

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

TROCHU ZDRAVŠIE ZAVÁŘANIE

MARCEL KOMAN
- ESTÉT, ŠÉF
I MAJSTER SLOVENSKA

KTO SI ODVIEZOL
VEĽKONOČNÚ
ODMENU?

VYLOŽTE SI NOHY,
ZABUDNITE
NA BOLEŠŤ!

LOKÁLNE
KOMUNITY
POZNÁME
VÍŤAZNÉ
PROJEKTY!

CESTOU K VÝHODNÝM NÁKUPOM SÚ VÝROBKY ZNAČKY COOP JEDNOTA

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Iba v COOP Jednote sa stretnete so značkami ako Dobrá cena, Tradičná kvalita, Mamičkiné dobroty, Tomu ver, Junior, Premium, Zelvoc, Na grile, Biova či Perun. Oplatí sa nimi riadiť – znamenajú kvalitu a výhodnosť zároveň. Navyše, nakúpte u nás v termíne **od 31. 7. do 27. 8. 2025** produkty vlastných značiek COOP Jednoty v hodnote **od 10 €** a získajte kupón na zľavu. Výška zľavy je **10 % z ceny nákupu** vlastných značiek. **Bližšie info na www.coop.sk.**



Biova



Namiesto predjedla

Leto stále trvá napriek tomu, že sa akosi pričasto schováva za imidž jesene. Tu vyjde slnko a ani si nestihneme zanádať, prečo hneď musí „vykurovať“ na 35 stupňov, už sa na nás ženú mraky, dážď a fujavica. Zatečené byty a domy bez striech v júli? Môže nás ešte niečo prekvapiť? Radšej nie, žiadne prekvapenia a ak, tak len nejaké pekné a radostné. Verím, že letné slnko ste si užili aspoň na dovolenke a ak vás oddych niekde pri mori ešte len čaká, tak nech hreje, ale nepáli.

My sme pre vás pripravili letné čítanie bez ohľadu na počasie, ale s ohľadom na to, čo máte radi. Časopis plný praktických tipov, receptov, informácií od nás z COOP Jednoty, zaujímavostí i pohľadov do našej histórie.

Natrite si chlieb čerstvým džemom, dajte si miskú jahodového sorbetu, vyložte si nohy a – čítajte!

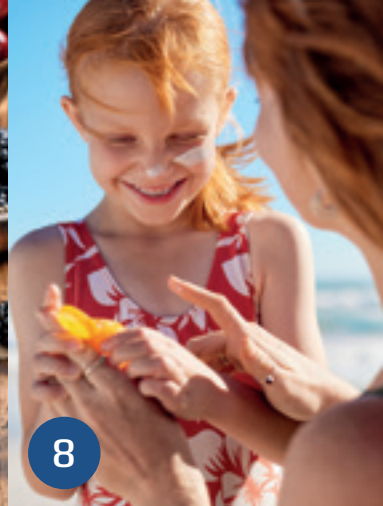
Pekný august!



Denisa Pogačová



4



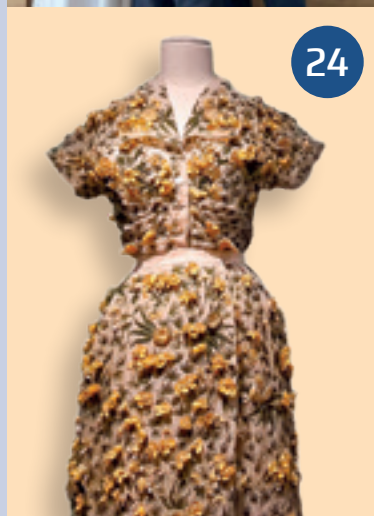
8



14



20



24



28

Obsah

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 4 | Sezóna: Trendy zavárania | 18 | Recepty: So Zuzanou a Dávidom |
| 6 | Zdravie: 10 faktov s doc. Petrom Minárikom | 22 | Krása: Čas na červenú |
| 8 | V COOP Jednote: Ktoré lokálne projekty podporí nadácia grantom? | 24 | Cestovanie: Vôňa kvetov a chuť ustríc v Normandii |
| 10 | Nové predajne | 26 | Zdravie: Ako pomôcť boľavým nohám? |
| 12 | Zo Zväzu obchodu SR: Kriminalita v obchodoch sa musí riešiť razantnejšie | 28 | Slovensko: Kovárske remeslo na Orave nezaniklo (2) |
| 14 | Ľudia z COOP Jednoty: Marcel Koman – estét, šéf i majster Slovenska | 30 | Krížovka |
| 17 | Súťaž: Veľkonočná výhra na 4 kolesách | | |

TROCHU ZDRAVŠIE ZAVÁRANIE

Kedysi sa naši predkovia nezamýšľali nad výživovou hodnotou potravín, ale dokázali pre seba využiť bezo zvyšku všetko, čo príroda ponúkala. Spracúvanie úrody zaváraním je tak už od 19. storočia spôsobom, ako uchovať aspoň časť vitamínov z bohatosti leta na chudobnejšie zimné obdobie.



PRI AKÝCH STUPŇOCH ZAVÁRAŤ OVOCIE BEZ CUKRU?

- Marhule polené 85 °C 20 min.
- Broskyne polené 85 °C 20 min.
- Broskyne celé 85 °C 30 min.
- Čerešne 85 °C 20 min.
- Ringloty 85 °C 20 min.
- Slivky celé 85 °C 25 min.
- Slivky polené 85 °C 20 min.
- Jahody 85 °C 15 min.

Ak sa rozhodnete zavaríť ovocie **vo vlastnej šťave**, umyte ho, očistite a nakrájajte na menšie kúsky. Ukladajte ho do pohárov bez pridania cukru alebo iného sladidla. Poháre plňte do 2/3

a sterilizujte klasickou metódou. Počas sterilizácie ovocie pustí šťavu, ktorú môžete neskôr použiť na výrobu nápojov alebo ako prísadu do iných jedál.

Pri **zaváraní so soľou** ukladajte ovocie do pohárov a medzi vrstvy pridajte malé množstvo soli. Sterilizujte ako obvykle.

Ak chcete **zavárať v ovocnej šťave**, ovocie uvaríte v ovocnej šťave bez cukru. Pridajte citrónovú šťavu pre lepšiu chuť a konzerváciu. Sterilizujte ako obvykle.

Koho by v zime nepotešila možnosť dať si k pečenému kuriatku napríklad jablkový kompót? A ako sa robí taký jablkový kompót, to vie azda každá gazdinka. Spôsoby zavárania sa predsa dedia z pokolenia na pokolenie. Jednoducho si pripravíte sterilné poháre a viečka, ovocie očistíte a nakrájate a urobíte cukrový nálev. Poháre naplníte ovocím, zalejete nálevom, zatvoríte a sterilizujete alebo zavaríte.

Ale aj do tohto overeného procesu zavial svieži vánok zmeny. Klasické kompóty sú síce chutné, ale obsahujú zbytočne veľké množstvo cukru. Klasicky sa pripravuje zálievka z 2 litrov vody a 1 kilogramu cukru. Trendy a princípy zdravého stravovania smerujú k obmedzovaniu konzumácie sladkých potravín, pretože pridaný cukor nájdeme takmer vo všetkých potravinách. Z jedného presladeného kompótu, samozrejme, netreba mať obavy, ale je potrebné zahrnúť ho do denného kalorického príjmu s tým, čo sme v ten deň konzumovali. Nadmerný príjem cukru má negatívny vplyv na zdravie najmä z dlhodobého hľadiska. Zdravotné problémy sa neprejavia hneď, ale až postupom času. V ovoci sa nachádza dostatok prirodzeného cukru fruktózy, a tak sa na program dňa dostalo zaváranie bez cukru.

Tento spôsob môžete realizovať buď zaváraním ovocia vo vlastnej šťave, keď ovocie pustí šťavu samo počas sterilizácie. Zrelšie ovocie je aj sladšie, a tak na konzerváciu stačí cukor, ktorý ovocie prirodzene obsahuje. Ďalšou možnosťou je zaváranie so soľou, pretože soľ pomáha



konzervovať ovocie a vytiahnuť z neho vlastný cukor. Vyskúšať môžete aj sterilizáciu ovocia v ovocnej šťave bez pridania cukru alebo iných sladidiel. Takúto zaváraninu môžete s pokojným svedomím konzumovať s rannou kašou, v pudingu či v rôznych dezertoch. Sú zdravšou alternatívou aj pre diabetikov.

DÔLEŽITÉ PRI AKOMKOLIEK ZAVÁRANÍ

Najhlavnejším pravidlom na zachovanie čo najväčšieho množstva živín v ovocí či zelenine je spracovať ho čo najskôr po zbere! Čím dlhšie stojí, tým viac klesá obsah prospešných látok a je aj väčšie riziko, že obraté plody začnú pomaly hniť. To totiž voľným okom ani nevidno. Samozrejme, obsah živín v spracovanom ovocí a zelenine je nižší ako v ich čerstvej podobe. Napriek tomu ich môžeme zachovať dostatočne na to, aby pre nás mala zmysel aj konzumácia zavareného ovocia a zeleniny. Celkový obsah zachovaných vitamínov a živín v spracovanom ovocí a zelenine závisí od toho, akú metódu spracovania použijeme. Vo všeobecnosti platí, že čím je spracovanie kratšie a čas vystavenia vyššej teplote pri spracovaní kratší, tým viac vitamínov a živín sme schopní v ovocí a zelenine uchovať.

AJ DŽEMY DOBRE PADNÚ

Ak to s obmedzovaním cukru vo vašich výrobkoch z vlastnej úrody myslíte vážne, môžete to skúsiť aj pri výrobe džemov. Výborný džem môžete pripraviť aj bez tradičného sladenia. Stačí zvoliť správne ovocie, spôsob zahustenia a uplatniť zopár osvedčených trikov. Výsledkom bude zdravší džem, ktorý si vaša rodina rýchlo zamiluje. Pretože nechceme pridávať cu-

Zaváranie je tradičný spôsob tepelnej konzervácie potravín, pri ktorej sa pokrm viečkom uzavrie v pohári a ohrieva sa na teplotu minimálne 85 °C. Ohrievaním uzatvorených pohárov vo vode alebo vo vodnej pare dochádza k uvareniu a pasterizácii pokrmu. Vzduch obsiahnutý v pohári sa vplyvom tepla rozťahuje a prebytočný vzduch je vytlačený z pohára von.

Pri postupnom ochladení pohára sa zvyšný vzduch opäťovne zmršťuje, zníži sa tlak v pohári a okolitým atmosférickým tlakom dochádza k pritlačeniu viečka na pohár. Viečko sa prisaje k poháru, obsah pohára je vzduchotesne uzatvo-

rený a mikroorganizmy z vonkajšieho prostredia doň nemôžu preniknúť. Je to skvelý spôsob na spracovanie ovocia a zeleniny, ktoré v letných mesiacoch nestihneme skonzumovať. Gazdinky dobre poznajú aj sterilizovanie, počas ktorého sa potraviny prevaria a vďaka tomu sa zničia v potravinách plesne, baktérie alebo akékoľvek iné organizmy, ktoré spôsobujú, že sa potraviny pokazia. Zaujímavosť – prvé pokusy s hermetickým konzervovaním ovocia urobil v roku 1804 francúzsky kuchár Nicolas Appert. Jeho konzervy pripravené týmto spôsobom boli určené pre francúzske bojové lode.

kor, je dôležité zvoliť druhy s prirodzene vyšším obsahom cukrov. Ideálne sú napríklad zrelé jahody, marhule, broskyne, hrušky či čučoriedky. Podčiarkujeme kľúčovú úlohu zrelosti ovocia, pretože čím zrelšie ovocie, tým sladšia chuť bez potreby dosladzovania. Ak máte pocit, že by sa zišlo budúci džem predsa len trošku prislaďiť, skúste to s javorovým či agávovým sirupom. Skvelým a zdravým tipom je pridať trochu rozmixovaných sušených datlí.

Keďže chceme vynechať klasický cukor, musíme sa zamerať aj na to, ako džem zahustiť, aby mal tú správnu konzistenciu. Jednou z možností je pridanie pektínu, čo je rastlinná látka prirodzene sa vyskytujúca napríklad v jablkách. Džem zahustí a zároveň skráti čas varenia. Ak si chcete zaexperimentovať s nejakou alternatívou,

vyskúšajte na zahustenie džemu chia semienka. V kontakte s tekutinou zväčšia objem a vytvoria želé, ktoré ovocnú zmes prirodzene zahustí. Navyše dodajú džemu vlákninu, bielkoviny a omega-3 mastné kyseliny. Ak ste však pripravení postáť si počas „džemovania“ pri sporáku, ostaňte pri klasickom pomalom varení, pri ktorom sa prirodzená šťava vyparuje a zmes sa postupne zahusťuje. Výsledkom bude tradične hustá dobrota intenzívnej chuti. Keďže džem bez cukru neobsahuje konzervačné látky, odporúčame ho sterilizovať alebo skladovať v chladničke či mrazničke. Menšie množstvo spotrebujte čím skôr, no ak máte džemu viac, rozdeľte ho do pohárov, poriadne uzavrite, nechajte len pár minút vo vodnom kúpeli.

ZOPÁR TIPOV:

1. Ak chcete pripraviť džem z dvoch druhov ovocia, no každé dozrieva inokedy: Skoršiu úrodu si predpripravte – umyte, nakrájajte a dajte zamraziť. Po dozretí druhého ovocia stačí prvé ovocie vybrať z mrazničky, rozmraziť a všetko spolu vložiť do pohárov.
2. Pred plnením uložte umyté poháre a viečka na plech a dajte na niekoľko minút do rúry vyhriatej na 100 °C. Takáto rýchla dodatočná sterilizácia eliminuje aj najodolnejšie škodlivé mikroorganizmy.
3. Na sladké džemy nikdy nepoužívajte viečka, ktoré boli predtým na kečupe alebo leče. Silná zeleninová aróma na nich pretrváva aj po veľmi dôkladnom vyčistení.

-dp-,

zdroje: maspoma.sk, gurman.zoznam.sk



10 FAKTOV O RIZIKÁCH A PREVENCIÍ RAKOVINY V LETE



Leto je v plnom prúde a s ním aj letné dovolenky a prázdniny. Existuje niekoľko potenciálnych súvislostí medzi letnými dovolenkami a rizikom rakoviny alebo, naopak, prevenciou rakoviny. Rizikám rakoviny sa pritom dá predísť a ochranu proti rakovine podporiť – treba len vedieť ako a zároveň treba chcieť. Doc. Peter Minárik pre vás pripravil prehľad najdôležitejších opatrení, ktoré nám pomôžu prežiť leto v pohode a zdraví.

ZVÝŠENÉ RIZIKÁ RAKOVINY POČAS LETNÝCH DOVOLENIEK A PRÁZDNIN:

1. Zvýšená expozícia slnečnému UV žiareniu prináša riziko rakoviny kože

Trávenie väčšieho množstva času vonku na pláži, v horách počas letných prázdnin zvyšuje expozíciu ultrafialovému (UV) žiareniu.

Nádorové riziko: Vyššie riziko kožných zhubných nádorov: melanóm, bazocelulárny karcinóm a spinocelulárny karcinóm.

