

IV/2022 XX. ročník

jednota

» Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

MAJONÉZA
MAMICKINE
DOBROTY

NAJAR
V DOBREJ KONDÍCII

MICHAELA ĎURIŠOVÁ:
KRÁSA JE RELATÍVNA

SVIEŽE TIPY
NIELEN NA VEĽKÚ NOC

VLČIE HORY - DIVOKÉ ÚZEMIE
NA KONCI SLOVENSKA

S MUDR. MINÁRIKOM: ČO NÁS ČAKÁ NA CESTE ZNIŽOVANIA HMOTNOSTI?



OSVIEŽTE SI VEĽKÚ NOC SKVELÝMI VÝHRAMI



4x
KIA
XCeed



ilustračné foto

100x
nákup
za 300 €



300x
nákup
za 100 €

600x
nákup
za 40 €

Za nákup v COOP Jednote vyhrajte autá a tisíc nákupov

Nakúpte od 24. marca do 24. apríla 2022 v COOP Jednote aspoň za 20 € a hrajte o automobily KIA XCeed a 1000 nákupov v hodnote 40 €, 100 € alebo 300 €. Súťažný kupón nájdete na konci vášho nákupného bloku. Viac informácií o súťaži nájdete na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny





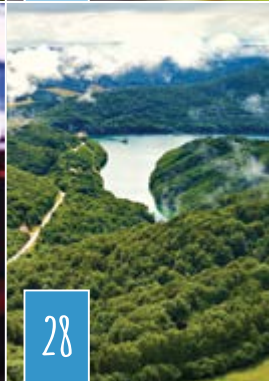
18



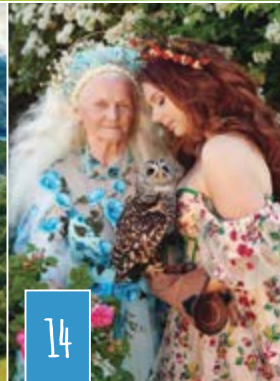
8



10



28



14

coop
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.04
22**OBSAH**

4. Sezóna: Svieže tipy nielen na Veľkú noc
6. Naše chute: Žihľava na sto spôsobov
8. Zdravie: Aby nás jarná únava neunavila
10. V COOP Jednote: Inovácie a pomoc Ukrajine
12. Mamičkine dobroty: Aj majonéza a tatárska omáčka patria na stôl
14. Rozhovor: Magaelu inšpirujú tradície aj rozprávky
18. Recepty: Trochu netradičné
20. Blog: Ako málo stačí k šťastiu?
22. Obezita: Čo nás čaká na ceste zhadzovania kíl
24. Krása: Naše nohy nás potrebujú
26. Rodina: Senzitívne obdobia u detí
28. Slovensko: Vlčie hory, divočina na konci sveta
30. Krížovka

ĎAKUJEME!

Milí čitatelia, máme za sebou ďalší náročný pandemický rok. Akoby to nestačilo, neďaleko našich hraníc sa odohráva vojnová tragédia, sme šokovaní, cítime sa ohrození a zraniteľní. Život je predsa dosť zložitý aj v mierových časoch, najmä pre ľudí, ku ktorým nebol osud práve naklonený.

Väčšina z nás si uvedomuje, že nežijeme izolovane, ale sme navzájom prepojení neviditeľnými vláknami spolupatričnosti. Dotýka sa nás nielen vlastná bolesť, ale aj osudy iných ľudí. A mnohí z nich potrebujú pomoc. Potreba pomáhať si navzájom je jeden z najušľachtilejších prejavov ľudskosti.

V časoch, keď je celkom prirodzené a správne zamýšľať sa nad budúcnosťou a zvažovať svoje možnosti a priority, je nesmierne cenné myslieť aj na tých, ktorí sú v núdzi a ktorým môže pomôcť aj drobná čiastka z našich daní. O to viac si ceníme, že pri vašom nedávnom rozhodovaní, kam nasmerovať vaše 2 % z daní, ste mysleli aj na Nadáciu COOP Jednota a pridali sa k jej priaznivcom. Pre ľudí z nadácie, ktorí vymýšľajú a realizujú projekty na skvalitnenie života a podporu ľudí v núdzi, sú vaše 2 % signálom pozitívneho vnímania ich práce a potvrdením osoznosti programu nadácie. Prejav vašej dôvery v tejto podobe je znamením, že úsilie pomáhať nemocniciam, miestnym komunitám, základným školám a ľuďom, ku ktorým osud nebol láskavým, nie je zbytočné.

*Denisa Pogačová***TIRÁŽ**

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

SVIEŽE TIPY NIELEN NA VEĽKÚ NOC

AKO ZAFARBIŤ KRASLICE, NA ČO JE DOBRÁ PRVOSIENKA A KDE SA VZAL ZAJAC VO VEĽKONOČNÝCH TRADÍCIÁCH?

ZABAVTE SA!

Na farbenie veľkonočných vajíčok sa dá použiť veľa potravín a korenín. Na rozdiel od mnohých komerčne dostupných farieb tieto ingrediencie neobsahujú žiadne zdravie škodlivé látky. Pripravte si zmesi podľa návodu, nechajte vychladnúť a okúpte v nich takisto vychladnuté uvarené vajíčka.

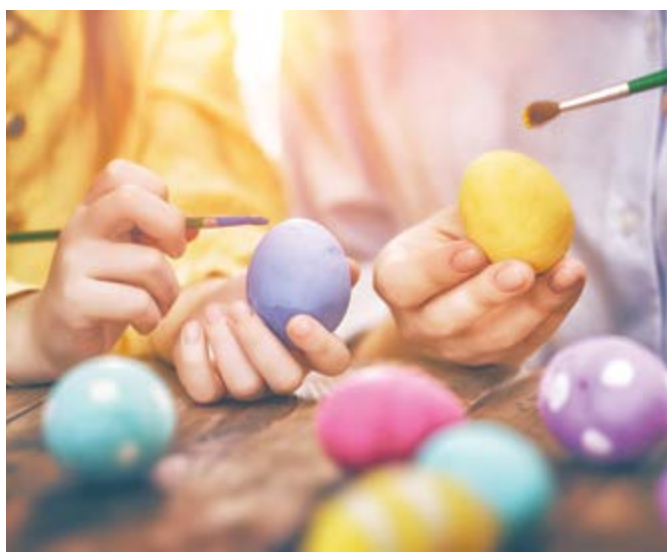
ZELENÁ: Symbolizuje jar, nový život. Získate ju odvarom z lipového kvetu, zo špenátu (bude tmavšia) alebo žihľavy.

RUŽOVÁ DO ČERVENA: Okrem lásky a života vraj prináša ochranný účinok. Prírodnú ružovú až červenú farbu si pripravíte odvarom zo 4 pohárov vody, 4 pohárov červenej repy a 2 lyžíc octu.

TMAVOČERVENÁ: Povarte šupky z červenej cibule.

ŽLTÁ: Prinesie vám domov slnko a radosť. Skúste povariť 3 lyžice kurkumy alebo korenia karí, 4 poháre vody a 2 lyžice octu.

MODRÁ: Symbolizuje hĺbavosť a vyrovnanosť. Vyskúšajte povariť v 4 hrnčekoch vody 4 hrnčeky červenej kapusty a 2 lyžice octu. Namiesto červenej kapusty sa dajú použiť aj čučoriedky.



ODĽAĤENIE NIELEN POČAS PÔSTU

Na Slovensku jeme podstatne viac mäsa, ako je pre nás a životné prostredie zdravé. Podľa Rakúskej spoločnosti pre výživu (Austrian Nutrition Society) by sme v záujme nášho zdravia nemali konzumovať viac ako tri porcie od 100 do 150 gramov mäsa za týždeň. Skutočná spotreba mäsa na obyvateľa je však viac než trikrát vyššia. Okrem toho Medzinárodná organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO) odhaduje, že chov dobytka je zodpovedný takmer za 15 percent emisií skleníkových plynov spôsobených človekom po celom svete. Vlastné zdravie a ekológia sú celkom významné dôvody na obmedzenie konzumácie mäsa nielen v predsviatočnom období. Posviette si na zeleninu a vegánske jedlá, ktoré sa už dávno zbavili nálepky nezdravého jedla bez chuti.



VIETE SPRÁVNE UVARIŤ ÚDENÉ MÄSO?

PONÚKAME VÁM NIEKOĽKO TIPOV.

Tip č. 1. Traduje sa, že sa má variť tak dlho, koľko samo váži. Preto údené vždy najskôr odvážte – 1 kg údeného (napr. krkovičky) sa bude variť 1 hodinu. No treba počítať s tým, že tuhšie druhy mäsa sa varia dlhšie. Mäso vložíme do vriacej vody a obvaríme ho. To znamená, že ho varíme asi 2-3 minúty, vďaka čomu ostane šťava vnútri a mäso bude šťavnaté a zároveň pevné. Potom stíšime plameň a na ňom varíme mäso, kým nie je hotové. Po uvarení ho opláchneme studenou vodou a môžeme ihneď podávať, prípadne ho necháme vychladnúť a použiť studené. Pozor, ak kúpime mäso so sieťkou, nemali by sme ju pred varením dávať dole, iba trochu povoliť, inak po uvarení strhneme so sieťkou aj kúsky mäsa.

Tip č. 2. Ako na údené stehno? Umyjeme ho a vložíme do vriacej vody tak, aby bolo celé ponorené. Asi po 4-5 minútach vodu zlejeme a mäso preložíme do novej vriacej vody, tým ho zbavíme nadbytočnej soli a pachu. Ďalej varíme tak dlho, koľko mäso váži, a napokon ho vyberieme a necháme pomaly vychladnúť. Vodu môžete ochutiť bobkovým listom a niekoľkými guľôčkami čierneho korenia. Staré mamy odporúčali vychladnuté údené potrieť na povrchu tukom, aby neoschlo, a uchovávali ho v studenej predsieni alebo v chladničke.



ZELÉNÉ RASTLINY NA POVZBUDENIE TEĽA I DUCHA

PRVOSIENKA NA KRV

Prvosienka jarná prečisťuje krv a prispieva k tomu, aby sa z organizmu postupne vylúčili jedovaté látky, ktoré spôsobujú dnu a reumu. Skúste si vyrobiť čajovú zmes, ktorá obsahuje sušené kvety prvosiienky, mladých jarných bazových púčikov, prhlavových listov a koreňov púpavy. Denne treba piť dve šálky tohto liečivého bylinového odvaru.

MATERINA DÚŠKA NA DOBRÉ DÝCHANIE

Z materinej dúšky sa dá pripraviť lahodný bylinkový čaj. Je vynikajúci najmä na ochorenia dýchacích ciest a spolu so skorocelom kopijovitým predstavuje osvedčený prírodný liek proti zápalu pľúc. Vofakedy naši predkovia zbierali a sušili materinu dúšku nielen na čaj, ale aj na iné účely. Sušenými rastlinkami sa plnili látkové vankúšiky, ktoré sa dávali na noc pod hlavu. Vdychovanie vône malo prečisťovať dýchacie cesty a spôsobovať príjemné sny.

MLADÉ OBILNINY NA VEČNÚ MLADOSŤ

Mladé zelené listy jačmeňa a pšenice dokážu kompenzovať toxické faktory okolo nás a sú plné vitamínov, stopových prvkov, fytolátok, užitočných enzýmov, aminokyselín a chlorofylu. Vo všeobecnosti tieto jarné obilniny pomáhajú prečisťovať krv a detoxikovať organizmus, podporujú peristaltiku čriev a dobré trávenie v organizme. Pre chorých na cukrovku je dôležité, že dokážu v tele pripraviť zásadité prostredie a tak redukovat jej nepriaznivé účinky. Mladý jačmeň a pšenica pôsobia preventívne proti onkologickým ochoreniam, pomáhajú detoxikovať a omladzovať bunky, pôsobia liečivo aj pri rakovine, ktorá už v organizme prepukne. Spevňujú steny cieľ, čím pomáhajú pri liečbe srdcovo-cievnych ochorení.

ČO NESMELO CHÝBAŤ NA VEĽKONOČNOM STOLE?

Pažitka: Nezaobídu sa bez nej polievky, nátierky a šaláty. Podporuje chuť do jedla a tvorbu tráviacich šťiav, účinkuje proti črevným parazitom a znižuje krvný tlak. Obsahuje veľa vitamínu C, draslíka, vápnika, železa i betakaroténu.



Redkovka: Nemá žiadne kalórie a pritom je chutná, jemne pikantná. Obsahuje veľa minerálnych látok a vitamíny skupiny B a C. Šťava z čiernej redkovky zmiešaná s medom sa v ľudovom liečiteľstve využívala na zápaly dýchacích ciest. Naši starí rodičia využívali aj mladé redkovkové lístky – pridávali ich do šalátov. Vyskúšajte, je v nich veľa vitamínu C!

Mrkva: V koláči či v šaláte, alebo len tak na surovo – mrkva posilňuje zrak, neutralizuje voľné radikály, upokojuje črevný trakt a vďaka betakaroténu pomáha aj ľuďom s rakovinou.

Jarné kvietky: Vyzdobte si nimi byt, tie drobné ako sedmokrásky, môžete mať aj na nočnom stolíku v sklennom pohári. A možno vás prekvapí, že kvietky sedmokrások sa pridávali aj do veľkonočnej plnky spolu so špenátom!

Špenát: Hoci nie je napriek zaužívaným tvrdeniam obzvlášť bohatý na železo, aj tak obsahuje veľké množstvo cenných živín. Pomáha predchádzať degenerácii žltej škvrny v očnej sietnici, odporúča sa pri vysokom krvnom tlaku (vďaka množstvu draslíka, ktorý ho reguluje), pri anémii i zápche. Podľa niektorých výskumov je aj skvelý preventívny prostriedok proti rakovine.



KDE SA VZAL VEĽKONOČNÝ ZAJKO?

