

# jednota

XI/2022 XX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop  
JEDNOTA

COOP JEDNOTA  
A ENERGETICKÁ  
KRÍZA

BYLINKY – ÚČINNÁ  
PREVENCIA PROTI KAŠĽU

EVA PAVLÍKOVÁ: VERÍM  
OTUŽOVANIU, PLÁVANIU  
A ZÁZVOROVÉMU ČAJU

ČAS CHRUMKAVEJ  
HUSACINKY

JEDLÁ, ČO ZOHREJÚ  
AJ DUŠU

PREČO SMÚTOK POTREBUJEME K ŽIVOTU?





Nájdite si pod  
stromčekom  
nové auto



**5x** automobil  
Kia Sportage

**303x** nákup  
v hodnote  
200,- €

**606x** nákup  
v hodnote  
50,- €

**Nakúpte v COOP Jednote za 20 eur a hrajte o automobily!**

Nech Vianoce dopadnú akokoľvek, vždy si ich pamätáme ako sviatky pokoja a splnených prání. Ak je vaším práním nové auto, môžeme vám ho splniť. Nakúpte u nás za 20 eur a ste v hre o skvelé vianočné výhry – vrátane nového auta. Súťažte od 15. 11. do 31. 12. 2022. Bližšie info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).

**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny



Biova

Illustrácie: foto





22



20



16



6



8

**coop**  
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje  
na 41 ročníkov Družstevných  
novín a 43 ročníkov  
Hospodárskeho obzoru.11  
22**OBSAH**

4. **Sezóna:** Čas chrumkavej husacinky
6. **Tradičia:** Hrejivé jedlá našich predkov
8. **Zdravie:** Seriál o obezite – telo je stvorené pre pohyb
10. **V COOP Jednote:** Sínusoida energetickej krízy smeruje nahor
12. **Nadácia COOP Jednota** podporila Univerzitnú nemocnicu v Martine
15. **Vlastná značka COOP Jednota:** Biova a zimné prechladnutia
16. **Recepty:** Chutné a trochu netradičné
18. **Dnes v kuchyni:** Lahodné omáčky pozdvihnú jedlo
20. **Rozhovor:** Eva Pavlíková verí prírode
22. **Slovensko:** Poznáte najlepšie bylinky proti kašľu?
24. **Zaujímavosť:** Hrejivosť zo severu Európy
26. **Psychohygienu:** Prečo nebojovať so smútkom
28. **Bývanie:** Farebná infúzia pre váš domov
30. **Krížovka**

**NAMIESTO PREDJEDLA**

Človek môže mať dojem, že v tieto dni neskorej jesene na nás akosi viac dolieha smútok. Nielen pre Dušičky a clivotu z toho, že by sme radi pobudli s našimi blízkymi, ktorí tu už nie sú. Smutné je celé rozpoloženie tejto spoločnosti. Vojna celkom blízko nás, sklamanie z politikov, neznášanlivosť naprieč všetkými názorovými skupinami, sychravé počasie a všadeprítomné obavy z energetickej krízy. Človek môže mať problém spracovať tieto javy tak, aby bol schopný vidieť nejaké to svetielko na konci tunela. Podľa psychológov je však smútok jedna z dôležitých emócií, ktoré k životu potrebujeme. Nemali by sme ho v sebe silou-mocou potláčať predstieranou bezstarostnosťou. Ak vás to zaujíma, na nasledujúcich stránkach nášho časopisu sa dozviete viac.

Život by nám však nemalo riadiť len sledovanie správ. Neostávajme pasívnymi rukojevníkmi negatívnych informácií či „zlého“ počasia. Napríklad herečka Eva Pavlíková je nielen veľká dáma nášho divadelného sveta, ale aj optimistický človek plný energie a radosti. To iste vycítite aj vy z rozhovoru vnútri tohto čísla. Určite sa však potešíte hneď, ako obrátite list na stranu 4. Skúste to! Všetkým mala pravdu? Kto by sa netešil na obdobie, keď ľahké jedlá strieda chrumkavá husacinka s lokšami? K tomu za pohárik dobrého vína zo slovenských viníc a človek odrazu pochopí, ako krásne je na svete a ako málo mu stačí k pocitu spokojnosti. Verím, že v tomto čísle nájdete typov na radosť oveľa viac.

Denisa Pogačová

**TIRÁŽ**

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, IČO: 35697547, 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



NA ZÁPADNOM A JUŽNOM SLOVENSKU MÁ CHOV A PRÍPRAVA HUSACINY  
AZDA NAJSILNEJŠIE KORENE A ĽUDIA SÚ TAM NA TÚTO POCHÚTKU PRÁVOM HRDÍ.

# ČAS CHRUMKAVEJ HUSACINKY

Chov husí a husacie hody majú na Slovensku asi storočnú tradíciu, ktorá sa k nám dostala z blízkyh po nemecky hovoriacich krajín. Najmä z Rakúska a Nemecka, kde je spojená so sviatkom svätého Martina. Na Slovensku vznikla zrejme hlavne z ekonomických dôvodov – predávanie pečených husí na miestnych trhoch bolo doménou slovenských gazdiniek, ktoré si týmto spôsobom zlepšovali domáci rozpočet. Postupne začali milovníci dobrého jedla vyhľadávať miesta, odkiaľ pochádzala tá najlepšia husacina – nie náhodou sú obce Chorvátsky a Slovenský Grob mekkou kvalitnej husacinky.

## VEĽA TUKU A VEĽA CHUTI...

Husacie mäso, podobne ako rovnako obľúbené kačacie, nepatrí práve k diétnym druhom mäsa. Na rozdiel od kuracieho

alebo slepačieho mäsa husacina obsahuje vyššie množstvo tuku, a teda aj vyššie množstvo energie. Na 100 g mäsa má 359 kcal, 15 g bielkoviny, 0,2 g sacharidov a 33 g tukov. Husacina nám zároveň dodá väčšie množstvo železa a vitamínu B<sub>6</sub>, a je cenná vysokým obsahom bielkovín. Väčšie množstvo tuku však neznamená, že by sme ho mali z jedálneho lístka vylúčiť alebo radikálne obmedzovať. Napokon, pre nás predstavuje predovšetkým sezónne a skôr sviatočné jedlo, ktoré nám spríjemňuje studené jesenné dni.

Ak nechceme, aby tradičná husacinka zanechala následky na našej postave či nebolaj zdraví, je dobré si uvedomovať, koľko toho zjeme. Priveľa prijatého tuku môže spôsobiť aj akútny zápal žľáz či pankreasu, čo je nebezpečné. Nepriaznivo pôsobí aj jeho kombinácia hlavne s tvrdým alkoholom. Výživoví odborníci odporúčajú kombinovať husacinu so zeleninou a vynechať prílohy ako lokše, knedle a zemiaky. Ak vám jedlo bez nich neprináša ten správny pôžitok, tak si dajte iba trochu a skúste sa zaoberať bez polievania masným výpekom. Na tanier si naložte čo najviac kapusty, mala by tvoriť dve tretiny z celej porcie jedla. Jednou z možností je dať si z husi iba prsia, najviac dvesto gramov a bez kože. Husacina konzumovaná so zeleninou vyrovná kalorický pomer a mäso sa rýchlejšie dostane do krvného obehu. Jedzte pomaly, jedlo zapíjajte vodou a iba striedmo vínom.



## PEČENÁ JE NAI!

Najčastejším spôsobom prípravy husaciny je pečenie. Aj taký jednoduchý úkon má v prípade husaciny isté pravidlá, ktoré sa v záujme podareného výsledku oplatí dodržať. Hlavnou zásadou je piecť pomaly a neustále nekontrolovať, ako vyzerá jej stav.

Aby bolo mäsko naozaj šťavnaté a dozlatista upečené, je dobré začať prípravu už deň vopred. Bola by chyba vložiť mäso do rúry priamo z chladničky alebo dokonca nedokonale rozmrazené. Pred samotným pečením ju nechajte asi tri hodiny odpočívať na kuchynskej linke alebo na inom teplom mieste. Predídete tak teplotnému šoku, ktorý pečenému mäsu nesvedčí. Čakanie môžete využiť na odstraňovanie zabudnutých kostriek.

S ingredienciami si nemusíte robiť ťažkú hlavu. Husacie mäso je chuťovo dostatočne výrazné a stačí ho dochutiť len soľou, korením a prípadne rascou. Ak chcete trochu výnimočnosti, naplňte hus pokrýjanými jablkami a hruškami alebo ju pred koncom pečenia potrite medom. Najdôležitejší je čas pečenia. Hus by sa mala piecť pomaly pri nízkej teplote, obvykle sa odporúča 12 – 15 hodín. Rúru teda rozohrejte už večer na 70 – 80 °C a vložte do nej hus. Pečte ju prikrytú a vyhnite sa priebežným kontrolám. Ideálne je, keď pôjdete spať a na rúru zabudnete. Odkrývať a prepichovať mäso nie je práve dobrý nápad. Nemusíte sa báť, že by sa mäso cez noc spálilo. Naopak, počas pomalého pečenia pustí tuk. Hodinu pred koncom pečenia zvýšte teplotu na 180 °C, polejte hus výpekom a nechajte zozlatnúť.

## AKO MÁ HUS VYZERAŤ?

Kvalitnú husacinu spoznáte podľa toho, že jej koža je bez škvŕn, trhlín alebo pozostatkov peria. Všimajte si aj to, či má mäso mäsité prsia. Na trhu nájdete aj husi čerstvé, aj hlbokozmrazené v rôznych veľkostiach, prípadne už rozporciované.

Gurmáni odporúčajú k pečenej kusi a kačke zrelšie víno s výraznou a dlhšou chuťou. Hodí sa mladé červené, Svätovavrinské či Modrý Portugal, z bielych sa hodia suché neskoré zbery. Mnohí uprednostnia zapíjať jedlo vychladeným pivom. No a nesmieme, samozrejme, zabudnúť ani na obľúbený a sezónny burčiak. Ako však uvádzame v článku, ideálna je čistá bezbublinková voda a víno len veľmi striedmo.

## ŠŤAVNATEJŠIE KAČACIE

Kačacie mäso s knedľou a kapustou je rovnako jedným z klasických slovenských, ale aj českých jedál, ktoré si doprajeme nielen pri



špeciálnych príležitostiach. Oproti kuraciemu a morčaciemu má výraznejšiu chuť pre vyšší obsah tuku. Kačacie mäso najčastejšie pečieme, stehienka sa konfitujú do rozpadajúcej sa konzistencie, prsia sa môžu sprudka restovať na panvici. Podobne ako pri husi je dôležitou súčasťou prípravy dôkladné vypečenie tuku z kože, aby mala chrumkavú konzistenciu.

### VEDELI STE?

- Priemerná energetická hodnota husacieho mäsa je 1 500 kJ/100 g, kačacieho 1 600 kJ/100 g. Ak si dáte prsia bez kože, ktoré obsahujú menej tuku, ich energetická hodnota bude iba 580 kJ/100 g!
- Lokša upečená nasucho bez masti má energetickú hodnotu asi 600 kJ/100 g, potretá masťou aj 1 800 kJ/100 g.

## FOIE GRAS – KÚSOK FRANCÚZSKA

Tak ako my milujeme našu tradičnú húsku, francúzskou tradičnou lahôdkou je foie gras. Tento pojem označuje delikatesy pripravené zo stučnovej pečene vodných vtákov, predovšetkým husí a kačíc. Ide o drahú surovinu, ktorá patrí k vysokej gastronómii.

Francúzsko je svetovou jednotkou v produkcii pečene, ale ich história sa v tejto krajine nezachová. Foie gras sa tešili veľkej obľube už v antickom období, keď sa husi a kačice vykrmovali tak, aby mali veľkú a tučnú pečeň, z ktorej sa pripravovali rôzne pochúťky.

Až v 17. storočí sa recept s foie gras objavil vo francúzskej kuchárke Jeana Pierra Clausa, ktorý tento pokrm serviroval aj francúzskemu kráľovi Ľudovítovi XIV. Jeho nástupca potom pečenie označil za kráľovský pokrm. Z Francúzska sa foie gras rozšírilo postupne do celého sveta.

Nemyslite si však – pojmom foie gras sa nemyslí akákoľvek husacia či kačacia pečeň, ale iba tá, ktorá spĺňa určité parametre. Pečeň musí pochádzať z dospelých husí či kačíc, ktorá žije vo voľnom výbehu a v období dvoch až troch týždňov konzumuje pomastenú a osolenú kukuricu, aby sa čo najviac vykrmila a pečeň bola čo najviac tučná.

Na porovnanie, foie gras má až 80 % tuku, zatiaľ čo bežná pečeň okolo 5 %! Foie gras musí mať tiež určitú hmotnosť, ktorá je stanovená Európskou úniou – kačacia pečeň musí vážiť aspoň 300 g a husacia 400 g.

## AKO SI VYCHUTNAŤ FOIE GRAS?

Foie gras má dokonalú maslovú chuť a najčastejšie sa konzumuje opečené (na sucho, pri pečení totiž pustí tuk) alebo ako súčasť teriny, čo je zmes mletého mäsa zapečená v špeciálnej forme. Pokrm sa podobá paštéte, ale je hutnejší.

Foie gras je výborné samotné, a tak nie je potrebné ho príliš dochucovať. Najlepšie si ho vychutnáte s opečenou bagetkou a nejakým sladkokyslým komponentom, ako sú napríklad figy, cibulová marmeláda alebo karamelizované jablká.

Foie gras je síce v mnohých krajinách obľúbenou a veľmi cenenou delikatesou, v iných krajinách je však konzumácia tohto pokrmu zakázaná. Proces výroby foie gras totiž mnohí považujú za neetický. Vykrmovanie sa robí sondou, ktorou je kačiciam a husiam do žalúdka vpravovaná kukurica. Vykrmovaná hydina má tiež obmedzený pohyb. Foie gras tak nenájdete na jedálnom lístku napríklad v Poľsku, vo Fínsku či v Spojených štátoch.

-dp-



# ZAHRYZNUTIE NA ZAHRIATIE

V ZIME SI NAŠE ŽALÚDKY PRIRODZENÉ ŽIADAJÚ NIEČO PORIADNE. UŽ IM NESTAČÍ ŠALÁTIK ANI MELÓN ČI HROZNO TAK AKO V LETE. ALE NA DRUHEJ STRANE, NIE VŽDY TO MUSÍ BYŤ GULÁŠ ALEBO REZEŇ CEZ TRI TANIERE. AJ ZELENINA A OBI LNINY ZASÝTIA A ČO JE NAJMÄ TERAZ, KEĎ JE VONKU ZIMA A SYCHRAVO DÔLEŽITÉ, AJ ZAHREJÚ.

Keď tak človek rozmýšľa, kam za receptmi na zahriatie, natíska sa pohľad na najchladnejšie miesta našej planéty. Napríklad na taký Mount Everest. Receptov z Everestu však veľa nenájdete. Pravdepodobne nenájdete žiadne. Už v základnom tábore, ktorý je veľmi ďaleko od vrcholu najvyššej hory sveta, je problém uvariť čo i len vajičko na tvrdo. Nie pre nízku teplotu, ale pre nedostatok kyslíka. Hrejivé recepty je teda ľahšie hľadať vo vlastných zeme-pisných šírkach u našich predkov.