Obzvlášť rizikové správanie:

- Opaľovanie bez opaľovacieho krému
- Používanie solárií
- Opakované spálenie slnečnými lúčmi, a to najmä v detstve alebo dospievaní

2. Konzumácia alkoholu

Letné dovolenky sú spojené s uvoľnením od pracovného stresu, ľudia často chodia na dovolenky s blízkymi a v príjemnej uvoľnenej atmosfére si radi posedia. To býva často spojené so zvýšenou konzumáciou alkoholických nápojov.

Nádorové riziko: Vyššia konzumácia alkoholu je známy rizikový faktor pre viaceré druhy rakoviny, a to najmä:

- Ústna dutina, hltan, hrtan
- Pažerák
- Pečeň
- Hrubé črevo a konečník
- Prsník

3. Nevhodné stravovacie návyky

Letné dovolenky sú príležitosťou na prejedanie sa, konzumáciu vysoko spracovaných potravín, mastných, ťažko strá-

viteľných jedál, údenín a spracovaného mäsa a, naopak, nízkeho príjmu rastlinnej vlákniny.

Nádorové riziko:

- Údeniny – najmä z červeného mäsa (bravčové, hovädzie, teľacie) sú presvedčivo dokázaným faktorom zvyšujúcim riziko a výskyt (nielen) rakoviny hrubého čreva a konečníka. Riziko rakoviny zvyšuje aj nedostatočný príjem rastlinnej vlákniny a slabá konzumácia ovocia a zeleniny.
- Prejedanie vedie k nárastu telesnej hmotnosti a obezity. Obezita zvyšuje riziko minimálne 13 zhubných nádorov (hrubé črevo a konečník, žľazník, pankreas, pažerák, prsník u žien po menopauze, obličky a ďalšie).

AKO SA CHRÁNIŤ PROTI RAKOVINE POČAS LETNÝCH DOVOLENIEK A PRÁZDNIN

4. Produkcia vitamínu D v menšej miere

Mierne vystavenie slnečnému žiareniu pomáha udržiavať primeranú hladinu vitamínu D v tele. **Nádorová prevencia:** Vitamín D má ochranné účinky proti viacerým druhom rakoviny, najmä proti rakovine hrubého čreva, prsníka a prostaty.

PRAKTICKÉ TIPY NA LETNÚ DOVOLENKU A PRÁZDNINY BEZ ZVÝŠENÉHO RIZIKA RAKOVINY

- Používajte opaľovací krém so širokým spektrom ochrany (SPF 30+) a pravidelne ho nanášajte.
- Vyhýbajte sa pobytu na slnku medzi 10. a 16. hodinou.
- Zostaňte fyzicky aktívni.
- Dodržiavajte dostatočný pitný režim.
- Vyberajte si jedlá bohaté na rastlinné potraviny, ovocie a zeleninu.
- Vyhýbajte sa čo najviac vysoko spracovaným potravinám (rýchle občerstvenie, fast food) a uprednostňujte prírodné a čo najmenej spracované potraviny.
- Vyhýbajte sa konzumácii alkoholických nápojov alebo ich konzumáciu čo najviac obmedzte.
- Vyhradte si dostatočný čas na oddych a spánok.

Ďalšie dôkazy sa však naďalej vyvíjajú. Dôležitým faktorom je vyvážené vystavenie sa slnečnému žiareniu, aby nedošlo k spáleniu pokožky.

5. Fyzická aktivita

Mnoho ľudí je počas dovolenky fyzicky aktívnejších (plávanie, turistika, rýchla chôdza, bicykel).

Nádorová prevencia: Fyzická aktivita znižuje riziko rôznych druhov rakoviny, a to najmä rakoviny:

- Prsníka
- Hrubého čreva a konečníka
- Endometria (tela maternice)

Navyše fyzická aktivita pomáha aj pri kontrole hmotnosti, pôsobí ako prevencia obezity, čo je ďalší kľúčový a zásadný faktor v prevencii rakoviny.

6. Vyššia konzumácia ovocia, zeleniny, rastlinnej stravy a rýb

Letné dovolenkové obdobie poskytuje možnosť zvýšenej konzumácie ovocia, zeleniny a rýb. Konzumácia rybieho mäsa a strukovín nezvyšuje riziko rakoviny, naopak, ich častá a pravidelná konzumácia pôsobí preventívne. **Nádorová prevencia:** Vyššia konzumácia rastlinných potravín vrátane ovocia a zeleniny, strukovín, orechov a celozrnných obilnín posilňujú prevenciu rakoviny a srdcovo-cievnych chorôb. Uprednostnite konzumáciu domácich sezónnych druhov ovocia a zeleniny. Jedzte viac rýb vrátane čerstvých morských rýb a morských plodov. Konzumáciu červeného mäsa nahradte v čo najvyššej možnej miere konzumáciou chudého bieleho hydinového mäsa, rýb a strukovín.

7. Zníženie stresu a napätia, podpora duševného zdravia

Počas letnej dovolenky a letných prázdnin odpadá prepracovanosť a napätie z nadmerného množstva pracovných a školských úloh. Znižuje sa tým chronický stres.

Nádorové riziko: Chronický stres oslabuje imunitný systém, zvyšuje krvný tlak, podnecuje vznik systémového zápalu v tele, ktorý je potenciálne spojený aj s rozvojom nádorových chorôb. **Nádorová prevencia:** Dobrý spánok a psychická pohoda podporujú celkové zdravie a môžu zvýšiť riziko rakoviny, prípadne aj zlepšiť výsledky liečby u onkologických pacientov.

• • •

8. Slnko – dobrý sluha, ale zlý pán

Slnečné žiarenie pomáha telu vytvárať vitamín D, ktorý je dôležitý pre pevné kosti a môže dokonca pomôcť znížiť riziko rakoviny. Príliš veľa slnečných lúčov, najmä slnenie bez opaľovacieho krému, môže poškodiť pokožku a spôsobiť rakovinu kože vrátane kožného melanómu. **Dobrý tip:** Používajte opaľovací krém, noste kloúbik, slnečné okuliare s UV filtrom a vyhýbajte sa pobytu na silnom slnku.

9. Viac sa hýbte a menej sedte!

Dovolenky ponúkajú viac času na prechádzky, plávanie, jazdu na bicykli alebo turistiku. Je to skvelá príležitosť – neprimerane dlhým sedením a ležaním! Aktívny životný štýl pomáha znižovať riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka, prsníka, maternice a ďalších orgánov. **Dobrý tip:** Snažte sa venovať aspoň 30 minút fyzickej aktivite a pohybu každý deň. Platí to aj počas cesty na dovolenku a prázdniny a takisto keď sa vraciate z dovolenky a prázdnin domov.

10. Menej stresu znamená lepšie zdravie

Relax a odpočinok počas dovolenky vám pomôžu zvládnuť stres, lepšie spať a cítiť sa pokojnejší a šťastnejší. Dobré duševné zdravie a odpočinok môžu podporiť váš imunitný systém, celkovú pohodu, čo pomáha aj pri prevencii rakoviny.

Dobrý tip: Venujte počas letnej dovolenky dostatočne dlhý čas aktívnemu i pasívnemu odpočinku. Fyzická aktivita a pohyb sú rovnako dôležité ako spánok. Ak je to možné, nepracujte počas dovolenky a „vypnite“ na chvíľku pracovné a školské povinnosti. Zvážte, či potrebujete na dovolenku brať so sebou pracovný notebook – ak je to možné, nechajte ho doma alebo v práci. Užite si prírodu, letnú pohodu, rodinu, priateľov a odpojte sa od práce.



ZÁKAZNÍCI VYBRALI VÍTAZNÉ PROJEKTY, KTORÉ PODPORÍ NADÁCIA COOP JEDNOTA

Nadačný Program podpory lokálnych komunít je zameraný na podporu lokálnych iniciatív a na zvyšovanie kvality života v regióne. Do 9. ročníka sa v priebehu dvoch mesiacov prihlásilo viac ako 1 550 projektov. Regionálne COOP Jednoty z nich vybrali 26 slovenských obcí a miest, v ktorých mohli zákazníci systému COOP Jednota v záverečnom hlasovaní podporiť jeden z troch nominovaných projektov.

Každý víťazný projekt, ktorý počas hlasovania dostal od miestnych občanov najvyšší počet hlasov, získava od Nadácie COOP Jednota grant do výšky 6-tisíc eur.

Do Programu podpory lokálnych komunít sú zapojené všetky regionálne spotrebné družstvá, ktoré majú predajne po celom Slovensku. O víťazoch rozhodujú zákazníci. Aj tento rok mohli svojím hlasovaním podporiť mnohé užitočné a zaujímavé projekty. „Naši zákazníci boli aj tento rok aktívni a 78 projektom postúpili do hlasovania odovzdali priamo v predajniach spolu viac



ako 292 000 hlasov. Skladba víťazných projektov napovedá, že pohyb a športovanie považujú za dôležitú súčasť života všetky generácie. Teší nás, že záujem o lokálne projekty pretrváva a že

VÍTAZNÉ PROJEKTY PROGRAMU PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNÍT 2025

COOP Jednota Brezno	Šumiac	Športový dvor
COOP Jednota Čadca	Zborov nad Bystricou	Varenie v lavici
COOP Jednota Dunajská Streda	Kráľovičove Kračany	Detský zábavný park
COOP Jednota Galanta	Šalgočka	Ihrisko pre tínedžerov
COOP Jednota Humenné	Humenné	Športujú všetky generácie – Florbalový klub Humenné
COOP Jednota Komárno	Hurbanovo	Revitalizácia a modernizácia ihriska MŠK v Hurbanove
COOP Jednota Krupina	Slovenská Ľupča	Revitalizácia oddychovej zóny pri 300-ročnom hradnom dube
COOP Jednota Levice	Levice	Vytvoríme karanténnu zónu pre psíkov v útulku
COOP Jednota Liptovský Mikuláš	Spišské Podhradie	Detské ihrisko Chrobáčik Spišské Podhradie
COOP Jednota Martin	Sklené	Ihrisko pre všetkých
COOP Jednota Michalovce	Strážske	DFS Stražčanik – spája nás láska k folklóru
COOP Jednota Námestovo	Hruštín	Relaxačná zóna centrum obce – farská záhrada
COOP Jednota Nitra	Alekšince	Detský areál radosti
COOP Jednota Nové Zámky	Dvory nad Žitavou	Detské ihrisko Zelená vetvička

COOP Jednota Poprad	Vikartovce	Modernizácia ihriska pre športové aktivity žiakov
COOP Jednota Prešov	Trnkov	Výstavba autobusovej zástavky pri predajni COOP Jednota
COOP Jednota Prievidza	Kamenec pod Vtáčnikom	Vonkajšie workoutové ihrisko pre žiakov základnej školy
COOP Jednota Revúca	Revúca	Revitalizácia detského ihriska
COOP Jednota Senica	Jablonové	Hráme spolu – basketbal pre Jablonové
COOP Jednota Topoľčany	Kovarce	Detské ihrisko v parčíku pri obecnom úrade
COOP Jednota Trenčín (CJ Čadca)	Nemšová	Výsadba v meste Nemšová s dôrazom na prilákanie včiel a motýľov
COOP Jednota Trnava	Zeleneč	Spoločne na dvoch kolesách
COOP Jednota Trstená	Malatiná	Grilovací altánok – komunitné a vzdelávacie centrum
COOP Jednota Vranov nad Topľou	Merník	Výstavba autobusových zastávok
COOP Jednota Žarnovica	Nová Baňa	Na kolesách bezpečne, hravo a zdravo s COOP JEDNOTA
COOP Jednota Žilina	Štiavnik	Rozšírenie ihriska pri ZŠ o outdoor fitness prvok

aj takýmto spôsobom môžeme byť súčasťou miestneho života a jeho zveľaďovania," zdôraznil Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

ŠPORTOVISKÁ PRE VŠETKY GENERÁCIE I PODPORA KULTÚRNEHO DEDIČSTVA

V aktuálnom ročníku o grant požiadali obce, základné a materské školy, mestské alebo obecné kultúrne strediská, športové kluby, centrá i občianske združenia. Na základe hlasovania verejnosti bude napr. v obci Slovenská Ľupča zrevitalizovaná oddychová zóna pri 300-ročnom hradnom dube, v Strážskom sa budú môcť deti vo folklórnom súbore tešiť z nových krojov či obyvatelia Nemšovej z novej zelene, ktorá priláka viac včiel a motýľov.

Nadácia najväčšieho slovenského potravinového reťazca podporí tiež výstavbu viacerých detských a workoutových ihrísk a športovísk pre všetky generácie. Na realizáciu nového detského ihriska sa môžu tešiť deti z obce Sklené, v Humennom bude podporený rozvoj florbalu, v Jablonovom basketbal. V Leviceiach sa vďaka nadácii vybuduje nová karanténna zóna pre psíkov v útulku, v Zborove nad Bystricou sa deti zo základnej školy budú učiť v rámci projektu správne kombinovať potraviny, chápať ich výživovú hodnotu a techniku vhodnej prípravy chutných jedál.



UŽ DEVIATY ROK PODPORUJEME KOMUNITY V REGIÓNOCH

Program podpory lokálnych komunít realizovala Nadácia COOP Jednota spoločne so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. Za osem rokov program podporil finančným grantom viac ako 200 projektov, čím na rozvoj lokálnych komunít vo všetkých regiónoch Slovenska prispel celkovou sumou takmer 1,2 milióna eur. V tomto ročníku pribudne 26 nových projektov, z ktorých každý môže čerpať sumu do výšky 6-tisíc eur.

PODPORA KOMUNIT V COOP JEDNOTE PRIEVIDZA POTEŠILA HLAVNE DETI

Program podpory lokálnych komunít má svoj odraz a zmysel v zrealizovaných projektoch, ktoré vznikli z grantovej podpory Nadácie COOP Jednota a skutočne slúžia potrebám ľudí v jednotlivých mestách a obciach. Okrem toho niektoré spotrebné družstvá podporujú ďalšie komunitné projekty nad rámec projektu Podpory lokálnych komunít z vlastných zdrojov.

K takým spotrebným družstvám patrí aj COOP Jednota Prievidza. V minulom roku takto podporila až tri obce, pričom každá z nich získala grant vo výške 6 000 € na svoj projekt.

Popri Oslanoch a Beckove je jednou z nich Nitrianske Rudno, kde aktuálne slávnostne odovzdali do užívania nové ihrisko zrealizované vďaka finančnej podpore COOP Jednoty Prievidza. Deti tu môžu využívať menej tradičné hracie prvky, ktoré rozvíjajú

ich fyzické schopnosti. Vyskúšať si môžu napríklad zipline, kde sa pomocou kladky a lana môžu presunúť z jedného bodu do druhého a zažiť pri tom veľa zábavy a vzrušenia.

