z Ria de Janeiro sa nachádza za obcou Klin neďaleko Námestova na Orave. Tento pozoruhodný monument sa vyníma v nadmorskej výške 686 metrov. Samotná socha má výšku úctyhodných 9,5 metra a rozpätie rúk Krista má 7 metrov. Spolu s podstavcom váži okolo 23 ton. Týči sa na vrchole Grapa. Výhľad z tohto miesta ponúka panorámu na Oravskú priehradu, Námestovo, Vavrečku, Suchú Horu a Roháče. Pri dobrom počasí možno dovidieť až do poľského Zakopaného.



CHODNÍK KORUNAMI STROMOV

Chodník korunami stromov nájdeme v srdci Pieninského národného parku. Trasa s dĺžkou viac ako 600 m vás prevedie druhovo pestrým lesom, v ktorom dostanete šancu spoznať množstvo vzácnych rastlín a živočíchov. Chodník lemujú informačné tabule, vďaka ktorým sa niečo dozviete.

Nadchne vás aj výhľad z 32-metrovej vyhlídkovej veže. Štíty Belianskych Tatier budete mať ako na dlani a budete môcť obdivovať unikátnu scenériu Pienin a Zamaguria.

VYHLIADKA ČAJKA V BOJNICIACH

V Bojniciach sa nachádza oceľovo-drevená veža, z ktorej možno vidieť celé mesto a jeho dominantu – Bojnický zámok, Prievidzu, ale aj pohoria Ždiar, Vtáčnik a Kremnické vrchy. Veža sa tiahne do výšky 30 metrov v špirálovitom tvare.

A ak by ste mali chuť na trochu adrenalínu, vyhliadková veža ponúka zábavku ako tobogan, po ktorom sa môžete spustiť dole na zem a siete na najvyššom mieste veže, kde sa môžete prejsť.

HOJDAČKY S VÝHLADOM

Ostrov Bali je známy hojdačkami, z ktorých sú nádherné výhľady, no niekoľko podobných máme aj na Slovensku. Hojdačky s výhľadom nájdete na Malej Bani v Rači, lese Sitina takmer na konci chodníka z Karlovej Vsi, v Lietavskej Svinnej cestou na chatu Patúch, v Likavke medzi hradom a Liskovou, v Bešeňovej na lúke pod vrchom Veľký Hukov alebo neďaleko rozhľadne Spišský Hrhov.

TOMÁŠOVSKÝ VÝHLAD

K najkrajším výhľadom v Slovenskom raji patrí nepochybne ten Tomášovský. Tento skalný útvar, ktorý sa týči nad riekou Hornád, patrí medzi najnavštevovanejšie časti národného parku.

Vrch Ludmanka je fascinujúci vápencový blok nad hladinou rieky Hornád. Tvoria ho strmé vápencové bloky vytvárajúce podlhovasté terasy. Tomášovský výhľad sa nachádza v nadmorskej výške 680 m a je najvrchnejšou „terasou“ vrchu.

Z plošiny je výhľad na prielom Hornádu, doliny Bieleho Potoka a pri dobrej viditeľnosti aj štít Vysokých Tatier.

VYHLIADKOVÁ VEŽA TOKAJ V TVARE SUDA

Uprostred viníc malebnej obce Malá Trňa v tokajskej vinohradníckej oblasti vyrástla v roku 2015 zaujímavá 12 m vysoká

turistická rozhľadňa. Je jedinečná svojím tvarom suda, ktorej oceľovú konštrukciu dotvárajú drevené lamely. Jej vyhliadková plošina poskytuje krásne pohľady na tokajský región, jednu z najvýznamnejších vinárskych oblastí Slovenska. Vežu nájdete medzi obcami Malá Trňa a Černochovej. Návštevníkom je k dispozícii aj ďalekohľad a informačné tabuľky s popismi panorámy, vďaka ktorým návštevníci presne vedia, čo na obzore pozorujú.

SÚĽOV

Nádhernými výhľadmi sa môžete kochať aj na hlavnom hrebeni Súľovských skál, na ktorom sa nachádzajú skalné útvary rôznych veľkostí a tvarov – od ihlanov až po oblúky.

Nádherný pohľad sa naskytá z najvyššieho bodu skál, ktorým sú ruiny Súľovského hradu. Z jeho vrcholu bolo vidieť na zrakovú pyramídu (dielo výtvarníka Juraja Gáboru), ktorú však minulý rok odinštalovali.

SNINSKÝ KAMEŇ

Prekrásny západ slnka možno sledovať zo Sninského kameňa v pohorí Vihorlat na východnom Slovensku. Vypína sa nad sopečným jazerom Morské oko neďaleko obce Zemplínske Hámre. Útvar pozostáva z dvoch zaujímavých tvarovaných skalných brál a vidieť odtiaľ do troch krajín – na Slovensko, na Ukrajinu a do Poľska.