## ŠTART PODĽA BABIČIEK A NÁPADY Z ÁZIE

Poznáte to, ráno treba vstávať do práce, vypraviť deti do školy a za oknami je ešte tma ako v rohu. Naše telo sa bráni, nechce sa mu do pochmúrneho studeného rána. Najlepším životobudičom v takýto deň je okrem šálky hrejivého čaju či kávy obilninová kaša. Presne ňou začínali deň kedysi takmer všetky rodiny. Jačmennú, kukuričnú, krúповú kašu a potom zase jačmennú a takto pekne dokola. Môžete skúsiť aj iné obilniny. Pohánkovú alebo špaldovú kašu je najlepšie uvariť v ovsenom mlieku, ochutiť medom, škoricou a kakaom. Odvážni môžu pridať trochu soli a čili. Takáto kaša vás bude ešte hodiny hriať zvnútra.

Aj tradičná čínska medicína a indická ajurvéda pripisujú správnej výžive nemalú úlohu. Ste tým, čo jete, a podľa toho sa aj budete cítiť. A preto je dobré vedieť, ktoré potraviny hrejú a ktoré, naopak, náš organizmus ochladzujú.



**Šípkový lekvár:** Asi 1 kg šípkov preberieme, umyjeme a vložíme do hrnca. Zalejeme vodou tak, aby siahala asi centimeter nad šípkový vrch a na miernom ohni privedieme do varu. Zakryjeme, občas premiešame a dolejeme vodu. Varíme asi 2 hodiny do úplného rozvarenia. Potom ich scedíme, rozmixujeme a prepasírujeme cez husté sitko. K zmesi pridáme 500 g cukru, lyžicu citrónovej šťavy. Miešame a varíme dovtedy, kým sa zmes nezredukuje a nezhrustne.

Spomínate si ešte, ako sa kedysi dali banány kúpiť len v zime? Vnímali sme ich vtedy ako zimné ovocie. Banány dnes dostať celoročne a celoročne nám aj chutia. V zime to s ich konzumáciou však netreba preháňať, pretože telo ochladzujú. Rovnako aj citrusové ovocie. To však neznamená, že by sme mandarínky, pomaranče či grapefruity nemali v zime jesť, veď obsahujú veľa vitamínov. Treba ich kombinovať s hrejivými potravinami. Pomaranče sa hodia nielen do punču, ale aj do čokoládového fondue (čokoláda je hrejivá) alebo do polievky z tekvice hokaido. Domáce ovocie pôsobí na našu telesnú teplotu väčšinou neutrálne. V kombinácii s koreninami nás môže aj hriať.

Napríklad čerstvý jablkový kompót s klinčkami a so škoricou alebo jablká v župane plnené vlašskými orechmi. Jablká chutia aj v rôznych polievkach a omáčkach a tiež ich môžete pridať do domáceho hrejivého krému. Zíde sa vám, najmä ak máte často studené ruky a nohy. Vyrobíte si ho veľmi jednoducho z oleja, včelieho vosku, jablka, zo zázvoru, z klinčekov, zo škorice a z čili.

## ČARO PÁLIVÝCH KORENÍN

Aj dobrá polievka z koreňovej zeleniny nás dokáže na dlho zahriať a ak do nej pridáte poriadne veľa cibule a cesnaku, ochráni vás aj pred prechladnutím na zimnej prechádzke.



V zime si preto treba často dopriať cibuľku aj cesnačku. A nebojte sa. Prevarenú cibuľu a cesnak z vás cítiť nebude. Strukoviny tiež patria k hrejivým potravinám. Okrem toho ich možno využiť v pestrých receptoch. Ak uvaríte veľké množstvo šošovice, môžete ju na záver rozdeliť a spraviť hoci aj tri úplne rozdielne jedlá. Polievku či omáčku takú hustú, aby v nej lyžica stála, šalát a fašírky.

Určite ste si všimli, že keď jete niečo veľmi štiplavé, tak vám začne byť horúco. Čili, čierne korenie, chren, zázvor dokážu telo rozpáliť. Treba si však dať pozor na správne dávkovanie. Priveľa páliacich korenín vás zahreje tak, že sa spotíte a pot vás bude ochladzovať. Štiplavé koreniny treba dávkovať po troške počas celého dňa. Výborné je popíjanie zázvo-



rového čaju s citrónom a medom. V zozname hrejivých potravín je na prvom mieste alkohol. Rozširuje cievy, krv sa nám rozprúdi a je nám teplejšie. Tento efekt netrvá dlho a navyše je zradný. Varené víno so škoriceou a s klinčekmi vás neochráni pred prechladnutím i keď s horúcim hrnčekom v ruke budete mať pocit, že áno. Ako so všetkým, ani s vareným vínom to netreba preháňať.

### POZNÁTE REČ PRÍRODY?

Jesenná príroda nám sama naznačuje, čo by nám prospelo. Listy na stromoch a kríkoch sú už opadané, ale plody často žiaria lákavými farbami. Oranžovočervené šípky, fialové trn-



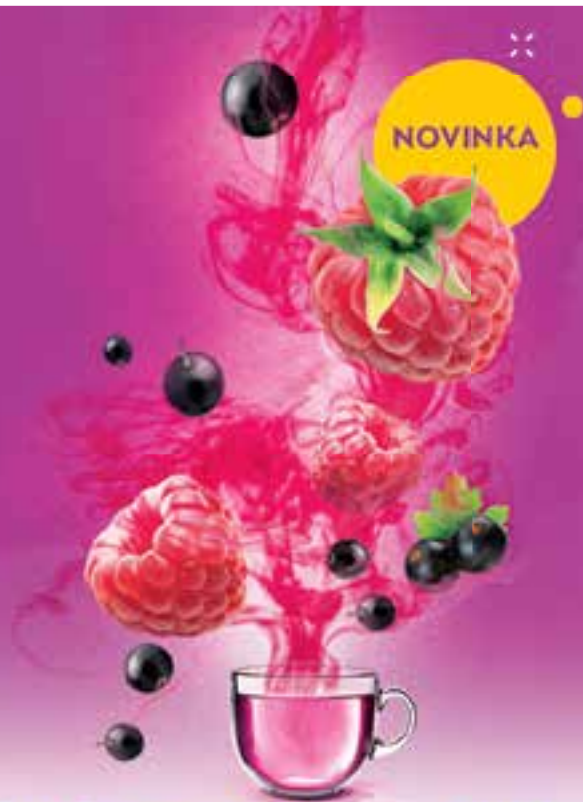
ky, žltoranžový rakytník či červená jarabina vtáčia. Pred mnohými z týchto bobúľ nás rodičia v detstve vystríhali. Hovorili nám, že sú jedovaté a že sa ich nesmieme ani dotknúť. A pritom sú to superpotraviny, ktoré nám môžu pomôcť zvládnuť zimu bez choroby. Sú plné vitamínov a ešte nás aj zahrejú. Dajú sa z nich robiť sirupy, džemy, kompóty a dokonca aj víno.

Tak vidíte. Po vitamíny netreba ísť do lekárne. Stačí sa len poobzerať okolo seba a natiahnuť ruku. Prechádzka zimnou, hoci aj sychravou prírodou vám nielen zlepši náladu, ale možno vás bude inšpirovať, aby ste vyskúšali dávno zabudnuté recepty. Napríklad na taký šípkový lekvár, ktorý sa hodí nielen na chlieb s maslom, ale aj do omáčok a dokonca i do čaju.



100%  
PRÍRODNÉ  
INGREDIENCIE

DOPRAJTE SI LAHODNÚ  
CHUŤ NOVÝCH  
OVOCNÝCH ČAJOV





# TELO JE STVORENÉ PRE POHYB



VPLYV PROSTREDIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU (TEDA NAŠEJ KAŽDODENNEJ RUTINY) NA NAŠU HMOTNOSŤ JE V ABSOLÚTNEJ VÄČŠINE PRÍPADOV OVEĽA VÝZNAMNEJŠÍ AKO VPLYV GENETICKEJ PREDISPOZÍCIE. VÄČŠINOU PLATÍ, ŽE: „GÉNY SÚ NÁBOJE, PROSTREDIE STLÁČA SPŮŠŤ.“ PRINÁŠAME POKRÁČOVANIE CYKLU O OBEZITE S MUDR. PETROM MINÁRIKOM.

Jednou z charakteristík dnešnej doby je nedostatok pohybu, ktorým trpia až dve tretiny dospelých Slovákov. Áno, nedostatkom pohybu doslova trpíme – negatívny impakt sedavého životného štýlu na zdravie je porovnateľný s fajčením a považuje sa za jeden z najväčších problémov, ktorému čelí zdravotníctvo v 21. storočí.

Pritom ľudské telo je doslova stvorené pre pohyb. Organizmus sa dokáže adaptovať na široké spektrum veľmi rôznorodých pohybových aktivít s rôznou intenzitou. Pri behu alebo inom výkone dokážeme na desiatky minút niekoľkonásobne zvýšiť pokojový výdaj energie. Pri šprinte dokážu atléti na pár sekúnd dokonca zrýchliť svoj metabolizmus až stonásobne. Dizajn a fyziológia ľudského tela a najmä pohybového aparátu sú prispôsobené na podávanie fyzického výkonu, ktorý vyžaduje značný energetický výdaj. A práve to nám poskytuje skvelú príležitosť, ako zabojsovať proti nadmernému ukladaniu energie.



## ÚLOHA POHYBOVEJ AKTIVITY V MANAŽMENTE OBEZITY

Zníženie energetického príjmu sa pri redukcii príjmu potravy typicky spája so spomalením metabolizmu. Z pohľadu nášho tela je znížený príjem potravy – teda relatívny nedostatok energie, ktorá nás udržiava pri živote – alarmujúci. Signalizuje totiž negatívnu bilanciu energetických zásob, ktorá mohla pre našich predkov znamenať rozdiel medzi životom a smrťou. Aj pre naše telo platia termodynamické zákony rovnako aj prastaré zákony evolúcie, ktoré zabezpečujú prežitie a sú vpísané do našej DNA. Podľa týchto princípov pri znížení príjmu energie musíme energiou šetriť. Dôsledok spomaleného metabolizmu sa, samozrejme, prejaví vtedy, keď sa kalorický príjem znovu zvýši – aj preto sa kilogramy po rôznych krátkodobých „diétach“ ľahšie naberajú späť (jojo efekt).

Zvýšením a udržiavaním fyzickej zdatnosti je možné získať až 20 rokov života! V skupine málo zdatných šesťdesiatnikov až sedemdesiatnikov je vyššia úmrtnosť ako v skupine vyše 80-ročných zdatných seniorov.



Okrem toho pri chudnutí nestrácate len tuk, ale aj svalovú hmotu. Svalstvo má pritom vyššiu energetickú spotrebu ako tukové tkanivo a strata svalovej hmoty prispieva k výraznému spomaleniu pokojového metabolizmu. Nezapúdajte ani na to, že jedine pravidelná dávka pohybu s dostatočnou intenzitou dokáže zvýšiť fyzickú zdatnosť, má množstvo pozitívnych účinkov na telesné zloženie, štruktúru a funkciu mnohých orgánov a zlepšuje tak vaše zdravie, a to dokonca bez výrazného vplyvu na hmotnosť.

Aké sú účinky pohybu na naše telo? Každé dostatočne intenzívne cvičenie či pohybová aktivita štartuje adaptačnú odpoveď, ktorá vo fáze regenerácie vedie k štruktúrnym a funkčným zmenám nielen na úrovni svalstva, ale aj na úrovni iných tkanív a orgánov vrátane mozgu.

## AKO RÝCHLO NA SEBE POCÍTTTE POZITÍVNE ÚČINKY POHYBU?

- Už relatívne malá dávka pohybu (napr. 15 – 30 minút vytrvalostnej aktivity so strednou intenzitou) môže krátkodobo zlepšiť kognitívne funkcie (pamäť, verbálne schopnosti, schopnosť sústrediť sa...). Nejde teda len o endorfíny a dobrý pocit.
- Vplyvom jednorazového cvičenia sa znižuje systolický aj diastolický krvný tlak, pričom pokles pretrváva 12 – 20 hodín po cvičení. Primerané (nie vyčerpávajúce) cvičenie prakticky okamžite zlepši funkciu špecifických buniek vášho imunitného systému, ktoré majú potenciál chrániť vás pred rakovinou či vírusovými ochoreniami. Podľa niektorých štúdií sa vplyvom cvičenia zlepšuje aj odpoveď na vakcináciu.



• Zlepšenie metabolizmu po jednorazovej dávke pohybovej aktivity sprevádza zvýšenie citlivosti buniek na účinky inzulínu aj zlepšenie flexibility metabolizmu – už jediné cvičenie teda zabezpečí o niečo efektívnejšie spracovanie toho, čo budete najbližšie jesť.

**JE DOBRÉ NASTAVIŤ SA TAK, ŽE SA CHCETE ASPOŇ KAŽDÝ DRUHÝ DEŇ PRI POHYBE SPOTIŤ.**

## OPAKOVANIE, MATKA ZDRAVÉHO TELA

Ak cvičíte aspoň 225 minút týždenne (45 minút 5-krát týždenne), možno očakávať znižovanie hmotnosti (prevažne tuku) o 350 g týždenne, a to za predpokladu, že nenastane žiadna zmena v stravovaní. Výraznejšie zmeny budú sprevádzať kombináciu cvičenia a úpravy stravovania. Bezprostredných, no krátkotrvajúcich výhod jednorazovej pohybovej aktivity je relatívne veľa. Keď však chcete doceliť výraznejšie a dlhodobé zmeny, ktoré sú spojené so zvýšením zdatnosti, so znížením a udržaním hmotnosti, s pozitívnu „rekonštrukciu“ tkanív a orgánov, ako aj s poklesom rizika vzniku ochorení, je nevyhnutné dávku pohybu pravidelne opakovať. A to niekoľkokrát týždenne – minimálne 3- až 4-krát týždenne, teda každý druhý deň.

## KEDY ZAČÍNAME NA SEBE ZAZNAMENÁVAŤ TIE DLHODOBEJŠIE ÚČINKY, KTORÉ MAJÚ HMATATELNEJŠÍ POZITÍVNY VPLYV NA ZDRAVIE?

Vyššia úroveň fyzickej zdatnosti sa spája s poklesom chorobnosti a úmrtnosti. K zvýšeniu zdatnosti dochádza v priebehu niekoľkých týždňov (2-3 mesiacov) pravidelnej stredne- až vysokointenzívnej pohybovej aktivity v závislosti od typu a dávky – teda od pravidelnosti, frekvencie a intenzity vytrvalostnej pohybovej aktivity, napríklad rýchlejšie

chôdze, behu či bicyklovania. Zvýšenie objemu svalovej hmoty, pokles tuku a obvodu pásu môžeme tiež pozorovať v priebehu týždňov/niekoľkých mesiacov silového tréningu. Podobne je to s antidepresívnym účinkom cvičenia a jeho vplyvom na pamäť a iné kognitívne funkcie (3 – 6 mesiacov). Na výraznejší pokles akumulácie tuku v pečeni či iných orgánoch zvyčajne treba viac času (6 – 12 mesiacov). Trpezlivosť a vytrvalosť, vytvorenie návyku na pohyb, ideálne aj radosť z pohybu, ktorý ste si vybrali, a z výsledkov, ktoré prináša, pomáhajú úspechu.