Najmladších obyvateľov obce Nitrianske Sučany zasa potešilo otvorenie dopravného ihriska pod Rokošom, ktorého výstavba bola podporená grantom Programu podpory lokálnych komunít Nadácie COOP Jednota. Nové ihrisko poskytuje deťom nielen príležitosť na zábavu, ale má aj edukatívny charakter. Jeho cieľom je naučiť deti bezpečne sa správať a pohybovať v cestnej premávke, rozpoznávať dopravné značenie a správne reagovať v rôznych dopravných situáciách. Časť finančných prostriedkov z grantu bola použitá aj na nákup nových bicyklov a prilb pre žiakov Základnej a Materskej školy v Nitrianskych Sučanoch.

„Miestnu komunitu v našom regióne vnímame ako jeden z pilierov nášho podnikania, sme s ňou doslova zrazení. Podporujeme ju nielen prostredníctvom našich služieb a spolupráce s miestnymi dodávateľmi, ale aj finančnými príspevkami na zmysluplné projekty. Veľmi ma teší každý projekt, ktorý slúži širokej verejnosti – aj takto prispievame k zlepšeniu života našich spoluobčanov, zákazníkov i zamestnancov,“ uviedla predsedníčka predstavenstva COOP Jednota Prievidza Janka Madajová.



COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY OTVORILA V CENTRE MESTA PO MODERNIZÁCII **REPREZENTATÍVNY TEMPO SUPERMARKET**

COOP Jednota Nové Zámky po rozsiahlej rekonštrukcii opäť otvorila TEMPO supermarket na Hlavnom námestí. Zmodernizovaná predajňa prináša zákazníkom vysoký komfort predaja, širšiu ponuku sortimentu, nové technológie a ešte vyššiu úroveň služieb v súlade s aktuálnymi trendmi v maloobchode. Nachádza sa v priestoroch obchodného domu, ktorý je v prevádzke už od roku 1976.

Oblúbená predajňa v centre mesta Nové Zámky patrí k dôležitým nákupným miestam a aj vďaka svojej dlhoročnej tradícii zostáva prirodzeným centrom každodenných nákupov pre viaceré generácie zákazníkov. „Zmodernizovaný TEMPO supermarket je našou reprezentatívnou predajňou, aktuálne ponúka až 9 000 tovarových položiek s dôrazom na čerstvosť, kvalitu a domácu produkciu od slovenských dodávateľov,“ uvádza Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky.

ČERSTVÉ NOVINKY V PREDAJI PODPORENÉ MODERNÝMI TECHNOLÓGIAMI

Zákazníci zmodernizovanej predajne si nákup po novom vybaví rýchlejšie – k dispozícii sú tri samoobslužné pokladnice ako alternatíva obslužných pokladníc a digitálny kiosk pri obslužných pultoch, cez ktorý si jednoducho objednáva tovar. Ten im personál pripraví a nakrája počas toho, ako nakupujú ďalšie produkty. Orientovať sa v predajni bude pomáhať 19 informačných LED obrazoviek, ktoré zároveň odprezentujú akcie a aktuálne súťaže. Veľkou novinkou je aj ponuka čerstvých zeleninových šalátov formou



samoobsluhy a možnosť načapovať si čerstvú pomarančovú šťavu. Zákazníci si priamo v predajni môžu kúpiť teplé polievky, ovocné šaláty či obložené pečivo, ktoré sa bude denne vyrábať čerstvé priamo na mieste. Nový grilovací modul umožňuje pripravovať širšiu škálu hotových jedál z teplého pultu – bravčové pečené kolená, grilované rebrá, pečené kuracie stehná aj oblúbené grilované kura, a pritom spotrebuje len polovicu elektrickej energie oproti pôvodnému zariadeniu s polovičným časom prípravy.

INVESTÍCIA DO BUDÚCNOSTI MALOOBCHODU S DÔRAZOM NA EKOLÓGIU

Výrazným krokom vpred je aj nasadenie nových úsporných chladiacich zariadení, ktoré sú šetrné k životnému prostrediu. Fungujú na princípe troch samostatných chladiacich okruhových, čo znamená nižšie riziko pri prípadnom úniku chladiva. Všetky chladiace skrine sú vybavené dvermi, ktoré pomáhajú šetriť energiu a udržiavať konštantnú teplotu. Celková investícia do obnovy a modernizácie predajne pred-

stavovala takmer 1 mil. eur. O komfort a spokojnosť zákazníkov sa bude starať 29-členný kolektív zamestnancov, ktorí sú pripravení poskytnúť profesionálne služby a poradenstvo pri nákupe.

SPOLUPRÁCA S LOKÁLNymi PARTNERMI

K dnešnej podobe moderného supermarketu významne prispela súčinnosť všetkých partnerov, ktorí sa už tradične podieľajú na rekonštrukciách a výstavbách pre COOP Jednotu Nové Zámky. Na celkovej obnove spolupracovali stabilní lokálni obchodní partneri.

„TEMPO supermarket na Hlavnom námestí v Nových Zámkach, v sídle spoločnosti, je dnes moderným a reprezentatívnym obchodom, ktorý ponúka zákazníkovi viac priestoru, vyšší komfort a rýchlejší i rozsiahlejší servis. Zároveň však zostáva verný hodnotám COOP Jednoty – dôrazu na slovenské výrobky, podpore domácich dodávateľov a budovaní dôvery medzi obchodom a zákazníkom,“ povedal Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky.



NONSTOP NAKUPOVANIE V CENTRE ŠTUDENTSKÉHO SÍDLISKA V NITRE

Nový TEMPO SUPERMARKET 24/7 otvorilo nitrianske spotrebné družstvo na Chrenovej v blízkosti strednej školy a dvoch vysokých škôl. Lokalita predajne má strategickú polohu pre študentov či zamestnancov okolitých študentských zariadení, ale aj obyvateľov druhého najväčšieho sídliska v Nitre.

Modernizovaná predajňa Tempo SUPERMARKET s rozlohou 500 m² na ulici Boženy Slančíkovej v Nitre ponúkne študentom i miestnym obyvateľom komfort nakupovania bez časových obmedzení. Lokalita je ideálna pre režim 24/7 vďaka blízkosti niekoľkých škôl, troch vysokoškolských internátov a sídliska s viac ako 15 000 obyvateľmi. Predajňu už teraz navštevuje početná skupina mladých zákazníkov, a preto COOP Jednota Nitra implementovala najmodernejšie technologické riešenia práve tu. Mladým zákazníkom prispôbila aj sortiment predajne – nechýbajú vegánske či proteínové produkty, bezlepkové a bezlaktózové potraviny, ale aj novinky, ktoré sú trendom na sociálnych sieťach. Samozrejmosťou je široká ponuka čerstvého pečiva vlastnej výroby či z produkcie miestnych pekárov, ako napr. pekára a cukráreň TOPEC. „Ak chce byť predajňa úspešná, musí reflektovať život-



ný štýl svojich zákazníkov. Na Chrenovú prinášame moderné, flexibilné riešenia nakupovania, ktoré, ako veríme, ocenia študenti, ale aj obyvatelia sídliska,“ uviedol Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Nitra.

Okrem výhodných drobných či veľkých rodinných nákupov si tu môžu zákazníci pohodlne kúpiť aj rýchle občerstvenie – bagety, sendviče, čerstvé pečivo či ná-

poje, ideálne na cestu smerom na výstavisko alebo počas rušného dňa. Tempo SUPERMARKET je obľúbeným miestom počas veľkých výstav na Agrokomplexe, keďže sa nachádza len päť minút pešo od areálu a disponuje priestraným parkoviskom s 87 miestami a dvomi nabíjacími stanicami pre elektromobily. V komplexe budovy sa okrem potravín nachádza aj predajňa drogérie, trampolínové a detské zábavné centrum, kde sa môžu deti zabaviť počas toho, ako rodičia nakupujú.

Predajňa na ulici Boženy Slančíkovej prešla celkovou rekonštrukciou už v roku 2018, teraz bola doplnená novými samoobslužnými pokladnicami, elektronickými cenovkami a chladiacimi vitrínami pre čerstvé balené mäso. Pri modernizácii sa kladol silný dôraz na udržateľnosť. Príkladom sú inštalované fotovoltaické panely s výkonom 94,7 kWp alebo systém rekuperácie tepla.

Doprajte si rýchlu večeru s francúzskym šarmom

HYZA®
Z DOBREJ ADRESY

Kontrolujte si na výrobkoch označenie kvality **SK 106 ES** a pripravte si večeru á la sous-vide.

Varte s Hyzou hravo a zdravo

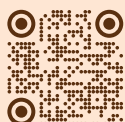
Trávte viac času vychutnávaním a menej varením. Naše lahodné kuracie pečeňe sous-vide sú delikatesou, ktorú pripravíte doslova za pár minút.

Odporúča šéfkuchár
Martin Korbelič



**Kuracie
pečene
sous-vide**

Doprajte si kulinársky zážitok s lahodnou chuťou kuracích pečiení, restovanej cibul'ky a francúzskych korenín.
Bon appétit!



Tento a ďalšie Martinove recepty nájdete na našom YouTube.



HYZA Pravé slovenské kurča



hyza_sk



hyza_sk

ŠTÁT MUSÍ RASTÚCU KRIMINALITU V MALOOBCHODE RIEŠIŤ RAZANTNEJŠIE



Zväz obchodu SR

V ostatnom období rezonuje téma krádeží a zvýšenej agresivity delikventov v obchodoch. Počet krádeží má stúpajúci trend a dosahuje vysoké čísla, pričom zloději sú čoraz odvážnejší a agresívnejší.

Evidujú sa isté kritické lokality najmä v oblastiach s vyššou mierou nezamestnanosti alebo s väčšou koncentráciou problematických marginalizovaných komunít. Ukazuje sa však, že ide o plošný problém, ktorý zaznamenali všetky obchodné reťazce pôsobiace na Slovensku. Obchodníci pritom investujú obrovské zdroje do interných ochranných opatrení. Zväz obchodu SR preto intenzívne vyvíja úsilie smerom ku kompetentným predstaviteľom štátu, aby sa nepriaznivá situácia v maloobchode riešila prijatím účinných preventívno-represívnych opatrení, ale aj legislatívne.

Pokiaľ ide o krádeže, nejde len o priame majetkové ujmy prevádzkovateľov maloobchodu. Vznikajú tam aj nepriame škody, pretože personál musí vypovedať na políciu, podpisovať zápisnice a podobne. Navyše je potrebné pokračovať v práci, dobehnúť zameškané. Je veľmi frustrujúce, keď opakované krádeže znižujú výsledky úsilia a každodennej náročnej práce zamestnancov v obchode. Pristihnutý zlodziej alebo organizované skupiny

zlodějov často vyvolávajú konflikty a sú agresívni, čo je pre prevádzkový personál veľmi náročné a stresujúce.

Filip Kasana, prezident Zväzu obchodu SR a podpredseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko hovorí: „Pre obchodníkov na Slovensku ide o mimoriadne vážny problém. Okrem krádeží výrazne pribudli nielen slovné vyhrážky, ale aj fyzické útoky. Zamestnanci sú najväčším bohatstvom firiem. Ľudí si chceme chrániť a rozvíjať ich potenciál a je neprípustné, aby sa pracujúci v predajniach v niektorých prípadoch obávali chodiť do práce. Zvýšenú agresivitu zlodějov považujem za alarmujúcu aj preto, že drvivá väčšina z tisícov ľudí pracujúcich v predajniach sú ženy.“

Kradnúť sa neoplatí

Zväz obchodu SR a Slovenská aliancia moderného obchodu preto spoločne oslovili Ministerstvo spravodlivosti SR, Ministerstvo vnútra SR, vedenie Policajného zboru SR, aby boli bezodkladne prijaté efektívne opatrenia. Na základe tejto ini-



Filip Kasana

ciatívy bola vytvorená odborná medzirezortná pracovná skupina aj s účasťou Generálnej prokuratúry SR a zástupcov maloobchodu, ktorá na svojom prvom zasadnutí prediskutovala príčiny nepriaznivého stavu so závermi, že je potrebné prijať konkrétne preventívno-represívne opatrenia v rámci činnosti Policajného zboru a zároveň pripraviť i potrebné legislatívne zmeny. Súčasne sa zúčastnení zhodli aj na potrebe šírenia osvedčenia smerom k verejnosti, ktorá by mala poukazovať na všetky dôsledky, ktoré z protiprávneho konania páchatelom vyplývajú. „Aj vhodnou komunikáciou prijatých opatrení je potrebné vyslať do spoločnosti určitý psychologický impulz na podporu povedomia, že kradnúť sa neoplatí,“ dopĺňa Filip Kasana.

Štátny tajomník Ministerstva spravodlivosti SR Milan Hodás po rokovaní vlády informoval, že budú prijaté zmeny v priestupkovom zákone. Pripustil, že



by jedným z opatrení mohlo byť aj to, že zloději budú musieť za trest vykonávať drobné obecné služby. Zároveň zdôraznil potrebu prijať ďalšie preventívne opatrenia. Na stretnutí medzirezortnej skupiny zo strany Zväzu obchodu SR odznelo, že je potrebné legislatívne sprísniť aj trestanie recidívy pri opakovaných drobných krádežiach. Práve zvýšenú agresivitu delikventov a recidívu pri krádežiach vníma Zväz obchodu SR ako jasný signál, že štát musí zasiahnuť a prijať efektívne opatrenia.

Krádeže maloletých

Osobitným patologickým javom sú časté krádeže detí a mládeže. Aj o tejto závažnej problematike sa diskutovalo na zasadnutí medzirezortnej pracovnej skupiny. Prípady priameho navádzania na krádeže zo strany rodičov alebo zanedbávanie výchovy, ktoré vedie k závažnému spôsobu života a k páchaniu kriminality, platná legislatíva definuje pri trestnom čine ohrozovania mravnej výchovy mládeže. Taktiež platná legislatíva obsahuje aj možnosti krátenia sociálnych dávok v prípadoch, keď je vymáhanie uloženej pokuty neefektívne. Zároveň avizované zavedenie trestu drobných obecných slu-

žieb sa javí ako vhodný alternatívny trest aj pre mládež z dobre situovaných rodín, ktorá sa dopúšťa drobných krádeží z roztopaše.

Politická rovina

Táto téma má do značnej miery aj politický podtón, keďže súčasná vláda prijala zmeny Trestného zákona, v rámci ktorých sa zvýšila aj hranica škody pri trestných činoch z pôvodných 270 € na 700 €. Nárast drobnej majetkovej kriminality je preto predmetom rôznych politických diskusií a mediálnych komentárov. Žiaľ, situácii určite nepomohol nevhodný spôsob informovania niektorých médií po prijatí legislatívnej zmeny, že krádeže do 700 € sú akoby nepostihnuteľné, čo mohlo mnohých delikventov iba povzbudiť na páchanie majetkovej kriminality. Horné hranice pokút za krádeže v hodnote do 700 € sa zvýšili na 1500 €, v blokovom konaní na 500 €. Filip Kasana zároveň v tomto kontexte zdôrazňuje, že „ak je pri krádežiach použité násilie alebo nebezpečné vyhrážanie, ide o trestný čin bez ohľadu na výšku spôsobenej škody“.

