

# jednota

V/2022 XX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

KTO VYHRAL  
BMW 3?



DOBRÝ ŽIVOT  
PO TALIANSKY

OSTAŇTE FIT AJ PRI  
SEDAVOM ZAMESTANÍ

KTO RÁD JE,  
BUDE AJ DOBRE VARÍŤ

AKO SI ZOSTAVIŤ  
REDUKČNÝ JEDÁLNY LÍSTOK

SLOVENSKO: TAJOMNÍ KELTI – PRVÝ ZNÁMY NÁROD NA NAŠOM ÚZEMÍ

# HLASUJTE ZA PROJEKT, ktorý získa grant

6. ročník

6 000 €

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

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

Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2022.**

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

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



NADÁCIA  
**coop**  
JEDNOTA



**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny



8



18



14



28



22

**coop**  
JEDNOTA

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

05  
22



## OBSAH

4. **Téma:** Treba mať na varenie talent?
8. **Zdravie:** Ako nepriberať pri sedavom zamestnaní
10. **V COOP Jednote:** Rokovanie s prezidentkou, nové predajne
14. **Vianočná súťaž:** Kto sa odviezol z COOP Jednoty na novom BMW?
16. **Obezita:** Praktické rady na zostavenie redukčného jedálneho lístka
18. **Recepty:** Jarné a trochu netradičné
20. **Blog:** Prechádzky v ruinách inšpirovali filmárov
22. **Dobry život:** Taliansky spôsob radosti – môže nás inšpirovať
24. **Krása:** Slniečko už svieti na bledé tváre
28. **Slovensko:** Tajomní Kelti – prvý známy národ na našom území
30. **Krížovka**

## NAMIESTO PREDJEDLA



Zuzana Gábrišová je jedna z výherkyň Vianočnej súťaže, ktorá si s manželom, so synom a s budúcou nevestou prišla do Bratislavy po elegantné BMW. Radosť z nej len tak sršala a jej bezprostrednosť mi naozaj rozveselila deň. Vraj nikdy neverila, že tie autá aj skutočne niekto vyhráva. A tak ju teda vesmír musel presvedčiť o opaku. Podobne to bolo aj s ostatnými novými majiteľmi áut. Stretnúť v tomto temnom období niekoho, kto nefrflie, nenadáva ale, naopak, teší sa, je veľmi osviežujúce.

V skutočnosti človek nemusí čakať na to, že niekde niečo vyhrá, aby pocítil radosť. Možno je pre nás ťažké hľadať tie drobné každodenné maličkosti, ktoré nás môžu potešiť alebo nám dvihnú kútiky úst do úsmevu, ale ony naozaj sú. Možno

vás inšpiruje článok o tom, kde ich hľadajú iné národy, napríklad Taliani. Možno patríte k ľuďom, ktorých poteší dobré jedlo, alebo ste dokonca v siedmom nebi, keď sa vám podarí niečo dobré navariť či upiecť. Tak ste na dobrej ceste a v tomto čísle časopisu budete mať o čom čítať.

Želáme vám veľa radosti, slnka a pekných maličkostí.

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





Do každého receptu som pridala kúsok experimentovania a tie najchutnejšie výtvyry som postupne začala pridávať na svoj blog *Lenivá kuchárka*," hovorí úspešná autorka blogu i rovnomennej kuchárskej knihy.

V realite, teda mimo pripravovania obsahu na blog, to u Veroniky doma vyzerá podobne ako v každej inej domácnosti. „Varím pravidelne, pretože ma to baví a viem si jedlo poskladať podľa toho, čo práve potrebujem a čo mi chutí. Recepty na blog pripravujem najmä cez víkendy, pretože si vyžadujú dlhší čas spojený so samotnou prípravou receptu, stylingom jedla a vytvorením fotografií,“ približuje Veronika zákulisie svojho bežného života.

Dominika uprednostňuje klasické domáce stravovanie, na ktoré si zvykla počas pandémie. „V karanténe sme si každý deň varili a spolu pri stole trávili oveľa viac času. Jedlo ľudí spája. Možno sme si na to aj zvykli a vyhovuje nám naďalej si variť doma. Keď niekedy zavítame do reštaurácie, zisťujem, že čoraz častejšie sú v menu vegánske a vegetariánske jedlá a tomu sa teším. Kvalitné domáce varenie závisí od chuti variť a času, ktorý tomu venujeme. Ja sa stále mám čo učiť a často mi jedlá nevyjdú podľa predstáv, takže občas prispievam k vtipom o nešikovných gazdinkách,“ vtipkuje Dominika.

## MLADÉ A REŠPEKTOVANÉ

Barbora Kyšková z blogu *Rebarbora.blog* a lektorka kurzov varenia tvrdí, že k vareniu mala blízko už od malička. Vzorom jej bola mama, ktorá každý deň varila a hlavne vymýšľala nové recepty. „Experimentovala v kuchyni a varila oveľa lepšie ako v akejkoľvek reštaurácii,“ hovorí Barbora. „Keď som bola malá, tak ma učila variť, ale už ako tínedžerka som varila sama a bola som skôr samouk. Keď som pred dvanástimi rokmi prešla na vegetariánsku, neskôr na vegánsku stravu, to už som bola stopercentný samouk. Lebo pred tými dvanástimi rokmi nebolo v tejto oblasti toľko inšpirácií ako teraz. Vtedy sme s kamarátkou založili jeden z prvých blogov na Slovensku „biteme“ a delili sa s ľuďmi o jedle inšpirácie.“ Dnes varí najmä pre rodinu a výsledky zverejňuje na sociálnych sieťach. A sem-tam pridá aj recept na blog. „Môžem povedať, že tie recepty naozaj vzišli z toho, na čo máme chuť a čo práve doma jedávame. Nekalkulujem s tým, čo by sa tak ľuďom mohlo páčiť. Ľudia majú vlastne radi práve jednoduchosť a každodenné recepty. Vychádzam z toho, čo som si všimla u mojich sledovateľov a odberateľov receptov.“



Názov blogu ďalšej úspešnej mladej gastronomickej blogerky Veroniky Čopíkovej znie veľmi sľubne tým, ktoré si nemyslia, že musia stáť za sporákom, aj keď sa im veľmi nechce. Volá sa *Lenivá kuchárka*. Vraj sčasti preto, lebo sama Veronika musí v živote bojovať s lenivosťou. „Druhým dôvodom je moja snaha ukázať všetkým plne vyťaženým ľuďom, že po prekonaní pohodlnosti a zvyku nakupovať polotovary si môžu jednoducho, zdravo a chutne navariť aj doma. Z toho dôvodu sa snažím pridávať jednoduché, rýchle a zdravé recepty zo sezónnych, dostupných a kvalitných ingrediencií od lokálnych výrobcov,“ vysvetľuje.

K vareniu vážnejšie „pričuchla“, keď sa odsťahovala od rodičov na druhý koniec Slovenska kvôli štúdiu na vysokej škole. Varenie a najmä pečenie sa pre ňu stalo vítaným únikom z reality seminárnych prác a skúšok. „Začínala som s overenými receptmi od mojej a priateľovej maminy a tiež od jeho babičky, pretože všetky tri sú vychýrené kuchárky.“

## ČARO KLASTKY

Možno budete prekvapení, ale na sociálnych sieťach oproti zaužíwanej predstave netravia čas len tínedžeri a mladé mamičky. Je tu aj veľká skupina zrelých i starších žien, ktoré nerezignovali na moderný spôsob života a uvedomujú si, že virtuálny priestor im ponúka veľa zaujímavých podnetov. Sú už vo veku, keď sa vedia a môžu rozhodnúť, koľko času ktorej aktivite venujú, a tak popri práci v domácnosti, záhradke, nákupoch a varení mrknú sem-tam aj na niečo zaujímavé na internete. A práve pre tieto dámy vymyslela skvelý web *Superbabky Libuša Sabová*. Bývalá televízna redaktorka a moderátorka je vo svojom zrelom veku stelesnením klasickej ženy do koča i do voza. Stará sa o svoje zdravie, dbá na pestovaný vzhľad, pravidelne športuje, nezľakne sa fyzickej práce, je zásadová a teší sa zo života. A, samozrejme, rada a skvele varí a svoje recepty, okrem iných zaujímavých tém ponúka svojim sledovateľkám na blogu *Superbabky*.

## jednota *téma*

Pani Libuša spomína, že sa spolu so sestrou učili variť cez prázdniny. Rodičia chodili do práce a dievčatá boli poverené uvariť obed. „Mama nám povedala, čo a ako sa varí, a tak sme varili. Niekedy sa nám to podarilo, niekedy menej a veru občas sme na jedlo na sporáku aj zabudli a prihorelo. Ale môžem povedať, že obidve so sestrou sme dnes veľmi dobré kuchárky.“ Kým neboli blogy, bola doslova posadnutá zbieraním receptov. „Zapisovala som si ich na hocičo, aj na kúsok novín, kde nebola tlač. Kúpovala som si všetky časopisy o varení. Sedela som v električke a listujúc v takomto časopise mi cesta domov ubehla veľmi rýchlo. Musela som skoro všetko vyskúšať,“ približuje.



**Libuša Sabová** konštatuje, že stravovanie a jedálny lístok sa od čias, keď sa učila variť, podstatne zmenili. „Veď napríklad už taká chladnička nebola samozrejmom súčasťou každej rodiny. Mäsom nás zásobovala naša babka, mamina mama. Chovala prasa a keď sa zabilo, babka mäso upiekla a zaliala v kameninovej nádobe masťou. Potom sa po častiach vyberalo a vždy sa zvyšok musel dobre zakryť masťou, aby sa tam nedostal vzduch.“ Iné boli vtedy aj prílohy. V zime to boli len zavárané uhorky či ovocie, kyslá kapusta. Zeleninové šaláty sa robili len v lete,“ spomína pani Libuša.

### AKO JEDIA TÍ, KTORÍ DOBRE VARIA?

O pani Libuši je známe, že dbá na zdravé stravovanie. Začala s tým v časoch, keď už boli na to možnosti, teda dostatok ovocia a zeleniny aj v zimných mesiacoch. „Snažím sa variť hlavne pestro a šetrím olejom či masťou. Podľa mňa sú základom zdravé raňajky. Keď ma môj muž už hneval tým, aby som mu urobila niečo dobré na raňajky, zaviedla som zdravé raňajky. Základ tvorí ovocie, sezónne či mrazené, hlavne jahody, kvalitný jogurt a müsli, ktoré si sama pečiem. Vyrastala som na klasickej strave, ale teraz milujem hlavne mozzarellu s rajčinou a avokádom poliate olivovým olejom.“

Šéfkuchár z webu (Ne) tradičné recepty Dušan Platko doma rád varí, ak má pre pracovné

vyťaženie možnosť. „Snažím sa presadzovať pravidelnosť a rozmanitosť v stravovacích návykoch, pretože zastávam názor, že je to najlepšia a najzdravšia verzia stravovania. Pravidelnosť znamená: raňajky, desiata, obed, olovrant, večera.“ Dominika Morávková už niekoľko rokov nekonzumuje mäso a v niektorých obdobiach ani žiadne živočíšne potraviny, chlieb či cukor. Snaží sa jesť dostatok strukovín a zeleniny. „Momentálne mám voľnejšie obdobie, keď tak striktné nedodriavam vegánsku stravu. Počúvam svoje telo a snažím sa mu dávať to, čo mu vyhovuje. Keď cítim, že niečoho má už priveľa, dám si od toho pauzu,“ približuje.

Často sa vedú debaty o tom, čo je to vlastne kvalitné stravovanie. Stačí jesť zeleninu

a ovocie? Mäso tak raz či dva razy do týždňa? Obmedziť sladkosti a tuky? Odborníci odporúčajú pestrú stravu s prihliadnutím na individuálne zdravotné obmedzenia. A je tu ešte jeden významný faktor – kvalita surovín, z ktorých sa jedlo pripravuje.