Efekt pohybovej aktivity sa pri pravidelnom užití „dávky“ cvičenia niekoľkokrát týždenne, resp. každý deň, stávajú hmatateľnejšími, spomaľujú sa procesy súvisiace so starnutím, znižuje sa riziko rôznych chronických ochorení a ich komplikácií (infarktu myokardu, cukrovky 2. typu, mnohých druhov rakoviny alebo Alzheimerovej choroby).



**NAKÚP SO ZĽAVOU**

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 18 50.



**HERA**

**Pečte rozumne,  
pečte s Herou.**  
S láskou k tradícii.

**BEZ KONZERVANTOV**

**PEČENIE JE RADOSŤ, HERA JE PEČENIE.**  
Viac receptov nájdete na našich sociálnych sieťach.



**OMEGA 3&6**

**VĎAKA**

**VAŠE SRDCE ZAŠEPKÁ**

**Flora ORIGINAL OMEGA 3&6**

**ZA KAŽDÝ MÔJ ÚDER**

Margarín Flora obsahuje vitamín E a omega-3 mastné kyseliny, ktoré podporujú zdravie vášho srdca a pomáhajú udržať zdravú hladinu cholesterolu.



# SÍNUSOIDA ENERGETICKEJ KRÍZY SMERUJE NAHOR

AKÉ OPATRENIA POMÔŽU OBCHODU? V ROKOCH 2008 A 2009 MUSEL SLOVENSKÝ OBCHOD VPLYVOM ZMENY MENY ČELIŤ NÁKUPNEJ TURISTIKE. MALOOBCHODNÝ SYSTÉM COOP JEDNOTA INICIOVAL AKTIVITY NA PODPORU DOMÁCEHO TRHU. EDUKÁCIA SPOTREBITEĽOV, ŽE NÁKUPOM NA SLOVENSKU PODPORIA DOMÁCU EKONOMIKU, BOLA EFEKTÍVNA. AKÉ NÁSTROJE A OPATRENIA VŠAK POMÔŽU ČELIŤ SÚČASNEJ ENERGETICKEJ KRÍZE?



Michal Švrček

Vzhľadom na rast cien energií, pohonných látok a s tým súvisiace zvyšovanie nákladov na základné životné potreby obyvateľstva nie je črtajúci sa ekonomický scenár krajiny optimistický pre žiadne odvetvie, predaj potravín nevyímajúc. V systéme COOP Jednota sa dlhodobo aplikujú nástroje na úsporné využívanie energií. V oblasti optimalizácie energetického manažmentu sme už v minulosti prijali viaceré opatrenia na zníženie spotreby energií. Ide o širokú škálu aktivít, od výmeny zariadení v predajniach za nové energeticky úsporné až po komplexnú obnovu budov vrátane inštalácie obnoviteľných zdrojov. „Už viac ako 2 roky sa v našom obchodnom systéme intenzívne venujeme aj montáži fotovoltaických panelov v našich predajniach, ktoré využívame primárne na pokrytie vlastných energetických potrieb. Vzhľadom na fakt, že naše nehnuteľnosti sú situované v urbanisticky zastavaných častiach, investície na obnovu a zmenu objektov na energeticky udržateľné sú značne vysoké. Napriek tomu dokážeme v našom systéme vytvoriť z obnoviteľných zdrojov približne 5 % energií, čo je určite pozitívne číslo,“ vysvetľuje Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednoty Slovensko.

## Automatizovaný systém merania teploty

V systéme COOP Jednota pravidelne investujú do nových technologických a energeticky úsporných zariadení. Cieľom modernizácie chladiacich a mraziacich zariadení v predajniach využitím nových technológií je v prvom rade úspora elektrickej energie, v neposlednom rade modernizácia prispieva ku skvalitneniu nákupného prostredia pre zákazníkov. V predajniach COOP Jednoty sa už druhý rok aplikuje automatizovaný systém merania teploty obchodných zariadení. Maloobchodná sieť získala za aplikovanie tohto inteligentného meracieho systému do svojich predajní prestížnu cenu J. A. Segnera za metrológiu za rok 2021. „Projektom automatizovaného monitorovania v oblasti potravín pokračujeme v ceste modernizácie a zefektívňovania procesov v našej predajnej sieti. Kombináciou získaných dát môžeme optimalizovať a priamo znižovať spotrebu elektrickej energie, čo následne vplýva nielen na samotné náklady, ale aj na zvýšenú ochranu životného prostredia,“ hovorí M. Švrček. Smart riešenie na báze internetu vecí využíva COOP Jednota aktuálne v 340 predajniach po celom Slovensku. Využívanie automatizovaného systému zabezpečuje pravidelnú kontrolu podmienok skladovania potravín nad rámec požadovaný legislatívou. Prinášame tak zákazníkovi ďalší benefit – optimálne udržiavanie čerstvosti a kvality jednotlivých tovarov.



## Dramatické zvýšenie nákladov na energiu v roku 2023

Súčasný nepriaznivý energetický vývoj vyžaduje ďalšie rózne kroky i vo sfére obchodu. „Vysoké ceny energií sa v systéme COOP Jednoty premietnu v ďalšom období do enormného zvýšenia nákladov našej obchodnej siete. V roku 2023 počítame so zvýšením nákladov súvisiacich s energiami o viac ako 20 mil. eur. Scenár, ktorý naberá reálne kontúry, nie je príliš optimistický. Bez náležitých opatrení EÚ, resp. našej vlády, sa až polovica predajní dostane do straty

a zóny ohrozenia. Predajne zatvárať nechceme. Ani generovať stratu nepovažujeme za akceptovateľné riešenie. Kladieme si však za povinnosť, a vychádza to i z myšlienky družstevníctva, zabezpečiť pre spotrebiteľov dostupnosť potravín,“ vysvetľuje situáciu Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko. Vzhľadom na to, že systém COOP Jednota disponuje najväčším počtom predajní po celom Slovensku (takmer 2 100 prevádzkových jednotiek), náklady na prevádzku a personálne zabezpečenie predajní sú neporovnateľne



vyššie, ako majú nadnárodné obchodné reťazce. „Na mieste je otázka, ako túto situáciu riešiť. Zákazník a jeho komfort v našich predajniach je pre nás nedotknuteľný. Spotrebiteľské ceny rastú, no stále chceme hovoriť o spotrebiteľských cenách, nie o astronomických cenách za potraviny,“ zdôrazňuje J. Bilinský.

#### Riešenie? Obchod ako súčasť kritickej infraštruktúry

Až 90 % potravín, hygienických výrobkov a drogérie, teda základných životných potrieb, ktoré štát identifikoval aj počas pandémie COVID-19, sa distribuuje cez obchodné siete. V období prísnych protipandemických opatrení a početných výpadkov zamestnancov udržali predajne otvorené, čím zabezpečili aj verejný záujem na distribúcii potravín občanom na celom území Slovenska počas núdzového stavu. Obchod patril do kritickej infraštruktúry. „A teraz obchod očakáva pomoc od štátu. V prípade, že bude mať obchod problém s energiami a ich financovaním, nebude môcť spoľahlivo zabezpečiť túto činnosť. A, žiaľ, obavy sa premieňajú na realitu. Niektorí predstavitelia obchodu už hovoria o budúcom zatvorení predajní, ktoré nebudú schopné absorbovať vysoké energetické náklady,“ upozorňuje J. Bilinský.



Ján Bilinský

Poslaním a strategickou úlohou malo-obchodnej siete COOP Jednota, ktorá reprezentuje tradičný slovenský družstevný obchod, je zásobovať obyvateľstvo aj v čase krízy. „Spokojný zákazník je najvyššou uznanou hodnotou celého systému a tomu podriadujeme všetky naše ciele, poslanie a nástroje. Kľúčová je dostupnosť a cenová výhodnosť tovarov. V žiadnom prípade nie je možné preniesť všetky náklady súvisiace so zvyšovaním cien vstupov na spotrebiteľa. Spotrebiteľské ceny musia zostať na úrovni, ktorá bude pre zákazníka akceptovateľná. Dôraz kladieme na privátne značky a podporu kvalitnej domácej produkcie,“ uvádza J. Bilinský.

#### Férový domáci obchod aj v čase krízy

Strategickými cieľmi obchodného systému

COOP Jednota aj naďalej zostáva poskytovať zákazníkom istotu dostupnosti miesta nákupu, dostupnosti kvalitných slovenských potravín a istotu cenovej dostupnosti. „Podporujeme princípy spoločenskej zodpovednosti, ktoré sú zakotvené v dávnej histórii spotrebných družstiev. Spotrebiteľia očakávajú férový prístup obchodu v čase neistoty, chcú za svoje financie férovú hodnotu, ktorú im chceme ako obchod nepretržite poskytovať,“ konštatuje J. Bilinský. Téma „slovenskosti“ je zo strany zahraničných obchodných reťazcov marketingovo podporovaná obrovskými finančnými zdrojmi, čím sa prirodzene ovplyvňuje spotrebiteľské povedomie. Obchodná realita je úplne iná, čo vedie najlepšie potvrdiť slovenskí potravinári. „Systém COOP Jednota pôsobí na trhu vrámci férových pravidiel konkurenčného boja a účelové porovnávacie praktiky považujeme za neseriózne. Našej firemnej kultúre nie je vlastné takýmto spôsobom sa realizovať smerom ku konkurencii a nepovažujeme za korektné zvädzať zákazníkov. Kupovať si „slovenskosť“ v manipulatívnych prieskumoch a v médiách nie je pre náš družstevný systém cesta. Naš marketing zodpovedá obchodnej realite, keďže dlhodobo predávame najviac slovenských potravín a na presvedčenie zákazníkov postačuje návšteva našich predajní,“ uzatvára J. Bilinský.



# Pravá chuť Slovenska



NOVINKA



## NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA UNIVERZITNÚ NEMOCNICU V MARTINE

Oddelenie gastroenterologickej diagnostiky Univerzitnej nemocnice v Martine sa teší z finančnej podpory Nadácie COOP Jednota. Symbolický šek v hodnote 8 000 eur odovzdal predseda COOP Jednoty Slovensko a správnej rady Nadácie COOP Jednota Ján Bilinský a predseda COOP Jednoty Martin Ján Koza vedúcemu lekárovi oddelenia gastroenterologickej diagnostiky Univerzitnej nemocnice Martin Michalovi Demeterovi.

Nadácia COOP Jednota venovala peňažný dar vo výške 8 000 eur ako príspevok na zakúpenie sušiaceho a skladovacieho kabinetu pre 8 endoskopov v nadobúdacej cene 27 849,99 eura vrátane DPH pre potreby oddelenia gastroenterologickej diagnostiky Univerzitnej nemocnice v Martine.

### Spoločenská zodpovednosť ako prirodzená súčasť aktivít

Podpora slovenského zdravotníctva je jedným zo strategických cieľov Nadácie COOP Jednota a regionálne spotrebné družstvá sa s rešpektom a so spolupatričnosťou k aktivitám nadácie pravidelne pripájajú. „Zdravotníctvo je s Turcom spájané od nepamäti. Prvé písomné zmienky siahajú až do 13. storočia, keď sa na liečebné účely využívali termálne pramene Teplica, ale aj vzácne zásadité liečivé minerálne vody. Teší nás, že prostredníctvom Nadácie COOP Jednota môžeme podporiť práve našu Univerzitnú nemocnicu v Martine. Korene súčasnej nemocnice sa začali písať koncom 19. storočia. Počas celej histórie rozvoja zdravotníctva v nej



cítiť sociálny podtext, ktorý je vnímaný aj ako jedna z priorit spotrebného družstevníctva. Preto je prirodzené, že naše aktivity smerujú aj do tejto oblasti,” hovorí Ján Koza, predseda COOP Jednoty Martin.

### Zlepší sa kvalita a hygienické štandardy v nemocnici

Finančné prostriedky od Nadácie COOP Jednota Slovensko budú v martinskej nemocnici použité na zakúpenie sušiaceho kabinetu na endoskopické prístroje, ktorý zabezpečí adekvátne skladovanie dezinfikovaných prístrojov tak, aby sa mohli vždy bezpečne použiť pre nových pacientov. „Zlepší sa tak kvalita a hygienické štandardy poskytovanej zdravotnej starostlivosti na našom pracovisku. V moderných zdravotníckych zariadeniach je to bežná súčasť vybavenia pracoviska. Kabinet zabezpečí postprocesingovú starostlivosť o prístroje, ktoré sa

štandardne „prefukujú“ sterilným vzduchom a sušia sa z dôvodu, aby sa v ich kanáloch nevytvoril biofilm, ktorý je vysokorizikový z hľadiska prenosu nozokomiálnych infekcií,” vysvetľuje Michal Demeter, vedúci lekár oddelenia gastroenterologickej diagnostiky Univerzitnej nemocnice Martin. Vedenie nemocnice a personál oddelenia gastroenterologickej diagnostiky srdečne ďakujú Nadácii COOP Jednota za to, že svojím spoločensky zodpovedným prístupom pomáha skvalitňovať zdravotnú starostlivosť v našom regióne.

Nadácia COOP Jednota sa snaží skvalitňovať liečebné procesy čo najširšiemu spektru pacientov nákupom lekárskeho prístrojov pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia vo všetkých krajoch Slovenska. V roku 2021 prispela nadácia na zlepšenie starostlivosti o pacientov v deviatich slovenských nemocniciach sumou viac ako 71 000 eur.

## COOP JEDNOTA KRUPINA DAROVALA ŠKOLÁKOM V KRUPINE NOVÉ IHRISKO

COOP Jednota Krupina podporila sumou 7 500 eur vznik nového detského ihriska, ktoré vyrástlo v areáli Základnej školy Eleny Maróthy Šoltésovej v Krupine. Lezecká zostava bola slávnostne otvorená za účasti predsedu predstavenstva COOP Jednoty Krupina Jozefa Vahančíka, riaditeľa školy Maroša Skopala, ako aj žiakov a učiteľov zo školského klubu Stonožka.

„Keď nás základná škola E. M. Šoltésovej požiadala o spoluprácu v rámci financovania projektu pre deti, nemuseli sme dlho váhať. Deti sú naša budúcnosť, a preto som presvedčený, že podpora školských projektov, ktoré rozvíjajú ich zručnosti, má v našej spoločnosti veľký význam. Už začiatkom roka sme finančne podporili zakúpenie telovýchovného náradia a náčinia pre Materskú školu v Krupine v rámci projektu Rozhýbme



škôlku. Základnej škole, jej žiakom, rodičom a učiteľom želáme všetko najlepšie k jubileu a aby im nové detské ihrisko slúžilo čo najdlhšie,“ uviedol predseda predstavenstva COOP Jednoty Krupina Jozef Vahančík. COOP Jednota Krupina sa dlhodobo angažuje v podpore projektov lokálnych komunit



v regióne stredného Slovenska. Svojimi aktivitami pravidelne pomáha s výsadbou a údržbou zelene, s propagáciou slovenských tradícií v rámci kultúrnych podujatí v regióne, s rozvojom športových aktivít, ale aj so zlepšovaním zdravotnej starostlivosti v nemocniciach a v opatrovateľských zariadeniach.



**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

**Tefal**

RIAD,  
KTORÉMU  
MÔŽETE  
VARIŤ!

SPRAVTE SI RADOSŤ SO SKVELOU ZĽAVOU NA KVALITNÉ  
RIADY. NAKÚPTE V COOP JEDNOTE ZA 25 EUR A DOSTANETE  
POUKAZ NA JEDNORAZOVÝ NÁKUP LUBOVOLNÉHO POČTU  
PANVIC A HRNCOV TEFAL AŽ O 70% LACNEJŠIE!  
VIAC NA WWW.COOP.SK.