Na rast drobnej kriminality môže pôsobiť viacero faktorov. Do veľkej miery to môže

býť zhoršená sociálna situácia skupín obyvateľstva s nižšími príjmami. Pohnútky delikventov primárne ovplyvňujú deformácie ich osobnostnej výbavy a hodnotovej orientácie. Na agresivitu zloďejov môže vplývať aj aktuálne zvýšené napätie v našej spoločnosti, ktorá je značne polarizovaná. Príčiny tohto negatívneho javu sú preto na posúdení odborníkov z oblasti sociológie a psychológie. Každopádne, pri každom protiprávnom konaní je potrebná spolupráca s políciou. Vedenie Policajného zboru avizovalo zvýšenú pozornosť svojich zložiek voči páchatelom kriminality v maloobchode, obzvlášť pri skutkoch s vyhrážaním a použitím násillia budú postupovať razantne.

V civilizovanej krajine nemôžu mať delikventi pocit, že majú prevahu na úkor ľudí, ktorí si poctivo vykonávajú svoju prácu. Právne mechanizmy musia zabezpečovať efektívnu ochranu proti páchaniu kriminality, mali by pôsobiť dostatočne preventívne. Konkrétne riešenia sú na stole, tak pevne verím, že sa ich čoskoro podarí premietnuť do praxe, aby sa nepriaznivá situácia v maloobchode zlepšila,“ uzatvára Filip Kasana.

Radi grilujete? Súťazte o 106!

Nakúpte produkty od Hyzy
a hrajte o 106 cien.

HYZA®
Z DOBREJ ADRESY

1. Vyberajte si v obchode výrobky Hyzy so **súťažnou etiketou**.
2. Zaregistrujte kód z obalu na stránke **www.stosestka.sk** spolu s kontaktnými údajmi **od 1. 8. do 10. 10. 2025**.
3. **Sledujte zoznam výhercov** na našej stránke a sociálnych sieťach.



Vyhrajte
10x
Gril Kamado
Joe Junior

SK 106
ES

STRATÉGIA GENERÁLOVI NEPOMÔŽE, AK MU VOJSKO NEVERÍ

Vedúci predajne COOP Jednoty Galanta v Novej Dedinke Marcel Koman je nezvyčajný človek. Nielenže je mužom v tejto pracovnej pozícii, ale vo veku 39 rokov je aj pomerne mladý. Nie je tradičný obchodník, pretože vyštudoval filozofiu a estetiku. Okrem práce v COOP Jednote sa zaoberá problematikou informačných technológií, spolupracuje so školami ako odborný pracovník so zameraním na edupage, projekty a problémy spojené s hardvérom a so softvérom. Aby toho nebolo málo, venuje sa taekwondu, v ktorom na posledných majstrovstvách Slovenska získal prvé miesto v sparingu do 75 kg. A nemyslite si – stihol sa aj oženiť a s manželkou Martinou vychováva dve deti, deväťročného Daniela a polročnú Calli.

Ako sa človek s takýmto širokým záberom stane vedúcim predajne v Novej Dedinke?

K pozícii vedúceho som sa dostal viac-menej náhodou. Do COOP Jednoty Galanta som nastúpil v čase, keď som bol doktorandom na Masarykovej univerzite v odbore literárna komparatistika. S manželkou sme stavali dom v Senci a mali sme štvormesačného syna Daniela. Keďže sme stavali svojpomocne, museli sme dohliadať na robotníkov, riešiť a plánovať, tak som pragmaticky vzal prácu, ktorá bola najbližšie k našej stavbe. Nastúpil som ako predavač, po týždni som prešiel k mäsovému pultu a od druhého mesiaca som už bol zástupcom. Začínal som v Senci, neskôr som bol zástupca v Čiernej Vode, potom v Hrubom Šúri a teraz som už ôsmy rok vedúcim v Novej Dedinke.

Dom je dokončený, ale vy ste v COOP Jednote ostali. S vašou odbornosťou, schopnosťami a širokým zameraním to je celkom nezvyčajné. Čo vás v obchode stále drží?

Musím oceniť, že v COOP Jednote Galanta bola pani vedúca veľmi otvorená, lebo pomerne rýchlo odhadla moje schopnosti a namiesto toho, aby sa „triasla“ o miesto, dala mi veľmi rýchlo príležitosť ísť vyššie. Prevádzková riaditeľka Iveta Schwarzová si všimla, že mám potenciál, a ponúkla mi manažérske miesto. **Takýchto ľudí si veľmi vážim, lebo napriek tomu, že pracuje v top manažmente, je nad očakávanie ľudská a príjemná. Okrem základných zručností a znalostí, ktoré sú pre jej pozíciu nevyhnutným predpokladom, sa nespráva nadradene a vníma každého zamestnanca ako človeka a nie ako ekonomickú premennú pri výkonnosti predajne.** Aj preto som po dokončení domu zostal pracovať v našej firme. Predsa len, dochádzať do Brna zo Senca by bolo finančne náročné, a hoci som mal príležitosť ísť na Pedagogickú fakultu Trnavskej univerzity, v COOP Jednote som bol spokojný, aj čo sa týka finančného ohodnotenia, aj kolektívu, aj ľudského prístupu k zamestnancom.

Z môjho pohľadu je sféra obchodu jedna z najnáročnejších profesijných oblastí a vždy som si myslela, že ak tu chce človek pracovať, tak k tomu musí mať nejaký vzťah a predpoklady. Váš prípad je celkom špecifický a ukazuje, že ten vzťah si človek môže vytvoriť, ak chce a má otvorenú myseľ. Čo sa vám na obchode páči?

Kdekoľvek som v rámci COOP Jednoty pracoval, časom som spoznal zákazníkov, ich deti a ich nákupné preferencie. S každým sme vedeli viesť „small talk“, takže nechodili len nakúpiť, ale snažili sme sa, aby sa u nás cítili príjemne. Ten istý princíp som sa snažil presadiť aj u mojich kolegýň, teda aby sa v práci cítili dobre, chodili do práce s radosťou a nie len z povinnosti. Keď sa mi podarilo takto



mentálne nastaviť celý kolektív, mal som pocit, že obchod funguje skvele a zákazníci sa k nám radi vracajú. Priateľský a ľudský prístup ku kolektívu aj k zákazníkom je pre mňa esenciálny a hoci je to niekedy zložitejšie, páči sa mi práca s ľuďmi, teší ma, keď im môžem spraviť lepší deň. Primárne mám síce v hlave, že chceme produkovať zisk, minimalizovať straty a maximalizovať príjmy, ale mňa osobne viac naplňa druhá stránka – práca s ľuďmi, vytváranie väzieb a silný komunitný vzťah. Preto som rád, že som na dedine a nie niekde v neosobnom prostredí nákupného centra.

Nie je zriedkavosťou, že na čele predajní stoja zväčša ženy. Vy ste jeden z mála mužov a všetci vaši siedmi zamestnanci sú ženy. Ako sa vám s nimi spolupracuje?

Skutočnosť, že som jediný muž, je možno niekedy aj výhoda, lebo keby som bol žena, mohli by ma podozrievať, že niekto nadržiam (smiech). Takže aj keď nemávame na pracovisku konflikty a dievčatá spolu dobre vychádzajú, som rád, že sa nemusím ako Zeus v spore o jablko tváriť neutrálne, vieme si všetko vydiskutovať. Máme to rozdelené tak, že okrem bežnej každodennej rutiny každý deň zadám kolegyniam niečo špeciálne, čo by som chcel, aby sa spravilo, pričom dbám na to, aby vedeli, prečo chcem, aby sa niečo robilo. Rád by som, aby chápali, ako premýšľam, aby neboli len vykonávatelkami v prípade, že by som nebol v predajni, aby vedeli, čo a prečo je potrebné urobiť. Týmto spôsobom som už „pripravil“ viaceré zmenové pre iné predajne a jednu vedúcu. Skrátka, ak vidím v niekom potenciál, snažím sa ho rozvíjať, aby ma vedel v prípade potreby nahradiť, respektíve ísť robiť vedúcu do inej predajne.

U vás radosť pracovať... Nevyskytujú sa žiadne trecie plochy?

Myslím, že v našom kolektíve vládne dobrá atmosféra a do práce chodím veľmi rád. Dievčatá mi veria a aj ja im dôverujem, preto u nás platí platónovské: „Kde vládne morálka, netreba zákony.“ Preto nepotrebujem riešiť veci z pozície autority, ale vypočujem si ich názory a spoločne dospejeme k riešeniu, hoci ja som ten, kto má posledné slovo. Rovnako spolu konzultujeme aj objednávky a zlepšenia v rôznych aspektoch fungovania predajne, aby aj ony cítili spoluzodpovednosť za jej fungovanie. Aby si nemohli hovoriť, že vedúci, ktorý ani nevyjde z kancelárie, rozhoduje o veciach, ktoré nefungujú, a ony ich musia robiť, alebo že nejaká pani z centrálneho niečo vymyslela. **Naopak, kolegyně vnímajú, že nie sú len výkonná sila, ale podieľajú sa aj na vytváraní rozhodnutí. Celkovo mám Novú Dedinku rád, dievčatá sú pracovité, veď napokon ony živia mňa, keďže ony robia takmer všetku prácu. Môžete mať najlepšieho generála, ak ho vojaci neposlúchajú a neveria jeho stratégii, jeho plány vyjdú navniwoč.**

Vaša stratégia je očividne účinná, keďže predajňa skvelo prosperuje.

Podľa štvorcových metrov nespĺňame podmienky supermarketu, ale tržbami áno, takže sme supermarket III. typu. Vzhľadom na to, že sme na prízemí bytovky a vedľa nás je detský a všeobecný lekár, máme často problémy s našimi parkovacími miestami pre zákazníkov, ale napriek tomu robíme dobré tržby, máme výbornú produktivitu, pri inventúrach výsledky okolo 0,3 %. Čo sa týka ekonomických ukazovateľov, sme na tom vynikajúco.

Nerezignovali ste popri pracovnom naplnení na ostatné svoje záľuby?

Celý život ma sprevádza kalokagatia, teda starogrécky ideál súladu fyzickej a duševnej stránky človeka. Preto sa aj po ukončení štúdiá stále venujem odbornej literatúre, najmä z odboru filozofie

a literárnej vedy. Popri tom som vždy športoval. Do práce jazdím každý deň na bicykli 7,5 km tam a naspäť. Ak neodhadnem počasie, aj mokrý. Ak otváram obchod, idem na šesťkrát, nech môže manželka s polročnou dcérou zostať doma spať, kým odveziem nášho deväťročného syna do školy a potom z družiny naspäť. Je to naozaj len zlomok toho, čo všetko robí pre domácnosť a rodinu ona. Okrem toho mám každý deň nejakú aktivitu. Silový tréning, prácu s ťažkým boxovacím vrecom, kondičný tréning a tréning techniky. Stredy a piatky máme tréning v klube Protakwon Senec. Štvrtky sú podľa tréningov z predošlých dní regeneračné alebo „dobiehacie“. V piatok počas krúžku syna plávam. Víkendy mám silový tréning. Plus denná rutina, keďže manželka je s Calli celý deň, snažím sa jej pomôcť aspoň tým, že kočikujem prevažne ja. Vtedy beháme, už ako dvojmesačná zabehla 10 km pod 40 minút. Keby behala bez kočíka, určite by to zvládla aj rýchlejšie (smiech). Čiže podľa toho, ako dobre spí, toľko behám, na atletický ovál idem rýchlym krokom a tam behám, kým sa nezobudí 5-7-10 km.

Venujete sa zaujímavému bojovému športu taekwondo. Čím vás oslovil?

K taekwondu som sa dostal vďaka svojej manželke, ktorej sa tento olympijský šport páčil. Ja som sa pridala, aby som dohliadal na syna a ona sa mohla naplno venovať tréningu. Lenže otehotnela a momentálne trénujeme len ja a Danielko. Taekwondo je na rozdiel od niektorých iných bojových športov veľmi džentlmen-ský šport. **Naším cieľom nie je poraziť protivníka, ale pomáhať a brániť slabších.**

Aktuálne ste sa stali majstrom Slovenska 2025. Čo je dôležité, aby ste sa mohli stať v tomto športe majstrom? Technika, príprava, kondícia? Niečo špeciálne?

Na každú disciplínu je to niečo iné. Sparing, v ktorom som zvíťazil, je špecifický tým, že je to súboj, čiže nezáleží len na tom, aký dobrý ste vy, ale aj aký dobrý je súper, čiže nestačí len trénovať výskok, techniku, výdrž a údery, ale prispôbiť sa. To je ako v obchode, môžete byť najlepší vedúci v jednom obchode, ale v druhej predajni majú zákazníci iné preferencie a musíte sa prispôbovať. Ja väčšinu súbojov vyhrávam hlavou a výbornou kondíciou. Viem si dobre pripraviť taktiku, dobre čítam súpera, takže aj keď je môj súper kvalitnejší, málokedy vydrží moje tempo a poddá sa. Dôležitá v sparingu je aj psychologická hra, aby sa súper zľakol, vtedy nepoužíva náročnejšie a viac bodované útoky, ale zostáva pri jednotlivých úderoch a viac sa sústreďuje na obranu, vtedy ho dostanete do nevýhodnej situácie a nabodujete. Ja si o sebe myslím, že som veľmi priateľský a nekonfliktný, ale v sparingu po nasadení prilby mi „prepne“ a dve minúty fungujem v inom režime. Najskôr si súpera „ofukám“, odsledujem si, ako reaguje, a potom podľa toho, ako si vyhodnotím jeho rýchlosť, silu a techniku, idem svoj štýl alebo sa, naopak, snažím využívať jeho slabiny, prípadne kombináciu, ale väčšina so mnou nevydrží kondične.

Čo všetko vám tento šport okrem dávky pohybu prináša do každodenného života?

Ja som športoval aj predtým, než som robil taekwondo, čiže ma zoznámil s novými ľuďmi, môžem rozvíjať deti, ktoré sú v našom klube. **Naučím ich to hlavné, a to je pokora. Každý človek si po dosiahnutí svojho vrcholu, či už pri vzdelaní, alebo športe, vybuduje veľké sebavedomie, ale až tí najlepší pochopia, že nie je dôležitá výhra, úspech, ale pokora.** Uvedomenie si svojej sily, schopnosti s tým, že im dá mieru a usmerňuje ich k pozitívnemu, produktívnemu rozvíjaniu svojej osobnosti. Nepotrebujem nieko-





Aj popri širokom
zábere práce i záujmov
je Marcel veľkou oporou
svojej rodine

mu dokazovať, že som silnejší, múdrejší, lepší než on, ak ho tým neposuniem vyššie. Sebavedomie je veľmi dôležité, bez neho ťažko dosiahnete úspech, ale nesmie sa pretaviť do arogancie, teda opovrhovania tými, ktorí sú horší ako my, ale do pokory, teda uvedomenia si svojej vlastnej nedokonalosti, ktorú ideme odstraňovať. Čo je nekonečný proces, ale ako píše Popper, celý život je o riešení problémov a ja som vždy rád, ak sa mi ich darí riešiť a nie som ten, kto problémy vyrába.

Pomáha vám nejakým spôsobom aj v práci?