„Domáca gastronómia by mala byť rozmanitá, zdravá, sezónna a hlavne pravidelná,“ hovorí Dušan. „Je dôležité nájsť si čas najesť sa. Kúpať si kvalitné suroviny z overeného zdroja. Zelenina z trhu alebo vypestovaná, farmárska hydina, vajcia z voľného výbehu a tak ďalej. Samozrejme, uvedomujem si, že takéto stravovanie je aj nákladné na financie.“ Áno, suroviny vypestované v biokvalite alebo mäsko či syr z menšej farmy budú výživovo kvalitnejšie, ale aj drahšie. Libuša Sabová upo-



Veronika Čopíková



Barbora Kyšková



Dominika Morávková a Dušan Platko

zorňuje na zaujímavý fakt: „V súčasnosti si veľmi dobre uvedomujem, o čo kvalitnejšie sme sa stravovali volakedy, i keď z dnešného pohľadu sa nedá povedať, že úplne zdravo. Ale to, čo bolo vtedy štandardné, sa dnes považuje za mimoriadnu kvalitu alebo až za luxus.“

## TRADIČIE NA PRAHU ZÁNTKU?

Moderné varenie smeruje ku kvalite ingrediencií a jednoduchosti. Tak, aby príprava netrvala večnosť a zároveň, aby ani dobré suroviny nestrácali tepelnou úpravou priveľa zdraviu osožných látok. Uprednostňuje sa zelenina pred mäsom, veľkým trendom sú alternatívy v podobe vegetariánstva, vegánstva či vitariánstva. Mäso sa pripravuje jednoducho, na „prírodno“ a upúšťa sa od vysmážania a konzumácie údenín. Oproti kuchyniam našich starých mám, ktorým mnohé jedlá priam plávali v masti, je to vcelku veľká zmena. Znamená azda moderné varenie zánik tradičnej kuchyne? „U väčšiny ľudí určite nie,“ myslí si Libuša Sabová. „Ja napríklad uprednostňujem zdravú kuchyňu, ale mojím najobľúbenejším jedlom je stále vyprášaný syr s hranolčekmi a s tatárskou a raz za čas si toto jedlo aj doprajem. A bez dobrého rezňa so zemiakovým šalátom si ani neviem predstaviť sviatky. Klasika je klasika a nech klasikou aj zostane. Žiadne náhrady majonézy nízkotučným jogurtom.“

Dominika si myslí, že vzťah k tradičnému vareniu je veľmi individuálna záležitosť. „Za seba

hovorím, že ak mám chuť na tradičný veľkonočný pletenec, dám si ho, ale už poznám aj vegánsku verziu, tak si zvolím radšej tú. Ale čo sa týka takých náročných receptov, aké vyčaruje niekedy Dušan, tak do toho sa radšej zatiaľ nepúšťam. So mnou navyše väčšinou varia aj deti, takže sa držím pravidla: čím jednoduchšie, tým lepšie.“

**Dominka a Dušan** sa zhodnú na tom, že veľkým trendom súčasnosti je inšpirácia tradičnou domácou slovenskou kuchyňou, ktorá je upravená na potreby súčasných znalostí v oblasti zdravého životného štýlu. Tradičná, ale odľahčená. Ako to vyzerá v praxi, si môžete vyskúšať aj sami. Kliknite si na COOP-ácky web (Ne)tradičné recepty a dostanete tam odpoveď v podobe skvelých jedál, ktoré majú základ v klasickej kuchyni našich babičiek. Navyše sa aj dobre pobavíte, pretože recepty pripravuje Dušan Platek spolu s Dominikou Morávkovou a občas im do toho svojrázne „kibicujú“ aj bača s honelníkom.

## KAŽDÝ MÔŽE DOBRE VARÍŤ

Tak si teda pripomeňme – máme tu ešte stále naše šikovné babky a mamky, ktoré sa od nich učili, a my sa zas môžeme učiť od nich. Máme tu množstvo televíznych gastronomických šou, ktoré nás inšpirujú i zabávajú. Máme tu mladé a vynachádzavé blogerky,

ktoré nám ukazujú, že dobre variť sa dá s rozumom aj rýchlo a dokonca aj v prípade, že sme lenivé. A napokon tu máme skvelých profesionálov, od ktorých môžeme odkukať finesy, z ktorých pôjdu do kolien všetky naše návštevy. Tak na čo ešte čakáme?

Bloggerka **Veronika Čopíková** pripomína, že základom je hlavne chuť chcieť sa naučiť niečo nové a začínať s jednoduchými jedlami. Dušan Platko ju dopĺňa: „Ak chcete dobre variť, vzdelávajte sa a sledujte trendy. Gastronómia nie je zložitá, treba sa iba riadiť základnými postupmi. Nerobiť skratky.“ Niečo podobné si myslí aj blogerka **Barbora Kyšková**: „Podľa mňa je veľmi dôležité, aby človek varil s radosťou, ak chce navariť aj chutné jedlo. A ak sa niekto začína učiť variť, odporúčam neklásť na seba veľké nároky a na začiatok si vybrať veľmi jednoduché jedlá, ktoré ho od varenia neodradia. Výborné sú napríklad recepty, ktoré sa pečú na plechu.“

A napokon skvelý postreh pridáva aj **Libuša Sabová**: „Dobrym kuchárom môže byť len človek, ktorý aj rád je. Kto sa od malička, ľudovo povedané, papre v jedle, ten nikdy nemôže uvariť dobré jedlo.“

**Kde nájdete dobré tipy pre začiatočníkov i náročných?**

[www.rebarbora.blog](http://www.rebarbora.blog)  
[www.lenivakucharka.sk](http://www.lenivakucharka.sk)  
[www.Superbabky.sk](http://www.Superbabky.sk)  
[www.netradicnerecepty.sk](http://www.netradicnerecepty.sk)

# OSTAŇTE FIT AJ V SEDAVOM ZAMESTNANÍ

VEĽKÁ ČASŤ Z NÁS MÁ DNES SEDAVÝ SPÔSOB ŽIVOTA. SEDÍME V PRÁCI, PRI TELEVÍZII ALEBO PRI POČÍTAČI. HOCI JE TOTO SÚČASNÝ TREND A ČASTO SA SPÁJA S PRIBERANÍM, ZDRAVIE MÁME STÁLE VO SVOJICH RUKÁCH A MÔŽEME DO SVOJHO ŽIVOTA ZARADIŤ POHYB TAK, ABY SME S KILAMI NAVYŠE NEMALI PROBLÉM.



## Čo sa deje s našim metabolizmom v sedavom zamestnaní?

Keď pri práci sedíte, váš energetický výdaj je rovný jedenaplnásobku tzv. pokojového metabolizmu. V praxi to znamená, že hoci premýšľate a často vás práca mentálne unavuje, vaše telo to prežíva inak. Je v pokojovom metabolizme, teda spaľuje o niečo viac, ako keby ste naozaj nerobili nič.

Dlhým sedením pri počítači trpí aj vaša chrbtica. Vzniká statické preťaženie, pri ktorom už po 30 minútach nepretržitého sedenia začína ochabovať. K tuhnutiu svalov a nesprávne držaniu tela prispieva aj hluk, klimatizácia a častý stres, ktorý v zamestnaní zažívame. Chrbtici a aj nášmu metabolizmu vieme odľahčiť tak, že si urobíme krátke prestávky a od počítača vstaneme. Ideálne by bolo, ak by ste dokázali sedenie pri počítači vystriedať so státím. Mnoho kancelárií aj na Slovensku už má dnes i stoly určené na státie, pri ktorých môžete vykonávať rovnakú činnosť ako pri sedení. Státie chrbticu zatažuje oveľa menej ako nepretržité sedenie a zároveň dochádza k vyššiemu energetickému výdaju.

## Pomodoro pre fyzické aj mentálne zdravie

Keď sa na nás valí tlak z okolia byť čo najefektívnejší a cítime stres, naše telo reaguje stuh-

nutím a neprispievajú tomu ani dlhé hodiny bez pauzy, ktorými sa snažíme dohnat všetko, čo potrebujeme urobiť. Práve toto inšpirovalo softvérového inžiniera Francesca Cirilla počas vysokej školy k efektívnemu riadeniu času, ktoré prospieva nielen práci, ale aj nášmu telu. Technika pomodoro (dostala názov podľa kuchynského časovača v tvare paradajky, ktorý si nastavoval) spočíva v 25-minútovnej pracovnej činnosti a krátkej pauze, ktorú môžete využiť na popreťahovanie, postavenie či krátku prechádzku k oknu. Takto udržíte nielen duševnú, ale aj telesnú sviežosť počas pracovného času. Hoci technika pomodoro je pomerne jednoduchá, bez vášho vkladu to nepôjde. Nie je to čas na prokrastináciu a bezcieľne scrollovanie na sociálnych sieťach či iné rozptyľovanie. Všetky rušivé podnety, ktoré máte vo svojej moci, vypnite, aby ste sa mohli venovať práci. Práve multitasking a mnoho podnetov z prostredia majú za následok mentálnu vyčerpanosť, no telo ostáva čulé a pripravené hýbať sa, čo však mentálne unavení nedokážeme efektívne.

## Ako nepribrať v sedavom zamestnaní

► Zaradte do svojho pracovného dňa viac pohybu. Vymeňte auto alebo autobus za prechádzku. Ak chodíte do práce dopravou, vystúpte o zastávku skôr a prejdite sa. Namiesto výťa-

hu používajte schody, pretože práve chôdza po schodoch formuje nohy a pomáha budovať aeróbnu vytrvalosť. Chôdza je jemný, no účinný spôsob pohybu a má na naše zdravie výrazný vplyv. Je pohodlnou formou cvičenia, ktorú dokážu do svojho života aplikovať aj tí najlenivejší. Vďaka nej podporíte pevnosť kostí aj kardiovaskulárne zdravie. V správnom tempe je výzvou pre náš kardiorespiračný systém, čím pomáha zlepšovať kondíciu. Existuje množstvo stratégií, ako ju aplikovať do našej dennej rutiny a naštartovať tak metabolizmus organizmu. Jednou z nich môže byť aj výzva urobiť aspoň 4 400 krokov. Nedávny výskum a štúdia publikovaná v JAMA Internal Medicine hovorí, že už 4 400 krokov denne je výrazným benefitom pre naše zdravie.

► Robte si časté prestávky, ktoré využijete na pohyb. Podporíte nielen koncentráciu, ale aj fyzickú aktivitu a metabolizmus. Krátku prestávku môžete využiť napr. na office tréning v podobe pár drepov alebo strečingového cvičenia, ktorým uvoľníte chrbát alebo rozhybete stuhnuté svaly.

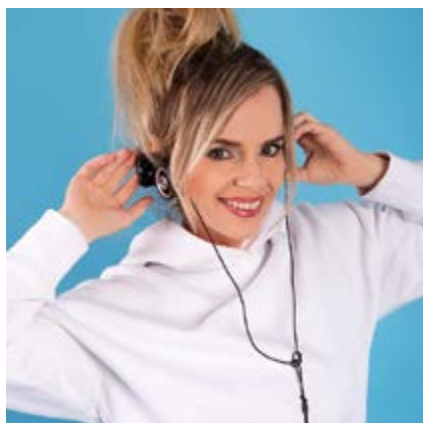
► Počas pracovného času striedajte státie a sedenie. Namiesto toho, aby ste kolegovi poslali e-mail, prejdite sa k jeho stolu alebo sa choďte pozrieť von oknom.



► Kontrolujte emočné jedenie počas pracovného času. S nedostatkom pohybu, so zvýšeným stresom a s množstvom podnetov môžete pociťovať rôzne chute na sladké alebo slané. Namiesto toho, aby ste siahli po balíčku čipsov alebo čokoládovej tyčinke, sa zamerajte na príčinu. Často si myslíme, že nám chýba energia, ale to nemusí byť pravda. Môžeme „zajedať“ pocity stresu, hnev, frustráciu alebo sklamanie.

Impulz na emočné jedenie prichádza náhle a spoznáte ho tak, že necítite hlad, ale máte chuť si niečo dať a poväčšine nejde o nič zdravé. Sledujte svoje reakcie a vyhňte sa práve takýmto impulzom. Skúste sa zamerať na to, prečo sa tak cítite, a riešiť koreň. Čokoláda alebo čipsy vám nepomôžu a ani si ich v takejto nálade nevychutnáte.

► Nezabúdajte na pitný režim. Dostatok tekutín je pre naše telo dôležitý. Sú to práve tekutiny, ktoré pomáhajú zrýchliť metabolizmus, detoxikovať organizmus a udržiavať telo v dobrej forme. Ak pitný režim nie je dostatočný, spôsobujeme si problémy ako bolesti a točenie hlavy, pocity odpadnutia, nevoľnosti, svalové kŕče alebo poruchy krvného obehu. Práve v sedavom zamestnaní je pitný režim nutný nielen pre správne fungovanie nášho mozgu a mentálnu aktivitu, ale aj pre dobre fungujúce spaľovanie.



### ČO NA TO ODBORNÍČKA?

*Gabi Mikulová, inštruktorka fitnessu, dance fitnessu a diva dance*

„V prípade sedavého zamestnania, keď predpokladáme, že trávime prevažne sedením za počítačom priemerne 8 hodín denne, je veľmi dôležité vedome sa pozrieť na to, ako fyzicky aktívny máme zvyšok života mimo práce. Nie je to úplne o tom, či pôjdeme 2x týždenne do fitnesscentra alebo si pôjdeme sem-tam zabehať. Je to síce fajn, ale to určite nestačí, ak život mimo práce trávime pasívne, čo sa týka používania a zaťažovania tela. Inými slovami, prideme domov a opäť si sadneme, či už k televízoru, alebo čas trávime záujmami, kde až tak príliš telo

nepoužívame, napr. maľovanie, ručné práce, čítanie kníh či počúvanie hudby.

Je dôležité sa pozrieť na to, ako často chodíme pešo, koľko času trávime pohybom napríklad v prírode – prechádzkami, bicyklovaním, či vybehne na nákupy a vynesieme tašky hore schodmi alebo nám nákup dovezie kuriér až k dverám. Aj fyzické upratovanie, umývanie okien, práca v záhrade sa rátajú. Zo skúsenosti viem, že napríklad žena na materskej je fyzicky omnoho zdatnejšia, ako jej manžel, ktorý pracuje v oblasti IT a má kompletne sedavé zamestnanie.

Moja najzákladnejšia rada pre všetkých v sedavom zamestnaní je snažiť sa vyvážiť to tým, že do zvyšku života zaradíme, čo najviac pohybu, čo najprirodzenejším spôsobom pre nás. Je dôležité vybudovať si pohybové návyky, ku ktorým nemáme odpor, a je jedno, či to bude upratovanie, chodenie po schodoch, práca v záhrade, dlhé prechádzky v lese alebo ciele športové aktivity. Ak sa rozhodujete pre druh pravidelného cvičenia, hľadajte to, čo vás bude baviť, pretože v aktivitách, ktoré nás naozaj bavia, vytrváme dlhšie.