20 CM PANVICA



-70%

16,98 €  
~~50,90 €~~

20 CM HRNIEC  
+ POKRIEVKA



-70%

28,95 €  
~~96,90 €~~

24 CM PANVICA



-70%

20,01 €  
~~66,70 €~~

24 CM HRNIEC  
+ POKRIEVKA



-70%

34,59 €  
~~115,90 €~~

28 CM PANVICA



-70%

24,87 €  
~~82,90 €~~

24 CM NÍZKY HRNIEC  
+ POKRIEVKA



-70%

32,97 €  
~~105,90 €~~

28 CM WOK



-70%

24,90 €  
~~83,90 €~~

AKCIA PREDIERA VO 05. 02. 2021. 02. 2022 ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB.





# PREDAJNE COOP JEDNOTA DOPŔŇAJÚ NA VIDIEKU SLUŽBY PEŇAŽNÝCH INŠTITÚCIÍ



**NAJVÄČŠIA SLOVENSKÁ MALOOBCHODNÁ SIEŤ COOP JEDNOTA POSKYTUJE SVOJIM ZÁKAZNÍKOM MOŽNOSŤ S NÁKUPOM UHRADIŤ I POŠTOVÉ POUKÁŽKY, ŠEKY, BANKOVÉ ZLOŽENKY A PRI PLATENÍ PLATOBNOU KARTOU I VÝBER HOTOVOSTI. ZÁKAZNÍCI TIETO MOŽNOSTI VYHLADÁVAJÚ, OBZVLÁŠŤ NA VIDIEKU A V SITUÁCII, KEĎ BANKY PÔSOBIACE NA SLOVENSKOM TRHU REDUKUJÚ SLUŽBY ZÁKAZNÍKOM NA Pobočkách I POČET BANKOMATOV.**

COOP CashBack je služba, ktorá držiteľovi platobnej karty umožňuje pri platbe kartou v obchode okrem samotnej platby vybrať aj hotovosť, a to na miestach označených logom COOP CashBack. Výhodou je, že zákazník všetko vybaví na jednom mieste. Zaplatí tovar a zároveň si vyberie potrebnú hotovosť. Služba COOP CashBack je pre zákazníkov bezpečná, výber hotovosti je overený PIN kódom alebo podpisom. Zákazník v neposlednom rade ocení úsporu času, rýchlosť a pohodlnosť výberu. Nemusí nikam chodiť ani cestovať do najbližšieho mesta, kde by využil služby banky. „Naším dlhodobým cieľom je neustále posilňovanie konkurenčnej výhody, ktorou je blízkosť k zákazníkovi. Služby COOP kasa a COOP CashBack predstavujú jedinečnú možnosť uľahčiť obyvateľom odľahlých obcí život. Extra službami zabezpečujeme pre našich zákazníkov v maloobchodných prevádzkach pohodlie, v rámci ktorého môžu s nákupom vybaviť aj ďalšie povinnosti,“ vysvetľuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko. Výhodou systému COOP Jednota je, že disponuje prevádzkami po celom Slovensku aj v malých obciach.

## PODMIENKY SLUŽBY COOP CASHBACK

Podmienkou poskytnutia služby COOP CashBack je, že vydavateľ platobnej karty túto službu umožňuje. Platba za tovar musí byť v hodnote minimálne 5 €. Maximálna výška vyberanej sumy cez službu COOP CashBack je 50 € na jednu transakciu a započítava sa do denného limitu pre výber hotovosti. „V roku 2021 využilo extra službu COOP CashBack viac ako 250 000 našich zákazníkov. Za prvý polrok 2022 ich bolo približne 130 000,“ uvádza Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednoty Slovensko. Do systému COOP CashBack sa zapojili viaceré slovenské banky.

## OBĽÚBENÁ COOP KASA

Služba COOP kasa je moderná služba, ktorá umožňuje zákazníkovi platiť faktúry vydávané spoločnosťami, ktoré na základe nich prijímajú platby za svoje služby zákazníkom. Proces platenia faktúr prostredníctvom služby COOP kasa je založený na zosnímaní čiarového kódu, ktorý je vytlačený na faktúre a je až po pripísanie prostriedkov na platobný účet vydavateľa faktúry garantovaný bankou. Potvrdenka z POS terminálu spolu s blokom z registračnej pokladnice slúžia ako doklad o úhrade faktúry. Faktúru možno predložiť na úhradu ako súčasť bežného nákupu a uhradiť v hotovosti alebo platobnou kartou. Zákazník tak vybaví každodenné nákupy aj starostlivosť o domácnosť na jednom mieste. Výhodou sú tiež otváracie hodiny predajní COOP Jednota. Medzi najčastejšie platby faktúr patria transakcie u dodávateľov elektriny, vody či poisťovní. V roku 2021 využilo službu COOP kasa 870 000 zákazníkov.

## FAKTÚRY S QR KÓDOM AJ DOBIETE KREDITU

COOP Jednota koncom roka 2020 rozšírila doplnkové služby aj o možnosť uhradiť akúkoľvek faktúru obsahujúcu Pay By Square kód – tzv. QR kód. Tento nový typ kódu sa za posledné obdobie stal štandardom takmer na všetkých faktúrach. Systém COOP Jednota sleduje trendy na trhu a týmto krokom vyšla opäť v ústrety svojim zákazníkom. „Moderné technológie sú nezastaviteľné a keďže chceme držať krok s konkurenciou, rozširujeme aktuálne možnosti. Počet zákazníkov, ktorí túto novú doplnkovú službu využívajú, každý mesiac stúpa. V roku 2021 bolo týmto spôsobom uhradených viac ako 18 000 faktúr,“ dopĺňa M. Švrček. Ďalšou výhodou, ktorá je dostupná vo všetkých prevádzkach systému COOP Jednota, je i možnosť dobíjania kreditu cez platobný terminál. Službu podporujú všetci slovenskí mobilní operátori.



# HEBKÝ DOTYK

NÁDCHA ČI PRECHLADNUTIE NEOBÍDE POČAS JESENE A ZIMY PRAVDEPODOBNE NIKOHO. A AKO DOBRE NÁM PADNE MAŤ V TAKOM OBDOBÍ PRI SEBE JEMNÉ HYGIENICKÉ VRECKOVKY!

Biova je najnovším prírastkom v rodine privátnych značiek COOP Jednota. Zákazníkom ponúka kvalitnú kozmetiku a výrobky osobnej hygieny. Zákazníci si ju za krátky čas obľúbili a získala od nich aj ocenenie Voľba spotrebiteľov – najlepšia novinka. Skvelé jemné hygienické vreckovky z tohto radu vyrába spoločnosť SHP Group (Slovak Hygienic Paper Group), kde má výroba papiera dlhoročnú tradíciu siahajúcu až do roku 1817.

Ide o nadnárodnú spoločnosť združujúcu skupinu výrobných a obchodných spoločností z oblasti celulózo-papierenského priemyslu. Zastrešuje 10 spoločností v 6 krajinách Európy s ročným obratom 220 mil. eur. V šiestich výrobných závodoch SHP Group sa ročne vyrobí 170-tisíc ton papiera.

## SHP GROUP JE NAJVÄČŠÍM PRODUCENTOM HYGIENICKÝCH PAPIEROV V STREDNEJ A JUHOVÝCHODNEJ EURÓPE.

„V roku 2021 nás oslovila spoločnosť COOP JEDNOTA Slovensko s požiadavkou o spoluprácu a vývoj nových kvalitných produktov papierovej hygieny pod značkou Biova,“ hovorí Eva Sporinská, špecialistka predaja pre kľúčových zákazníkov SHP Group. „Keďže v tejto tradičnej obchodnej sieti nájde spotrebiteľ výrobky pod vlastnou značkou COOP Jednota Dobrá cena, ale aj vysokokvalitné produkty COOP Premium, pripravili sme rad výrobkov, ktoré môžu na slovenskom trhu konkurovať akýmkoľvek značkovým produktom. A to porovnateľnou kvalitou aj výhodnou cenou. Okrem hygienických vreckoviek je to box s kozmetickými utierkami, papierové obrúsky a toaletný papier – všetko pod značkou Biova.“

## PAPIEROVÉ VRECKOVKY COOP JEDNOTA BIOVA

Trojvrstvové vreckovky Biova sú jemné, vyrobené zo 100 % celulózy a vhodné pre všetkých, ktorí majú radi kvalitné vreckovky bez pridania arómy.



„Naše hygienické papierové vreckovky Biova obsahujú eukalyptové vlákna, vďaka čomu sú ešte mäkkšie a jemnejšie. Sú príjemné, pevné a nedráždia pokožku,“ vysvetľuje Eva Sporinská. „Zákazník ich môže využiť pri každej príležitosti, či už pri všetkých radoch aj starostiach. Ak idete na oslavu, výlet alebo vás skolí alergická choroba, je dobré mať ich stále poruke a nemal by chýbať aspoň jeden balíček vo vašej kabelke, v ruksaku a aute.“



## ČO SA ZMENILO PANDÉMIOU?

Trh s vreckovkami zažil ostatné dva roky veľmi turbulentné obdobie. Dôvodom bola koronavírusová pandémia, ktorá spôsobila, že ľudia trávili viac času doma, vďaka čomu menej ľudí dostalo chrípku, a taktiež nastal dočasný presun spotreby do segmentu kozmetických utierok v boxe. „V tomto roku sa však všetko vracia do pôvodných kolají, čo vidíme vo viac ako 20 % medziročnom náraste hodnoty trhu. Nastal trend zvyšovania pridanej hodnoty výrobkov – napríklad balzamované, parfumované vreckovky alebo vreckovky so špecifickým dizajnom, napr. pre deti, pre dámy alebo pre pánov. Už aj tu vidno smerovanie k ekológii – na trh sa začínajú dostávať napríklad výrobky balené do obalov z recyklovaných plastov,“ približuje Eva Sporinská.

## ENVIRONMENTÁLNE POSLANIE SHP GROUP

Pre spoločnosť SHP Group je zabezpečenie environmentálne stabilného a zdravého obchodného prostredia so minimalizovaním environmentálnych dôsledkov a so zvyšovaním environmentálneho povedomia zamestnancov poslaním. Naplňa ho napríklad využitím odpadového papiera ako jednej zo strategických surovín na výrobu papiera, obnovou odpadu z výroby jeho opätovným spracovaním, systematickým plnením environmentálnych záväzkov, zlepšovaním vplyvu na životné prostredie či zamedzením použitia dreva alebo vlákien zo sporných zdrojov a dodržiavaním požiadaviek noriem FSC/PEFC. Neustále tiež plnia požiadavky systému environmentálneho manažérstva podľa medzinárodnej normy ISO1400.





# Kačacie hody a ešte viac!

## TRHANÉ KAČACIE STEHNO



**Náročnosť \*\*\***      **Príprava 90 min.**  
**Cena/porciu €€€**      **Počet porcií 4 viac**

4 ks kačacích stehien, čierne korenie, 20 g soli, 1 kg husacej masť, 1 kg cibule, 100 g cesnaku; coleslaw: ½ červenej kapusty, ¼ buľvy zeleru, jablko, cibuľa, 200 g majonézy, 200 g kyslej smotany, 20 g hrubozrnnej horčice, 10 g vínneho octu, soľ, 20 g kryštálového cukru, čierne korenie; knedle: 500 g hladkej múky, 125 ml plnotučného mlieka, 125 ml vody, 10 g soli, vajce, 13 g oleja, 10 g instantného droždia, 6 g kryštálového cukru

### Postup:

**Kačacie stehno:** Stehná osolíme, okoreníme a poukladáme na plech. Cibulú očistíme, nakrájame na hrubšie kusy a očistíme aj cesnak – oboje nasypeme na stehná

a zalejeme masťou tak, aby bolo všetko zaliate. Pečieme pri 130 °C asi 4 hodiny. Stehná vyberieme a oberieme od kosti. Masť scedíme a cibuľu i cesnak pridáme k mäsu.

**Coleslaw:** Kapustu nakrájame na tenké pruhy a nasolíme, aby zmäkla. Pridáme cibuľu nakrájanú na tenké pásiky. Zeler a jablká nastrúhame na hrubom strúhadle a pridáme ku kapuste a k cibuli. Poriadne rukami stláčame a vyžmýkame tekutinu. Pridáme korenie, cukor a ocot. Do zeleniny zamiešame kyslú smotanu, majonézu a hrubozrnnú horčicu.

**Knedľa:** Všetky ingrediencie zmiešame do hladkého cesta – najprv pridáme tekuté suroviny a až potom tuhé. Z cesta vytvarujeme guľôčky rovnakej veľkosti. Necháme podkysnúť na teplom mieste a následne paríme asi 20 minút.

### Nakoniec...

Knedle prekrájame a opečieme. Hotové podávame s coleslawom a natrhaným kačacím stehnom.

## DOMÁCA PAŠTÉTA Z NEVYKRŔMENÝCH KAČACÍCH PEČENÍ



**Náročnosť \*\*\***      **Príprava 120 min.**  
**Cena €€€**      **Počet porcií 4**

### Ingrediencie:

100 g slaniny, 250 g cibule, 100 g sladkého ríbezľového vína, 50 g brandy, 500 g nevykrmených kačacích pečení, 200 g vajec, 15 g soli, 2,5 g rýchlosoli, 1 g čierneho korenia, 200 g masla, 4 hrušky, 150 g bazového sirupu, 1 kváskový chlieb

### Postup:

Slaninu a cibuľu orestujeme na panvici, podlejeme vínom a brandy. Necháme veľmi krátko povariť. Precedíme cez sito. Pozor, potrebujeme iba tekutinu! Očistíme pečene a dáme ich do mixéra spolu s ostatnými surovinami okrem masla. Prepálené maslo pridáme nakoniec. Dôkladne rozmixovanú zmes precedíme cez sito a naplníme ňou poháriky. Poriadne zatvorené poháre tepelne upravujeme 90 minút vo varnom kúpeli s teplotou 70 °C. Hrušky očistíme a nakrájame na malé kocky. Zalejeme teplým bazovým sirupom. Podávame s kváskovým chlebom.





## PIKANTNÉ GRILOVANÉ KURACIE KRÍDELKÁ

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

### Ingrediencie:

1,5 kg kuracích krídel, 500 ml oleja, 2 lyžice olivového oleja, 4 strúčiky cesnaku, 2 jarné cibuľky, 1 čili paprička, ½ lyžičky mletého čili, 1 lyžica trstinového cukru, 1 lyžica paradajkového pretlaku, 1 lyžica červeného vínneho octu, 2 lyžice sójovej omáčky

### Postup:

V hlbokej panvici rozohrejeme olej. Svetlú časť jarnej cibuľky nakrájame na drobno, zelené konce si odložíme. Cesnak nakrájame na drobno, čili na kolieska. V malom hrnci orestujeme cibuľku a cesnak. Pridáme trstinový cukor, paradajkový pretlak a pokvapkáme vínnym octom. Pridáme sušené čili, sójovú omáčku a necháme krátko povariť. Dochutíme soľou a korením. Krídelká opečieme v hlbokoj panvici do chrumkava, pridáme k omáčke a všetko spolu premiešame. Dozdobíme zelenou časťou jarnej cibuľky a čerstvou čili papričkou.