Určite, skvelá fyzická pripravenosť tela zvyšuje odolnosť v ťažkých situáciách, lebo aj keď je človek mentálne silný, keď vám telo nedovolí pracovať, ako by ste chceli, nič nedosiahnete. Cítim to na sebe, keď mám „natrénované“, môžem robiť „celodenky“ a som stále v pohode, fyzicky aj mentálne. Ale keď som po zranení, tak nie som v práci mentálne svieži a schopný flexibilne riešiť problémy, ktoré sa každodenne vyskytujú.

Čo okrem taekwonda vás ešte v živote baví?

Mám knižnicu s vyše 1700 odbornými knihami z oblasti spoločenských vied, veľké množstvo kníh, ktoré som čítal ako študent a doktorand z „povinností“. Teraz si tieto knihy môžem znova čítať a užívať si Barthesovu „rozkoš z textu“. Som fanúšik ŠK Slovan Bratislava, kam chodievame s Danielkom, niekedy aj s Martinou, ale vzhľadom na moje pracovné vyťaženie, každodenné tréningy a to, že mám vždy rozčítané tri knihy (dve beletristické a jednu odbornú), priveľa času mi nezostáva, takže ho najradšej trávim s rodinou.

-dp-

DOVOLENKA V TATRÁCH



HOTEL SLOVAN ***
TATRANSKÁ LOMNICA

Pre verných klientov ponúkame
možnosť uplatniť si promo kód
pre ešte väčšiu zľavu!



V CENE POBYTU JE ZAHRNUTÉ

- Ubytovanie na min. 2 noci
- Raňajky a večere formou bufetu
- Neobmedzený vstup do Relax centra s bazénom
- Detský kútik
- Vonkajšie detské ihrisko
- Wi-fi pripojenie
- Zdarma biliard, stolný tenis, kalčeto a požičiavanie spoločenských hier
- Animácia pre deti a hudobné večery vo vybraných dňoch
- Župany a papučky na izbe
- 15 % zľava na masáže
- Parkovanie

VIAC INFORMÁCIÍ A ONLINE REZERVÁCIE NA WWW.HOTELSLOVAN.SK
recepacia@hotelslovan.sk • +421948 20 40 40 • +421 52784 77 77



VEĽKONOČNÁ ODMENA NA 4 KOLESÁCH

Pekný slnečný deň, pred budovou COOP Jednoty Slovensko stoja tri krásne modré novučičké vozidlá Mini Cooper. Čakajú na výherkyne Veľkonočnej súťaže 2025. Získajú symbolické aj tie naozajstné kľúče od áut, ktoré ich odvezú, kam budú chcieť. Do najbližšej predajne Jednoty, do iného mesta či na letnú dovolenku. Kam by ste sa chceli odviezť vy?



Výherkyňa **MIROSLAVA KRUPÁROVÁ Z TERCHOVEJ** zásadne nezdvíha telefóny z neznámych čísel. Keď jej volali z COOP Jednoty, zobrala telefón len horko-ťažko. Našťastie! Aj tak však informácii, že sa stala šťastnou majiteľkou vozidla Mini Cooper, neverila a bola presvedčená, že si z nej niekto uťahuje. Napokon sa však všetko vysvetlilo a sympatická zamestnankyňa žilinskej nemocnice sa dnes úprimne raduje, že sa na ňu usmialo šťastie. Hoci šofériuje 26 rokov, doteraz jazdila na aute od otca a „miničko“, ktoré vyhrala svojím nákupom, je jej prvým vlastným vozidlom.

JANA CIBÍKOVÁ Z LÚKY NAD VÁHOM si „vytúžila“ nečakaný darček k narodeninám a veľmi sa tešila. Rada súťaží, ale dcéra ju obvykle drží svojou skepsou pri zemi. „Aj teraz mi hovorila – mami, načo tam ten lístok hádžeš, však aj tak nič nevyhráš! No a – vidíte! Tentoraz sa na mňa naozaj usmialo šťastie,“ raduje sa výherkyňa. Spolu s manželom práve stavajú chalupu, a tak uvažujú, že Mini Cooper možno predajú, pretože väčšia suma by sa im teraz veľmi hodila.

Ďalšia z nových majiteľiek „minička“ **MARTINA CIBULKOVÁ Z TVRDOŠOVIEC** nemusela povedať ani „ň“. Slova sa hneď ujala jej odvážna a výrečná dcérka **Emka**. A tak teraz vieme, že mamina sa z nového auta veľmi tešila a radostnú správu hneď zavolała celej rodine. Mamina je dobrá šoférka, ale Emka by na novom aute najradšej šoférovala sama. Má veľmi rada zvieratká, napríklad jašterice, a niektoré z nich by určite v aute povozila. Okrem toho sa veľmi teší na bráčeka alebo na sestričku, jednoducho na bábätko, ktoré onedlho pribudne do rodinky. Ale o tom nabadúce...



Martina
Cibulková

Miroslava
Krupárová

Jana
Cibíková

ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

Na olivovom oleji osmažíme na jemno nakrájanú cibuľu, pridáme nasekaný cesnak a všetky koreniny. Po pár sekundách pridáme nakrájanú papriku, opečieme a pridáme sterilizované paradajky. Prikryjeme a dusíme na miernom plameni.

Kým sa zmes pripraví, uvaríme tzv. stratené vajíčka. Vodu s octom privedieme približne na 90 °C (nemala by vriieť) a vložíme vajíčka asi na 2 minúty, kým sa bielok uvarí a žĺtok zostane vnútri tekutý.

Hotovú šakšúku servírujeme na tanier s cottage syrom, vajíčkom a čerstvým koriandrom. Ako prílohu môžeme podávať chlebič.

ŠAKŠÚKA

CHUŤOVKA

- 1 väčšia červená cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku **Zelovoc**
- 3 farebné čerstvé papriky
- 1 plechovka sterilizovaných paradajok
- 1 ČL údenej mletej papriky
- 1 ČL mletej rímskej rasce
- ½ ČL sušeného čili
- 3 vajíčka **Mamičkine dobroty**
- 1 PL octu **Dobrá cena**
- 20 g cottage syra **Tradičná kvalita**
- čerstvý koriander na ozdobenie
- olivový olej **Tradičná kvalita**
- soľ
- korenie **Dobrá cena**



PORCIE

3

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

20 min.

CENA



PEČENÁ KAPUSTA

HLAVNÉ JEDLO

½ hlávky	bielej kapusty
200 g	bielej fazule v slanom náleve Tradičná kvalita
200 g	červenej fazule v slanom náleve Tradičná kvalita
100 ml	bieleho suchého vína pór
1	menšia čili paprička
100 g	masla Tradičná kvalita
4 lyžice	šľahačkovej smotany 30 % Mamičkine dobroty
1	citrón Zelovoc
	vysušená kyslá kapusta Zelovoc
	slniečnicový olej Premium
	soľ
	čierne korenie Dobrá cena
	bylinky na ozdobenie



PORCIE

2

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

40 min.

CENA



PRÍPRAVA

Polovicu hlávky kapusty rozkrojíme na dve rovnaké časti. Na panvici ich opečieme z každej strany, aby vznikla hnedá krusta. Dáme piecť do rúry alebo na gril približne na 180 °C, kým kapusta nie je mäkká, ale zároveň stále chrumkavá.

Na panvici na oleji opečieme na jemno nakrájaný pór, pridáme biele víno a necháme odpariť. Následne pridáme precedené fazuľky a opečieme. Pridáme maslo a vodu z fazuliek, aby vznikla hustá omáčka. Dochutíme bylinkami, čili papričkou, kôrou z citróna, soľou a korením.

Na omáčku položíme upečenú kapustu, polejeme šľahačkovou smotanou a pridáme osmaženú vysušenú kyslú kapustu ako chrumkavý element.

DÁVID
GÉCZY





OSVIEŽME SA SORBETOM

Sorbet je najstaršia mrazená pochúťka, ktorá má svoje korene v Perzii. Pripravoval sa zo zmesi ľadu či snehu ochutenej ovocným sirupom. Dnes ho nájdeme v ponuke takmer každej zmrzlinárne.

ČO JE SORBET?

Zloženie sorbetu je jednoduché. Ide o zmes ovocnej šťavy alebo pyrú, vody a cukru. Takto pripravená ovocná zmes sa po zmrazení premiešava alebo šľahá tak, aby mala jemnú a hladkú konzistenciu. Sorbet je známy pre svoj osviežujúci charakter a výraznú chuť ovocia.

Na rozdiel od zmrzliny neobsahuje mlieko, smotanu ani vajcia. Vďaka tomu je prirodzene bezlaktózový a často aj vegánsky, ak sa nepridáva živočíšna želatína alebo med na osladenie.

SORBET NIE JE ZMRZLINA

Sorbet si so zmrzlinou často zamieňame, no nie je to to isté. Hlavný rozdiel medzi sorbetom a klasickou zmrzlinou je mliečny tuk. Zmrzlina sa vyrába z mlieka, zo smotany, z cukru a často aj vaječných žĺtkov, ktoré jej dodávajú krémovú a bohatú textúru. Obsah tuku v zmrzline sa zvyčajne pohybuje okolo 10 %.

Sorbet však obsahuje iba vodu, ovocie a sladidlo (často cukor). Vďaka tomu má nižší obsah kalórií a tuku, no intenzívnejšiu ovocnú chuť. Konzistencia sorbetu

je ľadovejšia, menej krémová, ale stále hladká, keďže počas mrazenia sa zmes priebežne premiešava, aby sa predišlo tvorbe veľkých kryštálov ľadu.

Z HISTÓRIE SORBETU

Už v starovekej Číne sa pripravovali zmesi ovocných štiav alebo vína so snehom či s ľadom privezeným z hôr alebo uskladneným v ľadovniach.

Podobné spôsoby chladenia používali aj starovekí Peržania, ktorí pripravovali „sharbat“, teda nápoj z ochuteného a ochladeného sirupu so snehom. Slovo sorbet je tak etymologicky príbuzné so slovom „sharbat“.

V starovekom Ríme bol cisár Nero známy tým, že posielal svojich sluhov do Álp po sneh, ktorý potom miešali s medom a ovocím, čím vyrábali predchodcu sorbetu.

A hoci koluje legenda, že na francúzsky dvor priniesla prvé ľadové pochúťky samotná Katarína Medicejská pri svojom sobáší s budúcim kráľom Henrichom Orleánskym v roku 1533, skutočnú slávu si sorbet získal až neskôr – a to práve v Taliansku. Už koncom 17. storočia bol Neapol považovaný za mekku týchto ovocných ľadových dezertov. Aj francúzsky gastronóm Nicolas Audiger vo svojom diele z roku 1692 opisuje „taliansky spôsob“ prípravy zamrazených pochúťok. Hoci explicitné recepty na sorbet neuvádza, odporúča zdvojnásobiť množstvo cukru a príchute pri príprave ľadových nápojov, aby ste získali skutočne mrazivú dobrotu. Sladké vody ochucoval nielen klasickou citrónovou, jahodovou či malinovou arómou, ale nebál sa experimentovať ani s pistáciami, bazalkou či feniklom, čo naznačuje, akú bohatú paletu chutí môže byť v pravom talianskom sorbete objaviť. V 18. a 19. storočí sa recepty šírili po celej Európe aj Amerike a začali sa vyrábať aj prvé zmrzlinové stroje, vďaka ktorým bolo možné pripraviť sorbet s jemnejšou textúrou.



Dnes je sorbet obľúbeným osviežením po celom svete. Jeho popularita rastie aj vďaka tomu, že je prirodzene bezlaktózový a vegánsky, čo z neho robí skvelú voľbu pre ľudí s intoleranciami alebo tých, ktorí hľadajú odľahčenú alternatívu klasickej smotanovej zmrzliny.

SORBETTO ANTONIO LATINI

Antonio Latini bol prvý, kto podrobne opísal prípravu a podávanie mrazených dezertov „sorbetto“ vo svojom dvojdielnom diele *Lo scalco alla moderna* (1692 a 1694). Hoci nepochádzal z Neapola, posledných desať rokov života pôsobil práve v meste, kde sa sorbet stal veľkou vášňou.

Jeho kniha je venovaná začiatočníkom a neváhal zverejniť vlastné recepty na „rôzne druhy sorbetov či ľadových vôd“, ktoré podľa neho mali mať konzistenciu cukru zmiešaného so snehom.

Medzi Latiniho najobľúbenejšie recepty patrí príprava citrónového sorbetu, ktorý obyvatelia Neapola konzumovali vo veľkom, ale nenechal si ujsť ani exotickjšie príchute – škoricu, jahody, čerešne, píniové oriešky alebo dokonca baklažán. Jeho zápisky tak dodnes pripomínajú, ako bohato a slobodne sa v 17. storočí experimentovalo s chutnými mrazivými dezertmi.

SORBET Z WASABI ALEBO CVIKLY

Základné zloženie sorbetu je veľmi jednoduché: voda, cukor a ovocie vo forme pyré alebo šťavy. Cukor je ingrediencia, ktorá slúži nielen na osladenie, ale znižuje bod mrazu, čím pomáha dosiahnuť jemnú a hladkú konzistenciu.

Tradičný sorbet je tak prirodzene vegánsky, pretože neobsahuje mlieko, smotanu ani vajcia. Sorbety už dávno nie sú len o tradičných ovocných príchutiach. Dnes sa stávajú laboratóriom chutí, kde sa experimentuje aj s naozaj nečakanými kombináciami.

Medzi najpodivnejšie príchute patrí napríklad uhorka s wasabi, ktorá spája sviežosť so štiplavým „kopancom“, alebo paradajkový sorbet s bazalkou, pripomínajúci zmrznuté gaspacho. Odvážlivci si môžu dopriať aj sorbet z čierneho korenia a jahôd, ktorý rafinovane prepája sladkosť s pikantnosťou.

Dokonca existujú varianty s aktivovaným uhlím a limetkou pre dramatický čierny vzhľad a jemne zemité podtóny. V niektorých moderných zmrzlinárňach experimentujú s chuťami ako zelený čaj s miso pastou alebo sorbet z cvikly a po-

maranča, ktorý očarí svojou sladkastou zemitou a zároveň sviežou citrusovou chuťou. Tieto nezvyčajné kombinácie lákajú všetkých, ktorí chcú posunúť zážitok zo sorbetu na novú úroveň a objavovať hranice toho, čo môže taký mrazený dezert ponúknuť.

AKO SI HO PRIPRAVIŤ DOMA

Domáci sorbet sa dá pripraviť jednoducho a bez špeciálneho vybavenia, aj keď zmrzlinovač môže pomôcť dosiahnuť jemnejšiu textúru.

Základný recept na ovocný sorbet:

- 500 g čerstvého alebo mrazeného ovocia (napríklad jahody, mango, maliny, broskyne)
- 150 – 200 g cukru (podľa kyslosti ovocia a chuti)
- 150 – 200 ml vody
- Šťava z polovice citróna (na vyváženú chuť)

Postup:

Cukor rozpustíme vo vode a mierne zohrejeme, aby vznikol jednoduchý sirup.

Ovocie rozmixujeme na pyré. Zmiešame ovocné pyré, sirup a citrónovú šťavu. Hmotu dáme do nádoby a vložíme do mrazničky. Každých 30 – 60 minút premiešame vidličkou alebo metličkou, aby sme zabránili vzniku veľkých kryštálikov ľadu. Tento proces opakujeme 3-4-krát. Pred podávaním necháme sorbet pár minút zmäknúť pri izbovej teplote, aby sa dal ľahko naberať.