**A ako pri sedavej práci nepribrať?** Základom je vyrovnaný energetický príjem a výdaj, toto sa nijako oklamať nedá. Telo sa s kalóriami navyše inak vyrovnávať nevie.“

Daniela Petrovská, zdroj: zdravie.sk



## Retušovaním jej miznú pehy aj sebadôvera

Z každého zakúpeného produktu Dove bude venovaných 0,05 € na podporu Projektu sebadôvery Dove. Viac info na [dove.com/sk](https://dove.com/sk)



Zmeňme vnímanie krásy 🐦



## COOP JEDNOTA ROKOVALA S PREZIDENTKOU

MALOOBCHODNÁ SIEŤ COOP JEDNOTA SA ZÚČASTNILA NA ROKOVANÍ S PREZIDENTKOU SR ZUZANOU ČAPUTOVOU NA TÉMU PLYTVANIA POTRAVIN A POMOCI NAJZRANITELNEJŠÍM OBYVATEĽOM. DISKUSIA ZA OKRÚHLYM STOLOM SA TÝKALA PREDOVŠETKÝM KONTINUÁLNEJ POTRAVINOVEJ PODPORY, ZNIŽOVANIA POTRAVINOVÝCH PREBYTKOV A ZEFEKTÍVNEŇA DISTRIBUČNEJ SIETE PRE CHARITATÍVNE ORGANIZÁCIE.

„Čelíme mnohým krízam, či už narastajúcej inflácii a s ňou spojenému zdražovaniu potravín a pohonných hmôt alebo konfliktu na Ukrajine. Mnoho Slovákov žije v náročných životných podmienkach, téma chudoby sa skloňuje viac ako kedykoľvek predtým. Jednou z možností, ako pomáhať, je zefektívnenie potravinovej pomoci ľuďom, ktorí sú vo veľkej životnej núdzi. Som rada, že sme so zástupcami obchodných reťazcov dospeli k zhode a potrebe potravinovej podpory, pretože nikto na Slovensku by sa v aktuálnych krízach nemal cítiť tak, že sme na neho zabudli,“ povedala po stretnutí prezidentka SR Zuzana Čaputová. Na stretnutí sa zúčastnil aj minister pôdohospodárstva SR Samuel Vlčan, prezidentka Zväzu obchodu SR Nadežda Machútová, zástupcovia COOP Jednoty Slovensko, Slovenská aliancia moderného obchodu, zástupcovia zahraničných potravinových reťazcov, Potravinovej banky Slovenska, Slovenského Červeného kríža a Slovenskej katolíckej charity.

„Chcel by som sa poďakovať pani prezidentke za zvolanie takejto diskusie, pretože najmä aktuálna spoločensko-politická situácia dokazuje jej mimoriadnu dôležitosť. Zhodli sme sa na potrebe lepšej distribučnej siete pre doručovanie pomoci z potravinových prebytkov cez charitatívne organizácie. Diskutovali sme aj o možnostiach podpory štátu, aby distribúcia potravín mohla byť efektívnejšia,“ uviedol Branislav Lellák, riaditeľ obchodnej sekcie



COOP Jednoty Slovensko. „V COOP Jednote plne podporujeme snahu o znižovanie potravinového odpadu, z ktorého sa stal negatívny celosvetový fenomén. Tovar s blížiacim sa dátumom minimálnej trvanlivosti pravidelne preceňujeme a spotrebiteľom ponúkame za zníženú sumu. Dôležité je, aby pomoc, na ktorej sme sa dnes zhodli, nebola jednorazová, ale dlhodobá a kontinuálna. Systém COOP Jednota dlhodobo pomáha obyvateľom, ktorí sa ocitli v ťažkej životnej situácii. Naše regionálne spotrebiteľné družstvá pravidelne intenzívne komunikujú s obecnými úradmi a ľuďom v núdzi poskytujú pomoc vo forme bezplatných nákupov.“

COOP Jednota v zmysle spoločenskej zodpovednosti intenzívne pomáha aj Ukrajine a ukrajinským utečencom. Krátko po vypuknutí vojenského konfliktu lokálne COOP Jednoty pôsobiace pri hraniciach pružne zareagovali a v koordinácii s miestnymi obecnými úradmi umožnili starostom obcí poskytujúcich utečencom ubytovanie nákup potravín zdarma vo svojich obchodoch. COOP Jednota zároveň na centrálnej, ale aj regionálnej úrovni cez viaceré charitatívne organizácie pomáha Ukrajine finančne, materiálne a zároveň poskytuje potravinovú pomoc. V priebehu marca darovala vo forme financií a materiálneho zabezpečenia viac ako 100-tisíc eur a takmer 25 ton najdôležitejších potravín.

## LEPŠIE NÁKUPY NA SÍDLISKU ĽADOVEŇ



**COOP Jednota Martin so sídlom v Turčianskych Tepliciach prevádzkuje v meste Martin 10 predajní reťazca supermarket. Všetky prešli za posledné roky rekonštrukciou.**

Koncom roka 2021 odovzdali do užívania obyvateľom sídliska Ľadoveň nový supermarket, ktorý vznikol rozšírením a prestavbou pôvodného supermarketu. Z pôvodných 204 m<sup>2</sup> predajnej plochy sa zvýšila na 425 m<sup>2</sup>. Týmto sa vytvorili úplne nové podmienky pre zákazníkov, v nových moderných obchodných zariadeniach sa rozšíril sortiment, zlepšilo sa



# NA SÍDLISKU ŠVÁBY SA TEŠIA Z VYNOVENÝCH PRIESTOROV

PREDAJŇA V SRDCI PREŠOVSKÉHO SÍDLISKA ŠVÁBY JE PO REKONŠTRUKCII OPĚT OTVORENÁ.

„Verní i noví zákazníci tu najdu všetko, čo potrebujú. Z pôvodných 384 m<sup>2</sup> predajnej plochy má dnes supermarket 539 m<sup>2</sup>. K tomu je 512 m<sup>2</sup> skladovej plochy, celková zrekonštruovaná plocha je 1 300 m<sup>2</sup>,“ povedal na marcovom slávnostnom znovuotvorení supermarketu Štefan Bujňák, predseda predstavenstva COOP Jednota Prešov. Náročnú rekonštrukciu ukončili o desať dní skôr, než bolo v pláne.

Celkové náklady na komplexnú rekonštrukciu si vyžiadali 750-tisíc eur. Moderné chladiace zariadenia stáli 130-tisíc, vnútorné obchodné zariadenia vyšli na 75-tisíc eur. Okrem toho za spoluúčasti mesta bola zrekonštruovaná strecha v objekte, ktorá je nad znovuotvorenou predajňou. „Všetko, čo sa tu nachádza, je nové,“ zdôraznil Štefan Bujňák a upriamil pozornosť na gril kurčiat, ohrievací pult, predaj čerstvej hydiny, automat na výkup zálohovaných obalov či nový predajný priestor pre spoločnosť Tchibo.

V septembri sa začalo s rekonštrukciou za plnej prevádzky. Predseda predstavenstva Štefan Bujňák poďakoval verným zákazníkom, že zvládli neľahké obdobie počas prerábania skladových priestorov. Búrili sa priečky, pripravovali sa nové skladové priestory či vzduchotechnika. Od januára bola predajňa úplne zatvorená. Okrem búracích prác sa posúvali priečky, montovala sa kompletne nová elektrická a dažďová prípojka, bola dodaná nová chladiaca technológia s rekuperáciou tepla od spoločnosti Daikin, nové chladiace a mraziace zariadenia. Spolu s opravou fasády sa vytvoril priestor pre nových aj existujúcich nájomcov. Poďakovanie patrí všetkým dodávateľským firmám, všetkým zamestnancom, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľali na rekonštrukcii tohto supermarketu.



Ján Bilinský so Štefanom Bujňákom otvárajú vynovenú predajňu

Na slávnostnom znovuotvorení supermarketu sa zúčastnil aj predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský, ktorý vyjadril pranie, aby táto predajňa nebola len chladným obchodným priestorom, ale aby to v nej žilo, a dôležitú úlohu zohrával aj medzilidský kontakt. Aby sa personál na zákazníka usmial a poďakoval mu a tí mu poďakovanie opätovali.

Vedúca predajne Anna Gašparovičová pracuje v Jednote už 22 rokov a zhodnotila, že hoci práce boli náročné, prebehli rýchlo. „Zvládli sme to, teším sa na peknú znovuotvorenú predajňu,“ povedala. Počas vynútenej pauzy vypomáhali predavačky v iných prevádzkach alebo si čerpali dovolenku. Teraz sú späť, v novom. „Mala som rada aj starú predajňu, táto je však oveľa lepšia. Celkom inak sa pracuje vo vynovených priestoroch,“ dodala Anna Gašparovičová.

**Santa Maria**

OBJAVTE FAREBNÝ SVET CHUTÍ



## DUÁLNE VZDELÁVANIE V COOP JEDNOTE LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

V SÚČASNOSTI BOJUJE VEĽA FIRIEM S NEDOSTATKOM KVALIFIKOVANEJ PRACOVNEJ SILY. NA TRHU PRÁCE PRAKTICKY ANI NEEXISTUJE PONUKA ZAMESTNANCOV, KTORÍ SPŔŔAJÚ KVALIFIKÁČNÉ POŽIADAVKY PRACOVNÍKA V OBCHODE.

Tento problém pociťujú intenzívne aj v COOP Jednote Liptovský Mikuláš, a preto spoločne s ďalšou obchodnou spoločnosťou oslovili viaceré stredné školy s ponukou vytvorenia chýbajúceho študijného odboru v rámci systému duálneho vzdelávania. „Sme veľmi radi, že sme našli ústretový prístup zo strany Hotelovej akadémie v Liptovskom Mikuláši,“ približuje Alena Droppová, vedúca oddelenia personalistiky a miezd v COOP Jednote Liptovský Mikuláš.

„Hotelová akadémia prejavila záujem zapojiť sa do projektu duálneho vzdelávania, ktorého základnou myšlienkou je prepojenie teoretických odborných vedomostí získaných v rámci školského vyučovania s praktickým vyučovaním priamo v moderných prevádzkach nášho družstva. Výsledkom spoločnej komunikácie bolo vytvorenie študijného odboru obchodný pracovník.“ COOP Jednota Liptovský Mikuláš je tak od školského roka 2018/2019 zapojená do systému duálneho vzdelávania, v ktorom v súčasnosti študuje už 20 žiakov, traja žiaci 1. ročníka, päť žiakov 2. ročníka, šesť žiakov 3. ročníka a šesť žiakov 4. ročníka.

### ÚSPEŠNÝ ŠTART V PRAXI

Duálne vzdelávanie je kombináciou a prepojením teórie a praxe. Preto žiak zapojený do tohto systému vzdelávania bude tak ako pri klasickej spôsobe výučby získavať svoje odborné teoretické vedomosti v rámci bežnej školskej výučby. „Tá sa však bude striedať s praktickým vyučovaním v priestoroch zamestnávateľa pod dohľadom odborného inštruktora výcviku. Žiak si tak bude môcť svoje získané teoretické poznatky overiť nielen na cvičných príkladoch, ale priamo v reálnych podmienkach praxe,“ hovorí Alena Droppová. Žiak, ktorý si zvolí študijný odbor obchodný pracovník v rámci duálneho vzdelávania, získava predovšetkým, na rozdiel od klasickej spôsoby výučby, možnosť overiť si nadobudnuté teoretické poznatky už počas štúdia priamo v praxi. Každý študent tak získava záruku širšieho rozvoja zručností v súlade s požiadavkami budúceho zamestnávateľa, a teda aj možnosť rýchlejšieho profesijného rastu. „Nemenej dôležité je aj to, že po úspešnom ukončení štúdia má takýto žiak garantované pracovné miesto u zamestnávateľa, u ktorého vykonával prax. Okrem uvedených výhod



poskytujeme žiakom mesačné podnikové štipendium, odmenu za produktívnu prácu aj príspevok na stravu, na dopravu, pracovné oblečenie a mnoho ďalších výhod.“

**V systéme duálneho vzdelávania je zamestnávateľ aktívnym článkom pri náboře žiakov do systému duálneho vzdelávania. Po úspešnom absolvovaní pohovoru žiak, ktorý sa rozhodne pre tento spôsob štúdia, dostane od zamestnávateľa potvrdenie o odbornom vzdelávaní a príprave žiaka v systéme duálneho vzdelávania a toto potvrdenie zašle spolu s prihláškou na hotelovú akadémiu – odbor obchodný pracovník 6442 K. Pred začatím štúdia uzavrie spoločnosť učebnú zmluvu, ktorá zaručuje kvalitné odborné praktické vzdelávanie u zamestnávateľa.**

### ČAS MATURÍT

„Čas letí a naši žiaci duálneho vzdelávania budú maturovať. V apríli sme sa zúčastnili prvýkrát na praktickej časti odbornej zložky maturitnej skúšky. Odborná skúška sa skladala z predajno-propagačného (prezentačného) dňa, praktickej zručnosti v predajni,“ približuje Alena Droppová. „Žiaci boli rozdelení na dve skupiny, prvá si vybrala prezentáciu čajov a druhá medu. Úspešnosť prezentácie, svoju

kreativitu, komunikáciu so zákazníkom a využitie odborných informácií o tovare si mohli okamžite aj skontrolovať podľa počtu predaných produktov z ponúkaného sortimentu.“

Praktická zručnosť v predajni sa prejavila počas odberu a preberania tovaru, kontroly záruky tovaru, vybavenia dodávateľskej reklamácie, vystavenia príjmového lístka tovaru, vytlačenia cenoviek, uloženia tovaru do regálu a označenia cenovkou. Druhá časť bola práca v pokladnici, kde žiaci museli samostatne účtovať a po skončení im vykonali uzávierku pokladnice. Zadanie tretej časti znelo zhotoviť darčekový kôš na určitú tému podľa vlastného výberu. Táto časť bola veľmi kreatívna, od výberu tovaru, farebného ladenia, vypracovania kalkulácie až po naaranžovanie do koša.