## KRÉM Z PEČENÝCH ZEMIAKOV

Náročnosť \*\*\*      Príprava 65 min.  
Cena/porciu €€€      Počet porcií 4

### Ingrediencie:

480 g zemiakov, 4 lyžice masla, 2 cibule, 100 ml mlieka, 120 ml smotany na šľahanie, 160 ml zeleninového vývaru, jablčný ocot, med, soľ  
Na ozdobu: 4 vajcia uvarené na tvrdo, kúsok slaniny, kúsok kravského syra, majorán, kôpor

### Postup:

Zemiaky v šupe upečieme v rúre na 250 °C do mäkka. V hrnci prepálime maslo, pridáme nakrájanú cibuľku a orestujeme. Primiešame upečené zemiaky a sošúpou, mlieko, smotanu a zeleninový vývar. Prevretú zmes rozmixujeme na krém a dochutíme medom, octom a soľou. Bielok nakrájame na drobné kocky, žltok nadrobíme. Slaninu nakrájame na drobno a orestujeme na suchej panvici. Syr nakrájame na drobné kocky. Na okraj taniera pekne uložíme nakrájané vajčičko, slaninu a syr. Pridáme krém a ozdobíme bylinami.



## PLNKA S ČERVENOU KAPUSTOU A TEMPEHOM

Náročnosť \*\*\*      Príprava 90 min.  
Cena €€€      Počet porcií 4



### Ingrediencie:

220 g hriankového chleba, 300 ml rastlinného mlieka, 200 g marinovaného tempehu alebo údeného tofu, 100 g cibule, 70 g hladkej múky, 1/2 balenia kypriaceho prášku, 1-2 lyžice petržlenovej vňate, 1 lyžičku mletej rasce, 1/2 lyžičky sušeného cesnaku, 1/2-1 lyžičku soli, 1/2 lyžičky čierneho mletého korenia, rastlinný olej, rastlinné maslo na vymastenie formy, strúhanka na vysypanie formy, 1 hlávka červenej kapusty, 1 cibuľa, cukor, soľ, korenie, rasca, ocot, 1 marinovaný tempeh

### Postup:

Hriankový chlieb nakrájame na menšie kocky a namočíme do mlieka. Pridáme nakrájanú cibuľku, sušený cesnak, petržlenovú vňat, mletú rasca, soľ, korenie, múku, kypriaci prášok a tofu nakrájané na tenšie plátky a všetko spolu premiešame. Formu – srnčí chrbát – potrieme olejom a vysypeme strúhankou. Vylejeme do nej zmes a dáme piecť na 180 °C asi 25 minút.

Medzitým nakrájame červenú kapustu na tenké pásiky. Cibuľku nakrájame nadrobno a na rozpálenom oleji ju opražíme do zlatista. Pridáme kapustu, podlejeme vodou, pridáme cukor, rasca, čierne korenie a soľ, hrniec pokryjeme pokrievkou a dusíme približne 30 minút. Občas premiešame a podlejeme vodou podľa potreby. Po zmäknutí kapustu dochutíme a pridáme za lyžicu octu. Tempeh nakrájame na pásiky a na rozpálenom ohni opekáme 5 minút.

Hotovú plnku nakrájame a podávame s kapustou a tempehom.

Viac receptov nájdete na [www.netradicnerecepty.sk](http://www.netradicnerecepty.sk)



# TAJOMSTVÁ DELIKÁTNEJ OMÁČKY

PRE VEĽA GAZDINIEK JE PRÍPRAVU OMÁČOK SKUTOČNOU SKÚŠKOU KULINÁRSKÝCH ZRUČNOSTÍ. ZDÁ SA TO OPRÁVNENÉ, PRETOŽE HLADKÁ A CHUTOVO LAHODNÁ OMÁČKA SI VYŽADUJE VEĽA SKÚSENOSTÍ. PRETO SME PRE VÁS PRIPRAVILI ZOPÁR INFORMÁCIÍ, KTORÉ VÁM PRI ICH PRÍPRAVE MÔŽU PRÍŠŤ VHOD.



**PARADAJKOVÁ OMÁČKA:** Nič jednoduchšie – orestujte nakrájanú cibuľu do sklovita a potom pridajte nakrájané a olúpané paradajky (môžete smelo použiť aj konzervované paradajky). Potom varte, kým omáčka nedosiahne požadovanú hustotu. Dochuťte trochou soli a cukru. Paradajková omáčka sa tradične používa na prípravu pizze alebo cestovín. Hodí sa tiež k plnenej kapuste alebo pečenej plnenej zelenine, ako sú papriky alebo cukety.

V tradičnej kuchynskej praxi existuje päť základných omáčok, ktoré je potom možné použiť ako základ pre akýkoľvek iný druh omáčky. Ak zvládnete tie, dokážete ich rôzne variať podľa podávaného jedla i chuti.

► **HOLANDSKÁ OMÁČKA:** Na výrobu holandskej omáčky budete potrebovať prepustené maslo, vývar, biele víno, a žĺtky. Všetky prísady by mali mať izbovú teplotu. Žĺtky rozšľahajte vo vodnom kúpeli s vývarom a vínom, kým nebudú nadýchané, potom postupne pridávajte maslo, aby ste dosiahli požadovanú hustotu. Omáčka môže byť ochutená citrónovou šťavou alebo octom, soľou a bielym korením a mala by sa okamžite podávať. Z holandskej omáčky sa pridaním horčice stane dijonská omáčka. Tento druh omáčky sa obvykle podáva k pokrmom z rýb a morských plodov a niekedy k hydine. Dokonale sa hodí k dušenej alebo ku grilovanej zelenine – najmä k špargli – a k vajciam.

► **DEMI-GLACE:** K príprave demi-glace vedú tri kroky. Najprv pečte hovädzie kosti s cibuľou, mrkvou, petržlenom a so zelerom, kým nezhnednú. Potom všetky pečené ingrediencie duste niekoľko hodín s pridaným cesnakom a v prípade potreby dolejte vodou. Nakoniec omáčku preceďte a pokračujte v redukcii, kým nezhustne. Správna demi-glace sa bude variť asi dva dni. Rovnako demi-glace môže byť použitá ako základ pre nespočetné množstvo ďalších omáčok. Môžete do nej pridať klobásku, cibuľu a huby alebo kvapku bordeaux s troškou tymianu. Skvele sa hodia najmä k červenému mäsu – steaky, medailóniky alebo rebrá sú s ňou vynikajúce.

► **BEŠAMELOVÁ OMÁČKA:** V hrnci rozpustíte maslo a pridajte múku. Chvilu opekajte a dávajte pozor, aby omáčka nezhnedla. Postupne pridávajte teplé mlieko, privedte omáčku do varu a potom varte do zhutnutia. Dochuťte soľou, bielym korením a štipkou muškátového orieška. Podávajte ju teplú. Ak omáčku pripravujete na neskôr, prikryte ju kuchynskou fóliou, aby sa na povrchu nevytvorila blanka. Bešamelová omáčka chutí skvele sama osebe, ale môže tvoriť základ mnohých ďalších lahodných omáčok. Keď sa omáčka varí, pridajte akýkoľvek strúhaný tvrdý syr a pripravte tak omáčku mornay. Použite pyré z pečenej cibule a vytvorte lahodnú omáčku soubise. Môžete ju aj dodatočne dochuťiť bylinkami, korením, chrenom alebo horčicou. Bešamel sa najčastejšie používa v pečených pokrmoch, ako sú lazane, cannelloni alebo musaka. Skvele však chutí aj jednoducho preliata cez ryby alebo morské plody, hydinu, zeleninu alebo vajcia.

► **OMÁČKA VELOUTÉ:** Je vcelku podobná bešamelu, ale namiesto mlieka sa používa vývar. Príprava je celkom jednoduchá. Pripravte si svetlú zápražku z masla a múky, pokračujte vo varení a postupne pridávajte vývar (kurací, telací, rybáci...). Nakoniec privedte do varu, odstavte a podávajte. Táto omáčka sa používa ako základ doslova pre desiatky omáčok vrátane hubovej, horčičnej, citrónovej a omáčky z rýb alebo morských plodov. Základná paradajková omáčka je nevyhnutná pre také omáčky, ako je puttanesca (s kaparami, olivami a ančovičkami), napoletana (s čerstvými alebo so sušenými bylinkami zo Stredomoria) alebo bolognese s mletým mäsom).

## TEPLÁ ČI STUDENÁ?

Slovenská kuchyňa si pomerne dosť zakladá na mäsitých pokrmoch. Ak chcete, aby váš mäskový repertoár nebol nudný, výrazne mu pomôžu práve rôzne omáčky. Viete, ktorá omáčka sa hodí k akému mäsu?

- S hovädzím mäsom bude skvele chutiť šípková omáčka, slivková alebo hubová omáčka.
- K údenému mäsu sa ideálne hodí napríklad chrenová alebo cesnaková omáčka.
- Vlastnú horčičnú omáčku pripravte k steaku z bravčového mäsa.
- Ku kuraciemu mäsu bude skvelá údená papriková omáčka a k nej zemiakové halušky.





Studené omáčky a dresingy sa skvele hodia k hlavnému jedlu, menšiemu občerstveniu alebo sendvičom. Prepoja chute jednotlivých ingrediencií, zvýraznia dominantnú chuť jedla alebo vytvoria zaujímavý kontrast. Ich servírovanie však môže byť náročné, najmä ak máte napríklad pozvaných hostí – môžu schnúť alebo stratiť svoju konzistenciu. Ak máte hostí, dbajte na elegantné podávanie, ktoré aj obyčajnú omáčku posunie na úroveň profesionálneho gastropodniku. Omáčky a dresing môžete servírovať priamo na jedlo. Ďalšou možnosťou je podávanie v malých nádobách. Oddelené misky s rôznymi omáčkami nielen uľahčujú podávanie, ale umožňujú vašim hosťom vybrať si požadovanú chuť.

## NEZDÁ SA VÁM KONZISTENCIA?

Kým sa s príliš tekutou omáčkou rozbehnete k drezu, vyskúšajte tieto postupy, ktoré vám pomôžu omáčku zachrániť.

► **REDUKCIA:** Klasická metóda zahusťovania jednoducho zahŕňa dlhšie varenie, ktoré umožňuje odparovanie prebytočnej vody. To funguje perfektne pre tmavšie omáčky a omáčky na báze mäsa.

► **MIXOVANIE:** Je to skvelý spôsob, ako zahustiť zeleninovú, ovocnú

alebo strukovinovú omáčku. Môžete rozmixovať všetky prísady do hladka a potom ich ešte redukovať alebo zahustiť múkou, ak je omáčka stále príliš riedka. Alebo zmiešajte iba polovicu ingrediencií, aby ste získali omáčku vyššej hustoty.

► **MÚKA:** Pšeničná múka je dokonalým rýchlym riešením pre všetky druhy omáčok, svetlé aj tmavé. Stačí múku zmiešať s vodou alebo ju opiecť do zápražky a potom pridať do omáčky, aby zhustla.

► **ZEMIAKOVÝ ŠKROB:** Funguje skvele v ázijských omáčkach, ktoré sa podávajú horúce (napr. korenená sójová poleva) alebo studené (napr. sladká čili omáčka). Budte opatrní s dávkovaním, aby vám z toho nevyšlo želé, a pozor na výkyv teplôt.

► **MLIEČNE VÝROBKY:** Mliečne výrobky fungujú pri zahusťovaní omáčok naozaj dobre – ak viete, ako ich používať. Ak chcete pripraviť hustú omáčku z masla, najprv omáčku odstavte z plameňa, potom pridajte kúsky masla a zašľahajte. To omáčku jemne zosilní a zároveň jej dodá pekný lesk. Pre ľahké omáčky môžete použiť husté mliečne výrobky, ako je smotana, grécky jogurt alebo smotanový syr (napr. mascarpone). Sú ideálne pre hubové alebo špenátové omáčky, ale aj pre mnohé ďalšie.

► **ORECHY:** Tušili ste to? Jemne nasekané kešu sa často používajú na zahusťovanie omáčok v indických pokrmoch. Iné orechy alebo semenka (vrátane slnečnicových alebo tekvicových semienok) tiež zafungujú skvele a dodajú vášmu pokrmu jedinečnú chuť. Existujú tri spôsoby, ako zahustiť omáčku orechmi.

Môžete omáčku už s orechmi uvariť a potom ju rozmixovať do hladka. Alebo orechy namočte na 8 až 12 hodín, potom ich rozmixujte a pridajte do omáčky. Alebo jednoducho pridajte arašidové maslo (alebo lieskové, mandľové, alebo tekvicové maslo).

► **VAJEČNÝ ŽLTOK:** Vaječné žĺtky sú originálnym spôsobom zahusťovania jemných, ľahkých omáčok, súčasne zlepšujú ich chuť a farbu. Používajú sa hlavne v holandskej omáčke a jej odvodeninách, ale sú tiež nevyhnutné pre klasické špagety alla carbonara.



## CHRUMKANIE NA ZIMNÉ VEČERY





EVA PAVLÍKOVÁ JE TAKMER ŠTYRIDSÄT ROKOV VERNÄ NITRIANSKEMU DIVADLU A NEDÄVNO PREVZALA OCENENIE IDENTIFIKAČNÝ KÖD SLOVENSKA NA BRATISLAVSKOM HRADÄ – OCENENIE, KTORÉ JE SÜČÄSTÖU „KULTÖRNEHO KÖDU“ EXISTENCIE NÄŠET CIVILIZÄCIE. VESELÄ, POZITÖVNE NALADENÄ A NÄDŠENÄ ZO SVOJETJ PRÄCE.



## VERÖM OTUŽÖVANIU A PLÄVANIU

**Vonku máme krásnu jeseň, ale ľudia zvyknú prechladnúť, ochorieť, máte nejaký špeciálny recept, ako tomu predísť?**

Celý rok sa sprchujem v studenej vode, mojím snom dokonca je zažiť kúpanie ako ľadový medveď, ale v oblasti, kde ma nikto nespozná. (Smiech.) Nemám problém ani so studeným morom či jazerom, takže ani nebývam chorá. Zhodou okolností som si v septembri užila chorobu, možno to bol aj omikron, keď sa striedal deň pozitívny s negatívnym testom. Oprašovali sme hru Povolanie pápež, kde som bola zatvorená s veľkým množstvom ľudí v divadle. Našťastie, malo to veľmi ľahký priebeh a ostal mi len taký erotický hlas. Takže sa ma nedotýka ani energetická kríza, neprekážajú mi vypnuté radiátory, ktoré môj manžel zase zapína. (Úsmev.) Naposledy som bola naozaj chorá v roku 2013, keď zomrel Jožko Dóczy, mala som silnú chrípku a horúčku vyše 39 a vtedy som naozaj nemohla ani hrať, hoci bežne hrávam chorá, lebo moja obeta divadlu je bezodná.

**Aký je váš vzťah k liekom?**

Som antiliekový typ a myslím si, že ľudia v mojom veku berú zbytočne veľa liekov, ktoré na niečo pomôžu, ale majú zase vedľajšie účinky. Som zástancom rýchlej chôdze, chodím veľa von so psom, verím otužovaniu a plávaniu. Paradoxne musím brať lieky, pretože mám alergiu na divadelný prach. Keď sa náhodou cítim veľmi ubolená, lebo vek nepustí, tak si „prasknem“ obyčajný paralen, raz za niekoľko mesiacov. A vytvorí mi to dojem, že zabral a nič ma nebolí, ale reálne si myslím, že je to len dojem. (Úsmev.) V nepohode popíjam zázvorový čaj s medom, keď je zvýšený nápor, dopujem sa vitamínom C, teraz je skvelá jesenná sezóna jablák, tak si dávam.