Tipy na vylepšenie

- Pridanie alkoholu (napríklad rumu, limoncella alebo šumivého vína) v malom množstve zníži bod mrazu a sorbet bude „mäkší“.
- Bylinky ako mäta alebo bazalka dodajú zaujímavú a osviežujúcu príchuť.
- Použitie medu alebo agávového sirupu namiesto cukru prinesie inú sladkosť a textúru.
- Experimentovanie s exotickým ovocím (marakuja, líči či mango) umožní vytvoriť netradičné chuťové kombinácie.

D. P., zdroj: *secondhistory.com*



Rúž, ako ho poznáme dnes, je záležitosťou približne posledných sto rokov. Ženy aj muži si predtým pery farbili aj pastou

z rozdrvených chrobákov, používali ťažké kovy ako olovo alebo cinabarit alebo si pery potierali plátkami ruží.

ČAS NA ČERVENÚ

Je neuveriteľné, že v mezopotámskej civilizácii ženy drvili drahokamy a trblietavý prášok si nanášali na pery, aby pôsobili luxusne a príťažlivo.

V starovekom Egypte si ženy a dokonca aj muži farbili pery zmesou z rias, henny, okra a karmínu (červeného farbiva z červcov). Kleopatra mala údajne vlastný „recept“ z rozdrvených chrobákov (ktoré dávali sútu červenú) a mravcov ako spojiva. Egyptský rúž bol symbolom moci, bohatstva a ochrany. V tom čase sa verilo, že chráni aj pred zlými duchmi.

V antickom Grécku boli zas nalíčené pery spájané so spoločnicami a kurtizánami. Bežné ženy „rúž“ nepoužívali. Naopak, v starovekom Ríme bol farebný balzam na pery módou bohatých, často sa vyrábal z rúd, olova a cinabaritu. Bol toxický a nie raz spôsobil aj smrť.

STREDOVEKÝ SYMBOL DIABLA

V stredoveku bolo líčenie vrátane farbenia pier často považované za hriešne alebo diabolské. Cirkev ho odsudzovala, pre-

tože predstavoval zásah do posvätného Božieho výtvoru, a zároveň ho spájala aj s čarodejníctvom či morálnym úpadkom. Ľudia sa mu preto oficiálne vyhýbali, hoci potajomky sa používali jemne tónované balzamy vyrobené z prírodných surovín ako včelí vosk, bylínok alebo zo šfavy z bobúľ, ktoré perám dodali náznak farby. Zaujímavosťou je, že vo vyšších vrstvách aristokracie si ženy napriek zákazu našli spôsoby, ako pery zvýrazniť – napríklad jemným trením plátkov ruží či dokonca zriedenou vínovou usadeninou. V niektorých častiach Talianska sa do balzamov pridávali koreniny ako šafran či škorica pre teplejší tón a vôňu.

KRÁĽOVSKÝ SYMBOL

V 16. storočí, za vlády Alžbety I., v Anglicku zažil rúž renesanciu. Kráľovná bola známa bledou tvárou s kontrastne červenými perami. Rúž, ktorý používala, sa vyrábal z prírodných farbív získavaných z drvených rastlín a kvetov, najmä z červených okvetných lístkov ruží alebo kar-

mínu, ktoré sa miešali so včelím voskom alebo živočíšnym tukom, aby sa vytvorila masťná konzistencia. Niekedy sa pridávalo aj trochu sadzí alebo vínového kalu pre sýtejšiu farbu. Výsledkom bol hustý, masťný pigment, ktorý sa na pery nanášal ako pasta alebo balzam. Alžbeta I. tento dramatický kontrast využívala aj ako prejav autority a nedostupnej, „panenskej“ panovníčky, čím posilňovala svoj kult osobnosti.

NEBEZPEČNÝ PUNC KRÁSY

V 18. storočí sa vo Francúzsku stal rúž dôležitým symbolom šľachty a rafinovaného dvorského vkusu. Muži aj ženy ním zdôrazňovali status, eleganciu a príslušnosť k vyšším vrstvám. Pery sa často farbili do sýtočervenej alebo karmínovej, aby ladili s bielym napudrovaným líčkom a alabastrovou pleťou.

Nanášanie rúžu bol rituál a súčasť domyselného dvorského líčenia, ktoré malo vyjadrovať bohatstvo a jemnosť. No pozor – vtedajšie receptúry boli ďaleko od

dnešných bezpečných štandardov. Zložky ako cinabarit (ortuťový sulfid) sa používali na dosiahnutie žiarivo červenej farby, ale pomaly otravovali telo. Bežnou prísadou bolo aj olovo, ktoré síce pekne krylo a zafixovalo farbu, no spôsobovalo vypadávanie zubov, poškodzovalo kožu a vznikali chronické otravy. Napriek týmto rizikám bola výrazná červená pier znakom kultivovanosti a noblesy, a šľachta ju považovala za nevyhnutnú súčasť dokonalého vzhľadu.

CUDNOSŤ AJ NA PERÁCH

Vo viktoriánskom Anglicku bolo nosenie rúžu veľmi kontroverzné a považovalo sa za morálne pochybné či vulgárne. Líčenie pier sa spájalo s herečkami, kurtizánami alebo so ženami „pochybnej povesti“ a slušné dámy z vyšších vrstiev sa mu oficiálne vyhýbali.

Viktoriánska ideológia presadzovala obraz prirodzenej, cudnej krásy – ženy mali vyzeráť zdravo a jemne, ale nikdy nie nápadne namaľované.

Napriek tomu sa potajomky používali domáce balzamy a jemné farbivé prípravky vyrobené z drvených okvetných lístkov ruží, malinovej šťavy alebo červených bobúľ, aby pery získali len veľmi decentný, zdravý nádych.



Obchody síce predávali „kozmetické pasty“, ale tie sa často propagovali skôr ako zdravotné balzamy na ochranu pier pred chladom než ako líčidlá. Napriek oficiálnej prísnosti sa rúž postupne udržiaval v úzadí viktoriánskej krásy ako malé, diskrétné tajomstvo ženskej toalety.

ÉRA MODERNÉHO RÚŽU

Zlom v modernej histórii rúžu nastal okolo roku 1884, keď francúzska značka

Guerlain uviedla na trh prvý komerčný moderný rúž – balzamovú tyčinku zabalenú do papierového obalu, vyrobenú z vosku a jelenieho loja. V roku 1915 prišiel Maurice Levy s patentom na prvú rotujúcu vysúvaciu kovovú tubu, vďaka ktorej sa rúž stal praktickejším a elegantnejším doplnkom.

V 20. rokoch minulého storočia rúže zazili masovú popularitu – vďaka Hollywoodu sa červené pery stali symbolom emancipácie a rebélie. Počas 40. rokov vojnová éra priniesla odtieň nazvaný victory red, ktorý mal zdvihnúť morálku a prejaviť vlastenectvo.

V 50. rokoch zažiarili sýtočervené pery vďaka hviezdám ako Marilyn Monroe či Elizabeth Taylor. V 70. a 80. rokoch sa začalo odvážne experimentovať s netradičnými odtieňmi ako fialová či čierna, kým 90. roky sa niesli v znamení tlmených hnedých tónov.

Od roku 2000 sa trh rozšíril o tekuté rúže, matné a dlhotrvajúce textúry. Začal sa klásť dôraz na prírodné zložky, vegánske receptúry a udržateľné systémy s možnosťou doplnenia.

*Daniela Petrovská
zdroj: cultbeauty.com*

RÚŽ, SYMBOL OPTIMIZMU I PATRIARCHÁTU

1. Počas **prvej svetovej vojny** sa rúž stal symbolom **ženskej sily a nezávislosti** najmä medzi pracujúcimi ženami.
2. **Elizabeth Arden** rozdávala červený rúž sufražetkám počas pochodu za ženské volebné právo v roku **1912**, čím sa rúž stal aj politickým nástrojom.
3. V 20. rokoch 20. storočia bol červený rúž považovaný za **rebelantský a zmyselný** najmä vďaka hollywoodskym herečkám ako **Clara Bow**.
4. **Prvá reklamná kampaň** na rúž v USA sa objavila v 30. rokoch a cieľom bolo prezentovať rúž ako **nevyhnutný doplnok každej ženy**.
5. Počas **druhej svetovej vojny** rúž získal ešte väčšiu popularitu – bol považovaný za **morálnu podporu vojakom** a symbol optimizmu.
6. Winston Churchill nariadil, aby sa počas vojny rúž naďalej vyrábala, aj keď iné kozmetické výrobky boli obmedzené – veril, že zvyšuje **morálku národa**.
7. V 70. rokoch nastal **odklon od mejkapu** v súvislosti s feministickým hnutím – mnohé ženy odmietali nosiť rúž ako symbol patriarchátu.
8. V 80. rokoch sa do módy vrátili **jasné a lesklé odtiene** najmä vďaka popovým ikonám ako **Madonna**.
9. Rúž sa stal aj predmetom vedeckých štúdií – napríklad sa zistilo, že ženy nosia rúž častejšie počas **ovulácie**.
10. V 90. rokoch boli populárne **tmavé, bordové a hnedé odtiene**, často inšpirované grunge estetikou.
11. Prvý **digitálny rúž na mieru** predstavila v roku **2021** firma Yves Saint Laurent – ide o malé domáce zariadenie, ktoré dokáže vytvoriť požadovanú farbu rúžu na počkanie.
12. **Rúž pre mužov** sa objavil ako rastúci trend v posledných rokoch najmä v Ázii, kde sú genderovo neutrálné produkty čoraz populárnejšie.
13. Počas pandémie COVID-19 klesol predaj rúžov, keďže nosenie rúšok znemožňovalo jeho využitie – nastal tzv. **rúškový efekt**.



VÔŇA KVETOV A CHUŤ USTRÍC

Na útese uprostred nádhernej záhrady pripomínajúcej zámocký park stojí dom, pri ktorom možno na jazyku zacítiť chuť punčového rezu. Je ružový s bielymi a tmavobordovými detailmi. V roku 1905 sa v dome na útese nad Atlantickým oceánom narodil jeden z najvýznamnejších tvorcov v histórii módy monsieur Christian Dior.

Stojac uprostred krásy, ktorá jeho rodný dom obklopuje, nemožno pochybovať o tom, že prostredie, v ktorom človek vyrastá, ho výrazne formuje. Christian Dior dokonca sám povedal, že za svoj štýl vďačí práve polohe a architektúre svojho rodného domu – vile Les Rhumbs. Jeho najobľúbenejšou farebnou kombináciou bola jemná ružová a bledosivá – farba jeho rodného domu a štrku ktorý pokrýval chodníčky v záhrade.

Christian Dior sa narodil a vyrastal v mestečku Granville na polostrove Cotentin vo francúzskej Normandii v rodine bohatého priemyselníka. Keď sa dnes prechádzate po mestečku a jeho okolí, nie je ťažké predstaviť si atmosféru, ktorá tam vládla. Na každom rohu rastú hortenzie a vôňa kvetov sa mieša so slaným morským vzduchom. Často tu prší, vzduch je svieži rovnako ako príroda, ktorá má dostatok vlhky. Z pekárni a cukrárni rozvonievajú bagety, koláče a zákusky, dámy a páni popíjajú kalvados, destilát pálený z jablkového vína. Niektorí si k nápoju doprajú oeuf Christian Dior – natvrdo uvarené vajčko plnené kaviárom uprostred hydinyvej huspeniny.

KVETY NA ŠATÁCH I VO FLAKÓNOCH

Normandia je kút sveta, ktorý masový turizmus, s výnimkami pár konkrétnych cieľov, objavuje, našťastie, len veľmi pomaly. Letá sú tu krátke a na počasie sa veľmi spoľahnúť nedá. Môže sa vám stať, že dva týždne

neuvidíte slnko. Na začiatku minulého storočia, keď sa po záhrade okolo ružového domu na útese preháňal malý Christian Dior v krátkych nohaviciach na traky, boli aj letá oveľa studenšie ako dnes. Ani nevyspytateľné počasie neodradilo Madeleine Diorovú od toho, aby za pomoci svojho syna, ktorý už v detstve prejavoval záujem o hru tvarov a farieb, vytvorila záhradu plnú ruží a romantických zákutí. Na jar, keď ruže kvitnú, si za asistencie ducha Christiana Diora môžete v jeho rodnom dome vytvoriť na workshope svoj vlastný parfum.

Christian Dior chcel byť architektom, no napokon vyštudoval politológiu a pripravoval sa na dráhu diplomata, ktorým sa však nestal. S finančnou podporou rodiny sa mu podarilo otvoriť si v Paríži galériu a aspoň tak sa priblížiť svetu umenia, ktorý ho lákal od malička. Keď jeho otec pre krízu prišiel o peniaze a rodina o nádherný dom, musel sa Christian Dior rozlúčiť so svojou galériou. Aby mal z čoho žiť, začal šiť klobúky. Neskôr ušil aj šaty, no naplno sa módnjej tvorbe začal venovať až po druhej svetovej vojne. Zaujal šatami so štíhlým pásom, širokými, bohatými sukňami z niekoľkých metrov látky vľajúcimi okolo nôh, ktoré kontrastovali s vrchnou, k telu priliehajúcou časťou. Na hlavu nasadil dámam obrovské klobúky a na ruky im natiahal dlhé elegantné rukavice. Miloval vzory plné kvetov, ktoré ho vracali do čias, keď sa s mamou prechádzal po záhrade v Normandii. Kvetý sa objavo-

vali v jeho kolekciách aj v tvare sukni. Raz pripomínala sukňa konvalinku, inokedy tulipán alebo mala toľko vrstiev ako najhustejšia z ruží. Vôňa kvetov je dominantná aj v parfumoch a vo flakónoch parfumov, ktoré vytvoril. Záhrada rodného domu sprevádzala Christiana Diora celý život.

MONT SAINT MICHEL

Ak sa niekedy vyberiete po stopách tohto módného tvorca, mali by ste si najviac času vyčleniť na tú časť Francúzska, ktorá mu bola najbližšia. Normandiu a susediace Bretónsko. Môžete tam prísť v ktoromkoľvek ročnom období. Príroda, mestá, mestečká aj dedinky sú zaujímavé vždy. Najkrajšie je tam však leto. Normandia a Bretónsko majú takú rôznorodú prírodu, že budete mať pocit, akoby ste navštívili niekoľko rôznych krajín. Jeden deň môžete behať po pieskovej pláži dlhej kilometre a kilometre. Iný deň sa môžete potápať v maličkých zátokách okolo skalnatého pobrežia. Jeden deň sa môžete prechádzať na útesoch vysoko nad morom po Sentier des douaniers – Colníckom chodníčku. Iný deň môžete objavovať tajomné zákutia v Merlinovom lese alebo megalitické stavby – menhiry. Ak dávate prednosť mestám a mestečkám, čaká tu na vás obrovské množstvo zámkov a katedrál, ale aj reštaurácií, kaviární a cukrárni.

Najimpozantnejší je Mont Saint Michel – Hora svätého Michaela, na ktorú Christian Dior možno dovidel aj zo svojej detskej izby.