Výstup na Sninský kameň je stredne náročný a lokalita je zaujímavá aj výskytom vzácnych druhov rastlín, napríklad jedinej pôvodne slovenskej liany, plamienka alpinskeho.

VIA FERRATA



V Skalke pri Kremnici sa nachádza najdlhší lanový most a lanová lezecká sieť nazývané Via Ferrata. Najdlhší visutý most na Slovensku je dlhý 78 m a visí medzi bralami miestami až 45 metrov nad terénom. Na Skalke nájdete niekoľko trás s rôznou obťažnosťou (aj s prístupom pre rodičov s deťmi). Výhľad však stojí za to. Môžete obdivovať okolie Kremnice z výšky.

VYHLIADKOVÁ VEŽA HRADOVÁ V KOŠICIACH

Ak chcete vidieť metropolu východu z výšky, vyhliadková veža Hradová ponúka nádherný panoramatický pohľad na mesto. Veža sa týči na vrchole kopca, kde v minulosti stál stredoveký hrad. Dnes tam nájdeme už len ruiny a lesopark. Jej výška je 21,5 metra a má tri vyhliadkové terasy, každú v inej výške. Postavená je v nadmorskej výške 466 m a možno z nej vidieť celú Košickú kotlinu.



Dovolenkový relax s nádychom histórie

BAROKOVO-KLASICISTICKÝ KAŠTIEĽ MOJMÍROVCE Z 18. STOROČIA OBKOLESENÝ 300 - ROČNÝM ANGLICKÝM PARKOM PONÚKA JEDINEČNÚ ATMOSFÉRU, KDE SI MÔŽE ČLOVEK UŽIŤ INŠPIRÁCIU PRETKANÉ PROSTREDIE S KVALITNÝMI SLUŽBAMI HOTELA A VÝNIMOČNÝM KULINÁRSKYM ZÁŽITKOM.



Kaštieľ v Mojmírovciach má dve charakteristiky. Slúži ako vzdelávacia inštitúcia COOP Jednoty Slovensko a zároveň ide o veľmi zaujímavý historický objekt. „Po 30 rokoch sa nám ho podarilo dostať na takú úroveň, že bol zaradený do siete európskych historických hotelov, ktoré musia spĺňať veľmi náročné kritériá,“ približuje riaditeľ hotela Kaštieľ Mojmírovce Štefan Bugár. „Je to miesto s osobitým geniom loci, ktorý ho robí ideálnym miestom na relaxáciu i obchodné či pracovné stretnutia. Pri jeho kreovaní sme sa inšpirovali myšlienkou, ktorou boli barokové kaštiele povestné – že každá miestnosť predstavovala niečo iné. Pracovali sme aj s faktom, že ide o vzdelávaciu inštitúciu a snažili sme sa kaštieľu dodať aj tohto ducha.“



Pôvodný majiteľ
gróf Ladislav Huňady

A tak tu môže návštevník nájsť prvky, s ktorými sa nikde inde na Slovensku nestretne. Spomeňme napríklad chodbu tolerancie, kde sú vyobrazené najznámejšie osobnosti z oblasti vedy, umenia a svetových náboženstiev či chodbu slovenských rozprávok. Skvelá slovenská ilustrátorka Táňa Žitňanová ju dekorovala maľbami na motívy Dobšinského ľudových rozprávok. Jedinečná je zbierka 130 ikon vytvorených cyperskými, srbskými a ukrajinskými ikonopiscami, ktoré sú sústreďené v špeciálnej miestnosti s veľmi meditatívnou atmosférou.

POČTA OSOBNOSTIAM

„K tunajším zaujímavostiam patrí aj izba venovaná uhorskému šľachticovi a politikovi Antonovi Grasalkovičovi, ktorý dal postaviť palác v Bratislave, v ktorom je dnes sídlo prezidenta SR. Pochádzal z chudobnej chorvátskej šľachtickej rodiny, ktorá ušla pred Turkami na sever Uhorska, a narodil sa práve tu, v Mojmírovciach. Ako prvý minister Márie Terézie a strážca uhorskej koruny sa stal najplyvnejším a najbohatším mužom Uhorska. Okrem iného bol veľkým podporovateľom umenia,“ rozpráva Štefan Bugár. Svoju pamätnú izbu v kaštieľi má aj iná veľká osobnosť našej histórie, nórsky nositeľ Nobelovej ceny Bjørnstjerne Bjørnson, ktorý sa začiatkom 20. storočia výrazne pričínal o záchranu našej národnej identity.