**Podme do divadla, v čom vás aktuálne môžeme vidieť?**

Spomenula som, že sme oprášili muzikál Povolanie pápež autorov Gaba Dušíka a Daniela Heviera, kde hrám Satana. Veľmi úspešný projekt z roku 2016, ktorý prerušila korona, no teraz sme sa opäť do toho vrhli, a priznám sa, bolo to pre mňa dosť fyzicky náročné, ale mám tú postavu veľmi rada. Potom je to inscenácia absurdných poviedok Nádej zomiera posledná, ktorú sme pod režijným vedením Petra Oslíka urobili počas korony a konečne mala asi trikrát odloženú premiéru. Hrám tam pani Iboju, ktorá vstane z hrobu, a keď si poobzerá súčasný svet, napokon sa s radosťou vracia späť do hrobu. Milé, aktuálne, ľudské podľa mňa a mám to predstavenie rada. Skúšali sme adaptáciu Timravíných poviedok, volá sa to Rozsobáše, premiéra bola koncom októbra.

**Samé pekné veci...**

Chcem spomenúť aj inscenáciu Kutlochy, ktorá predstavuje divadelnú ubytovňu, kde sme bývali všetci herci, ktorí sme prišli z iných miest do Nitry, až kým sme sa nevydali alebo neodišli z Nitry. Osobne ja som odišla po dvoch rokoch, keď som sa vydala. Na pozadí tej ubytovne sa premietajú dejiny od vzniku nášho divadla po súčasnosť, a keďže nám teraz chcú túto budovu zobrať, tak na protest vznikla hra. Na zámku v Pezinku sme mali dve predstavenia hry Dámska šatňa, ktorej hranie takisto prerušila korona, a potom moje tri kolegyne Janka Kovalčíková, Lenka Barilíková a Alenka Pajtinková odišli, takže u nás v divadle sa to nebude hrať. Veľa dobrých hier sa stiahlo pre koronu, ale v marci by mala byť premiéra Zlatá lýra o zákulisí Bratislavskej lýry, na čo sa veľmi teším, lebo tam mám úžasnú pieseň Krédo, ktorú





v roku 1976 spievala Eva Máziková, čo je veľmi krásna pieseň. A ešte máme spievať To všetko bolo včera od Marthy a Teny. Boli to krásne časy, lebo sa niečo dialo a okolo toho sa dialo tiež veľa zaujímavých a významných vecí. Aspoň piesne nám ostali. Sála PKO bola úžasná, nadčasová a tá, čo spôsobili, že sme sa jej tak ľahkovážne zbavili, by sa mali hanbiť.

**Hovoríte o svojej práci s takým nadšením, iskričkami v očiach, ako keby ste len teraz začínali a tešili sa na postavy. Je to skvelými rolami či veľkou láskou k svojmu povolaniu?**

Cez korunu som rekapitulovala, bolo času, mala som ohromné šťastie, že som v roku 1973 – bude to 40 rokov – nastúpila do nitrianskeho divadla. Jedno z najlepších rozhodnutí, pohrala som krásne roly so skvelými tvorcami a myslím, že toto, čo som zažila v Nitre, by som nikde inde nezažila. Boli ponuky aj na Novú scénu, kde som si vyskúšala spoluprácu, čo bolo veľmi obohacujúce. Účinkovala som v muzikáloch Pokrvní bratia, hrali sme to sedem rokov a potom aj muzikál Donaha! V súkromnej produkcii som účinkovala v Mníškach, kde sme odohrali vyše tristo predstavení a po nahliadnutí do iných produkcií som sa s láskou vždy vracala do Nitry, pretože tu bol úžasný kolektív, a nehovorím to len tak, lebo je to pravda. Dnes je všetko iné, iná doba, iní ľudia, ale snažím sa odovzdať štafetu, ktorú mne dal Jozef Bednárík, Jožko Dóczy, Milan Kišš, Adela Gáborová i ďalší. Keď za mnou prišiel kolega a povedal mi, že toto robíš zle, neurazila som sa, poďakovala som a premyslela som to. Dnes v Nitre žijem ja a možno ešte dvaja kolegovia, ostatní dochádzajú, máme okrem divadla iné projekty, televízie, moderovanie, spievanie, je toho veľa a je to náročné. Pravé divadelné, kolektívne až rodinné prostredie neexistuje, aj keď kolektív je stále dôležitý. Snažím sa byť spojivom, aj keď je to náročné. Len dobre naskúšaná hra si môže získať divákov.

**Je aj veľa mladých hercov a stále prichádzajú noví...**

Čo sa týka mladých kolegov, prichádzajú aj veľmi talentovaní, len pri tej kvantite občas klesne kvalita. Chodím na konkurzy a málokto

príde komplexne pripravený vizuálne, tanečne, hudobne, herecky. My sme končili dvanásti školu, teraz je to niekedy okolo 150 absolventov. Z nás dvanástich sa nie všetci ujali, odišli a robia niečo iné, ale napríklad Miro Noga, Stano Král, Paľo Višňovský, Milan Bahúl – to sú všetko pojmy. Ondrej Šoth je riaditeľom divadla v Košiciach, Ľubica Rybárska bola vynikajúca operná diva, ale už to nerobí. A nedopustím na pondelkové inscenácie, kde bola skvelá dramaturgia, normálne sme to skúšali, nieže doma sa naučíš a prídeš to čítať. Aj dnes sú tieto inscenácie geniálne, žiaľ, nahradili ich reality šou, ktoré otupujú myseľ diváka. Mám šťastie, že som to zažila. A hádzam do jedného vreca herca, ktorý prežil 40 rokov v divadle, niečo natočil a zanechal tu stopu v rámci kvalitných hier a filmov, s „celebritou“ z farmy je prinajmenšom sčestné.



**Pyšná ste aj na svoju dcéru, ktorá si zvolila neľahkú umeleckú cestu, poznáme ju ako speváčku menom Katarzia.**

Odišla do Prahy, lebo trpela tým, že každý jej dával najavo, že pozná jej mamu, a vyzeralo to akoby bez mamy nič nedokázala, čo nie je pravda. Ja som interpret a ona je autorka, to ľudia ani nerozoznávajú, a potom vznikajú dojmy, ktoré sú ďaleko od reality. Nedávno na odovzdávaní cien SOZA pri príležitosti stého výročia tejto organizácie jej skladbu Milovať s hudbou zahrli ako vyvrcholenie, na záver a ona je autorka. To nikomu nevysvetlíte, že som to nemohla ja napísať za ňu. Urobila dobre, že odišla do Prahy, kde je docenená. Snaží sa zachraňovať zemeguľu, bojuje za všetky menšiny, práva všetkých, rozmieňa sa na drobné, ide si za svojím, nedá si od nikoho kafať, ani odo mňa nie. (Smiech.)

**Čo máte na jazyku na záver tohto rozhovoru?**

Aby sme sa vykašľali na nenávisť, zlo, aby sme si uvedomili, že naša zem je pre všetkých bez rozdielu národností, farby pleti, sexuálnej orientácie. Sme tu veľmi krátko a toľko nenávisť! Preto poprosím o toleranciu. Posledné udalosti z Bratislavy, aj nehoda, aj strelba na Zámockej, ma doslova zronili.



# BYLINKAMI PROTI KAŠĽU A PRECHLADNUTIU

V OBDOBÍ PADAJÚCICH LISTOV SA O SLOVO HLÁSIA CHOROBY. KAŠEĽ A PRECHLADNUTIE NÁS VEDIA PORIADNE POTRÁPIŤ. V PRÍPADE, ŽE CHYTILI AJ VÁS, SKÚSTE SA OBRÁTIŤ NA PRÍRODNÚ LEKÁREŇ NÁSICH BABICIEK A VYSKÚŠAŤ ÚČINOK SLOVENSKÝCH BYLÍNTEK.

## DIVOZEL VEĽKOKVETÝ

Kvety divozelu sú uvoľňujúcim liekom pri suchom, chronickom a dlho neustupujúcom kašľi. Dokážu pomôcť pri bronchitíde, laryngitíde a dokonca aj pri tuberkulóze. Zároveň uvoľňujú hlieny a čistia priedušky.

Listy divozelu sa používajú najmä pri dýchacích ťažkostiach a ochoreniach dýchacích ciest. Účinné látky, ktoré obsahujú, umožňujú odkašliavanie a zmiernujú nepríjemný dráždivý kašeľ. Môžeme ich usušiť na čaj, ale aj zvonka prikladať na hrdlo. Čaje z divozelu alebo s jeho obsahom sa odporúčajú najmä pri ochoreniach spojených so suchým kašľom a zápalom horných dýchacích ciest.

**Tip:** Čaj zo sušeného divozelu zalievame vriacou vodou. Na jednu 2,5 dl šálku dáme 1 až 2 čajové lyžičky sušeného divozelu a lúhujeme max. 10 minút. Pozor, čaj sa neodporúča piť dlhodo- bo (v rozmedzí týždňov alebo mesiacov).



## PLŮCNÍK LEKÁRSKY

Plúcnik je takisto výborný pomocník pri kašľi. Dokáže zmierniť podráždenie vyvolávané kašľom, pomáha odhlieňovať a má antiseptické účinky. Čaj z plúcника je vhodný pri ochoreniach pľúc a zápalu priedušiek. Tinktúra z plúcника zas pomáha pri astme a chronických respiračných problémoch, sirup pri zápalu priedušiek a zahlienení.

## IBIŠ LEKÁRSKY

Ibiš je podobne ako všetky liečivé rastliny plný účinných látok ako asparagín, betaín, lecitín, vitamín C a obsahuje aj glukán. Jeho korene pôsobia priaznivo na odkašliavanie pri zápaloch dýchacích ciest – laryngitíde, angíne, akútnej a chronickej bronchitíde alebo čiernom kašľi.

Pomáha aj pri bolestiach hrdla a vďaka obsahu glukánov podporuje imunitný systém. Rastlinku môžeme použiť nielen na prípravu čaju, ale aj ako kloktadlo.

**Tip:** Čaj z ibiša lekárskeho nevaríme a ani nezalievame horúcou vodou, teplom by sme jeho najúčinnnejšie látky zničili. Namiesto toho robíme vlažný macerát a kombinujeme s ďalšími liečivými rastlinami. Na pol litra čaju, potrebujeme 2 lyžice sušeného koreňa ibiša, ktoré macerujeme 3–8 hodín. Následne precedíme a popijame počas celého dňa po dúškoch.

## MATERINA DÚŠKA

Každý z nás ju dobre pozná, no nie všetky priaznivé účinky sú nám dobre známe. Materina dúška

pôsobí priaznivo na odkašliavanie pri kataroch horných dýchacích ciest, chronickej bronchitíde, chrípke aj astme. Odporúča sa i pri zápalu pľúc. Utišuje suchý kašeľ a pomáha pri krčovitom kašľi. Vďaka obsahu tymolu a karvakrolu pôsobí antivirovito, má antiseptické účinky a dokáže si poradiť aj s baktériami. Okrem blahodarného vplyvu na dýchacie cesty má upokojujúce účinky.

**Tip:** Sirup z materinej dúšky – vňať materinej dúšky doplníme rovnakým dielom vňaťou divozelu, lipy alebo plúcника. Do 1 litra vody dáme 10 lyžíc zmesi, povaríme pár minút a necháme vychladnúť. Precedíme a pridáme 1 kg prírodného cukru. Všetko dobre zmiešame, nalejeme do tmavej fľaše a užívame počas jesene v prípade potreby 3x denne.



**KAPUCÍNKA VÄČŠIA**

Hoci kapucínka pochádza z Peru a pre svoj estetický vzhľad je u nás obľúbená dekoratívna rastlina, nemali by sme zabúdať na jej účinky. Vďaka vysokému obsahu vitamínu C a silným antibiotickým účinkom je ideálna pri nachladnutiach, chrípke, bolestiach v krku, ale aj v boji proti streptokokom a stafylokokom. Na jeseň je ideálna práve na čaj.

**RAKYTNÍK REŠETLIAKOVITÝ**

Podrobne sme vám ho priblížili v minulom čísle. Je to vitamínová bomba, ktorá má silne detoxikačné účinky. Rakytník obsahuje nielen dôležité látky, ako je betakarotén, železo a vápnik, ale aj vitamíny A, B, C, E a K. Je výborný pri očistení organizmu a vďaka jeho protizápalovým účinkom dokáže pôsobiť pri zápaloch hrdla, mandlí aj pľúc. Zároveň chráni pred voľnými radikálmi, upokojuje nervový systém a podporuje imunitu.

Rakytník môžeme vhodne spracovať niekoľkými spôsobmi. Ak si ho chceme uchovať na jeseň a pravidelne zalievať vo forme čaju, ideálne je sušenie a pomletie plodov, príp. listov alebo konárov. Výborným podporovateľom imunity obzvlášť na jeseň v období chrípkovej epidémie je šťava z rakytníkových plodov.

**ECHINACEA PURPUROVÁ**

Echinaceu väčšina z nás pozná ako liečivú rastlinu, ktorá pomáha pri bolestiach hrdla. Je častou súčasťou pastiliek a cukríkov na úľavu bolesti, no to zďaleka nie je všetko. Echinacea pomáha zvyšovať imunitu, uľavuje pri prechladnutí, chrípke a vďaka svojim antiseptickým účinkom pomáha zastaviť infekciu. Má výrazné antibiotické účinky nielen proti baktériám, ale aj proti vírusom.

Tinktúru z echinacey pripravíme zo 100 g koreňa, kvetov či listov. Požadované množstvo bylín prelejeme pol litrom čistého liehu s koncentráciou 60 %. Kvet, listy alebo koreňky by mali byť čerstvé, aby sme získali čo najvyššiu účinnosť. Macerovať ich takto nechajte pri izbovej teplote 7 dní. Na 8. deň obsah prefiltrujte. Takto pripravenú tinktúru používajte 1x denne, ideálne ráno. V čase chrípkovej epidémie môžete dávku zvýšiť.

**ŠALVIA LEKÁRSKA**

Nazývaná aj babské ucho či vľčí chvost je doslova liekom pri bolestiach hrdla, angíne, aftách, parodontóze. Je silne antibakteriálna a účinne pôsobí aj proti zápalom. Šalvia je jedna z bylín, ktorú možno používať zvonku aj zvnútra. Pri bolestiach hrdla je výborným prírodným liekom teplý čaj z jej listov. Pôsobí antisepticky a zároveň tlmí bolesť. Môžete ho použiť aj ako kloktadlo, veľmi rýchlo uľavuje bolesti hrdla, zapáleným mandliam, ale pomáha aj pri zápaloch hrdla a ústnej dutiny.

**Tip:** Na čaj zo šalvie nám postačí 1 lyžička sušených listov na pol litra vriacej vody. Zmes povaríme odkrytú približne 4 minúty a následne necháme lúhovať, prípadne pridáme ďalšie bylinky podľa chuti. Čaj scedíme a popijeme po dúškoch 2x denne.