Kedysi bolo možné k veľkému kláštornému komplexu týčiacemu sa do výšky osemdesiat metrov dostať sa len loďou alebo po morskom dne pri odlive. (Výška hladiny sa tu medzi prílivom a odlivom mení o 15 metrov.) Dnes k nemu vedie most. Už len pohľad na Mont Saint Michel z diaľky je fascinujúci. Keď sa na horu vyberiete a budete sa prechádzať medzi múrmi starými stáročia, ovanie vás atmosféra, z ktorej čerpal aj Christian Dior. Za jeho čias tu pravdepodobne vládlo kláštorné ticho. Dnes sa to tu hemží tisíckami turistov. Hora svätého Michala je najvyhľadávanejším turistickým cieľom vo Francúzsku.

Ďalším vyhľadávaným cieľom sú pamiatky spojené s vylodením spojeneckých vojsk v Normandii počas druhej svetovej vojny. Na americkom cintoríne vedľa seba stoja nekonečné rady bielych pomníkov, na nemeckom cintoríne zas stovky tmavých kamenných krížov, tanky, obrnené transportéry, hangáre s lietadlami, bunkre, múzea a parašutista visiaci na veži kostola v mestečku Saint-Mère-Eglise. Americkému vojakovi Johnovi Steelovi sa pri zoskoku z lietadla zachytil padák na veži kostola. Zostal tam visieť a snažil sa na seba neupozorniť, pretože okolo kostola hliadkovali nemeckí vojaci. Príbeh Johna Steela možno poznáte z filmu Najdlhší deň oceneného Oscarmi.



KRAJ KALVADOSU, USTRÍC A PALACINIEK

Po všetkých tých pamiatkach a výhľadoch na Atlantický oceán človek vyhladne. Kuchyňa Normandie a Bretónska má z čoho čerpať. Na šťavnatých pasienkoch sa pasú obrovské stáda hovädzieho dobytká a oviec. Sady oblasti Calvados sú plné šťavnatých jablk a usilovní rybári privážajú každé ráno lode plné rýb, krabov a mušlí. V každom mestečku nájdete palacinkáreň – crêperie. Tradičné veľké palacinky sa tu robia z pohánkovej múky a vyprážajú sa na zmesi masla a vaječného žltka. Naservujú vám ich na sladko, v tom prípade sa volajú crepes – palacinky, alebo na slano a vtedy sa volajú galettes – po slovensky tiež palacinky. Od najjednoduchších maslových až po honosné, naplnené mušľami svätého Jakuba.

Pobrežie Atlantiku je rajom pre milovníkov ustríc. Môžete si ich dať v ustricových baroch, reštauráciách alebo tak, ako to robia skutoční znalci, na trhu hneď ráno, keď rybári privezuť čerstvý úlovok. Podávajú sa jednoducho s citrónom, maslom a bagetou alebo s cibulkou naloženou v octe. Na trhu alebo priamo na ustricovej farme za ne zaplatíte zlomok ceny, akú by ste zaplatili v reštaurácii.

V Normandii sa varí aj vypráža na masle. Majú ho tu vďaka veľkým stádam neúrekom. Neslané, poloslané aj slané. Ochutené hrubou alebo jemnou morskou soľou. Najznámejšie je maslo z mestečka Isigny-sur-Mer, z ktorého vraj pochádza rodina Walta Disneyho. Meno Disney je vraj odvodené od názvu mesta, pričom D znamená z, teda D Isigny – Z Isigny, z čoho sa časom stalo Disney.

Normandia je, tak ako celé Francúzsko, rajom pre tých, ktorí si radi pochutia na koláčoch. Typický koláč tohto regiónu je, samozrejme, jablkový. Tarte normande je kruhový koláč z jemného cesta pokrytý karamelizovanými jablkami. Tú pravú arómu dodáva tomuto jablkovému koláču kalvados. Pridáva sa do zmesi mletých mandlí a šľahačky, ktorou sa navrstvené jablká polejú. Podáva sa so šľahačkou, vanilkovou zmrzlinou alebo prevapivo aj so syrom výraznej chuti. Tarte normande bol obľúbeným koláčom Christiana Diora.

Kto chce prítomnosť Christiana Diora cítiť aj vyše polstoročia po jeho smrti, mal by sa prejsť po jeho záhrade, ako to robia tvorcovia, ktorí hľadajú inšpiráciu a snažia sa pochopiť, odkiaľ ju čerpal monsieur Dior. Dom a záhradu svojho detstva, Atlantický oceán, útesy aj nekonečné pláže Normandie nosil vo svojom srdci celý život. Na jazyku pritom určite cítil chuť jablák, ustríc a obyčajného maslového chleba alebo skôr bagety.

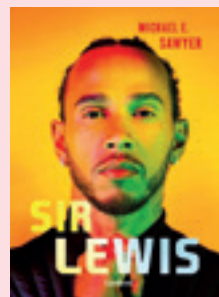
Text a snímky: Nikoleta Gstach

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

Michael E. Sawyer: Sir Lewis

Biografia najväčšieho jazdca Formuly 1 všetkých čias. Hamiltonova cesta po sedemnásobného majstra sveta a globálnu superhviezdu je dráhou športovej legendy. Napriek tomu, že od začiatku narážal na rasové bariéry a odpor, dosiahol na trati bezkonkurenčné výkony a svoju platformu využil na obhajobu sociálnej spravodlivosti a rozmanitosti. Kniha skúma Hamiltonov trvalý odkaz a vrcholí jeho pôsobením za volantom ikonického tímu Ferrari.



Eli Harwood: Bezpečné objatie

Terapeutka a odborníčka na prelomový výskum vzťahovej väzby Eli Harwood v tejto príručke pre rodičov detí najrôznejšieho veku objasňuje, ako môže teória vzťahovej väzby pomôcť našim deťom učiť sa efektívne komunikovať a prosperovať. Autorka pomôže rodičom pochopiť typy vzťahovej väzby a ukáže im, ako tieto poznatky využijú na svojej vlastnej ceste za láskavým rodičovstvom.



Verity Bright: Svedok vraždy

Stredoveký dom, mŕtve telo a podozrivá čokoládová karamelka? Zavolajte lady Swiftové! Keď na večeri v kaštieli Farrington náhle zomrie miestny politik, snaží sa táto amatérska detektívka nepočúvať klebety, že bol otrávený čokoládovou karamelkou. Je výročie zmiznutia jej rodičov a ona si sľúbila, že sa už do žiadnej záhady nezapletie. Keď však zistí, že láskavú kuchárku z panstva Farrington prepustili a považujú ju za podozrivú, musí konať.





AKO V LETE UĽAVIŤ OPUCHNUTÝM NOHÁM?

V teplých letných dňoch nie je nič nezvyčajné, ak máte unavené, opuchnuté a boľavé nohy. Sotva si možno po dlhom horúcom dni predstaviť niečo príjemnejšie než osviežujúci kúpeľ nôh s tými najlepšimi prísadami z prírody. Skúsiť môžete harmanček, tymian, šalviu, repík, mäta, gaštany alebo jablkový ocot či dokonca jedlú sódu. Unaveným nohám pomôžu aj masáže.

Masáž opuchnutých a unavených nôh

Masáž nôh podporuje prekrvenie a príjemne uvoľňuje. Pohodlne si sadnite a jemnými krúživými pohybmi masírujte najprv jednu nohu oboma rukami smerom od chodidiel nahor ku kolenám. Môžete pritom použiť masážny olej, na unavené a opuchnuté nohy je ideálny tymianový. Tymian je bylina s gáľovou vôňou, krátka masáž tymianovým olejom dokáže nohám priniesť pocit uvoľnenia i ľahkosti a zbavíť napätia aj bolesti. Po masáži nechajte nohy relaxovať vo vyvýšenej polohe – môžete ich oprieť o stenu alebo vyložiť na stoličku.

Jednoduché cvičenia

Existuje niekoľko jednoduchých a rýchlych cvikov, ktoré pomôžu unaveným a opuchnutým nohám. Už jedna minúta cvičenia stačí, aby ste sa cítili lepšie:

- Sadnite si na stoličku a prstami jednej nohy zdvihnite zo zeme vreckovku a preložte ju k druhej nohe. To isté urobte druhou nohou. Opakujte päťkrát za sebou.
- Skúste si v sede gúľať tenisovú loptičku chodidlami.
- Otáčajte členky v smere hodinových ručičiek, jeden po druhom. Predstavte si, že na podlahu kreslíte kruh. Môžete to urobiť v sede alebo v stoji.
- V stoji sa striedavo zdvihnite na špičky a vráťte obe nohy na podlahu.

Gaštanové uvoľnenie

Gaštany pôsobia antibakteriálne a mierne zvieravo, pomáhajú aj s boľavými kĺbmi, kožnými problémami a opuchmi nôh. Boľavé, opuchnuté a unavené nohy umyte, osušte a potom do nich votrite gaštanovú tinktúru alebo tinktúru nalejte do rozprašovača a aplikujete na boľavé miesta, ideálne po kúpeli. Na jej lepšie vstrebanie môžete nohy jemne obviazať ľahkou látkou alebo si navliecť tenké bavlnené ponožky.

Gaštanovú tinktúru si môžete urobiť do zásoby, keď gaštany dozrejú. Nasekajte alebo nadrvte 10 až 12 gaštanov a zalejte 200 ml francovky. V tme a chlade za občasného pretrepania nechajte najmenej tri týždne macerovať. Potom prefiltrujte a nalejte do čistej fľaštičky. Skladujete v chladničke.





Sol' a sóda

Skvelou možnosťou, ako dopriať nohám príjemnú úľavu v horúcich letných dňoch, je namočiť ich do kúpeľa z jedného dielu morskej soli, 2 dielov jedlej sódy, 6-8 dielov vody a niekoľkých kvapiek esenciálneho oleja.

Striedavý kúpeľ nôh

Aj zdanlivo obyčajný kúpeľ nôh dokáže zázraky. Pripravte si dve nádoby, do ktorých sa vám pohodlne zmestia obe nohy. Jednu naplňte studenou vodou (ideálne 18 °C), druhú teplou (36 °C až 38 °C). Najprv vložte nohy na päť minút do teplej vody a potom ich zhruba na 10 sekúnd ponorte do chladnejšej vody. Ešte raz alebo dvakrát opakujte a kúpeľ zakončíte studenou vodou. Nakoniec nohy dobre osušte a doprajte im masáž alebo ľahké precvičenie. Keď nemáte radi kúpeľ, môžete striedavo studenou a teplou vodou nohy osprchovať.

Jablčný ocot

Jablčný ocot pomôže odstrániť únavu, opuchy aj iné problémy nôh. Stačí do umytých a osušených nôh votrieť ocot priamo alebo si pripraviť kúpeľ z jedného dielu jablčného octu a dvoch dielov vody. Keď chcete, aby vás kúpeľ ochladil a osviežil počas horúceho dňa, použite studenú vodu. Na úľavu od boľavých nôh zase teplú. Do kúpeľa z jablčného octu ponorte nohy na 25 až 30 minút. Nakoniec si chodidlá opláchnite a dôkladne ich vysušte. Vaše nohy budú mäkké, bez bolesti a skvele uvoľnené. Do kúpeľa môžete ešte pridať po lyžičke šalvie a repíka, jablčný ocot s bylinkami zahrejte (nevarte) a nechajte vychladnúť. Scedte a prilejte do vody.

Osviežujúca mäta pieporná

Mäta pieporná obsahuje mentol, ktorý príjemne chladí, znecitlivuje, upokojuje a uvoľňuje, potláča svrbenie, miernu bolesť a podráždenie. Pre ubolené nohy predstavuje skvelú úľavu a osvieženie. Skúste mäťový kúpeľ: 5 lyžíc sušenej alebo 3 hrsti čerstvej mäty dajte do 2 l vody a nechajte prejsť varom; až vy-

chladne na 38 °C, scedte a ponorte do odvaru nohy.

Výborná je aj mäťová tinktúra, ktorú si ľahko vyrobíte sami zo 150 g čerstvej mäty a 500 ml 40 % alkoholu. Nasekané lístky zalejte alkoholom, uzavrite a na svetlom a teplom mieste nechajte najmenej šesť týždňov. Každý deň dobre pretrepte a na pokon scedte. Skladujte na tmavom chladnom mieste. Boľavé nohy ňou potierajte alebo kvapnite pár kvapiek do kúpeľa.

Voda z varených zemiakov

Vedeli ste, že voda, v ktorej sa varili zemiaky, má blahodarné účinky na nohy unavené a opuchnuté z tepla? Skúste zemiakový kúpeľ: vodu z uvarených zemiakov zlejte do umývadla (sol' ani rasca nevadí, skôr naopak). Unavené nohy namočte do teplej alebo studenej vody na 20 minút a sledujte účinok.

Jedlá sóda a sol'

Ďalšou skvelou možnosťou, ako dopriať nohám zaslúžený relax a príjemnú úľavu v horúcich letných dňoch, je namočiť ich do kúpeľa z jedného dielu morskej soli, dvoch dielov jedlej sódy, zo šiestich až ôsmich dielov vody a niekoľkých kvapiek esenciálneho oleja (napríklad levanduľového, citrusového). Sol' a jedlú sódu zmiešajte a zalejte horúcou vodou, nechajte vychladnúť a nakoniec pridajte aromatický olej. Do kúpeľa ponorte nohy maximálne na pol hodiny.

Lipový kúpeľ

Lipové kvety a listy upokojujú, večerný kúpeľ nôh tak nielen osvieži nohy, ale prospeje aj vašim nervom. Zmiešajte 25 g sušených lipových kvetov a lipových listov, zalejte 500 ml studenej vody a trikrát za sebou uveďte do varu. Potom nechajte prikryté vychladnúť. Scedte, zvyšok lipy vytlačte. Odvar nalejte do lavóra s 2 l vody a v kúpeli si nohy kúpte 10 až 15 minút.

DAJTE NOHY VYŠŠIE AKO HLAVU

Najjednoduchším a asi aj najpríjemnejším spôsobom, ako uľaviť nachodeným a unaveným nohám, je ľahnúť si na posteľ a nohy si oprieť o stenu. V tejto polohe ostaňte tak dlho, ako vám to je príjemné (aspoň 5 minút), a potom ju môžete zmeniť tak, že si kolená podložíte paplónom poskladaným na vysoko. Nohy môžete nechať odpočívať aj počas spánku, a to tak, že si ich na noc podložíte poskladanou dekou, paplónom alebo vankúšom.