Jedným zo symbolov Veľkej noci je zajac. Známy je veľkonočný zvyk, keď dospelí schovávajú do záhrady čokoládové vajička, aby ich deti mohli hľadať. Inšpiráciou mohol byť fakt, že zajace na jar hľadajú potravu v blízkosti ľudských obydlí. Bežne plaché zviera sa prirodzene ľudí stráni, čo viedlo k poverám a rozprávkam, že roznáša a skrýva veľkonočné vajička. Prvý príbeh o veľkonočnom zajkovi, ktorý skrýva vajička v záhrade, bol uverejnený v roku 1680. Veľkonočný zajačík bol symbolom pohlavnej aktivity a bol zasvätený bohyniam jari a plodnosti v rozličných kultúrach – gréckej, egyptskej aj čínskej. Podľa niektorých historických zdrojov ľudia verili na čarodejnice, ktoré sa premieňali v jarnom období na zajace. Tie potom ľuďom prinášali ochranu, a preto ich uctievali. V antickej mytológii zasa možno objaviť príbeh vtáka, ktorý zomieral od chladu. Bohyňa jari sa nad ním zlutovala a aby mu zachránila život, premenila ho na zajaca. V tele zajka je však stále vták, ktorý znáša vajcia. Na znak vďaka ich zdobí pestrými farbami a nakoniec daruje bohyni. V Biblii sa o zajacoch hovorí ako o „maličkých na Zemi a múdrejších nad mudrcov“. Symbolizujú chudobných, skromných a pokorných.

ŽIHLAVA NA SVIEŽOSŤ A ODOLNOSŤ

GAZDINKY, KTORÉ MAJÚ DOMA ZÁHRADU, DOBRE VEDIA, AKÉ ŤAŽKÉ JE ZBAVIŤ SA ŽIHLAVY V ZÁHONOCH. ALE POZRIEME SA NA TO Z TEJ LEPŠEJ STRANY – NA JAR SA NÁM PREDSA HODÍ KAŽDÉ STEBIELKO ČERSTVEJ ŽIHLAVY.

Žihlava len zriedka vytvára plody (nažky), rozmnožuje sa podzemnými výbežkami a tak je dosť problematické ju vyhubiť. Ak ju však vezmeme na vedomie a pokúsime sa s ňou spriatelíť, zistíme, aká osožná nám táto burina môže byť. Už od nepamäti sa používala v ľudovom liečiteľstve. Chlorofyl v nej obsiahnutý pôsobí povzbudzujúco na metabolizmus a zároveň pomáha pri anémii. Pôsobí antireumaticky, protizápalovo a dezodoračne. Urýchľuje hojenie rán. Žihlava sa osvedčila aj pri ochoreniach pečene, žlčníka a obličiek, dokonca aj ako prostriedok, ktorý podporuje tvorbu materského mlieka.

Použiť sa dajú nielen listy, ale aj koreň, ktorý zvonku pomáha proti vypadávaniu vlasov, preto býva často súčasťou vlasových šampónov. Žihlava je výborná pri ľahších formách cukrovky, keď ešte nie je potrebné podávať inzulín. Pôsobí aj proti hnačke, chrípkovým vírusom, podporuje činnosť pankreasu a vaječníkov, pomáha pri bronchiálnej astme, pôsobí močopudne, zastavuje krvácanie, zlepšuje prekrvenie vnútorných orgánov. Nie je toho málo, kvôli čomu sa oplatí použiť žihlavu aj v kuchyni.

Táto burina je priam ideálna napríklad do veľkonočnej plnky. A hodí sa do každého sviežeho šalátu z čerstvej zeleniny. Čo všetko sa s ňou dá vymyslieť?

► **Namiesto špenátu.** Mladé žihľavy, a to nielen na jar, ale pokojne aj neskôr uprostred leta, môžeme využiť rovnako ako špenátové listy. Nezberajte však staršie rastliny pretože obsahujú príliš veľa dusíčanov. Špenát môžeme pripraviť jednodruhový, iba zo žihľavy alebo miešaný s klasickými špenátovými listami. Je to pochúťka.

► **Pre húsky a kačice.** Malým húsatám a kačičkám sa pridáva nadrobno posekaná žihlava spolu s mladou trávou do krmiva, najčastejšie do šrotu. U nás sa pridávala do jedla pre dobytok, lebo sa verilo, že dokáže odohnať zlých duchov. Zakopávala sa do rohu poľa, aby ho chránila pred vtáctvom a škodlivým hmyzom.

► **Potrava pre rastliny.** Je paradoxné, že žihlava ako burina dokáže rastlinu na jednej strane udusiť, no na druhej strane jej môže byť užitočná ako výživa. Stačí si z nej pripraviť hnojivo tak, že ju zriedite s vodou a tou rastliny zalievate priamo ku koreňom.

► **Žihlava priláka do záhrady motýle.** Ak sa vám nechce púšťať do márneho boja so žihlavou v záhrade, môžete ju nechať aj pokojne rásť.

Odmenou vám bude záhrada plná motýľov. Napríklad pre krásny druh babôčky je žihlava zásadnou rastlinou, a to pre ich húsenice. Je zaujímavé, že hoci má žihlava čo ponúknuť ľuďom aj zvieratám, pre včely, čmeliaky a hmyz je úplne nezaujímavá. Opeľovanie totiž prebieha vetrom.



Jarné alebo letné mladé žihľavy môžeme v kuchyni využiť aj na zdravú omeletu, alebo na polievku plnú vitamínov, na správne fungovanie organizmu a na čerpanie toľko potrebného železa.

ŠPENÁT TROCHA INAK

Pripraviť klasický špenát vie azda každý. Vyskúšajte ho teraz na jar pripraviť trochu inak – zo žihľavy. V mladých žihľavách je veľká liečivá sila a množstvo vitamínov. Vyskúšať môžeme aj kombináciu žihľavy s klasickým listovým špenátom, medvedím cesnakom alebo púpavou. Poradíme, ako a kedy zbierať žihlavu na špenát.

Žihľavový špenát je rovnako ako ten klasický z listového špenátu hlavne skvelou prílohou k mäsu alebo samostatné jedlo, napr. so strateným vajcom či s volským okom. Špenát zo žihľavy je výborný aj ako plnka a náplň slaných koláčov. Má síce unikátnu chuť aj vôňu, ktoré nie každému úplne ulahodí, ale existuje toľko receptov, ako špenát zo žihľavy pripraviť, že si ten svoj môže každý obľúbiť.

Na Zelený štvrtok sa má podľa veľkonočných tradícií jesť iba zelené jedlo. Pokračujte v tradícii trochu inak a použite na to žihľavu.

KEDY A AKO ZBIERAŤ ŽIHĽAVU NA ŠPENÁŤ

Čas na zber žihľavy je skorá jar až do mája, kým sú výhonky ešte mladé, zdravé a pekne svetlozelené. Keď vyrastú, rozkvitnú a zdrevenejú, už sa na špenát veľmi nehodia. Na jarný špenát zbierajte v rukavičkách a nožnicami len mladé, asi 10 cm vrcholové výhonky alebo listy. Nazbierané žihľavy opláchnite v studenej vode a dajte na sito odkvapať. Žihľava by sa nemala dlho nechávať ležať vo vode. Nazbieraná žihľava zabalená v utierke v chladničke vydrží asi týždeň pred spracovaním.



- ▶ Pred kuchynským spracovaním je dôležité žihľavu spariť, aby prestala páliť. Je vhodné zbaviť ju intenzívnej chuti a vône, ktorá nemusí byť príjemná. A to sa dá urobiť niekoľkými spôsobmi:
- ▶ Mladé výhonky alebo listy žihľavy sparíme vriacou, mierne osolenou vodou. Necháme ich na site dobre odkvapať.
- ▶ Žihľavové listy alebo celé mladé výhonky rastlín sparíme vriacou osolenou vodou a rýchlo ich ochladíme studenou vodou. Necháme odkvapať.
- ▶ Do vriacej, mierne osolenej vody vložíme žihľavy. Varíme bez pokrievky približne minútu. Žihľavu scedíme a ihneď prepláchneme prúdom studenej vody. Dáme na sito a rukami zo žihľavy vytlačíme vodu.
- ▶ Odkvapkanú alebo rukami vytlačenú sparenú žihľavu môžeme nakrájať na menšie kúsky, rozmixovať alebo pomlieť.
- ▶ Základ špenátu máme pripravený a ďalej postupujeme rovnako ako s listovým špenátom.
- ▶ Sparená žihľava sa dá aj zamraziť.

UROBTE SI BABIČKINE RECEPTY:

ŠPENÁŤ ZO ŽIHĽAVY

asi 900 g mladej žihľavy, 1 až 2 lyžice masla, 1 väčšia cibuľa, 1 zemiak, 4 strúčiky cesnaku, soľ, štipka mletého muškátového orieška

Žihľavu sparíme a najemno nasekáme. Na rozohriatom tuku necháme zosklovatieť nadrobno nasekanú cibuľu a dva na plátky nakrájané strúčiky cesnaku. Pridáme sparenú žihľavu, občas zamiešame a chvíľu podusíme. Pred dokončením zahustíme nastrúhaným surovým zemiakom. Premiešame, osolíme a pridáme zvyšný prelisovaný cesnak a muškátový oriešok.

ŠPENÁŤ ZO ŽIHĽAVY A Z MEDVEDIEHO CESNAKU

asi 400 g listov mladej žihľavy, asi 200 g listov medvedieho cesnaku, 100 ml smotany na varenie, 1 stredná cibuľa, 1 žltok, asi 1 lyžica masla, soľ, čierne mleté korenie

Cibuľu najemno nasekáme na masle osmažíme dozlatista, pridáme nasekaný medvedí cesnak a sparenú, nadrobno posekanú mladú žihľavu. Podlejeme troškou vody a dusíme zakryté domäkka. Keď listy zmäknú, prebytočnú vodu odparíme. Osolíme, okoreníme, zaliejeme smotanou a zjemníme vyšľahaným žltkom.

LEERDAMMER®

Kúsok srdca V KAŽDOM SÚSTE



NA JAR V DOBREJ KONDÍCII

TRÁPIA VÁS V TOMTO OBDOBÍ VIAC NEŽ INOKEDY POCITY MALÁTNOSTI, CELODENNÁ ÚNAVA ČI SLABÁ VÝKONNOSŤ? SÚ TO PRÍZNAKY POVESTNEJ JARNEJ ÚNAVY. ODBORNÍCI VRAVIA, ŽE ČÍM SME V LEPŠEJ ZDRAVOTNEJ KONDÍCII, TÝM JE MENŠIA PRAVDEPODOBNOŠŤ, ŽE NÁS JARNÁ ÚNAVA PREKVAPÍ.

Príčiny zdravotných problémov, ktoré nás v jarnom období trápia, nie sú úplne objasnené. Podľa prieskumov trápia nepríjemné príznaky na jar 50 až 70 percent ľudí, častejšie sa vyskytujú u žien než u mužov. Mnohé z jej príznakov však majú svoje vysvetlenie – sú výsledkom zmien fyziologických procesov v ľudskom tele, navodených narastajúcou dĺžkou dňa či vzostupom vonkajšej teploty.

POSVIEŤTE SI NA ŽIVOTOSPRÁVU

Najdôležitejšia je v tomto období životospráva. V prvom rade by sme sa mali zdravo a pestro stravovať, konzumovať výživovo hodnotné potraviny bohaté na vitamíny, minerály, vlákninu a fytochemikálie.



Denne by sme mali jesť ovocie, najmä jablká plné antioxidantov, zo zeleniny nám dobre urobí hlavne mrkva alebo kaleráb. V zdravej strave by nemali chýbať celozrnné obilninové výrobky, rastlinné oleje, vlašské orechy, ktoré stimulujú náladu, ale aj zelené vňate, strukoviny či kyslomliečne výrobky. Z vitamínov je najdôležitejší prísun vitamínu C. Imunitný systém podporíme užívaním prírodných látok zo skupiny antioxidantov, ktoré zmierňujú pôsobenie voľných kyslíkových radikálov, ako sú vitamíny A, B, C a minerály, selén a zinok. Organizmus oslabuje fajčenie a alkohol. Podceňovať by sme nemali ani dostatok tekutín, pretože ak málo pijeme, prejavy jarnej únavy sa zhoršujú. Ľudské telo denne stráca 1,5 až 2 litre tekutín a tie treba nahradiť. Ideálna je voda alebo stolové minerálne vody. Povzbudzujúce účinky majú nesladené ovocné a bylinkové čaje. Ovocné a zeleninové smoothie nápoje zasa doplnia organizmu vitamíny a minerálne látky.

UČME SA ZVLÁDAŤ STRES

Vyhýbať sa stresujúcim situáciám nie je v súčasnosti celkom možné. Stačí pustiť rádio či otvoriť internet a každému je hneď jasné, že svet nie je idylické miesto na život. Stopy na našej psychike zanechala dlhá pandémia a aj udalosti na Ukrajine nás oprávnenne stresujú. Preto je dnes viac než inokedy v minulosti po-

trebné vedieť sa s negatívnymi javmi v našom živote vyrovnáť. Aktívni ľudia, ktorí majú naplňujúcu prácu či koníček, budú ľahšie znášať stres i ostatné prejavy jarnej únavy. Neokrádajte sa o spánok, spíte 7-8 hodín a do postele chodíte pred polnocou. Nájdite si vhodnú relaxačnú metódu, napríklad jogu, rôzne dýchacie techniky, ktoré pomáhajú proti napätiu, aj ukotvujú v momentálnom okamihu. Venujte sa nejakej záľube. Dôležitý je aj pohyb, pri ktorom nie je podstatné podávať športové výkony, ale aby bol pravidelný, podľa možnosti každý deň a na čerstvom vzduchu.

TIP: NEUNAVUJTE SA UŽ OD RÁNA

Čo urobíte ako prvé po prebudení? Pomyslíte si na všetky problémy, ktoré vás dnes čakajú? Vyskočíte, zapnete mobil, dáte si cigaretu? Rýchlo sa umyjete a šup do práce? To, ako prežijeme ráno, výrazne ovplyvní náš deň, snažme sa preto stráviť ho čo najpríjemnejšie. Aj keby sme mali kvôli tomu vstať o 5 minút skôr. Venujte chvíľu krátkej meditácii alebo len pouvažujte, čím si dnes urobíte radosť. To vás príjemne naladí. Pokračujte pohárom vlažnej vody alebo ovocím. Až potom sa venujte prípravám do práce. Zdanlivá maličkosť, drobná zmena v rannej rutine vás naplní pozitívnu energiou a počas dňa sa budete cítiť vyrovnanerší a odolnejší.



šina kapustovitej zeleniny aj kaleráb je skvelým zdrojom vlákniny, ktorá môže zlepšiť trávenie. Eliminuje zápchu, znižuje kŕče a nadúvanie a vo všeobecnosti zlepšuje kvalitu tráviaceho systému a zároveň maximalizuje účinnosť príjmu živín. Ak teda mávate v tomto období pocit, že sa necítite úplne komfortne, skúste kaleráb každý deň. Je bohatý aj na vitamíny skupiny B, z ktorých mnohé hrajú kľúčovú úlohu v enzymatických procesoch v tele.

Mrkva: Vysoký podiel betakaroténu sa správa ako antioxidant, ochraňuje bunky pred poškodením a spomaľuje ich starnutie. Vitamín A pomáha pečeni pri vylučovaní škodlivín. Vlákna obsiahnutá v mrkve pomáha prečisťovať hrubé črevo a urýchľuje vylučovanie. Vzhľadom na vysoký obsah vlákniny zohráva táto zelenina dôležitú úlohu aj pri detoxikácii nášho organizmu: zlepšuje trávenie, prečistí tráviaci trakt a pomáha vyplaviť nahromadené tekutiny z organizmu. Mrkva má priaznivé účinky aj na žalúdok, vďaka svojim alkalizačným vlastnostiam pomáha pri liečbe žalúdočných vredov. Obsahuje pektín, ktorý slúži ako výživa pre prospešné baktérie, nachádzajúce sa v hrubom čreve, čím podporuje udržiavanie rovnováhy črevnej flóry.

Vlašské orechy: Obsahujú omega-3 mastné kyseliny, ktoré pomáhajú zlepšiť pamäť a sústredenie. Poskytujú úľavu od neurodegeneratívnych porúch, ako je demencia, epilepsia a Alzheimerova choroba. Navyše sú skvelé pre črevá a majú prebiotické vlastnosti.

Kyslomliečne produkty: Významné sú najmä pre obsah živých kultúr, teda aktívnych probiotických baktérií. Tieto užitočné mikroorganizmy sa starajú o zdravú črevnú mikroflóru a posilňujú imunitný systém. Zároveň chránia črevá pred premnožením škodlivých baktérií, ktoré môžu vyvolať rôzne infekcie.

Petržlenová vňať: Má antibiotické aj antiseptické účinky a podporuje detoxikáciu organizmu. Je účinným pomocníkom v boji proti rozličným infekciám a zápalom, podporuje vylučovanie žlče a má blahodarný vplyv na proces trávenia. Preto sa oplatí konzumovať ju oveľa častejšie než len v nedeľnej polievke. To isté platí o zelerovej vňati, ktorú bežne vyhadzujeme. Má napríklad vysoký podiel vitamínu E, ktorý pomáha v boji proti starnutiu. Zlepšuje činnosť buniek a podporuje ich rýchlu obnovu. Zároveň podnecuje k vyššej tvorbe kolagénu. Za zmienku stojí aj vysoký obsah vitamínu C. Vďaka tomu posilňuje zelerová vňať imunitu a chráni tak organizmus pred rôznymi ochoreniami. Je skvelá po prekonaní chrípky či kovidu.

APRÍL, MESIAC OSLABENEJ PEČENE

Podľa tradičnej čínskej medicíny je práve v období najväčších zmien v prírode ohrozený orgán, ktorý sa stará o látkovú premenu, metabolizmus a ovplyvňuje všetky procesy v tele, teda pečeň. Podľa čínskej medicíny oslabená pečeň ovplyvňuje najmä svaly, šľachy a oči. V tomto období môžete preto pociťovať celkovú slabosť, bolesť svalov, únavu očí či citlivosť na svetlo, pálenie záhy a problémy s trávením. Z emocionálneho hľadiska sa problémy s pečeňou môžu prejavovať aj výbušnosťou, hnevom a pocitom agresie. Z pohľadu čínskej medicíny je potrebné zľahka prebudiť organizmus z pokojového režimu, v ktorom bolo počas zimy. Je preto dôležité nezaťažovať prírodnú pečeň ťažkou mastnou stravou a „naordinovať si“ odľahčený jedálny lístok. Zľahka včleňujte do svojho denného režimu pohybové aktivity ako prechádzky, bicyklovanie či ľahký džoging. Telu pomôžete aj relaxačnou masážou, ktorá upokojuje emócie a stres. Pečeň môžete posilňovať bylinkami ako ostropestrec mariánsky či púpava, rôzna surová zelenina, strukoviny a obilniny ako bulgur, špalda či ryža.



ČO NA TANIER NA JARNÚ ENERGIU

Jablká: Sú veľkým zdrojom každodennej energie, pričom nie sú záťažou na trávenie. Pomáhajú pečeni vyplaviť škodliviny. Poriadna dávka vlákniny v jablkách sa postará o zníženie hladiny cholesterolu a krvného tlaku a aj o elimináciu rizika rakoviny. Jablká predstavujú dobrý zdroj horčíka, draslíka a vitamínu C. Vysoké koncentrácie vlákniny a flavonoidov navyše priaznivo vplyvajú na zdravie pokožky.

Kaleráb: Kaleráb je bohatý na draslík, ktorý je jeden z kľúčových hráčov v správaní svalov a nervov v tele. Pomáha nám denne pohybovať sa, dýchať, reagovať, skrátka riadne fungovať. Draslík je nevyhnutný, aby sme sa cítili vo forme, plní energie a vitality. Rovnako ako väč-



KRIŠŤALOVÉ KRÍDLO OPĀŤ S PODPOROU COOP JEDNOTY SLOVENSKO

Jubilejný 25. ročník udeľovania cien Krišťalové krídlo významným osobnostiam Slovenska pozná mená laureátov za rok 2021. Členovia odborných porôt o nich rozhodovali v deviatich kategóriách. Generálnym partnerom tradičného podujatia bola COOP Jednota Slovensko.

Ocenenia si laureáti prevzali na slávnostnom galavečere v SND. Krišťalové krídlo získalo spolu 10 laureátov, ktorí v roku 2021 dosiahli vo svojom odbore výnimočný počin. Z vyše 140 nominácií za rok 2021, ktoré do odborných diskusií priniesli porotcovia, ale aj široká verejnosť, sa do finálneho výberu dostalo 26 nominácií. Medzi ocenenými laureátmi je napríklad výkonná riaditeľka a psychologička Poradenského centra Nádej **Adriana Havašová**, hudobná skupina **Peter Bič Project**, slovenský reprezentant v rýchlostnej kanoistike v súťaži štvorkajaka a dvojajaka **Erik Vlček**, významný chirurg **prof. MUDr. Peter Šimko, CSc.**, **Matej Ftáčnik**, spoluzakladateľ softvérovej firmy Vacuumlabs a Vacuum Group, **Sláva Daubnerová**, režisérka, performerka a priekopníčka alternatívnych prístupov v divadle, **Patrik Illo**, sklársky dizajnér a vizuálny umelec či jeden z najvýznamnejších slovenských prozaikov a literárnych vedcov **Stanislav Rakús**.

Mimoriadnu cenu Krišťalové krídlo za rok 2021 udelila Veľká porota pod vedením predsedu predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Jána Bilinského pretekárovi **Štefanovi Svitkovi**. Na Rely Dakar 2021 predviedol špičkové športové výkony, ale aj mimoriadny ľudský rozmer zápolenia a športového ducha. Počas pretekov zastavil, aby pomohol zranenému súperovi Argentínčanovi Lucianovi Benavidesovi. Štefan získal európsku cenu fair play 2021 za



Ján Bilinský ako predseda Veľkej poroty odovzdal mimoriadne ocenenie Štefanovi Svitkovi.

príkladné vystupovanie v duchu humanizmu a spolupatričnosti počas pretekov Rely Dakar. Porota Európskeho hnutia fair play sa mu rozhodla udeliť najvyššie ocenenie, Európsku plaketu fair play, ktorú každoročne vyhlasuje EFPM pod patronátom Európskych olympijských výborov. V septembri 2021 ocenil Štefana Svitka aj Klub fair play Slovenského olympijského a športového výboru, ktorý mu udelil najvyššie ocenenie – Cenu Jána Popluhára.

Krišťalové krídlo malo v jubilejnom ročníku aj charitatívny rozmer, keď sa v rámci kampane Krišťalové krídlo Ukrajine pripojilo k iniciatíve Spoločne pre Ukrajinu. Cieľom bolo pomôcť predovšetkým deťom a matkám z Ukrajiny, ktoré boli nútené opustiť svoje domovy a sú odkázané na finančnú a sociálnu pomoc.

COOP Jednota Nové Zámky spustila systém zálohovania v predstihu

SLOVENSKO SA PRIDALO K DESIATKE EURÓPSKÝCH ŠTÁTOV PODPORUJÚCICH MYŠLIENKU ČISTÉHO ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA, A TEDA RECYKLOVANIE NEPOŠKODENÉHO ZOZBIERANÉHO ODPADU, KTORÝ SA OPĀTOVNE MÔŽE VYUŽÍVAŤ NA VÝROBU NOVÝCH OBALOV.

COOP Jednota Nové Zámky, s. d., k celému projektu pristúpila veľmi zodpovedne a zo svojich 108 predajní zabezpečila automaty na zálohovanie v 95 predajniach. Spoločnosť preinvestovala dokopy viac ako 1,6 milióna eur. Z toho až 54 predajní tvoria prevádzky nad 300 štvorcových metrov predajnej plochy, pre ktoré je zálohovanie povinné. Zvyšné predajne sa zapojili do výkupu zálohovaných obalov dobrovoľne. V rámci systému COOP disponuje COOP Jednota Nové Zámky najvyšším počtom osadených automatov zo všetkých spotrebných družstiev. V samotnom maloobchodnom reťazci COOP sa zapojilo do dobrovoľného zberu viac ako 900 predajní, čo je najviac spomedzi všetkých obchodných reťazcov na Slovensku. Spoločnosť za krátky čas, šesť mesiacov, vybavila svoje predajne novými automatmi na zber zálohovaných obalov, a to od veľkých supermarketov až po menšie predajne v obciach. „Prevádzku vybraných automatov sme spustili v predstihu v júni 2021, aby sme vopred edukovali zákazníka v separácii obalov a zároveň podporili správnu vec. V našich supermarketoch v Tvrdošovciach a v Nových Zámkoch sme rozbehli projekty s finančnou pomocou vybra-



Deti z regionálneho edukačno-sociálneho centra v Nových Zámkoch.

ným centrám. Za každú odovzdanú PET fľašu a plechovku naše družstvo prispelo čiastkou 0,05 € jednotlivým zariadeniam,“ hovorí predseda predstavenstva Štefan Mácsadi. COOP Jednota Nové Zámky je družstvom s konštruktívnym a inovatívnym prístupom, zavádzanie moderných technológií ho zaraďuje medzi úspešné a rešpektované organizácie.

Finančné dary potešili svojich majiteľov

Vo februári oficiálne odovzdala COOP Jednota Nové Zámky finančný dar v hodnote 500 € materskej škole s vyučovacím jazykom

maďarským v obci Tvrdošovce, ktorá zabezpečuje starostlivosť pre 22 detí, a tiež Regionálnemu edukačno-sociálnemu centru v Nových Zámkoch. „Každá pomoc je vítaná. Sme veľmi vďační za každý jeden príspevok alebo dar. Naším deťom môžeme zabezpečiť nové pomôcky alebo potešenie v podobe výletu,“ povedala PaedDr. Renáta Pócssová z centra. Regionálne edukačno-sociálne centrum vychováva a vzdeláva deti s mentálnym postihnutím, deti s viacnásobným postihnutím a deti s autizmom s mentálnym postihnutím i bez mentálneho postihnutia.

COOP Jednota pokračuje v pomoci Ukrajine

COOP JEDNOTA POKRAČUJE V KONTINUÁLNEJ FINANČNEJ A MATERIÁLNEJ POMOCI UKRAJINSKÝM UTEČENCOM. OD VYPUKNUTIA KONFLIKTU ZOSTÁVA V KONTAKTE SO STAROSTAMI HRANIČNÝCH OBCÍ A OPERATÍVNE REAGUJE NA ICH POŽIADAVKY. PROSTREDNÍCTVOM TROCH CHARITATÍVNYCH ORGANIZÁCIÍ POSKYTLA UKRAJINE TRIDSAŤTISÍC EUR, ĎALŠIU PODPORU VO FORME POTRAVIN, DROGÉRIOVÉHO TOVARU A DEZINFEKČIE DODALA CEZ REGIONÁLNE SPOTREBNÉ DRUŽSTVÁ.

„Našou snahou je, aby bola pomoc Ukrajine kontinuálna. Na požiadavky starostov hraničných obcí sme reagovali prakticky okamžite už krátko po vypuknutí konfliktu. Zároveň sme v mene systému COOP Jednota kontaktovali tri veľké charitatívne organizácie zameriávajúce sa na pomoc utečencom a poskytli im finančnú pomoc. Ako najväčšia maloobchodná sieť na Slovensku pomáhame prostredníctvom spotrebných družstiev aj na regionálnej úrovni,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko.

Medzi tri charitatívne organizácie podporené celkovou sumou tridsaťtisíc eur patrí Magna, Človek v ohrození a Adra, ktorej poskytla aj niekoľko tisíc kusov dezinfekčných prostriedkov. COOP Jednota zároveň pomáha v regiónoch. Prostredníctvom spotrebných



družstiev COOP Jednota (CJ) Čadca, CJ Žilina, CJ Prievidza a CJ Martin poskytne v týždenej periodicite potraviny a drogériový tovar z vlastnej akciovej spol. COOP Jednota Logistické centrum so sídlom v Hornom Hričove v celkovej hodnote 15 000 eur, Diecéznej charity v Žiline, ktorá zabezpečuje ubytovanie, potraviny a iný potrebný materiál pre utečencov

z Ukrajiny na východe Slovenska a v žilinskom regióne. COOP Jednota Senica poskytla finančnú pomoc Mestskému úradu Senica na nákup potravín do balíčkov pre utečencov. COOP Jednota Nové Zámky doručila kamión plný základných potrieb požadovaných vo vyhlásených zbierkach v niekoľkotisícovej hodnote. Dodávka obsahovala najmä základné trvanlivé potraviny, ako ryža, olej, cestoviny, strukoviny, detská výživa a hygienické potreby – mydlá, zubné pasty, detské plienky, dezinfekcia. COOP Jednota zostáva aj naďalej v úzkom kontakte s krízovým štábom Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR a ďalšími štátnymi orgánmi, obecnými úradmi, potravinovými samosprávami, charitatívnymi organizáciami, logistickými centrami a dodávateľmi.

TRADIČNÉ POCHÚTKY BEZ KONZERVANTOV

NAJLEPŠIE DOBROTY SÚ VŽDY OD MAMIČKY. KAŽDÁ MAMA S RADOŠŤOU PRIPRAVUJE SVOJIM RATOLESTIAM PRÁVE TO, ČO IM NAJVIAC CHUTÍ – DOMÁCE A TRADIČNÉ JEDLÁ. A TO JE TÁ NAJVÄČŠIA INŠPIRÁCIA PRE COOP JEDNOTU SLOVENSKO PRI VÝBERE PRODUKTOV PREDÁVANÝCH POD VLASTNOU ZNAČKOU S LOGOM MAMIČKINE DOBROTY.

Áno, všetci dobre vieme, že tatárska omáčka a majonéza nepatria práve k hviezdnyim potravinám zdravej výživy, ale... ak si ich dáte výnimočne, len počas sviatkov a v primeranom množstve, určite nezanechajú žiadne trvalé následky na vašom zdraví. Oba produkty nájdete aj v portfóliu privátnej značky COOP Jednota Mamičkine dobroty a vyrába ich spoločnosť Doma Prešov, s. r. o.

AKO OD MAMIČKY

Doma Prešov je najväčší slovenský výrobca majonéz, tatárskych omáčok, ochutených omáčok a dresingov. Výrobu prvých omáčok spustili v Prešove už v roku 1970 so sloganom Chutí ako doma, ktorý dal názov celej značke. Spoločnosť okrem výroby funguje ako baliareň (jednoporciové balenia horčice, kečupu a grilovacích omáčok) a spoločnosť DOMA je aj distribútorom chladených hotových jedál, bagiet, paštét a dezertov pod značkami Simply Fresh a Apetit. Produkty spoločnosti Doma Prešov môžete nájsť doma aj v zahraničí a zastúpenie majú aj v ponuke vlastných značiek obchodných reťazcov.

Tradičný rad produktov od Doma Prešov vyniká originálnou pôvodnou receptúrou a kvalitným zložením. „Pri výrobe sme použili kvalitný repkový olej, ktorý je bohatý na zdroj omega-3 mastných kyselín,“ hovorí Kristína Marošová z marketingu spoločnosti Doma. „Tatárska omáčka a majonéza Mamičkine dobroty sú zaujímavé tým, že neobsahujú žiadne chemické konzervačné látky, éčka, zahusťovadlá, umelé arómy a sú vyrobené na Slovensku.“



Kristína Marošová podotýka, že tradičná veľkonočná tabuľa by bez majonézy a tatárskej omáčky nebola to pravé. Oba produkty sa majú používať v množstvách, ktoré doplnia chuť jedál, v ktorých sa uplatňujú, nie tak, aby ich prebili. Majonézu Mamičkine dobroty pridajte do tradičného majonézového či vajíčkového šalátu, tatársku omáčku zasa ako prílohu k hlavnému jedlu.



CHUTNÝ NÁPAD Z DOMA

Klasická veľkonočná dilema, čo si počať s nádielkou vykoledovaných kraslíc, vás tentoraz nezaskočí. Vajíčka ošúpte a nakrájajte do chutného šalátu s jarnými reďkovkami a kukuricou. Uvidíte, že sa po ňom len tak zapráši. Hotový ho budete mať za 20 minút.

Na 4 porcie vám bude stačiť 6 vajíčok uvarených natvrdo, 340 g lahôdkovej kukurice, 5 reďkoviek, malá červená cibuľa, 3 lyžice majonézy Mamičkine dobroty, 2 lyžice horčice, 2 lyžice worchesterskej omáčky, za hrst petržlenovej vňate, soľ a korenie.

Priamo v šalátovej mise pripravte dresing z majonézy, horčice a worchesterskej omáčky. Kukuricu nechajte odkvapkať, vajíčka olúpte a nakrájajte na kúsky, cibuľu na kolieska, reďkovky na štvrtinky. Všetko v mise zmiešajte, aby sa suroviny pekne obalili dresingom. Posypte nasekanou vňaťou a podľa potreby osoľte a okoreňte. Podávajte s čerstvým pečivom.



zriadte si kartu
(už aj online)



využívajte
mobilnú aplikáciu



nakupujte
a použite nákupnú kartu



získajte zľavu
2x do roka

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

VYPLÁCANIE ZLIAV

ZA 2. POLROK 2021



**Od 31. 3.
do 30. 6.
2022**

Od 31. 3. 2022 vyplácame držiteľom nákupnej karty zľavu za 2. polrok 2021. Zľavy si zákazník môže uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednoty **do 30. 6. 2022.**

Výšku svojej zľavy si držiteľ nákupnej karty môže skontrolovať na web stránke **www.coop.sk** v časti **Moja nákupná karta**. Užívateľom mobilnej aplikácie COOP Jednota, ktorí si stiahli nákupnú kartu do mobilu, sa tieto informácie vyobrazia automaticky.

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

**APLIKÁCIU
STIAHNUŤ TU:**



KÚPELE
PIEŠŤANY
A SMRDÁKY



KRÁSA JE RELATÍVNA

MICHAELU ĎURIŠOVÚ POZNAJÚ NAJMÄ ŽENY A DIEVČATÁ AKO MAGAELU. POD TOUTO ZNAČKOU TVORÍ ORIGINALNE OZDOBY DO VLASOV, KTORÉ DOKÁŽU KAŽDÚ Z NÁS ZMENIŤ NA ROZPRÁVKOVÚ BYTOŠŤ. ÚSPĚŠNÁ JE AJ AKO FOTOGRAFKA. ÚSPECH VŠAK OKÚSILA AJ Z TEJ ODVRÁTENEJ STRANY, KEĎ MUSELA SVOJ ŽIVOT ZÁSADNE ZMENIŤ PRE NEPRÍJEMNÉ OCHORENIE, KTORÉ SA OBJAVILO AKO DÔSLEDOK PRACOVNÉHO STRESU.

Asi neprežením, keď poviem, že ste výdatnou mierou prispeli k tomu, že sa u nás ujal bohémsky trend vlasových venčekov a čeleniek. Prečo myslíte, že sa nimi ženy začali s takou radosťou zdobiť nielen vo sviatočných chvíľach, ale aj v bežnom živote?

Myslím, že vo všeobecnosti tu nastalo akési obrodenie, návrat ku koreňom. Slováci majú radi tradície a folklór v modernom stvárnení. A kvetinové venčeky či čelenky k nášmu folklóru jednoznačne patria. Boli súčasťou svadobných či sviatočných odevov. Svoju tvorbu nevnímam ako módný výstrelok, skôr návrat k našim tradíciám. A rovnako si myslím, že venčeky podčiarkujú našu ženskosť a ženy sa v nich cítia lepšie, krajšie. Možno aj to je dôvod, prečo si ich obľúbili.

Vo vašej tvorbe badať inšpiráciu ročnými obdobiami, náboženstvom, mytológiou, fantazijnými bytosťami. Čo všetko študujete, čo vás posúva?

Inšpiruje ma naozaj všetko – umenie, móda, staré obrazy, hudba, slovanská mytológia, tvorba Alfonsa Muchu, kolobeh života, obrazy, ktoré okolo seba vidím na každodennej prechádzke. Analyzujem obrazy, milujem renesanciu a secesiu. Mám rada dizajn a architektúru. Rovnako analyzujem rôzne filmy či scénografie z opier a divadelné scény. Ale Mucha je pre mňa a moju tvorbu alfou a omegou.

Už ako deti sme si plietli venčeky z kvietkov. Bol to aj váš prípad? Aké bolo vaše detstvo? Čo vás profilovalo?

Jasné, plietla som si púpavové vence a hrala som sa na kvetinárstvo. Kamienky a lístočky boli peniaze (smiech). Pochádzam z Dubnice nad Váhom a študovala som v Nitre, kde som prežila určité životné obdobie. Môj tatino maľoval obrazy a ja rada kreslím tiež. Vlastne sme celkom umelecká rodina. Nieкто hrá na hudobnom nástroji, iný spieva, moja sestra šije dámsku módu... Ja som s umením začala už v ranom veku, keď som rada kompótom kreslila obrazy po stenách (smiech). Študovala som hudobno-dramatický odbor, spievala som v bigbände, hrala v divadle. Od malička milujem módu a módne prehliadky, kde som prvýkrát zahliadla kvetinové čelenky. Chvíľu som brigádovala v kvetinárstve a to spolu so záľubou



v móde prispelo k vzniku Magaely. Vždy ma to ťahalo k umeniu v akejkol'vek forme. Dnes sa okrem Magaely venujem fotografii. Som predovšetkým umelec, nikdy som nebola podnikateľ v pravom zmysle slova.

Vence, stuhy, čepce, party – to všetko patrí aj k tradíciám nášho ľudového odevu. Aký vzťah máte vy k tradíciám a slovenskej mytológii, k rozprávkam?

Mám rada slovenské tradície, obdivujem zručnosť našich predkov v podobe výšiviek a krojov. No nie som v tejto téme odborníčka,

nechávam sa našimi tradíciami len inšpirovať, nesnažím sa ich napodobniť. Ale pri tvorbe, zvlášť pri tej fotografickej, je pre mňa veľmi inšpirujúca práve slovanská mytológia či obrazy Alfonsa Muchu. Čo sa týka rozprávok, v detstve som veľmi obdivovala Pacahontas. Bola tam postava vřby/stareny, ktorá ma ako dieťa fascinovala. A v úplne útľom detstve som snívala, že aj ja budem víla Amálka (smiech). Rovnako som milovala Dobšinského rozprávky, ktoré mi pred spaním čítal tatino. Moja srdcovka je naša Popoluška. Rozprávky vlastne milujem stále, aj v dospelosti.



Krehké výtvary Magaely zdobia účesy žien počas ich svadobného, sviatočného i bežného dňa.



Patrite k vyhľadávaným slovenským dizajnérom kvetinových doplnkov. Aké boli dôležité míľniky na vašej ceste? Čo vás posúvalo ďalej?

Predovšetkým moji zákazníci. Každá pochvala, každá spätná väzba, ale aj každá pripomienka boli pre mňa vždy novou výzvou. Pre nich a vďaka nim som sa mohla zlepšovať. Rovnako každé moje životné obdobie sa odzrkadlilo aj v tvorbe. Míľniky boli malé kroky a sny, ktoré mi pomáhali postupne kráčať za niečím väčším. Úplne na začiatku to bol prvý hrebienok, z ktorého som za jeden večer predala 10 kusov, potom prvá kolekcia, prvé fotenie produktov s profifotografmi či modelkami. Prišli prvé oslovenia na spoluprácu, prvé pozvania na módné prehliadky (Lýdia Eckhardt, Veronika Kostková), rozhovory do novín, pozvania do televíznych programov, prví zákazníci z radov našich osobností ako Zlatica Puškárová, Dominika Mirgová, spolupráca s Máriou Čírovou, naša parta vo vianočnej rozprávke RTVS. Tvrdo som na sebe pracovala a každý takýto úspech bol pre mňa neskutočnou odmenou a zároveň odrazovým mostíkom ísť ešte ďalej. A tak som si splnila sen a spolupracovala som s fotografkou Jovanou Rikalo či s návrhárkami šiat z Chotronette. Paradoxne, vďaka koronakríze sa mi splnil jeden z najväčších snov a presunula som dielničku zo svojej obývačky do priestorov v Bratislave, vďaka čomu sa opäť otvorili nové možnosti a dnes už sa mi skladá naozaj dream team... A zároveň sa doma konečne cítim ako doma, aj preto sa cítim lepšie a spokojnejšie.



K vašim spolupracovníčkam patrí aj vaša mama. A to rovno ako modelka. Ako došlo k tomu, že sa postavila pred fotoaparát? Museli ste ju dlho prehovárať?

Mamina má nádherné strieborné vlasy až po pás. Keď som sa začala venovať fotke profesionálnejšie, vedela som, že ju chcem odfotiť s našimi doplnkami. Ale akosi stále nebol čas. Až bola jedného dňa u mňa, bolo to v lete... a hovorí mi, Miška, idem sa dať ostrihať, ak chceš, tak ma poď odfotiť... narýchlo som na ňu natiahla nejaké šaty, zobrala, čo mi prvé prišlo pod ruku a išli sme k nám do dediny do poľa, slnko pomaly zapadalo. Pamätám si, ako som sa bála vypustiť fotky do sveta, bála som sa, ako na to ľudia budú reagovať. Predsa len – dnešným trendom je mladosť, dokonalosť, pleť bez vrások. Ale na moje veľké prekvapenie sa tieto fotky stali prelomovými – aj pre mňa ako foto-

grafku, aj pre Magaelu. S maminou sa mi fotí najlepšie. Je to atmosféra plná smiechu, rozhovorov, prirodzenosti. Z fotiek to asi aj cítiť, preto ich majú ľudia radi.

Mamina so sivými vlasmi ozdobená kvetmi v krásnych šatách zožala obrovský úspech. Dokonca bola fotka vystavená na medzinárodnej výstave v Paríži. Čo vám dala táto skúsenosť?

Bola to pre mňa neuveriteľná česť. Vidieť svoju fotku s mojou maminou na výstave v Paríži. Štípla som sa, či to nie je len sen. Zároveň som bola smutná, že tam pre situáciu s kovidom nemôžem byť, ale na to sa netreba sústrediť. Bola to moja prvá profesionálna fine art tlač, spoznala som vďaka tomu nových ľudí, ktorí sa mi ozvali na základe fotografie, ktorú videli vystavenú. Celá organizácia bola pre mňa novou skúsenosťou a verím, že raz sa mi to podarí zažiť aj naživo.

Keďže sama svojou profesiou pomáhate vytvárať podoby ženskej krásy, ako vnímate krásu? Veríte, že môžeme byť pôvabné v každom veku podobne ako vaša mamka na fotkách?

Krásu je veľmi relatívna záležitosť. Dlhú inklinujem ku krásnu ako takému. Celé roky som ukazovala na krásu, ktorú ostatní nevideli, alebo skôr nechceli vidieť. Cez svoje fotky som chcela zachytiť výnimočnosť každej ženy bez ohľadu na vek či počet vrások. Stále som ženám okolo seba hovorila – nezaoberaj sa nedokonalosťou.

mi, patria k tebe a robia ťa výnimočnou. Maj sa rada taká, aká si, lebo tak si dokonalá. Paradoxne, ja sama som mala celé roky problém prijať sa. Dnes je už všetko inak. Zmenila som seba a svoj postoj k životu a viem z vlastnej prežitej skúsenosti, že sebaláska je naozaj dôležitá hodnota v živote každej ženy. Nemôžeme očakávať od druhých ľudí rešpekt, keď sa samy nedokážeme akceptovať. Fotky s mamičkou sú pre mňa nielen o fyzickej kráse, sú hlbšie a emočné. Bolo to o pute medzi nami, ktoré som aj takto chcela zachytiť.

Ako trend kvetov a koruniek zapadá do vášho osobného životného a módného štýlu? Patrite k ľuďom, ktorí žijú v spätosti s prírodou?

Jednoznačne. Som človek, ktorý v každom smere žije v spätosti s prírodou. Vnímam ju, ovplyvňuje ma. Ako človek sa mením spolu s ročnými obdobiami. Vnímam spln, rovnodennosť, sú to pre mňa magické veci. A predsa také prirodzené. Milujem život, milujem prírodu. Keď už nevyhnutne potrebujem oddych, ideme s manželom do hôr. Kvety, stromy, šum rieky, čarovné hry svetla a tieňa... to všetko mi dodáva energiu a zároveň motiváciu do ďalších dní. Čo sa týka venčekov, nemusíte vnímať toto prepojenie, aby ste ich mohli nosiť. Aj žena z mesta si ho pokojne môže dať na seba. Nevnímam ich nutne ako vyjadrenie blízkeho vzťahu s prírodou, skôr dotyk tradícií a ženskosti v dnešnom modernom svete.

Na svojom blogu otvorene píšete o svojom boji s ochorením tetánia. Postihuje najmä mladé vekové kategórie a spôsobuje ho dlhodobý stres a záťaž. Za vašim úspechom je námaha spojená s podnikaním – hektika, neistota, starosti, to všetko ešte znásobené pandémiou. Ako tetánia ovplyvňovala váš život a ako ste s ňou bojovali?

Tetánia mi znemožňovala plnohodnotné fungovanie. Niekedy som išla fotiť, ale buď som pre záchvat nemohla, alebo záchvat prišiel po fotení. Bála som sa šoférovať, lebo tieto záchvaty prichádzali kedykoľvek a kdekoľvek – bolo jedno, či cez deň alebo v noci, či na ulici, doma, alebo v aute na diaľnici. Občas som musela zrušiť hovor, lebo ma prepadol záchvat. No s tetániou sa nedá bojovať, s tetániou sa človek musí naučiť žiť. Už je to šesť rokov, čo mi vpadla v noci do života a stala sa neodmysliteľnou súčasťou môjho bytia... dnes ju vnímam ako signál či kontrolku, ktorá mi dáva najavo, že som už išla cez hranu svojich síl.

Prišlo to najmä z pracovného vyčerpania či išlo o celkový nezdravý spôsob života?

Aj, aj. Ešte nedávno som mala zrútený celý nervový systém, bola som na smrť prepracová-

vaná. Moje telo bolo vyhladované a zároveň preťažené, lebo trpelo nadváhou. Vďaka body positive trendu, ktorý na nás teraz vyskakuje zo všetkých strán, som si obhajovala sama pred sebou, že je v pohode mať takmer 40 kg nadváhu, a že to moje telo zvládne. Únavu som každý večer zaháňala alkoholom. Hoci som žila zdravo (aspoň som si to myslela), večer som zjedla balíček pistácií a vypila fľašu vína, aby som vládala pracovať do jednej-druhej hodiny ráno. Svoje



Fotka Michaelinej mamy zožala veľký úspech na výstave v Paríži

potreby som odsúvala na druhú koľaj. Všetko bolo dôležitejšie ako ja a moje zdravie. A tak som sa jedného dňa zobudila a želala som si to zmeniť, želala som nájsť cestu, ako to dať do poriadku. Ako pri ovoci, ktoré olupujete postupne z každej vrstvy. Spočiatku to išlo ťažko. Začiatok bol chaotický, ale nakoniec sa mi podarilo nájsť cestu a ukotviť to v prístave, kde mi je teraz bezpečnejšie a nemusím sa dennodenne báť búrok na otvorenom mori.

Čo všetko ste museli v súvislosti s ochorením v živote zmeniť?

Som vorkoholik. Niekedy som pracovala extrémne aj 14 hodín denne. Toto práve tetánia zmenila, už si to nemôžem dovoliť, lebo mi dá potom stopku na veľmi dlho. Zmenila teda všetko, úplne od základu. Bolo to pre mňa hlavne obdobie sebaspoznávania, priblížila som sa sama k sebe. Naučila som sa pracovať so svojimi emóciami, s medziludskými vzťahmi. Začala som viac oddychovať a spravila si deliacu čiaru medzi prácou a vlastným súkromím. Začala som pravidelne spať 8 hodín, môj pracovný čas by nemal presahovať 10 hodín. Naučila som sa dávať seba na prvé miesto a začala som hovoriť nie. Priority som zrazu videla jasnejšie. Ľudia moju premenu často vnímajú len zvonka, vidia len kilá dolu, no pre mňa je to premena hlavne osobnostná. Na začiatku to nebolo ľahké, bála som sa ísť sama aj do obchodu. No za tie roky som sa to postupne naučila zvládať a neprepadať panike. Ale človek

nikdy nevie, čím novým ho prekvapí. Nie je to však nič, čo by človek nevedel zvládnuť.

Hoci časy nie sú práve veselé, predsa len – na čo sa teraz s príchodom teplejších mesiacov tešíte?

Žijeme naozaj zlé časy. Najskôr kovid, teraz vojna. Aj keď sa skončí, budeme sa musieť vyrovnávať s mnohými ekonomickými a hospodárskymi dôsledkami. No už som sa naučila, že niektoré veci v živote nezmením a plánami v kúte nepomôžem sebe ani svetu. Preto sa snažím o opak – priniesť viac krásy a lásky prostredníctvom svojej tvorby a fotky. Užít si každý jeden deň naplno a nič nebrať ako samozrejmosť. Obklopovať sa drobnými radostami, robiť seba aj svetu okolo radostí. Hoci len úsmev a dobrá nálada vedia aj v týchto dňoch (alebo práve v týchto dňoch) dodať nádej v lepšie a krajšie zajtrajšky.

A teším sa hlavne na hory! Tie si užívame spolu s manželom a naším psíkom Luca-som najviac cez teplé dni. Hory majú pre mňa nezameniteľnú atmosféru. Som narodená v apríli, takže na jar mám najviac energie... až toľko, že ju dokážem rozdávať.

O ZMENE V STRAVOVANÍ

„Bola som vychovaná na pšenici, bývali sme oproti pekárni a čerstvý chlebič či koláče patrili k môjmu životu od malička. Kváskový chlebič či moravský koláč k poobednej káve, najlepšie s mliečkom... Milovala som syry, hranolčeky s kečupom, pizzu so šunkou a syrom. Ale zistila som, že v stravovaní je potenciál, ako zmeniť svoj život, a to doslova a dopísmena. Nejde len o to, že vám to zmení obsah na tanieri, ono vám to zmení celý život, myslenie, postoj. Zrazu vám to prehádže priority, inak vás to nastaví, začnete aj inak reagovať na rizikové či záťažové situácie, začnete sa inak vyjadrovať, iné veci vyhladávať, nerozhádže vás niekto na oslave, kto sa vás snaží presvedčiť, že kúsok torty vás predsa nezabije. Prestanete sa trestať a odmeňovať jedlom. Jedlo sa pre vás stane pohonnou hmotou, benzínom do vašej nádrže, zrazu viete, čo je pre vás a vaše telo to najlepšie, naučíte sa ho počúvať, lebo nie ste ohlupnutí cukrom a sladké sa vám zdajú aj oriešky, mrkva či jablko. A, mimochodom, nový jedálny lístok nutne neznamená, že sa musíte vzdať maškrtenia. Maškrtky však budú oveľa zdravšie a bez zdravotných následkov.“

VYCHUTNAJTE SI CENOVU
DOSTUPNÚ KVALITU
V NOVOM ŠATE

coop
JEDNOTA

**DOBRÁ
CENA**



**TERAZ
V NOVOM
OBALE**

Ak pri nakupovaní zohľadňujete najmä výhodnú cenu, vlastná značka COOP Jednota Dobrá cena je stvorená práve pre vás. Či už ide o čerstvé, alebo trvanlivé potraviny, nápoje alebo drogeriový a spotrebný tovar, to všetko ľahko nájdete na pulkoch aj vďaka novým a dobre rozpoznateľným obalom.





Netradične nielen na Veľkú noc

VEĽKONOČNÁ HRUDKA

Náročnosť *** **Príprava 30 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 1 viac**

Ingrediencie: 5 vajec, 500 ml mlieka, soľ, bylinky

Postup:

Vajcia rozmiešame s mliekom, pridáme trochu nakrájaných bylín (pažitka, petržlenová vňať) a soľ. Zmes dáme do misky a varíme vo vodnom kúpeli za stáleho miešania, kým sa neoddelí tekutina.

Potom vylejeme do utierky (gázy), zaviažeme a zavesíme, aby mohla tekutina odtiecť. Po vychladnutí môžeme ešte trochu vyžmýkať a nechať ďalej stekať do druhého dňa. Skladujeme v chladničke a môžeme krájať na plátky.



REĎKOVKOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

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

Ingrediencie:

1 cibuľa, 400 g zemiakov, 50 g masla, 150 ml bieleho vína, 1,2 l zeleninového vývaru, 2 viazaničky reďkoviek, 1 strúčik cesnaku, 100 ml olivového oleja, soľ, čierne mleté korenie, muškátový oriešok, 150 ml smotany na šľahanie, reďkovka na ozdobenie

Postup:

Cibuľu a zemiaky očistíme a nakrájame na kocky. V hrnci rozohrejeme maslo a podusíme cibuľu a zemiaky. Zalejeme vínom a zeleninovým vývarom. Privedieme do varu a varíme 30 minút. Odstavíme a rozmixujeme na pyré. Listy z reďkoviek umyjeme a vo vyššej nádobe zmiešame s cesnakom a olivovým olejom. Rozmixujeme a pridáme do polievky. Ochutíme soľou, čiernym korením a muškátovým orieškom. Do polievky vmiešame vyšľahanú smotanu.

Celé reďkovky nakrájame na plátky a ozdobíme porcie polievky.

DOMÁCI PARÍŽSKY ŠALÁT

Náročnosť *** **Príprava 50 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie:

250 g mäkkej šalámy, 100 g hrášku v konzerve, 50 g kyslých uhoriek, 1 cibuľa, 100 g majonézy, 50 g kyslej smotany, ¼ lyžičky čierneho korenia, 2 lyžice šťavy z kyslých uhoriek, muškátový oriešok

Postup:

Salámu nakrájame na pásiky a dáme do misky. Pridáme scedený hrášok, nadrobno nakrájané uhorky, cibuľu a premiešame. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, čierne korenie a šťavu z kyslých uhoriek.

Poriadne premiešame a dochutíme soľou. Na záver pridáme muškátový oriešok a necháme odstáť v chladničke.



FAŠÍRKY PLNENÉ VAJCAMI

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

Ingrediencie:

200 g mletého bravčového mäsa, 200 g mletého hovädzieho mäsa, 6 vajec, hladká múka, strúhanka na zahustenie a obalenie, soľ, mletá červená paprika, mleté čierne korenie, olej na vyprážanie

Postup:

Mleté mäso dochutíme soľou, korením a paprikou. Vymiešame zmes, podľa chuti pridáme ešte prelisovaný cesnak a rozdelíme na 4 časti.

Vajcia uvaríme natvrdo a olúpeme, necháme vychladnúť a potom každé zabalíme do časti mletej fašírkovej zmesi. Naplnené fašírkové gule obalíme v múke, v rozšľahaných vajíčkach a strúhance, vyprážame v oleji dozlatista.

ROZTEČENÝ ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ

Náročnosť *** **Príprava 45 min.**
Cena €€€ **Počet porcií 12**

Ingrediencie:

80 g masla, 180 ml mlieka, 150 g kryštálového cukru, 210 g hladkej múky, ¼ lyžičky soli, 1 lyžička kypriaceho prášku do pečiva, 55 g kakaa (30g + 25g), 350 ml vriacej vody, 60 g hnedého cukru, 50 g čokolády, 40 g kryštálového cukru

Postup:

Maslom vymastíme zapekaciu misku. V miske zmiešame 150g cukru, múku, soľ, 30 g kakaa a prášok do pečiva. Pridáme roztopené maslo, mlieko a premiešame. Vmiešame nasekanú čokoládu. V ďalšej miske zmiešame 25 g kakaa, 40 g kryštálového cukru a 60 g hnedého cukru.

Do zapekacej misky vylejeme cesto a posypeme zmesou z cukru a kakaa. Nakoniec opatrne vylejeme navrch vriacu vodu. Pečieme v rúre na 180 °C asi 30 minút. Podávame s ovocím.



Viac receptov nájdete na www.netradicnerecepty.sk

ODPOVEDAŤ NA OTÁZKU, ČI JE ČLOVEK ŠĀSTNÝ, JE ČORAZ ŤAŽŠIE. EŠTE PRED PÁR ROKMI SME TO VŠETCI MOŽNO VNÍMALI INAK. DNES PO VIAC AKO DVOCH ROKOCH PANDÉMIE, S VOJNOU TAKPOVEDIAC ZA ROHOM A HUMANITÁRNOU KATASTROFOU POD OKNAMI JE ČLOVEK ŠĀSTNÝ, KEĎ MÁ STRECHU NAD HLAVOU A NÁJDE SI CHVÍĽKU POKOJA PRE HLAVU PLNÚ MYŠLIENOK.

AKO MÁLO STAČÍ K ŠĀSTIU?



Áno, niekedy stačí k šťastiu málo. Niekedy, aj keď to možno znie povrchno, stačí tanier dobrej polievky, ktorá chutí ako od babky, aby sme sa preniesli do detstva, keď naším jediným problémom bolo, ako zamaskujeme diery na nohaviciach a ako presvedčíme rodičov, aby nám dali peniaze na trojitú zmrzlinu a nielen na jeden kôpček. Chute a vône dokážu skutočne výrazne ovplyvniť našu náladu a niektoré suroviny pôsobia na ubolenú dušu ako liek.

Írska spisovateľka Marian Keyesová napísala knihu *Saved by Cake*. Over 80 ways to bake yourself happy – Zachránená koláčom. Viac ako 80 spôsobov, ako sa pečením priblížiť k šťastiu. Bolo to v roku 2009, keď trpela ťažkými depresiami. Nespala, nejedla, mala pocit, že sa nedokáže ani nadýchnuť. Takto to išlo dlhé mesiace, až do momentu, keď sa rozhodla, že pre svoju dobrú kamarátku upečie narodeninovú tortu. Nebola žiadna skúsená cukrárka či pekárka. Roky nepiekla, radšej koláče kupovala. A odrazu stála v kuchyni a piekla čokoládový cheesecake. Ešte nebol ani zjedený a už piekla ďalšiu tortu a ďalší koláč. Úplne ju to pohltilo a po rokoch trápenia sa cítila šťastná. Sama sa k tomu vyjadrila tak, že ju pečenie nevyliečilo, ale pomáha jej zvládať svet lepšie. Čokoláda a vanilka dokázali viac ako kopy liekov a hodiny terapií. Kniha Mariane Keyesovej je plná pestrých makrónok, cupcakov, tort a keksíkov. A aj keď vieme, že cukor je nezdravý a vo veľkej miere škodlivý, možno urobiť výnimku a z času na čas si ho riadne dopriať.

ZASVÄTENÉ ČOKOLÁDE

Liekom na dušu môže byť aj čokoláda. A nielen na dušu. Čokoláda je zdravá aj pre srdce a cievy. Samozrejme, nie nejaká presladená mliečna čokoláda, ale čokoláda v najčistejšej forme. Stopercentná čokoláda je vyrobená z čistého kakaa bez cukru. Ak sa vám zdá príliš horká alebo trpká, dajte si „slabšiu“ na-

príklad 80- alebo 70-percentnú čokoládu. Aj v tej je ešte dostatočné množstvo zdraviu prospešných látok. Treba si však dať pozor a nezjesť jej priveľa. Pre zdravie stačí malý kúsok, maximálne 30 gramov vysokopercenťnej čokolády. Úplné zázraky dokáže šálka horúcej čokolády so šľahačkou posypaná štipkou soli a čili alebo kajenského korenia. Znie to zimne, ale keď si tento nápoj vypijete na slniečku, v záhrade, na balkóne alebo hoci aj pri otvorenom okne, zlepši sa vaša nálada okamžite. Kajenské korenie vyrobené zo špeciálneho druhu čili papričiek má na telo aj množstvo iných blahodarných účinkov. Dokonca sa vraj vďaka nemu chudne.

Pocit šťastia si môžete navodiť hneď ráno správnymi raňajkami a naštartovať do úspešného dňa zvesela. Ovos nepoteší len každého koníka, ale dokáže zlepšiť náladu aj ľuďom. Ovsené vločky obsahujú množstvo antioxidantov a vitamínov, najmä skupiny B, pomáhajú regulovať krvný tlak, znižujú hladinu cholesterolu a pomáhajú dobre fungovať aj nášmu tráviacemu traktu. Najlepšie je kombinovať ovsené vločky s čerstvým ovocím a orechmi. Ak budete ovsené vločky konzumovať pra-

videlne, uvidíte ich efekt aj v zrkadle. Vaša pleť bude žiarivejšia a vaše vlasy pevnejšie.

PROTI JARNEJ ÚNAVE

Najobľúbenejšia britská kuchárka Nigela Lawsonová takisto prešla v živote všeličím. Zažila vzostupy aj pády, radosť aj rodinné tragédie. Zakaždým jej však zdvihlo náladu, keď sa postavila k sporáku. Mnohé zo svojich jedál označuje za „šťastné“ a vydala dokonca kuchársku knihu, v ktorej ponúka recepty pre telo i dušu. Jedným z nich je karí z karfiolu a kešu orechov. Bonusom je, že všetky suroviny sú zdravé, aj to, že si ich môžete prispôbiť a namiesto ázijských korení použiť takpovediac domáce. Okrem toho vitamínmi bojujete proti jarnej únave. A to je práve teraz veľmi dôležité.

Onedlho sa do obchodov dostane čerstvá regionálna zelenina. Treba jej jesť, koľko vládzete. Pretože práve zelenina sa v hitparáde potravín na zlepšenie nálady drží na prvých priečkach. Napríklad rajčiaky majú už v názve slovo raj. Paprika, najmä tá červená, má viac

vitamínu C ako citrusové plody. Špenát je zdrojom magnézia a dá do poriadku nervy. Čerstvá jarná cibuľka vás ochráni pred vírusmi a brokolica pomôže vybudovať bariéru proti civilizačným ochoreniam.

NÁJDITE SI SVOJ RECEPT

Každý má iný obľúbený recept, ako si zlepšiť náladu, pretože nielen láska, ale všetky pocity idú cez žalúdok. Isté je, že niekedy netreba polmetrový zoznam surovín ani niekoľkostránkový recept. Stačí si urobiť chlebič vo vajíčku a je to. Pohyb na čerstvom vzduchu dokáže zázraky. Čím viac sa budete hýbať, tým viac energie budete v sebe cítiť, tým intenzívnejší pocit šťastia si budete vedieť navodiť.

Áno, niekedy stačí k šťastiu málo. Niekedy sa ani viac nedá, len si šťastie uvariť alebo upiecť. Potešiť seba aj ľudí, ktorých máte radi, dobrým jedlom a hlavne spoločnosťou. Sadnúť si s nimi k stolu, prejsť sa, posediť si na slniečku. Po dvoch rokoch pandémie je to, že môžeme byť spolu, asi tým najväčším šťastím.

Nikoleta Gstach

100% PRÍSADY PRÍRODNÉHO PÔVODU

CHUTÍ VÁM MASLO? RAMU SI ZAMILUJETE!

vegan
gluten free
lactose free

250g
Rama
100% NATURAL INGREDIENTS
100% Plant-based butter alternative

100% RASTLINNÁ

CLASSIC
Rama
100% NATURAL INGREDIENTS

Rama. Robí každé jedlo lepším a je rastlinná.

ČO NÁS ČAKÁ NA CESTE ZNIŽOVANIA HMOTNOSTI

V SPOLUPRÁCI S MUDR. PETROM
MINÁRIKOM A VYDAVATEL-
STVOM RAABE PRINÁŠAME
ĎALŠIU ČASŤ CYKLU O LIEČBE
NADHMOTNOSTI A OBEZITY.



SERIÁL
4. DIEĽ

KLÚČOVÁ STRATÉGIA

Volte udržateľné zmeny vo svojom životnom štýle – strava, pohyb, správanie, návyky.

- Jedzte s rozumom – dbajte na „zdravú“ pestrosť a vyhýbajte sa príjmu nadbytočných kalórií.
- Buďte telesne aktívni – zlepšite si svoju fyzickú kondíciu a podporíte svoj zdravotný stav.
- Stanovte si reálne a dosiahnuteľné ciele. Krôčik po krôčiku.
- Vedzte si záznamy svojho stravovania aj pohybovej aktivity – zaznamenávajúte si čo najpresnejšie všetko, čo zjete, aj frekvenciu, intenzitu a trvanie telesnej aktivity.
- Majte všetko pod kontrolou – vážte sa najmenej 1- až 2-krát týždenne.
- Tešte sa z vlastných úspechov.
- Naučte sa zvládať stres, pretože vás vedie k nadmernému jedeniu.
- Venujte sa plánovaniu a príprave svojho stravovania, pohybovej aktivity i ostatných činností spojených so znižovaním svojej nadhmotnosti a zmenou životných návykov. Premýšľajte o tom, urobte si z toho záľubu.
- Budujte si nové a svojim cieľom prospešné životné návyky a stereotypy, ktoré vám pomôžu odolať každodenným nástrahám ohrozujúcim dosiahnutie a udržanie normálnej hmotnosti.

Premýšľali ste nad tým, do akej miery je pre vás chudnutie dôležité a aké sú vaše motivácie, ktoré vás k chudnutiu vedú? Čo očakávate od zmeny? Potrebujete schudnúť pre zlepšenie zdravia, pretože vám už obezita spôsobuje vážne zdravotné problémy? Alebo sa chcete lepšie cítiť a dobre vyzerať? Čo získate, keď sa na cestu zhadzovania prebytočných kilogramov seriózne vyberiete, a čo stratíte? Toto môžu byť výsledky vašich úvah:

ZISKY

Budem sa lepšie cítiť; budem výkonnejšia; nezdýcham sa tak rýchlo pri fyzickej námahe (napríklad pri rýchlejšej chôdzi alebo chôdzi hore schodmi); zvýšim si fyzickú zdatnosť; nebudem sa intenzívne potiť už pri menšej fyzickej námahe; úspech zvýši moje sebavedomie a pocit, že sa dokážem ovládať; budem vyzerať lepšie; zlepši sa mi trávenie;

zlepšia sa mi výsledky laboratórnych metabolických testov v krvi (napríklad tuky alebo pečeňové testy); zníži sa mi krvný tlak; nebudem musieť užívať toľko liekov proti vysokému krvnému tlaku alebo cukrovke ako doposiaľ...

STRATY

Nebudem môcť jesť všetky svoje obľúbené jedlá do sýtosti; budem musieť obmedziť obľúbené zákusky, koláče,



- Pacienti to ocenia aj preto, lebo pri 10 % znížení hmotnosti pociťujú úľavu a lepšiu fyzickú kondíciu.
- Redukcia hmotnosti o prvých 10 % pri-náša 90 % zdravotných úžitkov.

Naučte sa tešiť z vlastných úspechov. Buďte na seba hrdí, ak dokážete v každodennom živote odolať nástrahám, ktoré vás provokujú k nadmernému a nevhodnému jedeniu, alebo aj vtedy, keď ste schopní premôcť vlastnú pohodlnosť a zacvičiť si alebo sa venovať iným formám telesnej aktivity namiesto „leňošenia“.

Odmeňte sa za úspechy, ale netrestajte sa zbytočne za jednorazové alebo opakované zlyhania. Chvíľkové odchýlky od stanoveného konceptu redukčného správania sú prirodzené a v skutočnosti nie sú žiadnym zlyhaním v pravom zmysle slova. Poučte sa z cudzích i z vlastných chýb a nabudúce zvládnete podobnú situáciu bez toho, aby ste opakovali tú istú chybu. Každá situácia má viacero riešení. Vždy sa snažte vybrať také riešenie, ktoré nevybočuje z redukčného konceptu a ktoré je zároveň pre vás najľahšie uskutočniteľné.

zmrzlina, pivo a pod.; budem sa musieť kontrolovať v jedle; budem musieť počítat „kalórie“; premýšľať nad tým, čo budem jesť, a tak míňať čas na nové záležitosti (neostane mi dostatok času na iné obľúbené činnosti); nenájdem pochopenie v rodine alebo u mojich priateľov; budem musieť premôcť pohodlnosť (budem musieť cvičiť a podstatne viac sa hýbať ako doposiaľ); budem musieť večer chodiť skôr spať; budem musieť ráno podstatne skôr vstávať a venovať sa cvičeniu; po príchode z práce sa cítim uťahány/-á a chce sa mi leňošiť (nebude sa mi chcieť chodiť von alebo cvičiť); pri pohybe ma budú bolieť kolená, nohy, chrbtica...

NEBUĎTE V TOM SAMI

Hľadajte pomoc a oporu u ľudí, ktorí sú vám blízki (príbuzní, priatelia, kolegovia), prípadne požiadajte o radu a pomoc aj odborníkov (ošetrojúci lekár, kondičný tréner, asistent výživy, psychológ, motivačný kouč). Ako zlepšiť zníženie hmotnosti váš budúci život? Najlepšie bude, ak si otázky a odpovede z úvodu tohto článku spracujete písomne, aby ste sa k svojim poznámkam mohli aj neskôr

PRIMÁRNYM CIEĽOM JE SCHUDNUTIE O 5 – 10 % Z PŮVODNEJ NADHMOTNOSTI V PRIEBEHU PRVÝCH 6 MESIACOV.

PUŠTITE SA DO VÝZVY!

Zvládanie intervencie zameranej na komplexnú zmenu životných návykov spojenú s trvalo udržateľným znížením telesnej hmotnosti je pre väčšinu ľudí náročná výzva. Tento proces si vyžaduje totiž nielen zmeny a zásahy v oblasti stravovania a výživy, ale aj zmeny vo fyzickej aktivite a s tým spojenom dennom režime, trávení voľného času. Potrebné býva prehodnotenie mnohých životných priorít. Nie všetci sú pripravení kedykoľvek a okamžite vyraziť na túto cestu. To je však úplne normálny jav. Slabšia motivácia a menšia pripravenosť na zmenu dnes nevyklučuje, že pod vplyvom priaznivých faktorov a motivačných činiteľov budete na takúto zmenu viac pripravení v blízkej budúcnosti. Je dôležité, aby ste sa pri svojej motivácii pomaly, ale isto posúvali vpred a svoju cestu začali v čase, keď na ňu budete pripravení.

vrátiť. Je možné, ba dokonca pravdepodobné, že neskôr svoje názory a postoje v dobrom zmysle slova zmeníte, svoje priority prehodnotíte a na celý proces budete mať kvalitatívne odlišný názor, než ste mali na začiatku svojej cesty za zdravím. V priebehu času vám môže dodatočná motivácia získaná na základe vlastných potrieb a túžob pomáhať ľahšie udržiavať navodené pozitívne zmeny v životospráve.

TOTO VÁS POTĚŠÍ

Dajte si reálne dosiahnuteľné ciele. Nereálne a prehnane stanovené ciele sa ťažko dajú dosiahnuť a ešte ťažšie udržať.

- Už 5 – 10 % redukcia hmotnosti významne znižuje riziká chronických chorôb, napríklad cukrovky 2. typu, srdcovo-cievnych chorôb a niektorých zhubných nádorov. Aj takáto na prvý dojem pomerne malá redukcia hmotnosti má priaznivý vplyv na zdravie a dokáže pacientovi predĺžiť život.

Nesnažte sa o dokonalosť (dokonalý nie je nikto).

Buďte inovatívni a nápadiť. Buďte priekopníkom vlastných nápadov v prospech krátkodobých cieľov.



Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov **Redukčná diéta alebo ako neprísť o kvalitu svojho života si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE.**

S HESLOM JEDNOTA, ZÍSKATE ZĽAVU 4 €.

Kontaktné údaje: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32 66 1850.



NOHY A OBZVLÁŠŤ CHODIDLÁ SÚ NASOU OPOROU KAŽDÝ DEN, PRETO SI ZASLŮŽIA VEĽKÚ POZORNOSŤ. O TO VIAC PRÁVE TERAZ, KED VYZŮVAME TEPLÚ OBUV A SKÁČEME DO JARI.

AKO SA STARAŤ O NOHY (NIELEN) NA JAR

6 JEDNODUCHÝCH TÍPOV NA BEŽNÚ STAROSTLIVOSŤ O CHODIDLÁ

- **Dôkladná hygiena je základ** – naše chodidlá trávajú veľkú časť dňa skryté v ponožkách a často aj uzavreté v topánkach, čo pri nesprávnej alebo menej častej hygiene môže viesť k bakteriálnym alebo plesňovým chorobám. Pre správnu starostlivosť o nohy je dôležité, aby sme si pokožku medzi prstami umývali raz denne a odstránili nečistotu a pot, ktorý vzniká počas dňa.
- **Utrite nohy do sucha** – najznámejšou plesňovou infekciou je tzv. noha športovca. Tá spôsobuje svrbenie, odlupovanie kože, pálenie alebo v ťažších prípadoch aj bolestivé podráždenie. Ide o plesňovú infekciu, ktorá sa vyskytuje na miestach najväčšej vlhkosti, teda medzi prstami. Práve preto je dôležité nohy vždy osušiť hlavne medzi prstami po kúpaní, sprche alebo akomkoľvek športe.
- **Rozmazaňte nohy kúpeľom** – naše nohy nám poďakujú, ak im aspoň raz za týždeň venujeme teplý kúpeľ so solou. Nemusí ísť o nič zložité, stačí voda s teplotou, ktorá im je príjemná, morská soľ a obľúbený éterický olej. Takýto kúpeľ je výborným prostriedkom na zlepšenie cirkulácie krvi, jemne čistí pokožku a ošetruje porušené miesta.
- **Zbavte sa odumretej kože** – na odstránenie stvrdnutej kože použite pemzu, šetrnú k chodidlám (nechcete predsa prísť o zdravú kožu a mechanicky si poškodiť chodidlo). Odstraňovanie odumretej kože ide lepšie po kúpeľi nôh alebo jednoducho namočením. Zhrubnutú kožu si nikdy nestrihajte, ale odstraňte ju šetrným spôsobom, prípadne absolvujte pedikúru, pretože je to živná pôda na rozmnožovanie baktérií a vznik plesní.
- **Aj chodidlá potrebujú hydratáciu** – po odstránení zhrubnutej kože je ideálny čas na hydratáciu. Popraskaná koža na päťach, suché miesta alebo tvrdá koža sú signálom, že ju nohy potrebujú ako soľ. Takéto miesta nielenže zneprijemňujú chôdzu a pôsobia neesteticky, sú aj magnetom na špinu a prach. Nezabúdajte, že takisto ako pokožka tváre alebo tela aj nohy sú citlivé na teplo, preto by ste im pravidelné krémovanie mali dopriať po každom kúpeľi alebo sprche.
- **Doprajte unaveným nohám masáž** – nie je nič lepšie, ako po náročnom dni uľaviť nohám. Jednoduchá masáž, keď prechádzate palcom po

chodidle a krúživými pohybmi masírujete pokožku, povzbudí aj cirkuláciu krvi. Prípadne si môžete zaobstarať masážneho ježka, ktorý je výbornou pomôckou na jednoduchú automasáž chodidiel.

A ČO S OPUCHOM?

Opuchy nôh, predovšetkým v oblasti členkov, sú spôsobené najčastejšie oslabením žilového systému a cirkulácie krvi. Tohto problému sa zo dňa na deň zbaviť nevieme, no dokážeme podporiť prúdenie krvi a upraviť stravu tak, aby sme zbytočne nezadržovali vodu v tele. Dôležité je obmedziť potraviny, ktoré pomáhajú zadržiavať vodu v organizme ako červené mäso, dochucovadlá pokrmov s vysokým obsahom soli, údeniny, syry s vysokým obsahom soli a vyprážené jedlá. Ovocné a zeleninové šťavy, zelenina a ovocie v surovom stave prúdenie krvi podporujú, preto sa odporúča ich zaradiť do jedálneho lístka.

Podporiť cirkuláciu krvi v tele je vhodné aj pravidelným cvičením a správnym sedením. Ak obľubujete sedenie s prekríženými nohami alebo turecký sed, snažte sa to nerobiť často. Sedením s prekríženými nohami stláčate svoje žily a blokuje prúdenie krvi, ktorá má tak ťažšiu cestu. Ideálne je sedenie s nohami narovnanými pevne na zemi.

CHODENIE NABOSO: KEDY ÁNO A KEDY NIE?

Chodíte doma radšej v papučkách alebo ste typ, ktorý miluje chôdzu naboso? Mnoho z nás sa mylne domnieva, že ak sa doma vyzuje a dopraje svojej nohe voľnosť po celom dni natlačenom v topánke, robí dobre. Podľa odborníkov to však záleží na type povrchu, po ktorom doma chodíte. Väčšina z nás má doma tvrdé a rovné podlahy, ktoré klenbe nohy neprospeievajú. Ak je noha zdravá a aktívna, chodenie naboso a bežné stimuly v domácnosti jej vadiť nebudú, no ak máte skôr sedavú prácu a vaše nohy sú väčšinu dňa pasívne, rovný domáci „terén“ nebude to, čo jej prospeje.

Klenbu nohy môžeme podporiť kvalitnými papučami, ktoré ju udržia v ideálnom postavení, čím znižujú riziko vzniku bolesti krížov či chrbta. Ak sú naše chodidlá slabé a precitlivené, veľmi ľahko dochádza k preťaženiu väzivových štruktúr a vznikajú nepríjemné situácie ako bolesti väzivovej doštičky chrániacej mäkké tkanivá chodidla nohy pred pomliaždením pri chôdzi, bolesti pätovej ostrohy, Achilovej šľachy alebo bolesti v lýtkach.

Ak chodiť naboso, tak v prírode. Príroda disponuje rôznymi povrchmi a dokáže stimulovať nielen nohu, ale celé telo. Navyše prirodzene precvičuje chodidlo, zlepšuje jeho citlivosť, čo má pozitívny vplyv na senzomotoriku a koordináciu. Bosí zapájame pri chôdzi všetky svaly a kosti, rozpohybuje sa nám aj obehový systém a masírujeme si reflexné body na chodidlách.



2 AKTIVAČNÉ CVIKY PRE CHODIDLÁ:

- Posadte sa na stoličku a nohy položte celým chodidlom na zem. Prsty skúste stiahnuť do „pästičky“ a potom ich roziahnite čo najviac od seba. Tento cvik opakujte aspoň 10x na každej nohe počas 14 dní.
- V sede alebo stojí s chodidlami na podlahe skúšajte striedavo nadvihnúť palce od podlahy tak, aby ostatné prsty ostali na zemi a naopak. Prsty zdvihnite a palce skúste nechať dotýkať sa zeme. Tento cvik môže byť prvé dni náročný, preto si môžete pomôcť rukami a prsty alebo palec pridržať, kým si na to nezvyknete. Alternatívou je aj použitie odporovej gumičky, ktorú umiestnite na oba palce. Tento variant ocenia najmä tí, ktorým utekajú palce za prstami dovnútra.

Ale aj nosenie pančúch prechádza v posledných rokoch revolúciou. Dôvodov je niekoľko. Noha v pančuche pôsobí príliš jednoliato a nevyklnie jej tvar. V prípade holej nohy tvorí holenná kosť a koleno vzhľadný a prirodzený celok s lýtkom, povrch nohy nie je príliš lesklý, ale pôsobí matne. Práve preto sú dnes prípustné „pančuchy v spreji“, ktoré fungujú na princípe zmatnenia a zjednotenia pokožky nohy a podľa pravidiel spoločenskej etikety sú skvelou alternatívou aj na formálnych príležitostiach.

Daniela Petrovská



ZAUJÍMAVOSŤ:

Holé nohy alebo pančuchy?

Spoločenská etiketa je v nosení pančúch neoblomná. Do spoločnosti a na formálne stretnutia by nemala vstúpiť holá noha v prípade, že je viditeľná. Zároveň platí, že pančuchy nepatria do topánky s otvorenou pätou alebo špičkou.

Emco

**ORECHOVÉ
TYČINKY
NA CESTY**



KAŽDÉ DIEŤA MÁ OBDOBIE, V KTOROM CHCE POČÚVAŤ JEDNU PESNIČKU DOKOLA ALEBO SA HRÁ LEN S JEDNOU HRAČKOU, ČI ČÍTA ZNAČKY ÁUT VŠADE, KAM CHODÍ. VTEDY PREŽÍVA ZVÝŠENÚ CITLIVOSŤ NA URČITÉ PODNETY A OZNAMUJE VÁM TÝM, ŽE JE PRIPRAVENÉ NAUČIŤ SA ISTÚ ZNALOSŤ.



SPOZNAJTE SENZITÍVNE OBDOBIA U DETÍ

Práve takéto obdobia zvýšenej citlivosti u detí je potrebné rozpoznať a podporiť ich, pretože ak ich nadšenie a senzibilita vyprchá, na učenie budú musieť vynaložiť oveľa viac námahy ako v čase, keď na to boli pripravené. Tieto citlivé obdobia dieťaťa opisuje Mária Montessoriová vo svojej knihe Tajuplné detstvo ako obdobia, počas ktorých deti dokážu rozpoznať, čo je vhodné pre ich rast, a stanú sa v okolitom prostredí viditeľnými. Na isté podnety sú veľmi citlivé, všimajú si to, čo si predtým nevšimli, a iné úplne ignorujú.

V AKOM OBDOBÍ CITLIVOSTI JE DIEŤA?

Úlohou rodiča je stať sa k svojmu dieťaťu natoľko vnímavým a dokázať vypozerovať, čo ho práve zaujíma a priťahuje jeho pozornosť, a podľa toho prispôbiť spoločne trávený čas a aktivity. Môžete u svojej ratolesti pozorovať sklon k niektorým činnostiam alebo ho otestovať, aby ste zistili, čo ho aktuálne zaujíma.

Skúste pred neho dať niekoľko predmetov rôznych tvarov, farieb a veľkosti a všimajte si, čo s nimi začne robiť. Vyberie si jeden? Alebo ich začne triediť podľa farby, ukladať na seba,

či zisťovať, ktorý sa dá kam vložiť? Pozorovaním zistíte, čo práve zaujíma vaše dieťa a čo je pripravené osvojiť si.

TYPY AKTIVÍT PRE SENZITÍVNE OBDOBIA DETÍ

TRIEDENIE A UPRAŤOVACIE AKTIVITY

Ak máte dieťa do veku troch rokov, tak to určite poznáte. Dieťa sa zoznamuje so svetom, spoznáva veci a objavuje, že každá má svoje miesto. Triediace a upratovacie aktivity sú pre deti do 3 rokov aj budovaním istoty a spoznávaním poriadku sveta, preto je nesmierne dôležité tieto aktivity podporiť. Môžete to skúsiť napr. tak, že namiesto koša alebo nádoby na hračky, dieťaťu vyhradíte policu, kde bude mať každá hračka svoje miesto.

Takisto môžete svojho drobca zapojiť do bežných aktivít v domácnosti. Dieťa v tomto veku rado roztriedi kuchynské príbory, pokrývky hrncov, gombíky alebo ponožky. Poučnou zábavou preň môže byť triedenie vlastného oblečenia či zisťovanie, ktorá pokrývka patrí k akému hrncu. Výnimkou nie sú ani hračky alebo drobnosti z prírody ako gaštany alebo kamienky.

ZÁJEM O DROBNOSTI

Okolo druhého roka dieťaťa prichádza krátke senzitívne obdobie spojené s maličkými vecami, drobnosťami alebo drobnými zvieratami. Dieťa začne prejavovať záujem spoznať detaily obrázkov, chrobáčky a mravčeky. V tomto období začína používať ukazovák a dochádza k vývoju koordinácie oka a ruky. Namiesto toho, aby ste dieťa hneď okríkli, aby neukazovalo prstom, skúste pozorovať, čo ho zaujíma a spoločne objavovať detaily, ktoré priťahujú jeho pozornosť. Môžu to byť už spomenuté chrobáčky a mravce, detaily na kamienkoch či farby v jeho obľúbenej rozprávkovej knižke.

JAZYK A SLOVNÁ ZÁSoba

Deti do veku 6 rokov sú schopné osvojiť si akýkoľvek jazyk. Ľudská reč je pre ne fascinujúca a mnohé deti nás pozorujú, ako rozprávame, hýbeme ústami, napodobňujú zvuky, ktoré vydávame a všimajú si, ako gestikulujeme. V tomto období je dôležité, aby ste si našli čas a venovali sa spoločnému čítaniu kníh, spievaniu piesní, učeniu básniček alebo rozprávaniu príbehov.

Zaujímavou aktivitou, ako posilniť slovnú zásobu, môže byť pomenúvanie predmetov. Nechajte dieťa, aby si predmety ohmatalo, zmyslovo zažilo a následne pomenovalo. Môžete si na túto hru určiť špeciálny košík alebo nádobku, do ktorej umiestnite predmety na pomenúvanie. Ako obsah nádobky možno použiť bežné veci bezpečné pre dieťa do veku 3 rokov a jej obsah pravidelne obmieňajte.

Ak sa vás dieťa začne pýtať na písmená, viete, že začína byť vnímavé na abecedu. V prípade, že je jeho vek nižší ako 3 roky, začnite zľahka. Môžete ho učiť spoznávať slová na rovnaké písmeno, prípadne mu ukázať hračky a predmety začínajúce sa na jedno písmeno. Neskôr, keď ich spozná niekoľko, môžete spoločne rozoznávať hlásky.

ZDOKONALENIE POHYBU

Toto obdobie sa začína v momente, keď sa dieťa prvý raz posadí. Chce zdokonaľiť všetky svoje pohyby. Nestačí mu, že vie sedieť, ale loží, učí sa chodiť, potom skákať a preskakovať mláky, skúša, aké je to chodiť naopak alebo poskakovať na jednej nohe.

Táto citlivosť mizne okolo 4. roku, teda vo chvíli, keď svoje telo už ovláda, a vtedy sú na rade o trochu náročnejšie aktivity, ako je

bicyklovanie alebo korčuľovanie. V tomto citlivom období je pre dieťa ťažké nehybať sa, hoci to môže byť pre vás náročné. Môžete si však vzájomne uľahčiť obdobie aktivitami, ktoré mu pohyb umožnia (chodenie von, do lesa a na preliezačky) a vás nevyčerpajú.



ZMYSLOVÉ VNÍMANIE

Senzitívne obdobie zamerané na zmysly sa začína ešte pred narodením dieťaťa (deti po-

čujú, cítia hmatom a dokážu vnímať aj chuť). Zmyslové vnemy, ktoré ich obklopujú do veku troch rokov, vnímajú zo svojho okolia podvedome, preto je dobré im v tomto období pomáhať uvedomovať si ich.

Pomôžte mu vnímať farby, spoznávať povrchy a pomenúvať chute. Po treťom roku už dieťa so zmyslovými vnemami dokáže pracovať vedome a nielenže si ich uvedomuje, ale ich aj dokáže samo pomenovať.

SPOLOČENSKÉ SPRÁVANIE A ZRUCHNOSTI

Medzi druhým a tretím rokom života si deti začínajú uvedomovať, že svojím správaním ovplyvňujú ostatných, a takisto prichádzajú do veku, keď chcú mať dobrého kamaráta. Po štvrtom roku sa začínajú zaujímať o pravidlá spoločenského správania a práve toto obdobie je najvhodnejšie na učenie ospravedlnenia, poďakovania, prosby, ale aj to, akým spôsobom sa komunikuje s cudzími ľuďmi, so staršími alebo sa zdraví.

Nezabudnite, že dieťa sa v tomto období učí najmä pozorovaním a opakuje to, čo vidí a vníma od vás. Toto obdobie je vhodné aj na učenie práce s emóciami a vyjadrenie ich bez potláčania. Vhodnou aktivitou je napr. opísanie emócie, ktoré cítite a požiadanie dieťaťa, aby tak urobilo tiež.


Daniela Petrovská, zdroj: eduworld.sk, montesorrikurz.cz


HERA



Pečenie je radosť,
Hera je
pečenie.

Viac receptov nájdete na našich sociálnych sieťach.
www.peceniejeradost.sk

 [instagram.com/pecenie_jeradost](https://www.instagram.com/pecenie_jeradost)

 [facebook.com/Pečenie je radosť](https://www.facebook.com/Pečenie%20je%20radosť)



DIVOKÉ ÚZEMIE NA KONCI SLOVENSKA

PREDSTAVTE SI DIVOKÚ PRÍRODU NEDOTKNUTÚ ČLOVEKOM, KDE VLÁDNU ZVIERATÁ. ROZLOHOU MALÉ A HUSTO OBYVANÉ SLOVENSKO AJ V 21. STOROČÍ PONÚKA KÚSOK TAKÉHOTO DIVOKÉHO RAJA. NECH SA PÁČI, VSTÚPTE DO VLČÍCH HÔR.



Vlčie hory sa spomínajú už v starých mapách zo 16. storočia. Sú súčasťou Východných Karpát a nachádzajú sa na území troch štátov – Slovenska, Ukrajiny a Poľska. Vďaka rôznym vplyvom si táto oblasť zachovala alebo znovu vybudovala svoj pôvodný a divoký ráz. V Poľsku sú Vlčie hory súčasťou Bieščad, na Ukrajine figurujú v rámci Užanského národného parku a u nás ich nájdeme v našom najvýchodnejšom národnom parku Poloniny. Na relatívne veľkej ploche, do ktorej človek nezasahuje, tu voľne žijú zvieratá, ako je rys, vlk, medveď, zubor, bobor a vzácne druhy vtákov. Spoločnosť im robí takmer rozprávkový les s prastarými stromami, machmi, papradami či potôčkmi. Nájdete tu však aj unikátne tisícročné duby.

BEZ VPLYVU ČLOVEKA

.....
Ako je možné, že v súčasnosti existuje oblasť, ktorá nie je postihnutá vplyvom človeka a môže si voľne žiť svojím divokým životom? Oblasť Vlčích hôr, v súčasnosti jedna z najmenej osídlených oblastí v Európe, kde na jednom štvorcovom kilometri žije len päť ľudí,

zažila aj nepríjemné časy. V Poľsku bolo toto územie vysídlené v roku 1948 na príkaz vlády. Státisíce ľudí museli odísť na západ krajiny, odkiaľ boli vyhnaní sudetskí Nemci. Následne bol tento kraj prenechaný svojmu osudu a postupne všetky cesty, hospodárstva a dôkazy ľudskej prítomnosti pohltil les. Na Ukrajine v rozľahlom Užanskom národnom parku žije veľmi málo ľudí. Je to pohraničné pásmo, kam sa v určitých obdobiach vôbec nemohlo chodiť. U nás je to okolie priehrady Starina, odkiaľ boli ľudia vysťahovaní, a v súčasnosti okolité dedinky pomaly vymierajú. Divokej prírode nahráva fakt, že cesty sú tu v zlom stave a mnohých od návštevy skôr odradia. Všetky tieto vplyvy pomohli zachovať takmer nedotknutú prírodu a jednu z posledných divočín v Európe.

PRÍRODNÝ TURIZMUS – BUDÚCNOSŤ VLČÍCH HÔR?

.....
Výnimočný potenciál územia Vlčích hôr láka spraviť pre toto územie ešte viac. Ak by sa všetky tri zúčastnené krajiny (Slovensko,

Poľsko a Ukrajina) posnažili zvýšiť kvalitu ochrany prírody v už existujúcich chránených územiach, vzniklo by tak jedinečné teritórium, ktoré by sa stalo najväčšou divočinou Európy. Hlavným zdrojom príjmov tam žijúcich obyvateľov by mohol byť prírodný turizmus, ktorého podstatou je nedotknuté územie. Rôzne organizácie či nadácie si takéto územie zvyčajne kúpia alebo prenajmú a nerobia tam žiadne zásahy. Príjmy z turizmu zostávajú miestnym ľuďom a zisk sa používa ďalej na ochranu prírody. Divoká príroda, ktorá bola kedysi symbolom zaostalosti regiónov, by sa tak stala hlavným lákadlom turistov a príležitosťou pre ich nový rozvoj. Toto je sen Nadácie Aegis, ktorá spolu so svojimi partnermi túži vytvárať rozsiahle územia slobodnej prírody. Príkladom takéhoto fungovania prírodného turizmu je Bavorský les v Nemecku, ktorý je založený na rovnakom princípe: po lykožrútskej kalamite ponechali úrady časť územia bez akéhokoľvek zásahu, príroda si tam robí, čo chce, a zo šetrného turizmu majú miestni ľudia lepšie príjmy, než keby v lesoch hospodárili a ťažili drevo.



FILM, KTORÝ SA OPLATÍ VIDIEŤ

.....
 Vlčím horám neodolal filmár Erik Baláž, ktorý o nich natočil film. Vďaka nemu môžeme nahliadnuť do divočiny a obdivovať jej krásu a nespútanosť. Na týchto miestach strávil spolu s kolegami kamarátmi Karolom Kaliským a Jozefom Fialom 500 dní za každého počasia a v každom ročnom období. Nakrútili portrét divočiny, ktorá akoby vstala z popola ako bájný fénix, a odhalujú tento jedinečný ekosystém. Podarilo sa im nakrútiť obrovské zubry, šelmy, ktoré boli kedysi súčasťou divočiny, ale aj ďalšie druhy zvierat, ako sú napríklad salamandre či ďatle. Vo filme sa objavujú aj bobry stavajúce si hrádzu, rôzne obojživelníky a hmyz, ktoré spolu obývajú jazierka, jelene šantiace v lese počas párenia, ale aj medvede pri veľkolepej rieke San pri ich každodennej snahe nájsť potravu. Film zachytáva húževnatosť zvierat v boji o prežitie v drsnej mrazivej zime. A po pol roku dychtivého hladania sa im ukázal aj vlk – najplachšie zo všetkých zvierat. Tento film ponúka cestu naspäť do čias, keď európska divočina bola skutočne divoká a živá organická jednotka.

OD POČIATKU VEKOV

.....
 Slovo aevis pochádza z latinčiny a vyjadruje niečo veľmi staré, niečo, čo trvá od počiatku vekov. Nadácia finančnými prostriedkami získanými od priaznivcov a sponzorov podporuje vznik predovšetkým rozsiahlych chránených území divokej prírody v Karpatoch. „V týchto územiach sa na veľkých plochách budú chrániť prirodzené procesy v celej ich bohatosti. Ľudia pozorujúci divokú prírodu tu, samozrejme, budú vítaní. Nadácia má v pláne podporovať aj prírodne orientovaný turizmus, nevyhnutný na zabezpečenie trvalosti ochrany rozsiahlych území divokej prírody. Práve ten by sa mal stať dôležitou

súčasťou ekonomiky miestnych regiónov a mal by priniesť ďalšie prostriedky na správu a rozširovanie chránených území. Veríme, že tento model bude úspešný a spoločne tak vytvoríme viac priestoru pre divokú prírodu. Prastarý príbeh môže pokračovať len so živými aktérmi ako súčasťou slobodnej prírody. Medzi nami žije mnoho ľudí, ktorí chcú divokú prírodu vidieť a zažiť na vlastnej koži. My sme jedni z nich. Rozhodli sme sa, že sa už viac nebudeme spoliehať len na štát. Veríme v silu jednotlivých ľudí, ktorí nás podporia a pomôžu nám vytvoriť rozsiahle územia slobodnej prírody,“ hovorí Erik Baláž, predseda správnej rady Nadácie Aevis.

ČO EŠTE VIDIEŤ V OKOLÍ:

.....
 Národný park Poloniny: Náš najvýchodnejší národný park vznikol v roku 1997 a nachádza sa na slovensko-poľsko-ukrajinskom pohorí, v horskom celku Bukovské vrchy. Pomenovanie Poloniny pochádza od jedinečných horských hrebeňových lúk nachádzajúcich sa nad úrovňou lesa – v týchto končinách sa nazývajú poloniny. V roku 1993 bol NP Poloniny zaradený organizáciou UNESCO do siete medzinárodných biosférických rezervácií. V júni 2007 boli do Zoznamu svetového prírodného dedičstva UNESCO pripísané aj pralesy Stuzica, Havešová a Rožok v Bukovských vrchoch, spolu s Vihorlatským pralesom vo Vihorlatských vrchoch v CHKO Vihorlat a s pralesmi na Ukrajine.

Drevený Kostol svätého Michala Archanjela v Ruskom Potoku: Gréckokatolícky drevený Kostol svätého Michala Archanjela z roku 1740 je trojpriestorový chrám bojkovského typu. V areáli sa nachádza drevená zvonica z roku 1956. Ikonostas je z obdobia vzniku stavby. Vzácné sú liturgické knihy vytlačené cyrilikou v polovici 17. storočia vo Lvove a v iných ukrajinských mestách.

Astronomické observatórium v Kolomnickom sedle: Odláhosť a riedke osídlenie v Poloninách poskytuje ideálne podmienky na astronomické pozorovanie nočnej oblohy. Nežiaduci svetelný smog tu takmer nie je. Astronomické observatórium je vysunutým odborným pracoviskom Vihorlatskej hviezdárne v Humennom a nachádza sa v Parku tmavej oblohy Poloniny. Jeho počiatky siahajú do roku 1986, keď si toto miesto humenský hviezdári vyhládli na pozorovanie prechodu Merkúra cez slnečný disk. Pohľad na hviezdami posiatu nočnú oblohu a vzrastajúce svetelné znečistenie v Humennom ich presvedčili, aby tu začali budovať astronomickú pozorovateľňu. Do podoby dnešného observatória dorástla rozširovaním prístrojového vybavenia aj vybudovaním hlavnej budovy (1999) a planetária (2012). Na večerné pozorovania pre verejnosť sú vyhradené dva teleskopy na betónovej plošine, na ktorú sa zmestí približne 15 osôb.

Obec Zboj: Nachádza sa tu symbolický cintorín obetí svetelného znečistenia, ktorý má za úlohu poukázať na jeho negatívne dôsledky. V tesnej blízkosti informačného centra sa nachádza aj replika meteoritu Kňahyňa, ktorý dopadol na historické územie obce Zboj v roku 1866, do lesa medzi slovenskou obcou Zboj a ukrajinskou obcou Kňahiňa. Na mieste dopadu je aj dnes viditeľný kráter s priemerom takmer 2 a pol metra a hĺbkou vyše 3 metrov. Povojnovou úpravou štátnej hranice sa kráter nachádza na slovenskej strane, asi 200 metrov od hraničnej čiary. Po zrážke so zemským povrchom sa meteorit rozbil na obrovské množstvo úlomkov. Celkovo sa podarilo vyzbierať 75 rôzne veľkých a ťažkých kusov. Jeden z nich, vážiaci úctyhodných 286 kilogramov, si môžete pozrieť v Historickom múzeu vo Viedni a je údajne najväčší, aký sa našiel na území Európy.

Aforizmus	ukrajinská rieka	1. časť tajničky	ženské meno	otec (hovor.)	sekalo	ATALA, AOK, SULA LURA, OAK VELA, EL	3. časť tajničky	slovenský herec komik	ženské meno	existovala	platidlo v Macau	zosilený súhlas	značka hliníka
postaviť sa						vodca zbojníkov z orientál. rozprávok							
obdobie vývoja						kúziil							
prelamoval						sorta hrozna značka stroncia						2. časť tajničky	hasiť smäd
vedecký názov krídla				ôsmy diel prítok Rimavy							fosfid vanádu bolo zavesené		
	mestský znak žalobca na súde				začiatky dní kód angol. kwanzy					vlasový parazit vodný vták			
planétka						detský pozdrav lesklý náter			pletivo s okami ad acta				
kilovolt			genocída Židov palác dalajlámu										ofúknut'
znášaj bolesť				popravca talianska rieka				Rachmani- nova opera múčka z kurkumy					
ústna voda					gulovitá baktéria skratka seniora				ruský filmový režisér chuchvalec				
obrad (cirk.)						tekutina (kniž.) hudobné diela				omotaj dub, po anglicky			
	robilo žarty včelí produkt											EČV okr. Malacky úskok, podvod	
šarvátka					označenie kyslosti sedadlo polovníka			miznúť žiť, po maďarsky					
ženské meno					brazílsky futbalista pohybuje				vôkol (bás.) knížné vydavateľstvo				ázijský štát
poskytne			obyvatelia hôr športové vrece							diel, po česky bojový pokrik			
	predložka	siatie zrna japonská národná hra						kurie mláďa					
oklamete (hovor.)								ryžová pálenka arak, po esper.					
dokial?								slovenský spisovateľ a dramatik					

Tajnička z čísla 02/2022: **KEĎ PRIŠLI HROMNICE, TAK JE KONIEC SANICE.**

Výhercovia vecných cien: Elena Polačková, Kúty, Eva Halasová, Žilina, Monika Raufstein, Nitra

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 5. 2022** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednote Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len ČJS). 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 namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



♥ VŽDY NAŠA ♥

Karička®

OD 1976

UŽITE SI TRADIČNÚ A CHUTNÚ VEĽKÚ NOC



Chutné recepty nájdete na www.karicka.sk

Svojou
jemnosťou

OSLADÍM

každú párty.

KORUNNÝ
LUKOR®



TOTO VŠETKO VIEM

    /korunnycukor

Najlepšie recepty s našim cukrom:
korunnycukor.sk