Pôvodným majiteľom kaštieľa bol šľachtický rod Huňadyovcov so zaujímavou históriou spätou predovšetkým s poľovníctvom a chovom koní. V žrebčine mojmírovského kaštieľa bol najznámejší chov koní v Uhorsku. Ušľachtilé kone žili v mramorových kójach žrebčína, o každého sa starali traja pomocníci. Mali aj vlastného lekára. Pýchou žrebčína grófa Huňadyho bol slávny arabský plnokrvník Tajár, ktorý sa stal zakladateľom chovu arabských teplokrvných koní v Uhorsku. Zanechal po sebe viac ako 200 potomkov, ktorých charakterizovala predovšetkým rýchlosť. „Gróf Jozef Huňady dokonca tu, na svojom vtedajšom urmínskom panstve, usporiadal aj prvé dostihy v strednej Európe. Na trati dlhej 2 600 metrov pretekalo 13 koní z najlepších stajní Rakúsko-Uhorska,“ dodáva riaditeľ kaštieľa Štefan Bugár.

NOVODOBÉ TRADÍCIE

Mojmírovský kaštieľ stihol po 2. svetovej vojne osud mnohých panských sídiel. Bol vyrabovaný a pôvodný nábytok ostal len v jednej izbe. Štefan Bugár približuje, že jeho ideou bolo vytvoriť vo vzácnom historickom objekte originálnu a pútavú súčasnú interiér. K tomu dopomohla aj jeho láska k umeniu, ktorú cítiť v každom kúte kaštieľa a premietla sa aj do tunajších atraktívnych aktivít. „Tridsať rokov sme tu organizovali maliarske workshopy, a tak dnes vlastníme vyše 500 výtvarných originálov, ktoré sú umiestnené na mnohých miestach v kaštieľi. Posledných päť ročníkov Bienále Albína Brunovského sme takisto realizovali u nás a jedna zo sérií tohto podujatia sa teraz nachádza v priestoroch

bowlingu. Na 1. poschodí návštevníkovi neunikne zbierka kópií najslávnejších svetových obrazov od renomovaných maliarov a reštaurátorov. V časoch, keď je cestovanie obmedzované okolnosťami, možno si krásu umenia vychutnať aj takýmto spôsobom, doma na Slovensku,“ hovorí s úsmevom Štefan Bugár.

Okrem chovu koní sa Mojmírovce preslávili špičkovým vínom. A tak nie div, že za vrchol atmosféry kaštieľa mnohí odborníci i návštevníci považujú 300-ročnú vínnu pivnicu s vínotekou, ktorú dnes zdobí 24 obrazov slovenských umelcov s tematikou vína. Táto unikátna tehlová pivnica získala medzinárodné ocenenie Brick Awards a bola vybratá medzi 40 najlepších tehlových stavieb.

Hneď v blízkosti pivnice sa nachádza ďalšia rarita, akú nenájdeme v inom kaštieľi – strelnica. Návštevník má možnosť zastreliť si, ale aj naučiť sa strieľať s výborným inštruktorom. Štefan Bugár úsmevne podotýka, že neodporúča ísť najprv do vínnej pivnice a potom do strelnice. Pridáva zaujímavú historku viažucu sa k istej tunajšej streleckej tradícii. „Prvým človekom, ktorý mal možnosť zastreliť si tu, bol operný spevák a známy poľovník Peter Dvorský. Vzal so sebou strelecky neskúsenú manželku, ktorá držala zbraň prvýkrát v ruke. Strielala však lepšie než on. Zdá sa, že to odštartovalo zaujímavú tradíciu, keď meranie síl v športovej streľbe na početne obsadených firemných akciách vyhrávajú samé ženy. Zlé jazyky hovoria, že to môže byť aj tým, že ženy majú lepšiu predstavivosť,“ uzatvára riaditeľ hotela Kaštieľ Mojmírovce Štefan Bugár.

ČO VŠETKO MÔŽETE V MOJMÍROVCIACH ZAŽIŤ?

Ak sa rozhodnete stráviť dovolenkový relax na tomto čarovnom mieste, váš jediný problém bude vybrať si z množstva zaujímavých aktivít a možností trávenia voľného času. Nachádza sa tu 25 m plavecký bazén s celoročnou prevádzkou, wellness s 3 saunami a možnosťou masáže, vlastná posilňovňa priamo v priestoroch kaštieľa. Rozptýliť sa môžete bowlingom, biliardom či v exteriéri minigolfom či petangom.

Nemožno obísť ani povestnú skvelú kuchyňu so špecialitami z diviny, s možnosťou prípravy jedla na objednávku, usporiadania rôznych osláv, svadieb či záhradných slávností. Niekedy dobre padne hoci len prechádzka 300-ročným parkom, v ktorom sa nachádza množstvo vzácných drevín a kde môžete stretnúť veвериčku či bažanta. Atmosféru kaštieľa dotvárajú ušľachtilé pávy, medzi ktorými je aj oslnivý vzácny biely samec.

Len tri a pol kilometra od kaštieľa sa nachádza veľké termálne kúpalisko Polný Kesov s momentálne najväčším vodným svetom a kvalitnou termálnou vodou, kam vám ochotne zabezpečia dopravu. Ponúka sa tu možnosť spoznávať neďalekú Nitru s jej pamiatkami a prírodnými zaujímavosťami. Neďaleko sú malebné Topoľčianky, Oponice či botanická záhrada Tesárske Mlyňany. Ak to situácia dovolí, návštevníci si môžu urobiť výlet do blízkeho zahraničia – do Viedne či Budapešti, celkom blízko je to aj do hlavného mesta Bratislavy. Na strávenie príjemnej dovolenky si môžete vybrať aj niektorý z cenovo výhodných balíčkových programov šitých na mieru – napríklad pobyt pre dvojicu Ty a ja, relaxačné pobyty Ako liek a Super zážitok alebo balíček Noc v sídle grófa Huňadyho. Ak ste členom COOP Jednoty pobyt v Mojmírovskom kaštieľi pre vás môže byť cenovo veľmi zaujímavý. Viac informácií o ponuke hotela nájdete na webstránke kastielmojmirovce.sk.

AJ PES DOKÁŽE PREMÝŠLAŤ

PETRE BALÁŽOVEJ PRED ROKMI DIAGNOSTIKOVALI SYSTÉMOVÝ LUPUS. PRE NEPRÍJEMNÚ CHOROBU SA ROZHODLA UPOKOJIŤ SVOJ DOVTEDY HEKTICKÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL. SVOJU PRÁCU V DYNAMICKEJ KORPORÁTNEJ SPOLOČNOSTI VYMENILA ZA PRÁCU Z DOMU, PRI KTOREJ JU VŠAK ZASKOČILA PRÍLIŠNÁ SAMOTA.

Zaobstarala si preto šteniatko labradora. Uvedomila si, že so psami nemá žiadne skúsenosti. Navyše pohľad z okna na „venčiacich“ psičkárov v bratislavskej Petržalke, ktorých psy len tak bezhlavo pobehovali po okolí a povely svojich pánov ignorovali, ju úplne zneistil. Neustále ju prenasledovala otázka, či zvládne vychovať svojho Clarka inak. Rozhodla sa preto svojmu miláčikovi systematicky a cielene zamestnávať hlavu.

Čo znamená zamestnať psovi hlavu?

Hovorí sa, že najlepší pes je unavený pes. No často fyzická únava nestačí. Tak ako sa my ľudia vzdelávame od základnej cez strednú školu a končíme na vysokej škole, tak aj psom môžeme nastaviť vzdelávanie od jednoduchšieho až po nejaké zložitejšie kurzy. Dnes si ľudia uvedomujú, že vzdelávanie je celoživotný proces, svet sa neustále mení a do nášho života vstupujú stále nové a nové podnety. To isté platí aj pri psoch.

Aký študent je Clark?

Výborný! Keď bol Clark šteniatko, vravela som si, ako ho zvládnem, keď bude veľký pes. Predsa len labrador je dosť veľké plemeno. Preto som sa hneď rozhodla ísť s ním na výcvik. Ako úplný začiatokník psičkár som prešla od začiatku, ako sa drží vôdzka, ako mám psa privolať, základné povely sadnúť, ľahnúť, dať packu a tiež aké tóny hlasu na neho fungujú. Pes veľmi citlivo reaguje na emóciu v hlase. Tento šteniatkovský kurz pomohol nielen Clarkovi, ale aj mne. Už som sa cítila trochu sebedomejšie.

Asi ste vtedy ešte netušili, že z Clarka sa stane záchranár.

Chovateľka, od ktorej sme si s manželom brali šteniatko labradora, sa špecializuje na záchranársky výcvik psov. Ona nám ukázala, čo všetko by taký psík po absolvovaní takéhoto kurzu mohol dosiahnuť. Ja som sa už po absolvovaní kurzu poslušnosti s Clarkom zamýšľala nad niečím, čo by mu zamestnalo hlavu ešte viac a dlhodobejšie. Zapáčilo sa mi, že pes sa na záchranárskom výcviku naučí ešte lepšie vykonávať moje povely a navyše sa naučí zachraňovať ľudské životy. Ľudí,



ktorí sa stratili niekde v lese, spadli do rokliny, alebo ľudí ktorí skončili pod troskami počas zemetrasenia. Dokonca labrador je schopný zachrániť človeka aj vo vode.

Ako vyzerá záchranársky výcvik?

Samozrejme, záchranársky výcvik pre psa nie je jednorazový kurz. Je to celoživotné vzdelávanie. Pravidelne sa stretávame s ostatnými psovodmi a ich psami na tréningoch v našom občianskom združení Casavít Rescue Slovakia. Je to ako s cudzími jazykmi, čím častejšie trénujeme, tým sme lepší. V združení trénujeme so psami tak, aby sme mohli ísť do reálnej vyhľadávacej akcie. Rozdelení sme do skupín podľa skúseností. Šteniatka sa zo začiatku učia štekať na figuranta, učia sa odísť od svojho psovoda, čo nie je

pre ne vôbec jednoduché pretože malý psík sa cíti pri svojom pánovi bezpečne. Keď sa však časom dokáže psík rozbehnúť za figurantom, štekať na neho, tak sa figurant pred ním začína skrývať. Najprv je to veľmi jednoduché schovávanie a postupne pridávame náročnejšie situácie. Pri tom je dôležité pravidlo, že pes musí byť za nájdenie figuranta odmenený. Tým mu dávame najavo, že urobil niečo dobré. Pre môjho Clarka je najlepšia odmena jedlo. Týmto spôsobom pes rozvíja svoj talent a svoje možnosti. Každé plemeno má vo svojej línii niečo prirodzené, k čomu inklinuje. Clark má štyri roky, je to poľovnícke plemeno, preto rád hľadá. Na tréningoch to na prvý pohľad vyzerá, že si len tak pobehuje po lese, ale on pri tom pracuje s pachom a neustále pri tom premýšľa.

Je pre psa ťažké nájsť hľadaného?

Pes sa pri vyhľadávaní strateného človeka sústreďuje na jeho pach. Ten má každý špecifický. Navyše hľadaný človek je väčšinou vo zvláštnej pozícii. Keď sa niekto stratí napríklad v lese, často leží, čupí a pritom stoná. Záchranársky pes musí dokázať rozlíšiť ľudí, ktorí sú v poriadku, napríklad hubárov, od tých, ktorí sú ohrození. Čiže okrem čuchu, musí dokázať identifikovať hľadaného aj pomocou zraku. Označí ho štekaním, tým dáva mne ako psovodovi najavo, že našiel v lese niečo, čo tam nemá byť. Samozrejme, sa to psovi komplikuje nepriaznivými poveternostnými podmienkami, ako je vietor a dážď. Aj priestorom, keď sa dotýčny nachádza napríklad v nejakej tmavej, hlbokej rokline. Psom sa na tréningoch snažíme nasimulovať rôzne situácie. Napríklad vyhľadávanie po zemetraseniach, kde by boli nútení pohybovať sa po rôznych nestabilných, šmyklavých povrchoch. Často pri výcviku vytvárame veľa kriku, tleskame, búchame. Pri takých vypätých situáciách určite nebudú mať psy ticho na sústredenie, ale, naopak, bude tam poriadne rušno. Pes záchranár sa musí naučiť pracovať za každého počasia – veľké teplo, dážď, sneh, zima.

V realite nie vždy viete, kde sa stratený človek nachádza. Ako v takej situácii možno človeka zachrániť?

Na tréningoch simulujeme situáciu, že nevieme, kde sa nachádza hľadaný človek. Dostaneme na starosť len nejaký sektor, čiže územie, ktoré máme prehľadať. Keď ho prehľadáme a nikoho nenájdeme, pokračujeme, až kým nie je pes úspešný. Samozrejme, realita môže byť úplne iná a nie vždy sa hľadaný človek aj nájde. Psy, ktoré chodia do reálnych situácií, sú už profesionáli. V reálnych akciách sa využíva takzvaný nástrel. Ak sa psovi nepodarí nájsť človeka napríklad v ruinách po zemetrasení, tak sa umiestni figurant na neďaleké miesto, kde ho pes jednoducho nájde. Robí sa to preto, aby pes nebol z neúspechu frustrovaný a demotivovaný do ďalšej práce.

Aké predpoklady by mal mať záchranársky pes?

Zvládne to akékoľvek plemeno. Jediné plemená s ňufákmi podobnými ako boxer, buldočky sú v nevýhode, pretože majú troška limitované dýchacie cesty.

Boli ste už s Clarkom v reálnej akcii?

Na začiatku záchranárskeho výcviku som si myslela, že by sme spolu šli do reálnej akcie. Ale pre môj zdravotný stav si netrúfam. Nevieť sa zbaliť z minúty na minútu a vycestovať napríklad na opačný koniec Slovenska. Aj preto sa záchranárskej kynológii venujem



s Clarkom len športovo. Možno však hľadáme len výhovorky. Pri hľadaní reálne strateného človeka je to veľká zodpovednosť. Samozrejme, ako psovod si kladiete otázku, čo ak môj pes zlyhá? Mala by som veľké výčitky, keby sme neuspeli a hľadanému by sa niečo stalo. Na druhej strane naše združenie Casavit Rescue Slovakia je veľmi zodpovedné a určite by do skutočnej akcie pustilo len takého psa, ktorý je pripravený na 100 percent. Máme jedného figuranta, ktorý sa schová pred tréningom už v noci a svoj pach vie veľmi dobre zakamuflovať. Keď ho dokáže nájsť niektorý z našich psov, tak sme si takmer na 100 percent istí, že uspeje aj v reálnej akcii.

Ako ovplyvnil Clarka záchranársky výcvik?

Podľa mňa viac premýšľa, nehrnie sa bezhlavo do všetkého a dokáže si šetriť energiu. Je to pokojnejší a veľmi odvážny pes. Dokonca musím povedať, že už reálne aj zachraňoval. Raz som mala na starosti svoju malú neterku, ktorá sa práve učila chodiť. Počas stráženia malej som musela odbehnúť na toaletu. Pustila som jej televízor a nechala ju spolu s Clarkom v izbe. Zrazu som len počula veľmi hlasný brechot. Rýchlo som vybehla na chodbu, čo sa robí. Malú neterku som uvidela ako skúša zliezť dole po schodoch. Clark jej doslova zachránil život. Chýbal len malý krôčik, aby z tých schodov spadla dole. Rovnako dokáže vyčítať zhoršenie môjho zdravotného stavu. Napríklad keď sa mi pritažá so srdcom. Vtedy si ku mne ľahne a pritlačí sa mi na hrud'. Akoby chcel zobrať moje zdravotné problémy na seba. Stal sa z neho veľmi citlivý pes. No a navyše vďaka takýmto tréningom má dostatok fyzických aj psychických stimulov a doma potom neničí nábytok.

Systémový lupus je komplikované ochorenie. Čo vám v tomto kontexte dal život s Clarkom?

Udivuje ma, aké veľké puto medzi nami vzniklo. Pripisujem to aj pravidelnému výcviku. Ten pes ma neskutočne miluje a je mi úplne oddaný. Niekedy pozorujem ľudí pri „venčení“ psov a oni akoby vôbec so svojimi štvornohými priateľmi nekomunikovali. Pes sa niekde bezducho motá a vôbec nevníma svojho majiteľa. Majiteľ sa mnohokrát ani na svojho psa nedíva, býva skôr zahľadený do svojho mobilu. Takto sa medzi nimi nikdy nemôže vybudovať kvalitný vzťah. Môj Clark ma naučil mnoho vecí, za ktoré som mu veľmi vďačná. Napríklad dokážem lepšie kontrolovať svoje emócie, ktoré sú pri mojom ochorení zásadné. Keď som nevyrovnaná, nervózna, v ten deň s ním na tréningu nepohnem. Úplne ma odignoruje. Pre mňa je veľmi dôležité mať emócie pod kontrolou. Negatívne emócie vplyvajú na moje ochorenie a veľmi ovplyvňujú môj zdravotný stav. Keď robím v živote veci plánované a v pokoji, tak aj svoje ochorenie mám pod kontrolou. Len čo nechám vpuštiť do svojho života stres a chaos, hneď cítim veľkú únavu a vzhľadom na to, že systémový lupus je reumatologické ochorenie, mám veľké bolesti kĺbov. Clark ma učí spomaliť, rozhladať sa a užívať si viac okamih, v ktorom práve sme. Často som sa nechala unášať stresom z práce. Keď sme boli s manželom na dovolenke, mala som neustále zapnutý pracovný mail, čo keby náhodou. Teraz, keď som s Clarkom na prechádzke, venujem sa len jemu, užívam si tie momenty. Uvedomujem si, že keď sa vrátim domov, budem si musieť zapnúť počítač a zamerať sa len prácu. Konečne som našťastovo vedomý život.



Takáto zmena v živote jednotlivca sa asi zákonite prejaví v živote organizácie.

Už dnes vidíme zmeny v spotrebiteľskom správaní zákazníkov, veľa ľudí sa naučilo nakupovať online a nie tak často ako pre krízu. Tento spôsob im vyhovuje, považujú ho za bezpečnejší, efektívnejší a je možné, že ho budú preferovať naďalej. Tiež orientácia ľudí na zdravší a jednoduchší život sa prejavuje v zmene obsahu nákupného košíka. Nedávno sme s kolegyňou viedli zaujímavý workshop na tému: Ako lídrov otestoval covid, zmeny a trendy vo vývoji manažérskej roly od roku 2021. Z prieskumu, do ktorého sa zapojilo niekoľko tisíc organizácií, lídrov, HR manažérov vyplynuli zaujímavé zistenia. Spomeniem len, že koronakríza priniesla zmenu v líderských kompetenciách a kým pred covidom na prvom mieste bola kompetencia plánovania ako oživujúceho nástroja organizácie, po covide na rok 2021 je to kompetencia integrity a čestnosti. Prieskum poukázal na nízku pripravenosť firiem, manažérov a lídrov viesť virtuálne tímy a realizovať online vzdelávanie. Pandémia priniesla vysokú záťaž a novú diagnózu, syndróm vyhorenia, ktorý podľa prieskumov zasiahol 86 % lídrov, ktorí sú výkonovo orientovaní a majú vysoký potenciál. Dôsledky krízy na ekonomiku firmy dokážeme vyhodnotiť, predikovať. Oveľa menšia pozornosť sa venuje vnútornému svetu človeka, jeho psychike a medziľudským vzťahom. Preto si myslím, že zmena v systéme práce s ľudskými zdrojmi je nevyhnutná. Cieľom rozvoja a vzdelávania je podpora výkonu jednotlivca. Rozvoj a vzdelávanie je kľúčový proces, ktorý priamo ovplyvňuje ostatné personálne a ďalšie hlavné procesy organizácie. Vieme, že merať dopad rozvoja a vzdelávania na výkon v kvantitatívnom vyjadrení je ťažké, no i moje skúsenosti a prax ukazujú, že zmysluplne a efektívne nastavený proces rozvoja a vzdelávania, prináša kvalitatívny pokrok. Vzdelávanie bude spočívať vo vytváraní nových rutín, keďže tie staré doslúžili. Meniť sa bude práca s talentmi, význam naberá sebaopoznanie a práca s vlastnou výbavou.

Korona nás zastavila a dala nám šancu na zmenu. Ako ju máme využiť?

Je to príležitosť upriamiť pozornosť na seba, na svoje bytie. Vonkajšia realita sa menila, mení a vytvára tlak, ktorému sa niektorí bránia, iní ho prijali a sú takí, ktorí mu nevenujú veľkú pozornosť a energiu dávajú do vytvárania svojej novej reality. Koronakríza preveruje naše postoje, názory a neustály tlak preveruje, ako sme v nich konzistentní. Môžeme si uvedomovať svoje názory a vnímať názory iných, nechať sa nimi inšpirovať a učiť sa rešpektu. Nie bojovať. Osobnostný rozvoj je to, prečo sme tu. Včera ma niečo rozčúľilo, dnes to viem prijať, teda cibrim seba a stávam sa vedomejším.

Akú zručnosť by ste ľuďom odporučili rozvíjať, ak chcú ostať silní v neistom svete a ak chcú zvládať podobné nečakané traumatizujúce situácie, ako je korona?

Za najdôležitejšie považujem poznať seba. Ak človek nepozná svoju moc, nevie, že tu má miesto, a očakáva, že to povie niekto iný. Dôležité je vedieť, že každý z nás je dôležitá persona, ktorá sa k iným pripája svojou jedinečnou kvalitou, persona, ktorá vie, v čom je dobrá, osobitá, pozná svoje talenty, silné stránky, je si vedomá svojich vnútorných zdrojov, o ktoré sa opiera práve v ťažkých časoch a vďaka nim dokáže v neistote nachádzať istotu. Človek sa veľmi často nezamýšľa nad svojím vnútorným svetom a istotu hľadá vo vonkajšom svete, mimo seba. Poznať a vnímať svoje hodnoty nám umožňuje robiť vedomé rozhodnutia. Zručnosť, ktorú je užitočné ovládať, je byť v kontakte so sebou samým, a potom je možné všetko. Naučiť sa vytvárať vzťah so sebou samým a potom to ide aj s druhými ľuďmi.

Rôzne ťažké chvíle a náročné životné situácie sa iste nevyhýbajú ani vám. Ako sa s nimi pasujete?

Aby som mohla odovzdať, potrebujem prijať. Samotní účastníci a situácie, ktoré denne zažívam, sú pre mňa vždy prítomným učiteľom. Som žiakom a „učiteľom“ zároveň. Život je najväčšia škola. Cibrim naše talenty, skúša naše strachy, istoty, preveruje rokmi nazbierané programy. Hoci túžime mať život pod kontrolou, dobre vieme, že život si to aj tak urobí po svojom. Preto dnes viem, že pokora a vďačnosť je to, čo ma robí šťastnou a pomáha kráčať ďalej. Mám tiež svojho mentora a v spoločných dialógoch objavím to, čo práve potrebujem, a je mi ľahšie na duši. Usilujem sa byť dobrým človekom, zodpovedným za seba a voči iným. K duševnej harmónii mi veľmi pomáha podpora manžela a rodiny, nachádzam si aj čas byť len tak sama so sebou. Denne cvičím jogu, občas meditujem, mám rada slovenský folklór, rada tancujem a spievam. Baterky dobijam v prírode, v mojej záhrade, kde pestujem kvety a mám záhony zeleniny. A vďaka Bohu dobre spím. Usilujem sa robiť to, čo ma baví, byť užitočná iným, veď sme tu len na návštevu.

A na záver – máte nejaké motto alebo filozofiu, ktorá vás sprevádza životom a prácou?

Mottá mám rada, inšpirujem sa nimi. Jedným z nich je: Ak chceš pohnúť druhými, pohni najskôr seba či Ak sa chce, tak sa dá. A tiež mnou rezonuje motto: Netvoríme si prítomnosť podľa toho, akú očakávame budúcnosť. Tvorme si prítomnosť podľa toho, akú budúcnosť by sme chceli.

Želám vám a vašim čitateľom pevné zdravie a nech vás na vašej ceste sprevádza tvorivá sila vytvárať harmonický svet, v ktorom má každý miesto.



S ĽAHKOŠŤOU

si viem
vychutnávať
pôžitok.



KORUNNÝ
LUKOR[®]



TOTO VŠETKO VIEM

    /korunnycukor

Najlepšie recepty s naším cukrom:
korunnycukor.sk

ETOL, SERAPIS, SPIKA	skratka oktyl-decyl falátu	oslovenie zámožného muža v Dalmácii	údiv	malý cicavec podobný myši		teliesko v uchu	úplná	hriadeľ	ihličnatý strom		omotá	guľovitá baktéria	osobné zámeno
olúp					kyslá pochutina							orgán zraku	
					štikúta								
1. časť tajničky												smerom zvnútra	
												predložka	
pukol								prekladaný obväz					
								obojživelník					
	filmový pracovník	akváriová ryбка							povzdych				4. časť tajničky
		3. časť tajničky							osobné zámeno				odstránil lak
kilopond			meno Olgy				tiež			meno Eduarda			
			hliníková fólia							kridlo budovy			
arménska hora							popravca					predložka	
												rímska bohyňa ranných zôr	
jednotka výšky zvuku				mestská časť Bratislavy						rapel' po česky			
pohonná zmes pre výbušné motory										predzvest' záchvatu			
žena (nár.)										malý ker			
nemecké sídlo										čistiaci prášok			
mulica					značka kozmetiky	žiara	AHAM, APON, IROKO	rúbanisko	spevohra	hrob (bás.)			
										rieka na Záhorí			
značka argónu			odvar z bylín					rokovanie					
			hmotná strata										
patriaci nám				zosilnený súhlas			indonézska rieka					v telegrafii	
				dobře (hovor.)			koženné výrobky					rieka vo Venezuele	
	strešná krytina	boxérska skratka			susedka								umelá reč
		aromatická pálenka			bodavý hmyz								potomok
africký teak						grécky boh podsvetia							
						kód Libérie							
inštinkt				2. časť tajničky									
japonská lovyňa perál				ohraničená plocha						tropický plod			

Tajnička z čísla 5/2021: LÁSKA NIE JE LIEČITELNÁ BYLINKAMI.

Výhercovia vecných cien: Mária Rabatinová, Piešťany, Zlatica Borovičová, Brezno, Elena Dedíková, Melčice

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 8. 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, info@mediatex.sk, telefónka 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, spotrebné 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 adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietat 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.



LETNÉ
GRILOVANIE
CHUTÍ LEPŠIE

S
HELLMANN'S
EST. 1913

NOVINKA



Osviežte svoj grilovaný syr

BRUSNICOVOU OMÁČKOU Hellmann's, ktorá obsahuje 30% ovocia plného chuti. Skvelo sa hodí nielen k syrom, ale aj ku grilovanému mäsu či k dochuteniu rôznych šalátov.

Pri perfektnom letnom grilovaní idú kompromisy stranou, stavte preto na kvalitné suroviny a osvedčenú značku Hellmann's.

Užite si grilovanie! #bezozvysku



JEDLO JE PRÍLIŠ DOBRÉ
NA TO, ABY SA
NÍM PLYTVALO

HELLMANN'S
EST. 1913

inšpirujte sa na www.hellmanns.sk



DOTYKY PLNÉ JEMNOSTI



Zažite na vlastnej koži hebkosť hygienických vreckoviek, servítok, obrúskov, toaletného papiera či bambusových tyčiniek novej kozmetickej značky Biova. Vyskúšajte aj ďalšie výrobky zo širokej ponuky produktov určených ženám aj mužom.

Kúpíte exkluzívne iba v COOP Jednote.

Biova

coop
JEDNOTA