VŠETKO Z JEDNÉHO „HRNCA“



Tefal Dual Easy Fry & Grill je kombináciou teplovzdušnej fritézy pre zdravé smaženie s malým alebo nulovým množstvom tuku a grilu na dokonalé grilovanie v domácom pohodlí. Má 8 automatických programov, s ktorými sa vám pripravovaný pokrm vždy dokonale podarí. Šikovný pomocník pripraví jedlá až 2x rýchlejšie ako klasická rúra a zároveň spotrebuje menej energie, ušetríte až 70 % energie v porovnaní s rúrou. V dvoch nádobách môžete pripravovať viac dobrôt naraz. Vďaka veľkorysému objemu 8,3 l ľahko upečiete kurča a v druhej nádobe zatiaľ môžete osmažiť hranolčeky. Alebo v jednej nádobe pripravíte výborný steak alebo filety z lososa a v druhej zeleninu. Ak chcete využiť potenciál tohto kuchynského pomocníka naplno, stiahnite si mobilnú aplikáciu My Tefal. Dostupná je pre zariadenia so systémami Android a Apple iOS a uľahčí vám vyhľadávanie receptov, plánovanie jedál či tvorbu nákupných zoznamov. www.homeandcook.sk

Jedno remeslo, tri generácie Janígovcov,
otec Ondrej, syn Vlado, vnuk Jakub.



ORAVSKÍ KOVÁČI ② PO ZRUŠENÍ ŽIVNOSTI

Kováčske remeslo sa stalo súčasťou duchovnej kultúry. Do povedomia širokej verejnosti vošlo v podobe konskej podkovy, ktorá symbolizuje šťastie. Vychádza to zo skutočnosti, že podkovy chránia kopytá koní, ktoré kedysi ľudia považovali za nebeské zvieratá. Symbolizovali mladosť, silu a mužnosť. Konská podkova podľa starých legend môže odvrátiť od človeka nešťastie.

Oravskí kováči sa po zrušení živnosti zamestnali v novovzniknutých závodoch na Orave, ale kováčske i podkúvačské práce naďalej vykonávali vo svojich vyhních a dielnach. Ich výrobky a služby na dedine naďalej žiadali a vyhľadávali miestni roľníci, ktorí sa venovali poľnohospodárskej výrobe. Situácia bola podobná aj v čase kolektizácie, združstevňovanie bolo postupné a na dedinách, kde ešte nebolo založené JRD, o kováčske roboty bol záujem zo strany jednotlivo hospodáriacich roľníkov i malých gazdov. Dodnes sú neoceniteľné služby kováčov – podkúvačov pri podkúvaní koní pracujúcich v lesoch, jazdeckých koní, koní určených na šport, relax, liečenie.

NOVÉ PODOBY KOVÁČSTVA

O chýrnych časoch kováčov svedčia už len ojedinele zachované staré vyhne, ktoré pod ťarchou rokov spolu s tradičným kováčskym remeslom pomaly upadajú do zabudnutia. Aj keď už kováčske remeslo v mnohom stratilo svoje pôvodné

opodstatnenie, dostalo novú podobu v umeleckom smerovaní. Kým v tvorbe súčasných kováčov a zámočníkov dominujú úžitkové predmety, umeleckí kováči sú špecifickí tvorbou kovaných plastiek, šperkov či replík historických brnení, štítov a mečov.

Kováčske remeslo na Orave napriek lacnejšej priemyselnej výrobe naďalej pretrváva. Na vidieku sú stále potrebné kováčske služby. Na trhu sú stále žiadané výrobky ručnej kováčskej produkcie, kde každý jeden predstavuje originál.

Kováčskej práci sa venujú aj mladší príslušníci kováčskych rodín, vyučení často ako zámočníci, ale so skúsenosťami získanými vo vyhni svojho otca, starého otca alebo samoukovia. Podľa vzoru svojich predkov sa rozhodli pokračovať v tradícii kováčskeho remesla s vlastnou živnosťou zameranou na zámočnícke a kováčske práce. Hoci používajú moderné pracovné nástroje, vo svojej dielni uchovávajú ešte pôvodnú nákovu či **rôzne náradie po svojom otcovi** či starom ot-

covi. Ide o hlboký prejav úcty k váženému kováčskemu remeslu, ktoré takto dodnes pretrváva a navzájom spája generácie. Kováčske remeslo v súčasnosti čiastočne predstavuje svoju staronovú podobu, ale zároveň nové smerovanie. Vidieť to v práci podkúvačov, výrobcov zvoncov i novodobej umeleckej tvorbe.

KEDYSI CHODILI KONE ZA KOVÁČOM, TERAZ JE TO PRESNE NAOPAK

Ján Kurtík (*1966) podkúvač z Jasenovej, už 25 rokov robí podkúvačské práce. Pôvodne je vyučený mechanik strojov a zariadení. Kúpil si však koňa a nemal mu ho kto podkuť. Obrátil sa na kamaráta, ktorý pracoval ako podkúvač v zahraničí a pod jeho dohľadom svojho koňa podkul sám. To chlapa podporilo v rozhodnutí venovať sa podkúvaniu koní vo veľkom a vydať sa cestou profesionála. Urobil si školu podkúvača v Košiciach na veterine a otvoril si živnosť. Sedem rokov praxoval v zahraničí, navštevoval kurzy, semináre doma i v zahraničí. Bez kvalitného auta a profesionálnej dielne si svoju prácu, ktorú vykonáva denne už od roku 1998, nevie predstaviť. Oproti minulosti sa situácia zmenila. „Kedysi chodili kone za kováčom, teraz je to presne naopak, podkúvač chodí za koňmi.“ Podkúvač Ján Kurtík zdôrazňuje, že starostlivosť o koňa je veľká zodpovednosť. O jeho kopytá sa treba starať od mala, aspoň 5× do roka. Skontrolovať, urobiť korektúru alebo prekuť. Aby kôň mohol pracovať, aby sa dalo na ňom jazdiť, potrebuje podkovu, ktorá chráni kopyto, a tým zvyšuje aj jeho vý-



Vyučený podkúvač Ján Kurtík z Jasenovej pri podkúvaní koňa



Zvonkár Stanislav Otruba zo Zázrivej vo svojej dielni

kon a uľahčuje mu život. V začiatkoch svojej činnosti podkul 5 koní mesačne, dnes ich podkuje aj 30 za týždeň. Celkovo sa stará asi o 450 koní. Väčšinou sú jazdecké, určené na šport a zábavu, asi len 10 % z nich využívajú majitelia na prácu v lese.

ZVONKÁR STANISLAV OTRUBA (*1959), MAJSTER ĽUDOVEJ UMELECKEJ VÝROBY, OŽIVIL VÝROBU ZVONCOV V RODNEJ OBCI ZÁZRIVÁ

Výroba plechových zvoncov v Zázrivej pretrvala dodnes takmer v tradičnej forme vďaka zvonkárovi **Stanislavovi Otrubovi** (*1959), rodákovi z osady Biela. Podľa technológie výroby možno zázrivské zvonce rozdeliť na liate a tepané z mosadzného a oceleového plechu. Z oceleového plechu vyrábali zvonce *šuliare* (väčšinou určené pre ovce) a *klepáre*, ktoré boli univerzálnejšie (určené pre rôzny statok, kravy, ovce, kone) a ich použitie záviselo od gazdu. V goralskej oblasti pomenúvali zvoncom len liaty zvonec, ktorý musí zvonieť. Plechový nazývali klapok – klepár, lebo nezvoní, ale klepe. Gazdovia ich vešali na krk dobytku, predovšetkým kravám. Pri ich pohybe klepanie zvonca odháňalo hady, ale aj pomáhalo vyhľadať zatúlané zviera. Aj dobytok, podobne ako ľudí trápili choroby a práve tento klepot zamestnával myseľ pasúceho sa zvierafa pri pohybe. Nepokojná krava, ktorá trpela na chorobu ujos sa sústredila na klepanie zvonca.

Najväčší odbyť zvoncov je na jarmokoch po celom Slovensku, ale aj na Morave a v Poľsku, v zime na vianočných trhoch. Na Slovensku ich v malom kupujú gaz-

dovia, ktorí majú po dve-tri ovce, občas gazdovia z Poľska. Väčší záujem majú o zvonkohry zo šuliarov hlavne muzikanti či súbory doma aj v zahraničí. Niekoľko ich poslal do Kanady, USA, Ruska. Ich zostava si vyžaduje minimálne 8 zvoncov, aby vytvorila C-durovú stupnicu, s poltónmi je to až 17 zvoncov. Optimálna zostava je 14 zvoncov, ale vždy to závisí od požiadavky muzikanta.

Zámerom Stanislava Otrubu bolo urobiť zo zvonkárskeho remesla produkt vidieckej turistiky. Vo svojom rodisku vybudoval dielňu, kde pokračuje v tradícii zázrivských zvonkárov. Priestor vyhne upravil aj pre návštevníkov – turistov, ktorí vyhľadávajú staronové tradície. Na vlastné oči tu môžu vidieť výrobu zvoncov, vyskúšať jednotlivé pracovné postupy, prípadne aj vyhotoviť zvonec. O budúcnosť remesla nemá obavu, pokračovateľov má v synoch. Peter pracuje ako kováč a Matej ako kovorytec. Keď treba, urobia aj zvonce. V roku 2012 mu bol priznaný titul *majster ľudovej umeleckej výroby* za zachovávanie a rozvíjanie pôvodnej technológie pri výrobe zvoncov.

VLADIMÍR JANIGA (*1948), VÝTVARNÍK

Špecifickým prejavom kováčskeho remesla pod vplyvom tradície je umelecké stvárnenie *výtvarníka Vlada Janiga, rodáka z Párnice*. Pri svojej tvorbe využil aj poznatky nadobudnuté vo vyhni svojho otca Ondreja Janigu, dal kováčskemu remeslu nový rozmer. Kováč Ondrej Janiga pracoval vo svojej vyhni až do konca života. Vyučil niekoľko učňov



Výtvarník Vlado Janiga so svojím dielom

aj staršieho syna Ondreja (1934 – 1990), ktorý však pri remesle neostal. Vladimír nebol vyučený, ale zručný, v otcovej vyhni sa pohyboval a pomáhal každý deň od útleho detstva. Otec ho chcel dať vyučiť za zámočníka v Kovohutách Istebné. Do rozhodovania nakoniec zasiahla učiteľka Dudášová, ktorá už v malom žiakovi Vladkovi videla a pomáhala rozvíjať umelecké nadanie. Sprevádzala ho aj do Bratislavy na talentové skúšky. Vladimír pri tejto spomienke na svoje umelecké začiatky s úsmevom priznáva, že predtým bol s otcom tak najďalej v Žiline po železo. V roku 1965 absolvoval učenie v Sklárskom učilišti v Lednických Rovniach a v rokoch 1964 – 1968 pokračoval v štúdiu na Umeleckopriemyselnej škole sklárskej v Novom Bore v Česku v odbore tvarovanie hutného skla. Toto obdobie bolo pre mladého študenta rozhodujúce pri smerovaní jeho výtvarnej tvorby, ktorú vo veľkej miere ovplyvňovali aj kurzy vedené profesionálnymi výtvarníkmi. Poskytovali mu nové možnosti rozvoja v odbore fúkač dutého skla.

Kováčske remeslo pokračuje v tretej rodinnej generácii Janigovcov. Vladimírov syn Jakub (*1972) v roku 1992 ukončil štúdium v odbore umelecký kováč na Strednej umeleckej škole v Kremnici, pokračoval v štúdiu na Vysokej škole výtvarných umení v Bratislave v odbore kov – šperk. Štúdium ukončil po absolvovaní zahraničných stáží v roku 2000. V kováčskom remesle pokračoval pri svojom pobyte v USA v štáte Michigan v dielni uznávaného majstra kováča so zameraním tvorby na kované železo v interiéri a exteriéri.

Storočnú kováčsku tradíciu v rodine Janigovcov naďalej udržuje výtvarník **Vlado Janiga** vo vlastnom ateliéri a novej kováčskej vyhni – dielni v Párnici. Ani v dôchodcovskom veku ho neopúšťa chuť tvoriť. Kováčske remeslo sa stalo neoddeliteľnou súčasťou jeho života. V jeho tvorbe dominujú kované plastiky i objekty, úžitkové umenie v skle, dreve a kovanom železe alebo svojím spôsobom ojedinele spracované kované šperky. Inšpiráciu pre svoju tvorbu dodnes nachádza v oravskom folklóre a tradíciách v dedinskom prostredí. Umeleckou tvorbou sa prezentoval na československých, slovenských i zahraničných výstavách, kde získal mnohé ocenenia. Významná slovenská etnografka Soňa Kovačevičová na autrovej výstave v roku 1981 vo Východnej o ňom povedala: „Autor povýšil železo na vzácny kov.“

Elena Beňušová

Čínske príslovie	liek proti bolesti	opracovala sekaním	zovretie	japonská rieka	OLIBAN, TARO	vyjmúc	čitoslovce údivu	vyexpedoval	OTONA, SUDOKU	voľný mužský súkenný kabát	Chateau-briandova novela	poľuje	rascový líkér
stanovište stráže					zámeno				veľká miestnosť				
planétka					šifra ja, po maďarsky				koralový ostrov drobná nečistota				
český klavirista							jubileum olej, po anglicky						
1. časť tajníčky													
lesklý náter				trvacia tráva	ženské meno posudzuje							okrasná záhrada	pyšné
preč, po maďarsky			hriadeľ síkanie		doska zadný roh vratíplachty						kyslosť voľný čas		
nasadni							rímskych 51 kód andor-skej pesety			vrenie nekonzerňuje dymom			
ATALA, OTOLIT	tropická rastlina s jedlými hľuzami	privádzajú na svet ázijský sokolík						áno, po anglicky	sever, po anglicky zárez na rováži				
2. časť tajníčky													
tropická rastlina					značka límonády	slovanský boh hromu sírník olovnatý						malý koláč	upokojilo
potkan, po anglicky				originál (skr.) mužské meno			hlavolam rímskych 54						
opica			klus otec (hovor.)					udieraj dôverne oslovoval			obrný transportér nosí zhora dolu		
GALENIT, REINER	jednotka elektrického napätia	teliesko v uchu učeň							boxerská skratka	nedobrí hudobná skladba			
3. časť tajníčky													
kadidlo							robotníci s čakanom						
veľkostatok					ženské meno				zhotovil šitím				
živočích					zátylok				kabát				

Tajnička križovky z č. 6/2025: **PENIAZE VYMYSLELI FENIČANIA, ALE PREČO TAK MÁLO?**

Výhercovia: Anna Beráková, Turčianske Teplice; Marika Korbeľová, Pukanec; Magdaléna Cíbková, Banská Bystrica

Tajničku križovky posielajte najneskôr do 15. 9. 2025 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 križovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJS). 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 spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania 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 spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.



VŽDY
ČERSTVÉ
SLOVENSKÉ
POTRAVINY



MÁME VIAC AKO
300
SLOVENSKÝCH
DODÁVATEĽOV
PEKÁRENSKÝCH
VÝROBKOV



Za dobrým pečivom nemusíte chodiť až na krajec sveta.
V COOP Jednote nájdete stovky druhov chrumkavého
pečiva od vyše 300 slovenských pekárov.

*zdroj CJS 2024

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



ZAPOJ SA DO SÚŤAŽE

HRAJ

O NÁKUPNÉ POUKÁŽKY COOP JEDNOTA
V CELKOVEJ HODNOTE 12 000 €

za nákup výrobkov Opavia v minimálnej hodnote 3 €

10x
300 €



90x
100 €

* ilustračný obrázok



Do súťaže sa môžete zapojiť od 31. 7. do 31. 8. 2025. Podrobnejšie pravidlá na www.vyhrajschutou.sk.