# Urobte tú najväčšiu bublinu!

Malina

Farbí jazyk na modro



MEGA  
bublina

Jahoda



Tutti  
Frutti



# JEDLÁ, ČO ZOHREJÚ AJ DUŠU ALEBO ÚTULNOSŤ ZO SEVERU

NA SLOVENSKU SA TRADIČNE V CHLADNÝCH MESAČOCH ZOHRIEVAME TEPLOU POLIEVKOU ČI TROCHA KALORICKEJŠOU STRAVOU, KTORÁ JE PRE NÁS REGIÓN TYPICKÁ. ČO VŠAK ROBIA NÁRODY NA SEVERE EURÓPY, ABY SA CÍTLI PRÍJEMNE POČAS DLHEJ A NEHOSTINNEJ ZIMY?

Je známe, že obyvatelia Škandinávského polostrova majú svoju tradíciu „hygge“, aby sa príjemne cítili aj v nepríjemnom studenom období. Niekoľko tipov z ich skúseností môže inšpirovať aj nás. Hygge je dánske a nórske slovo vyjadrujúce pocit útulnosti, prameniaci z vedomého obklopovania vecami a ľuďmi, s ktorými je mu dobre. Predstavuje užívanie pohody v kruhu rodiny a priateľov alebo len tak sám so sebou – hlavne v teple domova. Okrem pohodlného domáceho oblečenia, teplej deky, obľúbenej knihy a plápolajúcej sviečky zahŕňa tento termín niečo dobré pod zub – jedlá, ktoré vyvolávajú pocity blaha a spokojnosti. Útulnú atmosféru v studenej zime prináša napríklad para z horúcej polievky, podmanivá vôňa vareného vína s korením, ranná príprava zamatovej ovsenej kaše, pomalé pečenie lokálnych rýb s koreňovou zeleninou a celý rad ďalších dobrôt.

## Kávu a jeden škoricový slimák, prosím!

Škoricový slimák je sladké pečivo zo Švédska, kde mu hovoria kanellbular. Ide o rolky z kysnutého cesta s množstvom škorice a kardamómu vnútri, posypané cukrom alebo plátkami mandlí. Škoricové slimáky a káva dokonale ladia a navodzujú domácku atmosféru a pohodu. História tohto pečiva vo Švédsku siaha do začiatku 20. storočia, keď si ho vychutnávali majetnejší ľudia. Káva a škoricový slimák



je obľúbený ranný rituál mnohých Švédov. Skúste tak začať svoj deň a uvidíte, že bude skvelý.

## ► Øllebrød – trochu iná kaša na raňajky

Tradičná dánska kaša øllebrød sa pripravuje z kváskového ražného chleba máčaného v pive a kombinuje sa s medom a hroznkami. Možno sa to nezdá, ale ide o skutočnú lahôdku, ktorá je ľahko stráviteľná a použitý chlieb a pivo jej dodávajú plnú karamelovú chuť. Ak si na øllebrød netrúfate, aj naša ovsená kaša vás preniesie do siedmeho neba. Napríklad s karamelizovanými jablkami – zahreje ešte viac.

## ► Slepacia polievka pre dušu

To nie je len názov kultového knižného bestselleru od Jacka Canfielda, ale jedlo, ktoré reálne pomáha postaviť sa na nohy pri na-

chladnutí. Dánska variácia vývaru sa volá hrnskekødssuppe a tvorí ju silný kurací vývar, mrkva, pór, mäsové gulôčky z bravčového alebo kuracieho mäsa a knedličky.

## ► Mäsové gulôčky milujú všetky generácie

A niet sa čomu diviť. Sú také variabilné, že si ich podľa svojej chuti môže pripraviť úplne každý. Dajú sa napríklad prepojiť s rôznymi strukovinami a obilninami, ktoré im na chuť rozhodne neuberajú. V Dánsku je obľúbenou omáčkou k mäsovým gulôčkam tá s karí a ryžou.

## ► Otvorený sendvič pre dobrú náladu

V Dánsku mu hovoria smørrebrød a väčšinou ho jedia na obed. Je to severská obdoba našich obložených chlebíčkov. Základom je hutný tmavý ražný chlieb natretý maslom, ozdobený rôznorodými variáciami surovín (mäso, ryby, vajčička, syr, ale aj zemiaky s majonézou) a obložený čerstvou alebo nakladanou zeleninou.

## ► Zdravá pochúťka

Sladké a tučné jedlá sú často náplastou na všemožné splíny, ale existujú aj zdravšie a rovnako lahodné pokrmy. Napríklad ryby a morské plody, ktoré sú pre severské krajiny typické. Aj u nás však nájdete vynikajúce lokálne druhy rýb. Vyskúšajte napríklad pstruha s chrenovou omáčkou.





#### ► Aj naše palacinky sú stelesnením hygge

Predstavte si to. Je nedeľné dopoludnie a váš byt vonia čerstvo pripravenými palacinkami alebo lievancami. V Dánsku im hovoria pan-dekager a dajú sa prirovnávať k francúzskym crêpes, ale sú ešte tenšie a majú chrumkavejšie okraje. Pred zrolovaním sa obvykle posypú cukrom alebo potru marmeládou.

#### ► Wienerbrød

K obľúbeným hrejivým dobrotám patrí aj tento „viedenský chlieb“. Ide o dánsky sladký koláč z nadýchaného maslového cesta. Pečivo vzniklo v roku 1850, keď štrajkovali zamestnanci pekárni, a tak ich majitelia nahradili pekármi zo zahraničia. Boli medzi nimi aj Rakúšania, ktorí toto pečivo rozšírili v Dánsku a iných severských krajinách. Cesto má rôzne tvary a vnútri býva naplnené džemom, pudin-

gom alebo marcipánom a poliate čokoládou alebo cukrovou polevou.

#### ► Varené vínko alebo glogg?

V Škandinávii patrí glogg medzi tradičné vianočné nápoje, ale pochutia si na ňom aj inokedy. Receptov na glogg existuje celý rad, každý je však alkoholický a lahodný, a preto sa odporúča popíjať ho s mierou. Obvykle sa začína uvarením vody s korením. Najpoužívanejší je klinček, škoricca, kardamóm a zázvor – práve tie najhrejivejšie. Do uvarenej vody s korením sa ďalej pridáva pomarančová či citrónová kôra, hrozienka a mandle. Táto zmes sa po pár minútach prepasíruje a doplní vínom, prípadne tvrdým alkoholom. Vynikajúci je napríklad aj s brandy alebo koňakom.

#### • ŠVÉDI A FENOMÉN KRÁTKEJ PAUZIČKY •

• Azda nič nemilujú Švédi tak ako prestávku na kávu, počas ktorej si dajú niečo menšie na zahryznutie, vypijú poriadny hrnček silnej kávy a preberú všetko podstatné – od tipov na víťaza reality šou až po plány na oslavy slnovratu. Zájstť si na kávu a niečo na jedenie, pritom sa porozprávajú je pre Švédov také bežné, ako pre nás zájstť si na pivo.

• Krátka pauzička zvaná fika je spoločenská udalosť: najlepší spôsob, ako si vychutnať popoludňajšiu kávu s priateľmi alebo prestávku s kolegami v kancelárii. O význame tohto švédskeho fenoménu svedčí aj fakt, že na mnohých pracoviskách vo Švédsku sú prestávky na fiku, nazývané fikarast alebo fikapaus, dokonca zakomponované do denného kalendára ako jedna z aktivít.

• Pauza na kávu sa však nespája len s pracovným týždňom. Patrí aj k obľúbeným víkendovým rituálom, keď sa nikto nepozerala na hodinky a rieši sa úplne všetko a zároveň nič. Nejde totiž ani tak o kávu alebo niečo na zahryznutie, oveľa dôležitejší je práve jej spoločenský aspekt. Pre Švédov sa fika skrátka stala synonymom príjemne prekláboseného času s rodinou, priateľmi alebo kolegami v práci.

-dp-

Mliečna pohoda bez hraníc



Tradičné  
maslo  
zo srdca  
Podpoľania

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



250g



200g



# AJ SMÚTOK PATRÍ K ZDRAVÉMU ŽIVOTU

ABY SME MOHLI PREŽÍVAŤ RADOŠŤ, MUSÍME POZNAŤ AJ SMÚTOK. NIEKTORÉ EMÓCIE SME SI ZVYKLI POTLÁČAŤ A VYTESŇOVAŤ. AJ SMÚTOK DOKÁŽE OBOHATIŤ NÁŠ DUŠEVNÝ ŽIVOT, PRETOŽE NÁM PRINÁŠA INFORMÁCIE Z VNÚTRA.

Smútok patrí k základným emóciám nášho citového života. Niekedy ho môžeme pociťovať bez zjavnej príčiny, inokedy vieme, na čo smútkom reagujeme. Dokážeme ho vnímať na úrovni tela aj duše. Dokážeme ho pociťovať vtedy, keď naša myseľ rozhodne, že nemáme dôvod bojovať so situáciou, resp. ju nevieme ovplyvniť alebo zvrátiť. Jeho cieľom je spomaliť telo po strese, ktorý mu predchádzal. Takéto zastavenie vytvára priestor na spracovanie toho, čo sa stalo alebo čo sa deje, a zároveň nám ponúka pohľad do nášho vnútra, možnosť zahojiť rany a následne sa vrátiť do normálneho života.

## SMÚTOK NEVYPNEME

Každý smútok si vyžaduje svoj čas. Hoci nás mnohí presvedčajú o tom, že byť smutný nie je v poriadku, alebo aby sme sa ho zbavili čo najrýchlejšie, nie je to vhodné riešenie. Potláčanie emócie môže eskalovať do horších problémov, než keby sme k sebe dokázali byť trpezliví a nechali smútok prejsť cez naše telo i dušu. Dnes je veľmi populárne veriť tomu, že vďaka pozitívnemu mysleniu nebudeme nikdy smutní, ale budeme úspešní, zdraví a šťastní. Tým, že si povieme, že všetko bude dobré alebo jednoducho potlačíme tieto pocity, smútok nezmyslné. Ide o skratkovité a veľmi zjednodušené vnímanie, ktoré často nefunguje.

## ŽIADNE EMÓCIE V SEBE NEPOTLÁČAJTE

Optimizmus je bezpodmienečne výborný prístup k životu, no ak sa pozitivita stane prostriedkom na umlčanie vlastného citového prežívania, prechádza do toxicity. Ak začneme považovať pozitívne emócie za dôležitejšie ako tie negatívne, snažíme sa ich potlačiť, vytesniť a neprežívať. Toxická pozitivita so sebou nesie veľmi silné a škodlivé presvedčenie, že akúkoľvek životnú situáciu dokážeme prekonať s úsmevom na tvári alebo bez toho, aby sa nás akokoľvek dotkla, to však nie je fyzicky možné. Toxická pozitivita je maska v podobe prázdnych fráz a nútenej veselosti, pod ktorou mnohí ľudia skrývajú skutočné emócie. Potláčanie negatívnych emócií však narúša duševnú rovnováhu. Preto je potrebné učiť sa umeniu dokázať emócie vnútorne prežiť no zároveň korigovať ich vonkajšie negatívne prejavy.

Hoci nikto z nás netúži byť považovaný za ufrflanca, hundroša alebo depkára, medzi toxickou pozitivitou a životným optimizmom s prirodzeným vnímaním celého spektra emócií je veľký rozdiel. Človek, ktorý prijíma všetky emócie také, aké sú, ich dokáže ventilovať a nedržať ich v sebe. Neupadá do stavu potláčania pocitov, nie je vystavený dlhodobému stresu z popierania vlastných pocitov. Toxicky pozitívny prístup však nielenže oslabuje naše vnútorne prežívanie, ale aj náš dobrý pocit a fyzické zdravie.

**CIELENE IGNOROVAŤ KONKRÉTNE EMÓCIE JE ŠKODLIVÉ. KEĎ VYTESNÍME BOLESTNÉ POCITY, ROVNAKÝM SPÔSOBOM VYTESŇUJEME AJ TIE POZITÍVNE.**

## DOVOLTE SI SMÚTIŤ

Smútok je emócia, ktorú potrebujeme prežiť, vnímať a nedá sa s ňou vyrovnávať. Hoci smútok vyvoláva nepríjemný pocit, je prirodzenou reakciou napr. na stratu blízkej osoby, rozchod alebo na životné situácie, ktoré sa nevyvinuli podľa očakávaní. Smútok nám dáva priestor na to, aby sme sa adaptovali na novú, zmenenú situáciu.

Ak si doprajeme čas, prijmeme zmenu a necháme emócie smútku voľne plynúť, po čase sa jeho prejavy zmiernia, postupne vytratia. Áno, proces môže byť spočiatku bolestivý a zdať sa permanentný, prichádza vo vlnách, ale tie sa postupne zmierňujú, upokoja sa a následne sa vytratia.

Slzy sú prirodzenou súčasťou procesu, pomáhajú vyplaviť stresové hormóny, zbaviť sa napätia a prečistiť vnímanie. So smútkom nám pomáhajú aj rozhovory, no regeneračné môže byť aj utiahnuť sa do samoty a stráviť istý čas len so sebou. Nie však ľutovaním toho, čo sa stalo, ale postupným prijímaním situácie takej, aká v skutočnosti je. S veľkou stratou niekoho blízkeho bývajú prirodzene späť aj emócie ako hnev, pocity viny alebo strach. Aj v tomto prípade pomôže technika precítenia a prijatia. Nemusí to byť možné hneď, často potrebujeme čas, aby sme pochopili a dozreli do bodu, keď už necítíme hnev alebo strach. Nemali by sme však v sebe nič dusiť alebo potláčať.

Vyrovnáť sa so smútkom môžeme aj na papieri. Niektorým z nás pomôže napísať list a vyjadriť v ňom všetky svoje emócie úprimne bez cenzúry. Nemusíme ho nikomu poslať a dokonca ani ho po sebe čítať. Ide čisto o vyjadrenie všetkého, čo sa v nás deje. Práve napísanie listu dokáže pomôcť v situáciách, keď nie je fyzicky možné uzavrieť neukončenú záležitosť.



Svoje emócie môžeme pravidelne zapisovať aj do denníka, ktorý nám pomôže usporiadať si myšlienky, vyznať sa vo svojich pocitoch a pomenovať to, čo nás trápi a zároveň prináša radosť. Zverujeme sa so svojim trápením blízkym. Ak máme potrebu o svojom trápení hovoriť, vyhľadajme ľudí, ktorým dokážeme dôverovať, a zdôverme sa im. Bojovať nasilu osamote nie je hrdinstvo. Podelme sa aj o svoje spomienky, nebráňme sa slzám a zároveň prijmime situáciu takú, aká je.

### ČO ROBIŤ, AK SMÚTOK TRVÁ DLHŠIE

Smútok netrvá večnosť a aj tá najhlbšia rana sa dokáže zahojiť. Ak si však do života neustále prenášame staré smútky alebo naše obdobie vnútorného smútku neodchádza, pravdepodobne to ovplyvní kvalitu nášho života. Dlhodobé smútenie môže mať za následok zvýšený zápal v tele, zníženie imunity a ťažšie zvládanie stresu. Pomôcť nám v tomto prípade môže rozhovor s odborníkom. Komunikácia s niekým, kto rozumie ľudskej duši, môže byť odrazovým mostíkom na spracovanie ťažších tém, ktorým sa myseľ vedome vyhýba.