„Výkony žiakov hodnotila trojčlenná skúšobná komisia. Môžeme s radosťou konštatovať, že všetky časti praktickej odbornej maturitnej skúšky naši žiaci zvládli a môžu pokračovať v ďalších častiach maturít. COOP Jednota Liptovský Mikuláš, spotrebné družstvo praje svojim žiakom, aby aj obhajobu praktickej maturitnej skúšky a ostatné časti maturitných skúšok zvládli, aby sme ich po skončení maturít mohli privítať ako nových kolegov,“ hovorí Alena Droppová.



# Vitalamánia

VÝHERNÁ KULINÁRSKA JAR



- KÚP 2 KTORÉKOĽVEK PRODUKTY RAJO VITALA
- ZAREGISTRUJ SVOJ POKLADNIČNÝ BLOK NA [www.vitalamania.sk](http://www.vitalamania.sk)

SÚŤAŽ 1. 5. - 12. 6. 2022

VIAC INFORMÁCIÍ NA [www.vitalamania.sk](http://www.vitalamania.sk)

VYHRAJ KAŽDÝ TÝŽDEŇ ŠIKOVNÚ  
POMOC DO KUCHYNE, KTORÁ ŤA  
PODRŽÍ V KAŽDEJ SITUÁCII.



6x  
MULTIFUNKČNÝ  
KUCHYNSKÝ  
ROBOT

12x  
RUČNÝ ŠLAHAČ



24x  
BÁBOVKOVÁ FORMA

36x  
20 € POUKÁŽKA  
DO COOP JEDNOTA



# OBJAV SVET BEZ TIAŽE

PRE NADPOZEMSKY ĽAHKÉ TRÁVENIE

VYSKÚŠAJTE  
NOVINKY



# NOVÉ AUTO PRINESIE RADOSŤ NIELEN PRED SVADBOU

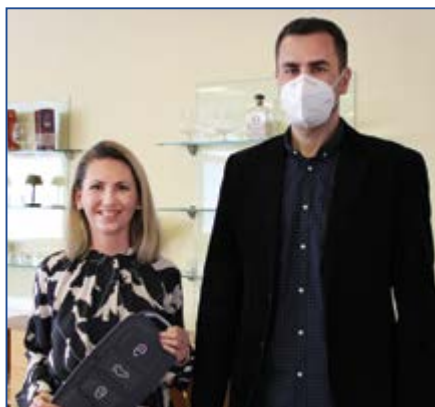
Tentoraz sa výhercovia elegantného BMW 3 radovali dvojnásobne – z nového vozidla, ktoré si prišli prevziať do Bratislavy, a z krásneho počasia, ktoré konečne začalo prebúdzat dovolenkové plány.

## VÝHERCOVIA BMW 3 VO VIANOČNEJ SÚŤAŽI:

- ▶ Zuzana Frey, Bratislava,
- ▶ Bohuš Čúzy, Rišňovce,
- ▶ Mária Čajková, Bobrov,
- ▶ Zuzana Gabrišová, Drahovce



**1. Zuzana Frey** z Bratislavy nakupovala počas dovolenky v dedinke mimo Bratislavy a ani netušila, že by mohla vyhrať auto. Úplne zabudla, že pred časom vypĺňala v predajni lístok, a tak ostala z auta poriadne prekvapená. „Mám svoje auto a premýšľam, či si toto nové nechám. Ak by som sa rozhodla predať ho, peniažky by som si rozdelila s otcom, ktorý plánuje kúpu auta, ale nechce úplne nové. A s dcérou by som sa vybrala niekam na dovolenku.“



**2. Bohuš Čúzy** z Rišňoviec túžil kúpiť si ešte pred dôchodkom nové auto, takže už nemusí, pretože ho vyhral. „Povedali sme si, že by bolo neuveriteľné, keby sme ho vyhrali,“ približuje pani Čúzyová. „Ale hneď v prvý deň sme vedeli, ako čo podelíme.“ Manželia majú 2 dospelé deti a tak ich pôvodné auto dostane syn. On zas svoje menšie vozidlo posunie sestre. Všetci budú spokojní a výherca s manželkou sa už tešia na letný výlet s dvojiročnou vnučkou.

**3.** Obrovskú radosť neskrývala Zuzana Gabrišová z Drahoviec. Nikdy totiž neverila, že auto sa naozaj dá vyhrať. „Dokonca, keď mi zavolali, tak som zložila telefón, že kto si to zo mňa uťahuje! Ale keď mi zavolali znovu – to ste mali vidieť ten výbuch radosti, čo u nás nastal! Práve sme boli všetci doma, a tak sme si tú správu naozaj parádne užili. Nakupujem len v COOP Jednote a aj sused mi hovorí, že si to auto zaslúžim, keď ma vidí s tými taškami,“ smeje sa šťastná výherkyňa. Syn s budúcou manželkou dostanú pôvodné auto rodičov a v auguste bude svadba. „Na tomto aute sa bude svadobná výzdoba naozaj krásne vynímať!“



**4. Sebastiánko Sitárik** prišiel spolu s rodičmi namiesto svojej babky Márie Čajkovej z Bobrova, ktorá auto vyhrala. Veľmi sa tešil na prvý jazdu na krásnom BMW 3. Keď sa babka dozvedela, že ho vyhrala, práve stála pri kase v Jednote a skoro spadla z nôh. Nemá síce vodičák, ale má 5 detí a 10 vnúčat, takže auto sa v rodine rozhodne nestráti.



**zriad'te 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



# PRAKTICKÉ RADY NA ZOSTAVENIE REDUKČNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA

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



SERIÁL  
5. DIEL

## Úprava denného príjmu energie a základných živín (bielkovín, sacharidov, tukov):

z trojdňového jedálneho lístka si pomocou kalorických tabuliek vypočítajte svoj skutočný priemerný celkový energetický príjem (CEP) na daný deň. Druhou možnosťou je vypočítať si energetický príjem napr. podľa online kalkulatéra, ktorý umožňuje zohľadniť aj výdaj energie, a teda si znížte denný príjem energie približne o 2 000 – 4 000 kJ (500 – 1 000 kcal) oproti dennému príjmu energie pred redukčnou intervenciou. Obvykle sa dostatočný energetický deficit pri stravovaní dosiahne pri dennom energetickom príjme 5 000 – 6 000 kJ (1 200 – 1 500 kcal) pre ženy a pri 6 000 – 7 500 kJ (1 500 – 1 800 kcal) pre mužov. K tomuto energetickému príjmu si priradte denný príjem bielkovín, sacharidov a tukov v zodpovedajúcom množstve. Podľa najnovších štúdií nie je až taký dôležitý pomer jednotlivých živín (bielkoviny – sacharidy – tuky), podstatný je najmä energetický deficit.

**Dôležité je mať primeraný príjem bielkovín – 15 až 25 % celkového energetického príjmu (CEP), ubrať treba podľa chuťových preferencií v množstve tukov a sacharidov.**

Stanovenie denného stravovacieho režimu a zostavenie jedálneho lístka je dôležitou súčasťou praktického zvládania redukčnej diéty. V pokračovaní cyklu o obezite s MUDr. Petrom Minárikom a vydavateľstvom RAABE vám prinášame hlavné princípy štandardnej redukčnej diétnej liečby určenej na podporu znižovania hmotnosti pri nadhmotnosti a obezite.

1. Trvalá zmena stravovania a celoživotná kontrola hmotnosti, príjmu i výdaja energie sú nevyhnutné.
2. Princípy stravovania získané v období chudnutia sa v neskoršom udržiavacom období nemenia.  
Po dosiahnutí cieľového úbytku hmotnosti alebo po skončení fázy chudnutia – či už v dôsledku vlastného želania chudnutie ukončiť, alebo preto, že hmotnosť napriek dodržiavaniu stanoveného stravovacieho i pohybového režimu už ďalej neklesá – ostáva spravidla optimálny príjem kalórií) a základných živín

(bielkovín, sacharidov a tukov) rovnaký ako predtým, v niektorých prípadoch iba o málo vyšší. Celkové zásady však ostávajú úplne rovnaké.

3. Redukčná diéta je postavená na všeobecných zásadách zdravej výživy – t. j. na pravidlách a zásadách stravovania, ktoré podporujú zdravie a znižujú riziká chronických ochorení. Stravovací denník je dôležitý nástroj na kontrolu vlastného stravovacieho správania a príjmu energie a živín v strave.
4. Naučte sa základy správnej výživy. Naučte sa, aká je energetická hustota základných živín (bielkovín, sacharidov, tukov). Zapamätajte si, ktoré potraviny a potravinové skupiny sú najlepším, resp. najbohatším zdrojom konkrétnych živín (bielkovín, sacharidov, tukov, cukrov, jednotlivých skupín mastných kyselín, cholesterolu, vlákniny, vitamínov – napr. vitamínu D, minerálnych a stopových látok – vápnika, horčíka, draslíka, sodíka, železa). Pomôžu vám v tom potravinové, kalorické a nutričné tabuľky.

5. Dôležitá je úprava stravy tak, aby denný príjem energie bol nižší ako výdaj energie. Energetický príjem pri redukcii hmotnosti býva zvyčajne nasledujúci:

**ŽENY: 5 000 – 6 000 kJ (1 200 – 1 500 kcal)**  
**MUŽI: 6 000 – 7 500 kJ (1 500 – 1 800 kcal)**

Energetický príjem možno upraviť tak, aby v ideálnom prípade celkový režim viedol k poklesu telesnej hmotnosti o 0,5 – 1 kg v priebehu 1 týždňa. Takéto diéty sa pokladajú za mierne redukčné. Zníženie obsahu energie v prijímanej potrave sa má dosiahnuť nielen pomocou menších porcií jedla, ale aj aktívnym výberom potravín a pokrmov s nižším obsahom energie.

Pokračujte s nastavením svojho jedálneho lístka – rozdeľte si dennú stravu do 3 – 5 denných jedál podľa toho, ako vám to vyhovuje. Rozloženie celodenného príjmu energie (kalórií) medzi jednotlivé denné jedlá môže byť nasledujúce:



• Raňajky – Desiata – Obed – Olovrant – Večera  
25 % – 10 % – 30 % – 10 % – 25 %

• Raňajky – Obed – Večera | 30 % – 40 % – 30 %

**7** Praktické stránky redukčného stravovania. Treba si uvedomiť, že stravovanie sa začína už pri nákupe potravín. Výber potravín pri nákupe do značnej miery rozhoduje o tom, čo budete jesť a koľko energie a živín konzumáciou potravín reálne prijmete. Potom nasleduje príprava pokrmov spolu s kombináciou jednotlivých potravín. Veľmi dôležitá a zásadná je veľkosť porcií konzumovaných potravín a frekvencia ich jedenia. Ovládanie základov potravinovej a nutričnej gramotnosti je nevyhnutnou podmienkou nastolenia a následného udržiavania redukčnej diéty a stravovania prospešného pre zdravie. Zostavenie správneho redukčného jedálneho lístka s primerane zníženým obsahom energie a s náležitým zastúpením bielkovín, sacharidov a tukov významne ovplyvní udržateľnosť, úspešné zavedenie a dodržiavanie redukčnej diéty. Mimoriadny význam má aj ochota a schopnosť kontrolovať redukčné stravovanie vrátane príjmu energie a základných živín. Najlepším pomocníkom pritom sú osvedčené počítačové a mobilné aplikácie.

## DÔLEŽITÉ!

**Redukčná a neskoršia udržiavacia diéta a správne stravovanie sú do značnej miery závislé od nasledujúcich faktorov a komponentov celého procesu:**

- ▶ Základy potravinovej a nutričnej gramotnosti: Je dôležité osvojiť si základné znalosti o potravinách a živinách. Teda o potravinových skupinách a o energii a živinách v potravinách a nápojoch.
- ▶ Výber a nákup „zdravých“ potravín (nutrične kvalitných potravín, ktoré podporujú zdravie a znižujú riziká chronických chorôb). Odporúča sa čítať výživové informácie na obaloch potravín a naučiť sa im rozumieť.
- ▶ Príprava jedál a kombinácia potravín – odporúčaná tepelná príprava potravín.
- ▶ Veľkosť porcií a odporúčaná frekvencia konzumácie potravín – merania a odhady veľkosti porcií.
- ▶ Odporúčanie zdravej výživy – usmernenia o stravovaní podporujúce zdravie.
- ▶ Potravinová pyramída – poznanie pyramídy správneho stravovania a zdravej výživy je základ.
- ▶ Tanier zdravej výživy („zdravý tanier“) – správne zastúpenie potravín a potravinových skupín na tanieri.

- ▶ Zostavenie redukčného jedálneho lístka – zahrňa stanovenie denného príjmu energie a základných živín, výber preferovaných potravín a nápojov a rozdelenie dennej stravy v priebehu dňa
- ▶ Pitný režim – koľko treba piť tekutín a ktoré sú vhodné nápoje.
- ▶ Zvládanie redukčnej diéty v osobitných situáciách ako návšteva reštaurácie, závodné stravovanie, oslavy, návštevy, ponúkajú jedla, dovolenky, služobné cesty.
- ▶ Zvládanie vonkajších a vnútorných spúšťačov nadmerného jedenia – faktory provokujúce jedenie „navyš“ (stresy, emócie), vonkajšie nástrahy.
- ▶ Kontrola a monitorovanie redukčného stravovania – ako možno kontrolovať konzumáciu stravy a monitorovať príjem energie a živín.



Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov Redukčná diéta alebo ako neprísť o kvalitu svojho života si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Kontaktné údaje: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32 66 18 50.

**SLÁVI 60 TVAROHOVÝCH ROKOV**

**1962 MISA**

**KOLOBEŽKA MICRO SPIRIT**

**INSTAX MINI FOTOPARÁT**

**EXKURZIA DO TOVÁRNE MISA**

**SOUTÉŽTE O HODNOTNÉ CENY!**

**WWW.ZMRZLINA-MISA.SK**

**SÚŤAŽ TRVÁ OD 20. 5. DO 20. 6. 2022.**

**LIMITOVANÁ EDÍCIA OBALU**



## ZEMIAKOVÉ FAŠÍRKY S BRYNDZOU A SO ŠPENÁTOM

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 50 min.  
Počet porcií 4

### Ingrediencie:

450 g zemiakov, 1 cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, 2 hrste špenátu, 1 lyžica masla, 1 vajce, 90 g bryndze, 40 g strúhanky, mleté čierne korenie, soľ, olivový olej

### Postup:

Zemiaky očistíme, pokrájame na kocky a uvaríme v osolenej vode. Po do-  
varení vodu zlejeme, pridáme maslo a rozmixujeme na kašu.

Cibuľu nakrájame na jemno a orestujeme na olivovom oleji. Pridáme  
pretlačený cesnak a špenát a asi minútu restujeme.

Zmes pridáme k zemiakom, premiešame a necháme vychladnúť. Po vy-  
chladnutí pridáme pomrvenú bryndzu, vajičko, strúhanku, korenie a soľ.

Zo zmesi vytvarujeme fašírky a opražíme ich na sucho z oboch strán.

## MRKVOVÁ POLIEVKA S BIELYM MAKOM

Náročnosť \*\*\*  
Cena €€€

Príprava 50 min.  
Počet porcií 4



### Ingrediencie:

1 lyžica masla Tradičná kvalita, 2 lyžice olivového oleja Tradičná kva-  
lita, 1 cibuľa, 1 l zeleninového vývaru, 500 g mrky, 3 jarné cibuľky,  
2 lyžice bieleho maku (modrého), 120 ml smotany na šľahanie Mamičkine  
dobroty, soľ, mleté čierne korenie Dobrá cena

### Postup:

V hrnci rozohrejeme maslo a olej. Pridáme cibuľu a dusíme do zmäknutia. Vlejeme vývar,  
vypeme mrkvu a privedieme do varu. Na miernom ohni varíme 30 minút.

Medzitým na panvicu dáme olej, pridáme cibuľku mrkvu na pásiky a mak. Restujeme asi  
minútu. Uvarenú mrkvu vo vývare rozmixujeme na jemno. Pridáme smotanu a prehej-  
me, dochutíme soľou a korením.

Podávame v miskách a navrch dáme opraženú mrkvu, cibuľku a mak.

## BRYNDZOVÉ KROKETY S KRÉMOM Z MEDVEDIEHO CESNAKU

### Ingrediencie:

200 g bryndze, 50 g pažitky, 50 g celozrnného chleba, 4 vajcia, strúhanka, bravčová  
masť, soľ, mleté čierne korenie, medvedí cesnak, 300 ml vody, 150 g zemiakov, 50 g  
kyslej smotany, 80 g masla, 100 g slaniny

### Postup:

Krokety: Bryndzu rozmiešame so soľou, s korením a nasekanou pažitkou. Pridáme celozrnný chlieb  
nakrájaný na kocky. Potom zo zmesi urobíme guľky a obalíme v múke, vo vajciach a v strúhanke.  
Obalíme ich takto 2x, aby sa krokety pri vysmážení neroztkleli. Opekáme na bravčovej masť.

Krém: Medvedí cesnak umyjeme, osušíme a na 15 minút vložíme do mrazničky, aby zmrzol. Zmrz-  
nutý cesnak vložíme do mixéra a rozmixujeme s vodou, scedíme a odložíme do chladničky. Zemia-  
ky uvaríme a scedíme. Spolu s kyslou smotanou, maslom a so soľou rozšľaháme. Počas šľahania  
postupne pridávame cesnakovú vodu. Podávame ozdobené opraženou slaninou.



Náročnosť \*\*\*  
Cena €€€

Príprava 50 min.  
Počet porcií 4

# MARINOVANÉ GRILOVANÉ KURACIE PRSIA

**Náročnosť \*\*\***      **Príprava 60 min.**  
**Cena/porciu €€€**      **Počet porcií 4**

## Ingrediencie:

1 kg kuracích prs, 1 kg zakysanky Mamičkiné dobroty, 3 g soli, 1 g čierneho mletého korenia

## Cesnaková chlebová placka:

350 g hladkej múky Dobrá cena, 5 g kryštálového cukru Dobrá cena, 80 g kyslej smotany Mamičkiné dobroty, 5 g soli, 10 g masla Tradičná kvalita, 3 g kvasníc, voda, 50 g oleja Tradičná kvalita, 10 g cesnaku

## Domáci kečup:

200 g pretlaku doppio, 200 g glukózového sirupu, 100 g jablčného octu, 40 g kryštálového cukru Dobrá cena, 15 g soli, 0,4 g klinčeka, 1 g MSG, 1,2 g xantánovej gummy,

## Uhorkovo-kôprový dressing:

150 g kyslej smotany Mamičkiné dobroty, 150 g majonézy Mamičkiné dobroty, 10 g cesnaku, 1 uhorka, kôpor, soľ, korenie, kryštálový cukor Dobrá cena, šťava z citróna

## Postup:

Mäso prekrájame na menšie kúsky a vložíme do misy. Zakysanku, soľ, korenie zmiešame a nalejeme na mäso. Necháme 24 hodín marinovať.



Následne mäso vyberieme, osušíme a ugrilujeme.

## Kečup:

Všetky suroviny vložíme do mixéra a rozmixujeme do hladka.

## Uhorkovo-kôprový dip:

Všetko okrem uhorky dôkladne premiešame,

pridáme uhorku nakrájanú pozdĺž škrabkou. Jemne obalíme dressingom.

## Naam:

Všetko vložíme do mixéra a vymiesime cesto. Vytvoríme rovnako veľké guľky. Necháme podkysnúť. Vytvarujeme malé placky a opečieme na grile. Potrieme cesnakovým olejom.



**100% PRÍSADY  
PRÍRODNÉHO PŮVODU**

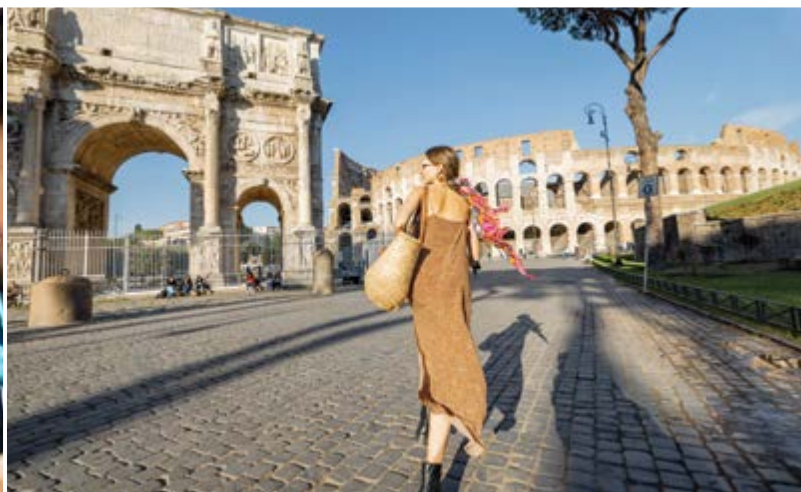
**CHUTÍ VÁM  
MASLO?  
RAMU  
SI ZAMILUJETE!**



**Rama. Robí každé jedlo lepším a je rastlinná.**

# Bella figura – taliansky spôsob radosti

BELLA FIGURA V PREKLADĚ ZNAMENÁ DOBRÉ SPÔSOBY, ALE ZĎALEKA NIE JE LEN O TOM, AKO DOBRE VYZERAŤ A SPRÁVAŤ SA PRIMERANE. TÁTO TALIANSKA FILOZOFIA MÁ HLBSÍ ZÁMER, A TO UKÁZAŤ NÁM, AKO UROBIŤ KAŽDÝ OKAMIH TAKÝM KRÁSNYM, AKO LEN MÔŽE BYŤ.



**Bella figura** je životný štýl, ktorý hovorí, ako sa s eleganciou správať k sebe a k druhým vo všetkých možných situáciách. Dobré spôsoby, úprimnosť a jemnosť sú základným stavebným kameňom, ktorý si vyznávači štýlu bella figura osvojujú. Táto talianska životná filozofia je o tom, ako si vychutnať jedlo a pohár vína s priateľmi, aj keď máme veľa práce, hovorí o grácii a elegancii, ktorú nie je potrebné zatvárať v skrini a šetriť na špeciálny deň, je o užívaní si prítomnej chvíľe takej, aká je.

Spisovateľka a novinárka **Kamin Mohamadiová** vo svojej knihe **Bella figura** ponúka pohľad do toho, ako žitie bella figura vyzerá. Keď opisuje svoj príchod do Florencie, hovorí o náhodne okoloidúcej žene, z ktorej vyžaruje osobné kúzlo, čo sa odráža v jej kroku, držaní tela aj v celkovom vzhľade. Nejde o dokonalú upravenosť, správnu mier alebo drahé oblečenie. To, čo ju zaujalo, bola jej sebaistota, elegancia, vyrovnanosť a prijatie svojho skutočného vzhľadu. A práve toto vnútorné prežívanie krásy a jej stelesnenie je bella figura.

## AKO ŽIŤ BELLA FIGURA?

### VNÍMAJTE VŠETKÝMI ZMYSLAMI

Za posledné desaťročia sa životné tempo niekoľkonásobne zrýchlilo a ako ľudstvo sme sa začali prispôsobovať, no mnohé nám začalo unikať. Súčasťou bella figura je aj dôležitosť vnímania všetkými zmyslami. Káva v plastovom poháriku, ktorú pijete cestou do práce, určite chuť

inak ako tá, na ktorú si urobíte čas a vypijete zo šálky v obľúbenej kaviarňi. Takisto akékoľvek jedlo si vychutnáte viac bez naháňania a obrazovky počítača alebo televízora.

Ľudské telo nedokáže venovať plnú pozornosť toľkým podnetom naraz, preto niektoré skrátka vylúči, aby sa necítilo preťažené a rýchlo unavené. Keď jeme v rýchlosti, pripravujeme sa o zmyslové pôžitky, ktoré vedú k spokojnosti. Bez nich máme často pocit, že už hladní nie sme, ale nutkanie dať si napr. niečo sladké nezmizlo.

**Tip: Vyhradte si čas na jedenie, pitie kávy alebo čaju či moment nádychu obľúbenej vône. Potešíte nielen svoje zmysly a možno nakoniec zistíte, že sa telo uspokojí s menším množstvom jedla.**

### DOLCE FAR NIENTE

Alebo sladké ničnerobenie. Nerobiť nič je u nás takmer hriech. Hoci sme od mala vedení k tomu, že musíme efektívne využívať svoj čas a ničnerobenie nám akosi nezapadá do plánov, je potrebné. Chvíľa, keď si vychutnáme prítomný okamih taký, aký je, bez tlaku, myšlienok, plánov a skrátka len sme, nám dovoľuje uvoľniť sa. Nie je na to potrebné nič špeciálne, len ochota venovať si čas a priestor.

Vracanie sa do prítomnosti a podporenie tohto zvyku práve chvíľami sladkého ničnerobenia nám pomôže stať sa vnímavejšími k tomu, na čom nám naozaj záleží, a zároveň si viac vychutnať život.

**Tip:** „Naplánujte“ si každý deň aspoň 5-minútové ničnerobenie. Ak ste zaneprázdnení, nájdite si časový interval, ktorý vám vyhovuje a zapadá do plánov, a trénujte uvoľnenie. Spočiatku to nemusí byť jednoduché, ale po prekonaní prvotného odporu sa pozitíva dostavia.

### JEDZTE CHUTNE A LOKÁLNE

Dajte prednosť doma vareným jedlám pred tými hotovými, lokálnym a bioproduktom pred potravinami s množstvom éčok. Zaujímajte sa o pôvod zeleniny, ovocia a mäsa. Nájdite si čas a vyrazte na trh so zeleninou a s ovocím, ktoré nemuselo cestovať cez pol sveta, aby sa dostalo na váš tanier. A namiesto počítania kalórií si preštudujte etikety potravín, ktoré konzumujete, a vylúčte tie, ktoré neprišievajú k zdraviu.

**Tip:** Naučte sa variť a varte to, čo máte naozaj radi a s chuťou zjete. Nie je nič horšie, ako sa nútiť jesť niečo, čo je síce zdravé, ale vašim zmyslom nelahodí.

### POHYB, KTORÝ BAVÍ

Nájdite formu pohybu, ktorá vás baví, a nebudete sa musieť nútiť chodiť do fitka alebo chudnúť. Čaro bella figura v praxi je aj v tom, že sa nemusíme nútiť cvičiť, môžeme jesť to, na čo máme naozaj chuť, a pohybovať sa, ako je nám príjemné. Vyžaduje to však hľadanie formy pohybu, ktorá je pre nás tá pravá. Môžu to byť dlhé prechádzky z a do práce, chodenie po schodoch, tanec alebo večerný beh.

**Tip:** Nájdite si pohybovú aktivitu, ktorá bude pre vás prirodzená a nebudete mať k nej odpor. Dôležité je hýbať sa s radosťou, nie preto, aby sme spálili čokoládovú tyčinku, ktorú sme zjedli za obedom.

### VŠÍMAJTE SI KRÁSU OKOLO SEBA

Vonkajšia krása nám pomáha nachádzať tú vnútornú. To Taliani dobre vedeli už dávno. Túto ich teóriu potvrdzuje aj niekoľko vedeckých štúdií, ktoré zistili, že vedomé vnímanie krásy (vo forme rôznych druhov umení alebo prírody) dokáže znižovať úzkostné stavy, reguluje nervový systém, a tým znižuje pravdepodobnosť depresívnych stavov, zvyšuje schopnosť konštruktívne myslieť a znásobuje pocity spokojnosti. Kontakt so všetkým, čo vnímame ako krásne, nám pomáha upraviť aj hladinu kortizolu a pomáha telu znížiť stres.

**Tip:** Všímajte si, čo považujete za krásne, a snažte sa obklopiť sa tým. Ak milujete históriu a architektúru, robte si pravidelné prechádzky historickými ulicami. Kúpte si kvety len tak pre radosť, chodte do divadla alebo ozdobte steny obývačky obrazmi, ktoré vo vás vzbudia príjemné pocity. A opakujte tieto činnosti, kým nepocítite výsledky.

### KRÁŠNI LEN TAK PRE SEBA

Väčšina z nás bola naučená obliekať sa a robiť dobrý dojem na ľudí okolo seba. Adoptovať si spôsob starostlivosti o seba v zmysle bella figura znamená obliekať sa pre seba tak, aby sme sa cítili krásni kdekolvek – doma pri počítači, vonku s priateľmi alebo keď sa chystáme do postele. Obliekaniu pre vlastné potešenie sa nekladú žiadne hranice, takže už si nemusíme šetriť šaty na slávnostné príležitosti, ale môžeme si ich obliecť hocikedy. Dokonca nemusíme ani deliť oblečenie na domáce a to, ktoré nosíme von. Bella figura nemá tieto prísne pravidlá, ale nabáda najstý osobný štýl, ktorý nie je závislý od očakávaní zvonku.

**Tip:** Venujte sa starostlivosti o seba, svoju pleť, telo a objavujte, kedy a ako sa cítite krásni. Či je to v sukni, šatách alebo vo ľalých nohavičkách so šiltovkou na hlave.



S CHUŤOU  
BEZO  
ZVYŠKU



ČISTOTA  
A LESK  
BEZ PRÁCE



CIF A HELLMANN'S – PERFEKTNÁ DVOJKA V KUCHYNI

*Hotel Machnáč. Kedysi revolučná stavba významného architekta Jaromíra Krejčara, dnes ruina. Horel Machnáč v Trenčianskych Tepliciach.*



POLOROZPADNUTÉ, CHÁTRAJÚCE BUDOVY, KTORÉ BOLI PRED PÁR DESAŤROČIAMI EŠTE PÝCHOU MESTA. OPUSTENÉ TOVÁRNE, KTORÝCH VÝROBKY EŠTE MÁME DOMA. NETREBA ÍŠŤ ĎALEKO, ABY STE NAŠLI BUDOVU, KTORÁ UŽ ROKY ČAKÁ NA ZÁCHRANU, ALE I TAKÚ, KTOREJ UŽ NIČ NEPOMÔŽE A KTORÚ POSTUPNE OBRASTAJÚ STROMY A ONEDLHO SA STRATÍ V PRALESE ZELENÉ.

## PRECHÁDZKY V RUINÁCH

Uprostred spustnutého parku stojí nádherná vila. Vyzerá, akoby ju len prednedávnom niekto opustil. Varádyho vila je najzachovanejšou budovou Sobranceckých kúpeľov. Ostatné budovy také šťastie nemajú. Niektoré vyzerajú skôr ako zanedbané skleníky a nie ako priestory, do ktorých sa chodilo na liečebné procedúry. Pritom Sobrance majú jeden z najunikátnejších liečivých prameňov na Slovensku. Už v štrnástom storočí ho mnisi používali na liečbu reumatických chorôb. Podobne to vyzerá v Turzovských kúpeľoch v Gelnici. I tu sa bývalé liečebné domy strácajú medzi bujnejšou flórou. A rozpadnutý kúpeľný dom nájdete napríklad aj v Trenčianskych Tepliciach. Kúpeľný dom Machnáč stojí v rohu kúpeľného parku, rovno pod lesom. Táto veľká dominantná stavba je najdôležitejším dielom architekta Jaromíra Krejčara, ktorý bol známy ďaleko za hranicami Československa a s ktorým radi diskutovali významní svetoví architekti ako Le Corbusier, Mies van der Rohe či výtvarník Moholy-Nagy. I dnes pripomína rozbitá stavba zaoceánsky parník, tak ako si to architekt želal. Nenájdete na nej žiadne ornamenty, je to čisto funkcionalistická budova, v ktorej bolo všetko premyslené na milimeter. Revolučná bola stavba napríklad aj sprchami a dokonca pieskovými plážami na streche. Poslední hostia opustili Machnáč presne pred dvadsiatimi rokmi. V tom období bola budova vyhlásená aj za národnú kultúrnu pamiatku. Veľmi jej to, žiaľ, nepomohlo. Chátra a rozpadá sa naďalej.

### ZAÚJÍMAVÁ HISTÓRIA POD RUINAMI

Ešte horšie sú na tom staršie pamiatky. Kaštiele a kúrie, ktorých máme na Slovenku viac ako 600. Niektoré sú už také rozpadnuté, že spod vegetácie vykukujú len základy ohlodané časom, dažďom, vetrom a slnkom. Ich vymenovanie by zabralo niekoľko strán. Na vykreslenie situácie stačí pár príkladov. Neďaleko Piešťan v Sokolovciach stojí kaštieľ

z osemnásteho storočia. Ešte pred pätnástimi rokmi tam bola psychiatrická liečebňa, pred desiatimi rokmi mal kaštieľ ešte medenú strechu. Dnes vyzerá, akoby bol opustený viac ako 100 rokov. Rovnako kaštieľ v Ožďanoch, ktorému v roku 2019 zhorela strecha, preto chátral ešte viac a rýchlejšie ako predtým. Našťastie sa strechu darí obnoviť a kaštieľ, v ktorom sa vraj narodila levočská biela pani, bude zachránený. Nelahkú súčasnosť majú dokonca i také kaštiele a zámočky, ktorých steny by vedeli rozprávať príbehy kráľovských rodín. Napríklad Mária Terézia a jej manžel František Lotrinský chodili radi do Holíča. Neskôr v zámku sídlila škola a okolité budovy sa využívali na poľnohospodárske účely. Dnes je aspoň časť kaštiela zrekonštruovaná a azda sa podarí zachrániť aj ďalšiu. Šťastie sa usmialo aj na kaštieľ v Jablonici. Partia mladých ľudí sa pustila do jeho rekonštrukcie. Pre nedostatok financií postupujú pomaly, ale nevzdávajú sa. Aj kaštieľ v Želiezovciach veľmi pomaličky vstáva z ruín. Kedysi tu ako učiteľ hudby pobýval Franz Schubert. Do jednej zo žiačok, dcéry grófa Jána Karola Esterházyho Karolíny, sa mladý skladateľ zamiloval a venoval jej jednu zo svojich skladieb. V kuchyni sa obracal iný slávny Rakúšan. Vtedy ešte mladý a neznámy kuchár Franz Sacher, ktorého dnes vďaka jeho čokoládovej torte pozná celý svet.

### TAKMER BEZ STOPY

Samostatnou kapitolou sú staré továrne. Stroje sa zastavili, ľudia, z ktorých mnohí tu prežili celý pracovný život, boli prepustení a továrenské haly stíchli. A to napriek tomu, že výrobky z týchto tovární boli žiadaným tovarom. Zo Šurian prichádzal do obchodov vraj ten najsladší cukor. Dnes sa po jeho skladoch preháňajú bicykle. Košická uhorská kráľovská tabaková továreň bola známa svojimi kvalitnými cigarami. Neskôr v objekte sídlilo učilište a ešte neskôr bola tabaková továreň opustená a chátrala. Dnes je miestom, kde žije kultúra. Tabačka Kulturfabrik je

istou formou záchranu objektu, ktorý by si ako technická pamiatka zaslužil aj rozsiahlejšiu rekonštrukciu. Textilná továreň, podľa ktorej dostal Trenčín prívlastok mesto módy, zanikla pred viac ako desiatimi rokmi. Časť areálu postavili ešte bratia Paul a Jean Tiberghienovci zo severného Francúzska v spolupráci s viacerými funkcionalistickými architektmi. Dnes by ste túto továreň hľadali márne. Zmizla pod novou zástavbou, akoby ani nikdy neexistovala.

Priemyselných budov a technických pamiatok, ktoré po páde socializmu začali upadať, je ne Slovensku naozaj veľmi veľa. Rovnako je to, žiaľ, za hranicami.

### EMOTÍVNY PORTRÉT MINULOSTI

O niektorých stavbách vedia len ľudia z okolia, o iných sa vie roky a nič sa nedeje. Upozorniť na ich osud sa snažia aj fotografi a filmári. Už v roku 2017 sa tím okolo filmových tvorcov Petra Kerekeša a Bibiany Beňovej, inšpirovaný fotografmi Tomášom Maninom a Jurajom Fířkom, začal zaujímať o chátrajúce významné priemyselné stavby na Slovensku. Aj vďaka ich angažovanosti sa verejnosť dozvedela o pokladoch, ktoré sa oplatí zachrániť. V cykle dokumentov pod názvom Budujeme Slovensko sa pozreli na históriu, súčasnosť aj budúcnosť kúpeľov, tovární, sídlisk aj bratislavského zimného prístavu i na osudy ľudí s nimi spätými. Bibiana Beňová si na motívy, ktoré viedli k práci na cykle, spomína takto: „Snažili sme sa vytvoriť dokumentárne portréty miest, kde sa budoval slovenský priemysel a spolu s ním sa konštruovali i dejiny moderného Slovenska. Opustené industriálne stavby sme využili ako scénu pre alternatívny pohľad na stredoeurópsku históriu. ‚Malé dejiny‘ jednotlivých tovární sa stali kľúčom ku kritickému skúmaniu citlivých tém našej národnej minulosti: nech už ide o vojnové a povojnové odsuny, rómsky holokaust, ilúziu o multikultúrnom súžití alebo normalizovaný život v socialistickom Československu. Keďže žijem v Prahe, pre mňa osobne bol cyklus príležitosťou vrátiť sa po mnohých rokoch do zapadnutých kútov Slovenska a cez konkrétne, často emotívne príbehy jednotlivcov sa z osobitej perspektívy zamyslieť nad témami, ktoré hýbu najaktuálnejšou súčasnosťou, ako je migrácia alebo multikultúrna spoločnosť.“

*Michalovský Černobyl. Na jeseň v roku 1988 odštartovala pôvodne veľkolepá výstavba sídliska SNP v Michalovciach s cieľom vytvoriť nový domov pre vyše 40-tisíc obyvateľov. Sídlisko dnes prezývajú mestom duchov alebo Michalovský Černobyl. Z výkladnej skrine mesta a regiónu ostali len prázdne okná. Jediným náznakom pôvodného konceptu sú len graffiti, nasprejované „SNP“ na betónovom skelete paneláka. Ako obrovské kulisy, pamätník revolúcie a trň v oku okolitým obyvateľom márne čaká na svoje dokončenie.*



Aktuálne cyklus pokračuje ďalšími deviatimi epizódami. V jednej z nich sa dokumentaristi pozreli práve do Sobranceckých kúpeľov a v ďalšej na nedostavané sídlisko v Michalovciach, ale aj na niekdajšiu pýchu mesta Trenčín továreň Merina.

Zanedbané, polorozpadnuté či úplne zničené budovy majú spoločného menovateľa. Je ním zmena majiteľa. Väčšinou sa z verejných dostali do súkromných rúk a keďže chýbali financie, skončili tak, ako skončili. Mnohé mestá predávali kaštiele za korunu či euro. Pár drobných si vo vrecku nájde každý. Horšie to už je s rekonštrukciou. Náklady rokmi rastú, až sa stanú neúnosnými. Zostáva nám teda len dúfať, že sa aspoň časť historických budov podarí zachrániť. Bolo by škoda, keby stavebná história našej krajiny zmizla.

Nikoleta Gstach



Kúpte  
**3x GALBANI MOZZARELLU**  
ľubovoľnej kombinácii druhov  
a vyhrajte



**1x Fiat 500**  
DolceVita hybrid



**4x Elektrický skúter**  
YADEA C-umi



**8x Kávovar**  
De Longhi espresso

Súťaž prebieha od 1. 5. do 31. 5. 2022  
Viac informácií a plné znenie súťažných pravidiel  
na [www.galbani-sutaz.sk](http://www.galbani-sutaz.sk) alebo na [www.galbani.sk](http://www.galbani.sk)

# PRVÉ SLNEČNÉ LÚČE NA LÍCACH

SO ZMENOU ROČNÉHO OBDOBIA SA MENIA AJ POTREBY PLETI. S PRECHODOM ZO ZIMY NA JAR JE POTREBNÉ POSILNIŤ JEJ PRÍRODZENÉ FUNKCIE A PRIPRAVIŤ JU NA SLNKO.



Typ pleti sa zvyčajne nemení, ale mení sa jej stav a potreby – podľa ročného obdobia, stravovania, psychického i fyzického rozpoloženia. Na vzhľade a zdraví pokožky sa odráža doslova celý náš životný štýl. Aby ostala zdravá, funkčná, a teda pekná, je dôležité, aby mala počas celého roka pokryté tieto základné nároky:

## ČISTENIE A EXFOLIÁCIA

Na zdravie a vzhľad pokožky má odličovanie a čistenie zásadný vplyv. Darmo sa budeme mazať všetkými masťami, keď máme na pokožke nános starého mejkapu a odumretých buniek. Ani z najdrahšieho krému sa účinné látky cez ne nedostanú do spodnejších vrstiev pleti, kde by mali pôsobiť. Odličovanie a čistenie pleti je rovnaký základ hygieny ako čistenie zubov. A to aj v prípade, že nepoužívate mejkap. Samozrejme, voda na tento účel nestačí, pretože nedokáže rozpustiť mejkap a dostatočne odstrániť nečistoty z prostredia, vyberte si

preto prípravok, ktorého používanie bude pre vás príjemné – odličovacie mlieko, olej, penu či micelárnu vodu. Nezabudnite ho po odličení z pleti dôkladne zmyť vodou. Myslite však aj na obnovu buniek, ktorá sa vekom spomaľuje, a preto pleťvädne. Urýchľuje ju pravidelná exfoliácia, teda odstraňovanie odumretých buniek mechanickým alebo chemickým pilingom.

## ANTIOXIDANTY

Sú pre pleť mimoriadne dôležité, pretože ju chránia pred voľnými radikálmi. Tie atakujú dôležité štruktúry nášho organizmu, môžu ich poškodiť a úplne vyradiť z funkcie. Poškodzujú bunkové membrány, čo priamo vedie k celkovému poškodeniu samotnej bunky. Antioxidanty chránia bunkové štruktúry pred poškodením, pričom samotné radikály neutralizujú. Najmä vitamín C, vitamín E, resveratrol, zelený čaj, ale aj veľká rodina derivátov vitamínu A ako retinol či retinal. Tie posled-

ne menované sú naozaj bezkonkurenčné aj vzhľadom na prevenciu fotostarnutia kože. Ak si vyberiete účinný prípravok s antioxidantmi (esenciu, sérum či krém), používajte ho ráno a naneste naň vždy prípravok s SPF. Pleť bude vďaka tomu maximálne chránená a udržíte ju dlhšie v dobrom stave.

## HYDRATÁCIA

Mladá, zrelá, mastná, zmiešaná či suchá – každá pleť potrebuje určitú hladinu vlhky. S teplými mesiacmi a častejším potením sa táto potreba ešte zvyšuje. Zvlhčovať môžete pokožku prostredníctvom sér či krémov s obsahom látok, ktoré vlahu pleti dodávajú a dokážu ju tam aj udržať. Vyberajte si prípravky s obsahom kyseliny hyalurónovej, vitamínov skupiny B, E, glycerínu či Aloe vera. Vhodné sú rôzne prírodné oleje alebo maslá či vosky, ktoré na pleti vytvoria bariéru pred rýchlym únikom hydratácie.



# VYTVÁRAJ SVET S NÁLEPKOVÝM ALBUMOM LEGO®

**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny



Nový nálepkový album COOP Jednoty sa nesie v znamení stavebnice LEGO®. Album je v predaji za **2,49 €**. Balíček nálepiek dostanete zadarmo ku každému nákupu v hodnote nad 10 €. Nálepky sa dajú zakúpiť aj samostatne - balíček len za 49 centov.

**Aktivita trvá od 1. mája do 30. júna 2022.**

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



**SLEDUJ**



a získaj inšpiráciu na najlepšie stavby LEGO®.

K albumu si môžete  
zakúpiť tiež stavebnice,  
a to so zľavou

**až 30 %**





### PRVÉ LÚČE

Nič z toho, čo sme spomínali, by bez ochrany pred slnkom nefungovalo. Preto ak si chcete udržať pokožku zdravú a čo najdlhšie mladistvo vyzerajúcu, prehodnoťte svoj vzťah ku klasickému opalovaniu. Ochrana kože pred UV žiarením je v prevencii proti starnutiu najdôležitejšia! Nielen na pláži v horúcom lete, ale celoročne – samozrejme, primerane intenzite a periodicite, akou sa vystavujete slnečnému žiareniu. Dermatológovia odporúčajú používať prípravky so širokospektrálnym SPF, ktoré chráni aj pred UVA a UVB žiarením. UVB žiarenie je zodpovedné za spálenie, zatiaľ čo UVA žiarenie spôsobuje starnutie pleti, oba typy tak môžu prispievať k rozvoju rakoviny kože. Na deň počas bežného roka v našom pásme používajte denný krém s SPF 20, v lete SPF 30 až 50. Dôležité je SPF pravidelne obnovovať po kúpaní alebo sprchovaní, potení a utieraní a tiež každé dve hodiny, ak sa pohybujete na slnku.

**Možno máte pocit, že teraz je slniečko ešte slabé a nepredstavuje žiadne nebezpečenstvo. Naopak. Už prvé jarné lúče môžu spôsobiť na pleti nepríjemné pigmentové škvrny, ktorých sa budete ťažko zbavovať.**

Ak si hovoríte, že slnko je predsa dôležité na získanie vitamínu D, na imunitu a zdravie kostí vám denne stačí vystaviť sa UV žiareniu na 10 minút. Dokonca bez ochranného faktora, pretože SPF nad 30 už bráni tomu, aby sa déčko do organizmu vôbec dostalo. Ak potrebujete slnko pre psychickú pohodu a radosť zo života, chráňte sa a pohybujte sa vonku s účinnou SPF ochranou, ktorú budete každé dve hodiny obnovovať. Navyše, ležanie na slnku kvôli bronzovému odtieňu už dávno nie je v móde. Opálená tvár pôsobí staršie, vysušene a nezdravo. SPF teda používajte celoročne, nielen v lete, používajte ho dostatočné množstvo a jeho vrstvu pravidelne obnovujte.

### AJ PLEŤ A MUSÍ STRAVOVAŤ

Dodávanie aktívnych látok pleti zvonka prostredníctvom sér či krémov je potreba, ak chceme mať zdravú, peknú a dlho mladú pleť. Rovnako dôležité však je aj to, čo jej dodávame znútra tým, čo jeme. Menej sladkého a viac vitamínov, minerálov, antioxidantov či vlákniny robia divy nielen s fungovaním tela, ale aj s pokožkou. S teplejším počasím sa prirodzene orientujeme na zeleninu a ovocie. Konzumujeme ich celé a v prípade, že je to možné, bez tepelnej úpravy. Pridajme viac tekutín a pobytu na čerstvom vzduchu – pleť sa nám odvdáči zdravým vzhľadom.

### VIETE, ČO JE FOTOSTARNUTIE?

Ide o poškodenie kože spôsobené slnečným žiarením. Fotostarnutie, ktoré je zodpovedné za 90 percent viditeľných zmien pokožky, je priamym výsledkom dlhodobého poškodenia slnkom, ktorému sme boli vystavovaní počas celého života. Takéto poškodenie môže vychádzať z prirodzeného UV žiarenia, teda zo slnka alebo aj z UV žiarenia absorbovaného pokožkou v soláriu. Prirodzenému starnutiu pleti sa dá ťažko zabrániť, pretože s časom sa bojovať nedá, no slnečné lúče tento proces iba zbytočne urýchľujú. Tomuto neželanému javu sa však dá celkom efektívne predchádzať. Najlepším spôsobom, ako chrániť pokožku pred fotostarnutím, je obmedziť čas strávený na slnku, vyhnúť sa mu v čase najintenzívnejšieho žiarenia, chrániť sa odevom a používať krém s SPF faktorom 30 a viac. Používanie krému na opalovanie ako posledný krok v ranej pleťovej rutine patrí k významným zbraňam proti starnutiu.

-dp-, zdroj: aesteholic.sk, lekar.sk

## JEDLO PRE PLEŤ V NOVÝCH LÁTKOVÝCH MASKÁCH

Švédka beauty-tech značka FOREO uvádza na trh novinku – Farm To Face Sheet Mask Collection. Ide o novú kolekciu látkových masiek s dvojitým režimom.

Každá maska Farm To Face Sheet Mask je jedinečne navrhnutá na použitie dvoma spôsobmi, môže byť aplikovaná ako bežná maska na relaxačné 20-minútové ošetrenie alebo ju môžete použiť súčasne so sonickým prístrojom UFO 2. Tieto prírodné látkové masky sú vyvinuté s použitím vysokokvalitných ingrediencií, sú ako omladzujúce smoothie pre vašu pokožku, nabité základnými vitamínmi a živinami, ktoré vyplnia vašu tvár a udržia jej svieži vzhľad. Sú vyrobené z prírodnej celulózy, úplne biologicky odbúrateľné, 10-krát odolnejšie proti množeniu baktérií ako bavlna a navyše krásne sa prispôbia každej tvári. Z 5 druhov si nájde každý typ pleti tú svoju – pomocou Bulgarian Rose, Manuka Honey, Coconut Oil, Acai Berry alebo Green Tea si užite svoj rituál krásy. Kúpite na [www.notino.sk](http://www.notino.sk)



# OREO

## VYHRAJTE

### NÁKUPNÉ POUKÁŽKY COOP JEDNOTA

za nákup výrobkov Oreo sušienok 41 g – 176 g  
v minimálnej hodnote 2,99 €

5x  
300 €



65x  
100 €



Kúpte minimálne za 2,99 € výrobky Oreo sušienky, pošlite na zadnej strane pokladničného dokladu uvedené meno, adresu s telefónnym číslom na adresu Súťaž – Mondelēz Slovakia, s.r.o Figaro P. O. Box 300, 830 00 Bratislava 3 a budete zaradení do zberovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete od 5. 5. do 8. 6. 2022. Pravidlá súťaže ako aj informácie o spracovaní osobných údajov a právach dotknutej osoby nájdete na webových stránkach [www.vyhrajschutou.sk/oreo](http://www.vyhrajschutou.sk/oreo)

# TAJOMNÍ KELTI

## PRVÝ ZNÁMY NÁROD NA SLOVENSKU

BOJOVNÝ STAROVEKÝ NÁROD, KTORÝ RIMANIA NAZÝVALI GALOVIA, TO SÚ KELTI.  
BOLI PRVÝM ETNIKOM ŽIJÚCIM NA NAŠOM ÚZEMÍ, KTORÉHO NÁZOV POZNÁME A KTORÍ NÁM VEĽA ZANECHALI.

Podľa archeologických nálezov pôvodným územím Keltov bol priestor vymedzený na juhu masívom Álp, na severe nemeckým stredohorským prahom Mittelgebirgsschwelle, na východe riekou Vltava a na západe poriečím Seiny. Na tomto území už v 6. storočí pred n. l. existovala akási materiálna kultúra, uplatňovanie jednotného politického aj sociálneho čítania. Z neho následne v 5. storočí pred n. l. samotní Kelti aj ich kultúrne vplyvy expandovali viacerými smermi vrátane nášho územia. Dnes sú keltské enklávy prítomné len v Spojenom kráľovstve, vo Francúzsku či v Írsku. Za priamych potomkov Keltov sa dodnes považujú Íri, Bretónci a Škóti.

### PODMANILI SI TAKMER CELÚ EURÓPU

Okolo roku 400 pred n. l. Kelti prekročili Alpy a prenikli na Apeninský polostrov, kde porazili Etruskov a do konfliktu sa dostali aj so samotným Rómom. Všade, kam Kelti prišli, buď územie dobyli, alebo sa s pôvodným obyvateľstvom zžili a premiešali. V 3. storočí pred n. l. nastal výrazný pohyb keltských kmeňov. Čora z častejšie podnikali nájazdy do stredomorskej oblasti, nielen na Apeninský polostrov, ale aj do Grécka, Macedónie a do Malej Ázie. Tam v okolí Anky vytvorili útvary, nazvané Galatia. Mnoho vládcov si v tomto období všimlo bojovnosť a odvážnosť Keltov a najímalo si ich do svojich armád.

Takmer neporaziteľných Keltov zdolal na Balkáne v rokoch 278 až 277 pred n. l. macedónsky vládca Antigonos II. Gonatas. Po tejto porážke sa niektoré keltské bojovné družiny vrátili do karpatskej oblasti, kde sa usadili. Spája sa s tým aj prvý väčší príchod Keltov na juh stredného a východného Slovenska. Zakotvili aj vo Fran-



cúzsku, v Španielsku, vo Švajčiarsku, v Česku, severnej Juhoslávii, Rumunsku, Bulharsku, Írsku, Škótsku a severnom Taliansku.

### AKÍ BOLI?

Napriek tomu, že Kelti nikdy nemali svoj spoločný a jednotný útvar a boli rozdelení na mnoho kmeňov, hovorili príbuznými, indoeurópskymi jazykmi (keltské jazyky). A tiež mali podobnú materiálnu a duchovnú kultúru (zvyky, náboženské prejavy a pod.). Na obrovskom území takmer po celej Európe, ktoré Kelti obsadili, mali mnoho príbuzných kmeňov, ktoré sa volali rôznymi menami. K významným keltským kmeňom patrili napríklad Insubrovia, Belgovia, Haeduovia, Allobrogovia, Lingoni či Helvétii. Vo východnom Rakúsku žili Tauriskovia a v juhovýchodnom Maďarsku a vo Vojvodine Skordiskovia. Na našom území boli známi najmä Kotíni na severe Slovenska, Osovia, ktorí žili v okolí rieky Ipeľ, a Bojovia, ktorí sa usadili na západnom Slovensku, severozápadnom Maďarsku a v Česku.

Na základe rôznych archeologických nálezov aj písomných dokladov sa dnes môžeme domnievať, akí Kelti boli a ako vyzeral ich život. V období, keď Keltom patrila už väčšina Európy, boli na vysokom stupni civilizácie. Poznali hrnčiarsky kruh, tavili rudu v železiarskych peciach a používali veľkú škálu nástrojov a náradia. A tie sa takmer v nezmenenej forme vyrábajú a používajú dodnes. V 2. – 1. storočí pred n. l. budovali silné strediská moci a obchodu, tzv. oppidá. V nich sa sústreďovala špecializovaná remeselná výroba, ako je šperkárstvo, železiarstvo a mincovníctvo.

### ODHODLANÍ, ALE NEDISCIPLINOVANÍ

Kelti boli odvážni, bojovní a udatní, ale pripisovala sa im aj nedisciplinovanosť a spurnosť. Podľa opisu antických historikov boli mimoriadne dobre fyzicky vyvinutí, muži mali 180 až 190 centimetrov, výnimkou neboli ani Kelti merajúci viac ako 2 metre. Mali modré oči, jemnú pleť a svetlé vlasy. Nechávali si narásť dlhé zakrútené fúzy alebo chodili do hladka oholení. Oblíbenou zbraňou v boji bol ťažký dlhý meč, dýka alebo oštep. Zaujímavosť je, že brnenie a štít používali len výnimočne, najčastejšie útočili len v nohaviciach a pláštenke, pod ktorou boli úplne nahí. Nepriateľov často vydesili už len samotným zjavom a bojovým zápalom. Pri útoku na soka upadali Kelti do akéhosi tranzu či bojového šialenstva, pri ktorom si strhávali z tela všetko šatstvo. Dôvody tohto počínania sú zmesou mágie, náboženstva, bojovej psychológie a čiastočne aj sexuality. Antickí autori ako napríklad Strabón otvorene poukazujú na homosexuálne prvky v keltskej spoločnosti. Počas dlhých rokov strávených vo vojne vznikali medzi bojovníkmi pevne putá, ktoré nahrádzali manželstvo.

## KELTI NA SLOVENSKU

Ako sme už spomenuli, Kelti sú prvým etnikom, ktoré žilo na našom území a ktorého názov poznáme. Aj predtým tu, samozrejme, žili ľudia, ale mená ich kmeňov nie sú známe. Kelti k nám prišli v dvoch vlnách. Prvýkrát začali Kelti prichádzať okolo roku 400 pred n. l., druhá vlna imigrácie bola pravdepodobne v 1. štvrtine 2. storočia pred n. l. a dáva sa do súvislosti so severoitalskými keltskými kmeňmi, ktoré po porážke s Rimanmi ustúpili ďalej na sever.

Kelti sa usádzali v nížinách, ktoré boli najvhodnejším miestom na poľnohospodárstvo. Najväčší počet keltských osád bol v povodí riek Ipeľ, Hron, Žitava a Nitra.

K osídleniu juhoslovenskej nížiny došlo až v 3. storočí pred n. l. Po osídlení južného Slovenska prenikli Kelti aj do horného Potisia, kde osídlili Košickú panvu a Východoslovenskú nížinu. Centrom keltského osídlenia na Považí sa stala Nitra. Významné keltské opevnené centrá vznikli napríklad v Plaveckom Podhradí, v Bratislave, na hrade Devín a v Trenčianskych Bohuslaviciach. Kelti, najmä roľníci a chovatelia dobytky, žili v pomerne rozľahlých sídliskách, zatiaľ čo vládnuca vrstva dávala prednosť životu v opevnených osadách, vybudovaných na neprístupných miestach. Keltské domy mali okrúhly aj

obdĺžnikový tvar, bývali mierne zapustené do zeme, do hĺbky asi pol metra alebo aj hlbšie. Strechu podopierali koly zarazené v rohoch budovy. V podstate išlo o akési zrubové stavby. Kmene stávali na svojom území aj sídliská mestského typu, tzv. oppidá. Boli to veľké opevnené sídla, kde sa sústreďovala vojenská, politická a hospodárska moc. Slúžili aj ako ochrana ľudí v čase vojny, ale aj miesto, kde sa sústreďovala remeselná výroba a obchod. Najznámejším oppidom na území Slovenska bolo bratislavské oppidum.

Bratislavské oppidum malo v 1. storočí pred n. l. intenzívne kontakty so stredomorskou oblasťou, čo dosvedčujú významné nálezky z mesta aj hradu.

Najvýraznejšou stopou života v keltskom oppide sú nálezky mincí, bronzových váh, kovo-lejárskeho téglikov a platničiek na dávkovanie drahých kovov. Práve Kelti k nám z vyspelého antického sveta priniesli vynález razenia mincí. Naučili sa to na žoldnierskych výpravách na Balkáne a Apeninskom polostrove. Razba mincí v bratislavskom oppide je špecifický jav keltského mincovníctva, nemá obdobu v celej Európe. Ide o prepracovaný systém razby zlatých a strieborných mincí. Bratislavské keltské mince sú dokladom hospodárskej a politickej prosperity oppida a ryteckej vyspelosti miest-

nej mincovne. Nápisy na minciach sú najstarším svedectvom použitia latinského písma na našom území. Už koncom 2. storočia pred n. l. sa razili zlaté mince, tzv. mušľovité statéry. Tvar mincí pripomínal mušľu, symboly na nich znázorňujú slnko, mesiac a hviezdy. Iniciátormi ich razby bol keltský kmeň Bójov a vďaka nim zlaté mušľovité mince nadobudli širokú platnosť. Stali sa platidlom používaným v celom stredodunajskom priestore. Bratislavské zlaté statéry sa odlišujú od bójskych vyrazeným nápisom BIATEC a NONNOS a hmotnosťou. Vážili maximálne 6,4 g. Najväčším obeživom boli strieborné mince označované ako tetradrachmy (hexadrachmy), drachmy a oboly.

## ZÁNİK KELTOV U NÁS

Zánik keltských kmeňov na území Slovenska pravdepodobne spôsobila porážka s Dákmi, ktorú utrpeli v bitke neďaleko Neziderského jazera v prvom storočí pred n. l. Po tomto víťazstve začali Dákovia postupne obsadzovať keltské územie a vznikali spoločné keltsko-dácke sídliská (napríklad v Nitrianskom Hrádku a na Zemplíne). Ústup Keltoz z južného Slovenska sa začal po príchode Rimanov. Kelti, ktorí ostali, bojovali proti Germánom (Kvádrom), ktorí sa od 1. storočia pred n. l. usádzali na západnom Slovensku a ničili keltské oppidá, čím prispeli k zániku keltského osídlenia u nás.

# Signal

## OCHRANA PRED VZNIKOM ZUBNÉHO KAZU PRE CELÚ RODINU



Autor myslienky Arouet Voltaire	tropická zúrivosť	kadiaľ		kresbička na okraji medirytiny	plastická látka	etiópska rieka	sniva sen	kancelárska skratka		západo-slovenské okresné mesto	na tomto mieste	liehovina z ryže	slovenský herec
postaviť sa			starší, český skokan na lyžiach							potreba turistu			
miliampér			ženské meno 1. časť tajničky							európska mena meno Hlaváčka			
prudko odhodi								osobné zámeno predpona priamo			značka striebra 3. časť tajničky		
čierni obchodníci (hovor.)							olejová lampička 2. časť tajničky						
ANKA ORES ORTO	kresný stavebný podnik	umenie po angl. mučeníci (kníž.)				oslovenie milej diagram						vzorkovaná látka (zastar.)	ako
ruské mesto					židovská štvrť krv, po česky					americká komunikačná družica skúška			
anglická skratka soboty				slovenský spisovateľ zvuk						pracovať na stave sídlo v Taliansku			
prihň hrablami								lámka značka tónu					
MERI PARSEK PTAH	obsluhovač telefónu hlas, po latinsky												ženské meno
príbeh						huncúti staroruský kniežací pisár							
sídlo v Srbsku					potomci lis					internetová textová komunikácia imitácia			
rímske číslo 12					talianske mesto uvažovanie					kanadský spevák klesal			
DIAK REMARK RIPI	bájnny vták	rúcať úloha herca						základná číslovka muži				populárny článok	pokladnica (hovor.)
veľmi dávna doba							jednotka dĺžky v astronómii plaz						
tamto			české mesto tiež			priet' sa hlas trúbky							
boh mohamedánov					naša prírodná rezervácia						kód Španielska		
dravý sokolovitý vták					konzer- vovala dymom						osobné zámeno		

Tajnička z čísla 03/2022: **ŽENY MÁM RÁD. SÍCE NEROZUMIEM IM, ALE PÁČIA SA MI.**

**Výhercovia vecných cien: Marián Kollár, Žarnovica, Natália Flašková, Banská Bystrica, Vlasta Schwambergerová, Lednické Rovne**

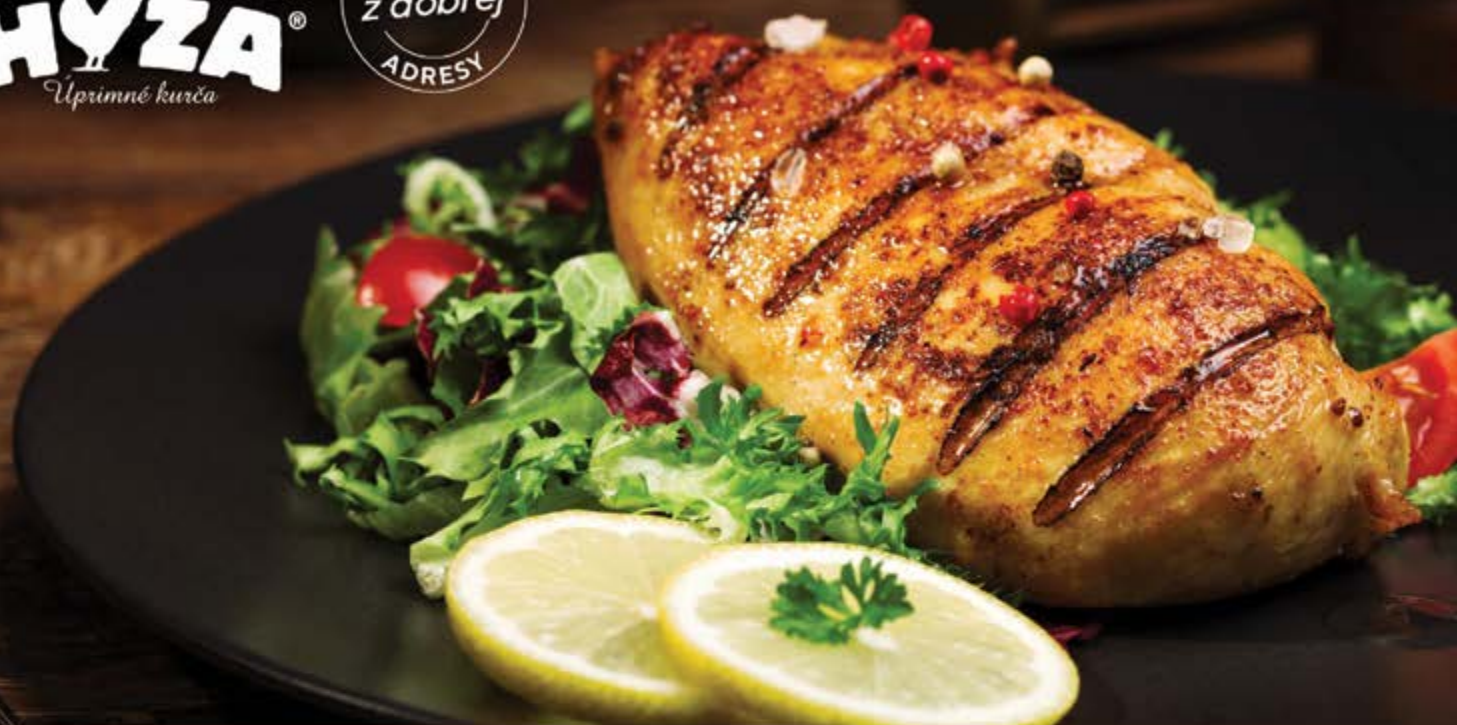
Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 6. 2022** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky 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 Jednota 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.



**HYZA**<sup>®</sup>  
Uprimné kurča

KURČA  
z dobrej  
ADRESY



## GRILOVAČKA Z ČERSTVEJ HYDINY

Čs. COOP kur. grilovačka diely, T + korenie MD



GRILOVACIE  
ZDARMA  
KORENIE

Čs. COOP kur. grilovačka, st. hor., T + korenie MD



GRILOVACIE  
ZDARMA  
KORENIE

Čs. kur. opekačka RB, T



Čs. kur. stehná bez steh. kosti RB,  
OA + korenie




GRILOVACIE  
ZDARMA  
KORENIE


Čs. kur. stehná horné, dolné RB,  
T + korenie



GRILOVACIE  
ZDARMA  
KORENIE

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

 HYZA Pravé slovenské kurča

 hyza\_sk

# Súťaž

# Mňám!

**mäspoma**<sup>®</sup>

Oznäčte si  
poštovú schránku  
nálepkou

ä hräjte každý deň o

# 10000 €



32 jednota

[maspoma.sk](http://maspoma.sk)

Súťaž trvá od 1. 5. do 5. 6. 2022