#### VEDA O PLAČI

Podľa všeobecnej mienky plač znamená katarziu alebo emočné „vyháňanie“ nahromadeného smútku a hnevu. Myšlienku, že plač môže mať pre dospelého človeka prínos v podobe emočného uvoľnenia, prvýkrát predstavili Sigmund Freud a jeho kolega Josef Breuer na konci 19. storočia. Freuda a Breuera napísali, že plač v psychoterapii vedie pacienta k uvoľneniu nahromadených pocitov, čo je nevyhnutný krok k vyriešeniu skrytých problémov. Na čele súčasnej éry výskumu plaču dospelých stojí emeritný profesor psychológie na Tilburskej univerzite v Holandsku Ad Vingerhoets a profesorka Lauren Bylsmaová z Lekárskej fakulty Pittsburskej univerzity. Vedci sú blízko k vyvráteniu teórie plaču ako katarzie. Podarilo sa im dokázať, že slzy vedú najmä k spolupatričnosti. Štúdia ľudí zo štyridsaťjeden krajín totiž potvrdzuje, že bez ohľadu na kultúru alebo národnosť nám preliatie slzy dokážu zaistiť podporu ostatných. „Ak by vám plač mal zlepšiť náladu, potom by vám ju zlepšilo aj lúpanie cibule,“ hovorí Vingerhoets. „Lepšie sa však cítite pre prijatie emocionálnej podpory, nie pre samotný plač.“

Skutočnosť je však trochu zložitejšia. Vingerhoets a Bylsmaová vo svojej štúdii z roku 2014 zistili, že plač môže niekomu pomôcť k upokojeniu tým, že aktivuje parasympatický nervový systém, ktorý pomáha telu odpočívať a tráviť. Takže hoci vám plač neposkytne úplnú katarziu, môže mať niekedy blahodarný účinok, pretože vás donúti sústrediť sa na daný problém. „Keď pre niečo plačete, nemôžete sa pred tým schovať,“ hovorí Bylsmaová. „Aj keď ste sami, nájdite si dobré, bezpečné a pohodlné miesto, kde to zo seba môžete dostať von, pretože aktívne potláčanie emócií môže mať negatívne psychologické účinky.“





## POTREBUJETE DOMA OŽIVIŤ?

POCIŤUJETE V TÝCHTO POCHMÚRNÝCH TÝŽDŇOCH POTREBU VNIESŤ DO BYTU TROCHU FARIEB ČI POCITOVÉHO TEPLA? AK SA NEVIETE ROZHODNÚŤ, KTORÉ FARBY POUŽIŤ, PORADÍME VÁM.

Najľahšie sa farby začleňujú do bytu či izby s bielou malovkou a zariadenej bielym a sivým nábytkom alebo kusmi z veľmi svetlého dreva. Niekomu upokojujúce prostredie bez farieb dlhodobo vyhovuje, ale inému môžu po čase farby chýbať. V takomto prípade sa dá priestor oživiť farebnými doplnkami a čalúnením na nábytku. Práca s farbami má svoje pravidlá, buďte preto opatrní!

### PRAVIDLO 60 - 30 - 10

Všeobecne však platí, že každý by mal do svojho bytu či domu voliť také farby, ktoré zodpovedajú jeho prirodzenému naturelu. Nenúťte sa do ničoho, čo vám nie je príjemné. Majte tiež na mysli, že v byte zväčša nežijete sami a voľba vybavenia bytu aj farebného ladenia by mala vyhovovať všetkým členom domácnosti.

Vyvážene a pre väčšinu ľudí príjemne bude pôsobiť miestnosť, v ktorej použijete okrem neutrálnej bielej či sivej len tri ďalšie farby. Pravidlo 60 - 30 - 10 je základnou jednoduchou pomôckou všetkých dekorátorov pri rozhodovaní o optimálnej a príjemnej farebnej škále pre konkrétny priestor. Farba zastávajúca prevažne 60 % priestoru je označovaná ako hlavná.

Zastavte sa v niektorom z hobbymarketov alebo v špecializovanej predajni farieb a vypýtajte si vzorkovník farieb, ktorý býva často voľne k dispozícii. Doma si potom bez stresu zostavujte jednotlivé farebné pásiky k sebe a vyberte si kombináciu farieb tak, aby sa páčila práve vám.

### TEPLÉ ALEBO STUDENÉ ODTIENE?

Dôležité je mať na pamäti dôležitú vec - kombinujú sa spolu vždy len teplé tóny farieb alebo len studené. Každá farba sa vyskytuje v oboch variantoch - áno, aj biela. Teplé farby v sebe majú jemný nádych do žltá a studené sú lomené bielou farbou. Teplé farby pôsobia na prvý pohľad útulnejším, hrejivejším dojmom a sú príjemnejšie pre oči, chladné zase navodzujú pocit čistoty.

### ZAČNITE ZĽAHKA

Ak máte priestor zväčša v neutrálnych tónoch (biela, hnedá, krémová, sivá...) zaobstarajte si niekoľko doplnkov v tónoch tej farby, ktorou by ste chceli priestor doplniť, a uvidíte, ako sa vám s ňou bude žiť. Dobrou voľbou pre postupné zblížovanie s farbami môžu byť aj farebné postelne obliečky. V triezvo až minimalisticky zariadenej izbe budú dobre pôsobiť farebné lustre či stolné lampy.

### DISKUTABILNÉ KONTRASTY

Ľudia, ktorí chcú farbami vnieť život do bytu, robia často veľmi „oblúbenú“ chybu. Nakúpia farebné vankúšiky v kontrastnej farbe a hodia ich na sivú pohovku v nádeji, že ju oživia. Často príde sklamanie, že to akosi nefunguje. Problém môže byť v tom, že kontrastná farba je síce výrazná, ale použije sa len v jednom odtieni. A tak veľa rovnako modrých doplnkov v bielom priestore navodí skôr dojem internej izby než útulného domova. Tajomstvo úspechu je v odtieňoch farieb a štruktúrach materiálov. Miešajte a kombinujte rôzne odtiene z vybraných farieb a mixujte jednofarebné kúsky so vzorovanými. Rovnako sa nebojte použiť materiály s rôznou hrúbkou a štruktúrou. V miestnosti to opticky vyvolá žiadané farebné prechody a dodá jej to hĺbku.

### SVETOVÉ STRANY

Jednou z vecí, ktoré je dobré pri plánovaní farieb v byte vziať do úvahy, je, na akú svetovú stranu sú miestnosti orientované. Všeobecne sa odporúča obmedziť teplé farby v izbe, ktorá je orientovaná na juh - juhozápad. Naopak, studeným odtieňom sa vyhnite v miestnosti, ktorej okná smerujú na sever. Najmä ak ide o spálňu, kde sa odporúča skôr teplejšími farbami navodiť oddychový a upokojujúci charakter.



### AKÉ SÚ FAREBNÉ TRENDY?

Už niekoľko rokov sa farebné trendy v interiéroch snažia navodiť pocit prírody. Dá sa povedať, že ide o tendenciu, ktorá tak skoro neomrzí, a tak, keď sa rozhodnete vnieť do bytu odtiene, ktoré sa prirodzene vyskytujú vonku, nebudete mať tak skoro chuť na zmenu. Vyniká medzi nimi najmä zelená, hnedá, sivá, bordó, žltá či oranžová farba. Stále veľmi v trende sú odtiene bielej i modrej. A čo tieto krásne odtiene urobia s vašou psychikou?

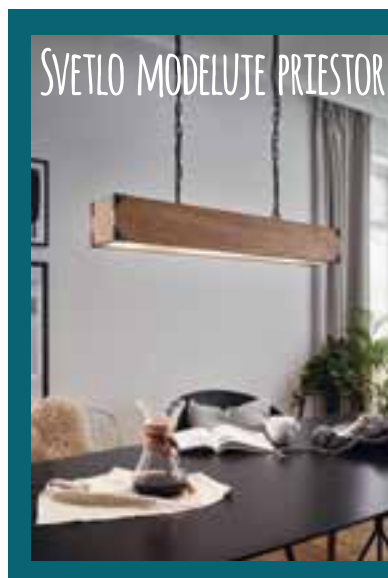
**Zelená** je farbou prírody, harmónie, novej energie a znovunadobudutej sily. Tlmejšie odtiene vedia liečiť, tíšit, upokojovať a harmonizovať, naopak, jasné tóny povzbudzujú myslenie a premýšľanie, podnecujú k novým nápadom. Zelená symbolizuje nové začiatky, jarné obdobie, znovuzrodenie, rast a plodnosť. Zelená farba sa výborne hodí takmer do všetkých miestností okrem kuchyne a jedálne, ale tam predovšetkým preto, že odraz zeleného svetla nepristane pokrmu. Výborná bude v kúpeľni, spálni, obývacej izbe aj v detskej izbe.

**Hnedá** farba je spájaná so zemou a pôdou, symbolizuje domov, stálosť, bezpečie a stabilitu, ale aj konzervatívnosť a tradície. Zväčša k sebe potrebuje farbu, ktorá miestnosti dodá jas a optimizmus. Hodí sa do obývacej izby alebo do pracovne, ale potrebuje vyvážiť, napríklad žltou, krémovou alebo oranžovou farbou.

**Oranžová** patrí podobne ako červená k farbám ohňa a aktivity. Symbolizuje radosť, nadšenie, komunikáciu, zmierni smútok, zbavuje strachu a nabíja pozitívnou energiou. Oranžová je tiež symbolom priateľstva a úprimnosti. Odtiene do horčicová pri použití vhodného materiálu pôsobia veľmi luxusným dojmom. Pre svoje vlastnosti sa výborne hodí do obývacej izby, študovne, ale aj jedálne a kuchyne, pretože podporuje chuť do jedla. Farební začiatočníci by ju mali dávkovať skôr striedmo a na menších plochách.

**Biela** farba je všeobecne vnímaná ako farba čistoty a nevinnosti, ale aj dokonalosti, svetla, úprimnosti a logiky. Prináša nový začiatok, je svetlom, ale môže symbolizovať aj prázdnotu. Niektoré odtiene pôsobia veľmi chladne. Hodí sa do všetkých tmavých miestností s nedostatkom denného svetla, do kúpeľne, predsiene aj do kuchyne a jedálne. Ak nepatríte medzi zimomravých jedincov, potom pokojne aj do obývacej izby alebo spálne. Je vhodná ako neutrálne pozadie pre farebné experimenty.

-dp-



Sezóna svietenia a svietidiel je opäť tu. Ani výber vhodného osvetlenia netreba podceňovať, pretože vhodne zvolený typ i dizajn svietidla je pre interiér ako čerešnička na torte. Aj v tejto oblasti sa trendy opierajú o prírodné materiály, ako drevo, ratan, sklo a podobne. Svietidlá s použitím dreva vnesú do interiéru kúsok prírody, sú nadčasové a všestranné, pretože dobre zapadnú do akéhokoľvek štýlu. Potrebujete visiaci luster, stojaci alebo stolnú lampu? Máte možnosť doplniť ju ďalšími prvkami z uceleného radu alebo ju uplatniť ako soliterný prvok. Inšpiráciu môžete hľadať u najväčšieho výrobcu dekoratívnych dizajnových svietidiel na svete – spoločnosti **EGLO**.

Navštívte niektorý z troch showroomov (Bratislava, Sereď a otvorený tento rok v Lemešanoch) alebo vyberajte na eshope [www.eglo.sk](http://www.eglo.sk).

S Bonuxom  
vôňa jari po  
celý rok!





Autor myšlienky Winston Churchill	značka cigár	1. časť tajničky	nepodlahlo	ALEMAO, ISTAR	rastlina vresovec	súlád	ANAA, TASK	predložka	na toto miesto	APUS, REMI	kruhovitá súčiastka stroja	3. časť tajničky	snívadlo
osobné zámeno				arabský člen			hriadel'			vzorec sulfidu platnatého			
klesnutie				schôdzka milencov (hovor.)						časť noža babylonská bohyňa plodnosti			
meno Erícha				ženské meno súhlas				plytká nadoba ústredná rada					
druh pulóvra						existujú				sloh elektrón-volt			
sídlo v Turecku						kuželovitý nástroj intrigy (kniž.)							
výplň okna					boxerský výraz šachový problém			kúpacie nádoby brazílsky futbalista					ázijský štát
	tamto podanie lopty do hry			zatajujú kód Faerských ostrovov						veselo, po esper. kocka, po lat.			
predložky			vymyslený príbeh							ruský vládca české mesto			
značka erbia				osirela francúzsky cisár							zosilnený súhlas		
nemecká rieka				český sochár klamal							Univerzita Komenského visiace skaliská		
zobral					francúzsky atol značka cínu					EČV okr. Prievidza búchaj			meno Beáty
	otecko, po maďarsky odberanie					oxid uránatý značka arzénu				vytrubuj pôvodca			
obkolesil										české zenské meno			
fúkala						predložka obidve				múdra kruhy na polievke			
nespalo						úder v boxe tiež				hlá, po rusky			
Elektrárne Nováky				známy starší strýko						kód islandskej koruny			
oblička (lek.)				povzdych			plošná miera			ako			

Tajnička z čísla 09/2022: **KTO VČERA KLAMAL, TEN BUDE KLAMAŤ I ZAJTRA.**

**Výhercovia vecných cien: Marta Janoštiaková, Komjatice, Ľubica Michalková, Trnava, Denisa Majtanová, Praznov**

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 12. 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 CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.





Dr. Oetker



Kvalita je nejlepší recept.

# Sladké a veselé



## Kakaová bábovka

### Prísady na cesto:

- 5 žĺtkov
- 200 g práškového cukru
- 1 balíček Trstinového cukru s mletou vanilkou Dr. Oetker
- 2 PL vody
- 150 ml oleja
- 5 bielkov
- štipka soli
- 300 g polohrubej múky
- 2 zarovnané PL preosiataho Holandského kakaa Dr. Oetker
- 1 balíček Kypriaceho prášku do pečiva Dr. Oetker

### Príprava:

1. Na prípravu cesta v mise vyšľaháme žĺtky s cukrom, trstinovým cukrom, vodou a olejom elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Z bielkov a soli vyšľaháme tuhý sneh a zľahka vmiešame do žĺtkovej peny. Pridáme múku zmiešanú s kakaom a kypriacim práškom a zľahka ručne vymiešame dohľadka. Cesto nanesieme do vymastenej a múkou vysypanej formy (Ø 23 cm). Vložíme do predhriatej rúry a pečieme cca 50 minút.

Elektrická rúra: 170 °C  
Teplovzdušná rúra: 150 °C  
Plynová rúra: stupeň 2

2. Bábovku necháme asi 10 minút vo forme ochladnúť. Potom ju opatrne vyklopíme.


Inšpiratívne recepty



👍 Povrch bábovky môžeme pocukrovať alebo poliať polevou Dr. Oetker.

👍 Holandské kakao Dr. Oetker dodá bábovke tú pravú kakaovú farbu a chuť.



 zriadte si kartu  
online na [www.coop.sk](http://www.coop.sk)

 využívajte  
mobilnú aplikáciu

 nakupujte a použite  
nákupnú kartu

 získajte zľavu  
2x do roka

**OD 27. 10.  
DO 31. 12.  
2022**



# UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 1. POLROK 2022

Verní zákazníci, ktorí v čase  
od 1. 1. do 30. 6. 2022 evidovali nákupy  
na nákupnú kartu, si môžu uplatniť zľavu  
formou odpočtu z ďalšieho nákupu.  
Výšku zľavy sa dozviete na [www.coop.sk](http://www.coop.sk)  
v časti Moja nákupná karta alebo  
v mobilnej aplikácii COOP Jednota.



**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

Výhody získate aj u našich externých partnerov:

