

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

ČESNAK

KRÔČIK K DOBREJ IMUNITE

SLOVENSKÝ KOŽUCH HRIAL I ZDOBIL

PREČO V ZIME SPÍME INAK?

Z COOP JEDNOTY: LUCIA SEDLÁKOVÁ A JEJ VÝZVY

NAKÚPTE
ZA 30 €
A VYHRAJTE
2X!

*V novom roku šťastia coopu
a bohatý stôl ako nik,
Vám želajú Bača a Honelník.*



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Milí čitatelia,

minulý rok bol pre naše družstevníctvo výnimočný. OSN ho vyhlásila za Medzinárodný rok družstiev, čím skvele poukázala na to, aké dôležité je družstevné podnikanie a akú kľúčovú úlohu zohráva v udržateľnom rozvoji. Základnou úlohou družstiev bolo vždy pomáhať členom, podporovať ich ekonomicky aj spoločensky a prispievať k rozvoju slovenského vidieka a regiónov. Už viac ako 155 rokov stoja aj naše aktivity na pevných pilieroch: na kooperácii, férových vzťahoch a tradičných hodnotách.

Sme hrdí na to, že sa podieľame na tvorbe hodnôt pre celú spoločnosť, domácu ekonomiku a zamestnanosť. Aktívne spolupracujeme s lokálnymi dodávateľmi, výrobcami a farmármi. Záleží nám na tom, aby potraviny necestovali za vami, našimi zákazníkmi, cez pol sveta, veď kvalitné a bezpečné produkty vznikajú priamo v jednotlivých regiónoch Slovenska. Rovnako dôležitý je pre nás aj zodpovedný prístup k životnému prostrediu a naša ekologická politika – to sú ďalšie strategické priority našej maloobchodnej siete.

Práve vy, naši verní zákazníci, ste našou najväčšou inšpiráciou. Vaše pravidelné návštevy a nákupy nám dodávajú energiu, vďaka ktorej sa s chuťou púšťame aj do nových projektov. Bez vás a bez podpory našich spoľahlivých partnerov by bolo oveľa ťažšie čeliť silnejúcej konkurencii a prinášať inovácie. Skvelým a doslova revolučným príkladom sú naše automatizované predajne COOP Jednota 24/7. Ako prví na Slovensku sme vám sprístupnili obchody, kde si môžete nakúpiť bez akéhokoľvek časového obmedzenia. Okrem toho intenzívne rozširujeme aj sieť našich veľkých supermarketov TEMPO, ktoré sú ideálnym miestom na pohodlné rodinné nákupy. A nezabúdame ani na tie najodľahlejšie kúty Slovenska – zabezpečujeme dostupnosť potravín aj v okrajových regiónoch, aby nevznikali takzvané potravinové púšte. Aj vo sfére všadeprítomnej digitalizácie a technológií prinášame nové možnosti. Príkladom je náš vernostný program a nová mobilná aplikácia COOP Jednota, vďaka ktorej môžete získať oveľa viac atraktívnych výhod a zliav. Musím sa však pochváliť ešte jedným úspechom, ktorý nám robí radosť už 15 rokov. Reč je o našom reklamnom koncepte s bačom a honelníkom. Tí sa za tie roky stali skutočnými ikonami slovenskej reklamy a sú najdlhšie pôsobiacou reklamnou dvojicou na Slovensku!

Úspech a stabilita nášho systému je predovšetkým výsledkom spoločného úsilia našich zamestnancov. Vďaka viac než 14 000 ľuďom našej veľkej rodiny – či už v predajniach našich 25 regionálnych družstiev, alebo 9 logistických centier – dokážeme byť nablízku našim zákazníkom v meste i na vidieku. Preto sa chcem úprimne poďakovať každému jednému z nich za každodennú prácu a nasadenie.

Milí čitatelia, želal by som si, aby tradícia, pomoc a ľudskosť, ktoré družstevný systém reprezentuje, nechýbali v žiadnej slovenskej rodine. Nielen počas sviatkov, ale ani v bežných dňoch, ktoré prinášajú chvíle šťastné, ale občas aj tie menej radostné.

Veselé Vianoce!

Ján Bilinský

predseda predstavenstva,
COOP Jednota Slovensko



Obsah

- 4** V kuchyni: Proti zimnej nepohode – zázvor a cesnak
- 8** V COOP Jednote: Nové trendy, nové predajne
- 12** Silné ženy: Nové výzvy pre Luciu Sedlákovú
- 14** Recepty: S Dávidom a so Zuzanou
- 16** Kalendár: Majte nový rok stále na očiach
- 18** Netradičné recepty
- 20** Tradícia: Aj jedlo prešlo procesom adaptácie
- 22** Rodina: Návrat do rovnováhy
- 24** Dobrý život: Prečo v zime spíme inak?
- 26** Zaujímavosť: Trblietavá sezóna
- 28** Slovensko: Slovenský kozuch hrial i zdobil
- 30** Krížovka



PROTI ZIMNEJ NEPOHODE

Prírodná lekárnička ponúka veľa možností, ako sa v zime vyzbrojiť proti chrípke a prechladnutiu. Medzi nimi sa vynímajú hlavne dve tradičné plodiny, ktoré mnohí považujú za rovnako účinné ako lieky z lekárne: zázvor a cesnak.

ZÁZVOR: AROMATICKÝ KOREŇ Z ĎALEKÉHO VÝCHODU

Dlho bol súčasťou tradičnej čínskej aj indickej medicíny ako zahrievajúce tonikum, ktoré podporovalo trávenie, imunitu aj vitalitu, kým sa dostal k nám do Európy vďaka obchodným cestám. Arabi ho prevážali spoločne s ďalšími druhmi vzácných korení. Zázvor bol cenený natoľko, že sa vyvažoval zlatom alebo dokonca používal ako forma platidla. Až 13. storočie prinieslo väčšiu dostupnosť korení a s ním aj zázvoru vďaka rozšíreniu námorného obchodu cez prístavné mestá Benátky a Janov.

LIEK AJ KORENIE

Zázvor svoju jedinečnú chuť a liečivé účinky nezdedil náhodou. Je za nimi komplex bioaktívnych látok, z ktorých najznámejšie sú gingerol a shogaol. Gingerol je látka zodpovedná za jeho charakteristickú sviežu pikantnú chuť. Zároveň patrí medzi najsilnejšie antioxidanty, pôsobí protizápalovo a pomáha aj pri bolestiach hrdla.

Keď však zázvor tepelne upravíme alebo ho sušíme, časť gingerolu sa mení na shogaol. Ide o ešte aromatickejšiu a intenzívnejšiu látku s výraznými hrejivými účinkami. Okrem týchto dvoch látok zázvor obsahuje zingerón. Ten vzniká pri varení a dodáva mu jemnejšiu karamelovú a korenenú arómu. Nielen tieto tri aromatické látky ovplyvňujú silné účinky, vďaka ktorým pôsobí:

Proti nevoľnosti a tráviacim problémom:

zázvor je známy tým, že dokáže zmierniť nevoľnosti (tehotenské, menštruačné aj tráviace ťažkosti). Uvoľňuje kŕče, dokáže podporiť tvorbu žalúdočných štiav a zlepšuje pohyblivosť tráviaceho traktu. Týmto spôsobom urýchľuje spracovanie potravy a zmierňuje aj nafukovanie.

Silný protizápalový účinok: látka gingerol obsiahnutá v zázvore pôsobí ako prírodné protizápalové analgetikum. Zázvor je preto prvá pomoc pri začínajúcich virózach, bolestiach hrdla aj svalov.

Zahriatie organizmu: zázvor je jedným zo zahrievajúcich korení, keďže stimuluje krvný obeh, rozohrieva telo zvnútra a podporuje aj potenie.

Podpora imunity: antioxidanty v zázvore pomáhajú telu neutralizovať voľné radikály, znižovať zápal a zároveň prirodzene stimulovať cirkuláciu, čím uľahčujú telu reagovať na vzniknuté infekcie rýchlejšie.

Pomoc pri menštruačných bolestiach:

zázvor pôsobí ako veľmi ľahké analgetikum, takže tiež pomáha uvoľniť svalové napätie v maternici a zároveň znižuje zápal. Zmierňuje kŕče a aj celkový diskomfort.

OCHUŤME SI JEDLO ZÁZVOROM

Zázvor je surovina, ktorá dokáže nielen oživiť chuť jedla, ale aj premeniť jeho charakter. Hodí sa od polievok cez marinády na mäso alebo tofu až po limonády. Jeho chuť je rafinovaná, najskôr sviežo citrusová, potom pikantná, prechádzajúca do príjemného zahriatia. Práve preto je tak dobre

využitelný aj v slaných, aj sladkých receptoch. V modernej kuchyni využívame najčastejšie čerstvý zázvor, ktorý nastrúhame na drobno. Takto zázvor uvoľní šľavu, ktorá pôsobí ako aromatický základ. Strúhaný alebo na drobno nakrájaný zázvor výrazne dochutí krémové polievky ako mrkvový, tekvicový či batatový krém. V omáčkach vytvára hĺbku, ktorá sa skvele dopĺňa so sójovou omáčkou, s medom a čili, limetkou a cesnakom. Tieto pikantné kombinácie poznáme aj z obľúbených ázijských pokrmov.

Je výborný ako súčasť marinád. Mäso nielen prevonia, ale aj zjemní. Enzýmy obsiahnuté v čerstvom zázvore prirodzene narušajú štruktúru bielkovín, takže kuracie, morčacie aj ryba sú po marinovaní šľavatejšie. Skvele sa hodí aj k zelenine, kde dopĺňa chuť pečenej mrkvy, tekvice alebo karfiolu.

Kandizovaný alebo sušený ho môžeme využiť aj pri pečení dezertov, pri príprave cesta na perníky či sušienky. Stačí malinká dávka a cesto výrazne rozvoní.

Ako pastu, prášok alebo sirup ho dokážeme rýchlo a jednoducho využiť pri každom dennej príprave jedál alebo čajov. Pasta je skvelá na prípravu rýchleho základu omáčok, prášok zas pomôže pri pečení

VEDELI STE?

- Najkvalitnejší zázvor je ten čerstvý, šľavnatý a pevný. Mal by mať viditeľné „očko“ a koža by mala byť tenká. Takýto zázvor je aromatickejší a jeho chuť citrusovo svieža.
- Ak sa zázvor pri krájaní či strúhaní sfarbí do zelena či modra, ide o chemickú reakciu, ktorá nie je nebezpečná. Ide o reakciu gingerolu s enzýmami kyselika a takáto oxidácia je prirodzená pri mladom zázvore alebo odrodách s vyšším obsahom pigmentov.
- Zázvor nie je koreň, ale podzemok. Je to vlastne zhrubnutá podzemná stonka, z ktorej môžu vyrastať nové výhonky.
- Môžeme si ho vypestovať aj doma v kvetináči. Stačí kúsok zázvoru s „očkom“ zasadiť očkom nahor do zeminu.
- Čerstvý zázvor môžeme skladovať aj v mrazničke. Nestráca ani chuť, ani

účinky, skôr naopak, je tuhší a ľahšie sa s ním pracuje.

- Patrí k najstarším koreninám na svete. Je dokonca starší ako čierne korenie alebo škoric.
- Už starí Gréci žuli zázvor pre jeho účinky na trávenie. Vyrábali si tzv. zázvorové chlebičky, ktoré dnes považujeme za predchodcu zázvorových perníčkov.
- V stredoveku bol zázvor považovaný za afrodiziakum. Panovníci si dávali vyrábať zázvorové víno, pretože verili v jeho povzbudivé účinky. Kandizovaný zázvor zas nesmel chýbať u žiadnej dámy v 19. storočí. Nosili ho so sebou ako digestívum po jedle.
- Motýlí zázvor je okrasná rastlina, ktorá si získala obľubu vďaka nápadným bielym kvetom, ktorých intenzívna vôňa pripomína jazmín. Hoci sa nepoužíva v kuchyni, naozaj ide o odrodu zázvoru.



a sirup využijeme pri príprave domácej limonády alebo dokonca chai latte.

RECEPT NA ZÁZVOROVÚ MARINÁDU

Táto jednoduchá marináda je voňavá a funguje ako spoľahlivý základ na kuracie, morčacie mäso alebo tofu. Výsledkom je jemne pikantný, svieži a šľavnatý chuťový zážitok.

Potrebujeme:

- kúsok čerstvého zázvoru veľký asi 3-4 cm, nastrúhaný najemno
- 2 strúčiky pretlačeného cesnaku
- 3 lyžice sójovej omáčky
- 1 lyžica medu alebo javorového sirupu
- šľava z polovice limetky (prípadne citróna)
- 1 lyžica sezamového oleja (prípadne olivového)
- štipka čili alebo pár kvapiek srirachy (voliteľné, pre pikantnú verziu)

Očistený zázvor nastrúhame na jemno tak, aby pustil šľavu. Potom pridáme pretlačený cesnak, sójovú omáčku, med a šľavu z limetky. Premiešame a následne vmiešame olej. Keď sa všetko spojí do aromatickej zmesi, polejeme ňou mäso. Uistíme sa, že je v marináde dobre obalené. Necháme ho odpočívať aspoň 30 minút (ideálne 2-3 hodiny či cez noc). Následne opečieme na panvici do zlatista.

D. P. Zdroj: zdravopedia.sk

CESNAK

NAJLEPŠÍ ZIMNÝ PŘÍRODNÝ LIEK

Nevonia, ale lieči! Cesnak ako liek sa odporúča najmä pri vyššom krvnom tlaku, zvýšenej hladine cukru v krvi či pri prechladnutiach a virózach. Vďaka obsahu vitamínov A, C a vitamínov skupiny B je doslova všeliekom. V zime patrí cesnak k univerzálnym a nevyhnutným potravinám!

V cesnakovitých a cibuľovitých druhoch zeleniny sa vyskytujú zlúčeniny s obsahom síry. Práve tieto látky sú okrem iného zodpovedné za typický zápach, ako aj za viac alebo menej ostrú chuť, ktorá vznikne po ich rozhryznutí, rozdrvení, pomletí alebo pokrájaní. V dôsledku mechanického narušenia strúčika sa uvoľňuje a vylučuje enzým aliináza, ktorý zmení pôvodnú zlúčeninu aliín na biologicky aktívny alicín. Alicín okrem typickej arómy a ostrej chuti má dokázané protirakovinové účinky.

AKO PÔSOBÍ PROTI RAKOVINE?

Alicín aktivizuje v tele detoxikačné pečenevé enzýmy, ktoré pomáhajú zneškodňovať karcinogénne látky, ktoré sa dostali do organizmu. Zvyšujú napríklad aktivitu ochranného enzýmu glutatión-S-transferázy, ktorý pomáha pri eliminácii karcinogénneho účinku nitrozamínov (dusíkatých zlúčenín z údenín) a takisto aflatoxínu z plesnivých potravín alebo antracénu z dechtu. Tento pečenevý enzým hrá významnú úlohu pri protinádorovej prevencii predovšetkým orgánov tráviaceho traktu – pažeráka, žalúdka, hrubého čreva a konečníka, ako aj pri prevencii zhubných nádorov prsníka a prostaty. Ochranný protirakovinový účinok bol zrejme predovšetkým pri tráviacich orgánoch. Je silný predpoklad, že cesnak, cibuľa a ostatné cesnakovité/cibuľovité druhy zeleniny vďaka obsahu fytochemikálií chránia viacero telesných orgánov pred rakovinou. Podmienkou je však ich pravidelná konzumácia. Cesnak a podobne cibuľa sa vďaka uvedeným látkam (aliín, alicín) podieľajú na lepšom profile krvných lipidov (tukov) a znižujú hladinu cholesterolu v krvi. Takým spôsobom cesnak pomáha v pre-

NAJLEPŠÍ JE SUROVÝ!

Tepelne upravený cesnak stráca časť zo svojich pozitívnych zdravotných účinkov. Za to je zodpovedná predovšetkým tepelná inaktivizácia enzýmu v cesnaku (aliináza), ktorý v surovom stave po krájaní alebo drvení cesnaku spôsobí premenu aliínu na účinný alicín. Niektoré látky v cesnaku ostávajú účinné aj v uvarenom stave – napríklad selén alebo flavonoidy. Protibakteriálne a protivírusové účinky sa varením znížia alebo úplne stratia. Protirakovinový účinok a preventívny efekt na srdce a cievy však ostáva aj vo varenom cesnaku z veľkej časti naďalej zachovaný. Vyplatí sa preto konzumovať cesnak varený aj surový (napríklad v polievke). Odporúča sa, aby sa surový cesnak nakrájal a nechal postáť 15 – 45 minút. Vďaka kontaktu aliínu s enzýmom aliinázou po mechanickej deštrukcii strúčikov cesnaku sa stihne vyprodukovať alicín. Následná tepelná degradácia enzýmu aliínu varením cesnaku už potom nemá podstatný vplyv na účinnosť alicínu.



vencii aterosklerózy a ischemickej choroby srdca, mozgu, obličiek a ďalších orgánov. Navyše cesnak (aj cibuľa) zlepšuje cirkuláciu krvi a znižuje pohotovosť pri tvorbe krvných zrazenín (trombov). Tento účinok navyše prispieva k prevencii srdcovo-cievnych chorôb.

AKÉ INÉ ÚČINKY MÁ CESNAK NA ORGANIZMUS?

Sulfidy, teda látky s obsahom síry a s charakteristickým štiplavým zápachom, ktoré sa nachádzajú v cesnaku i cibuli, majú antibiotické vlastnosti. Pôsobia predovšetkým proti grampozitívnym baktériám. Cesnak nemajú „v láske“ napríklad choroboplodné bičikáté baktérie, ktoré zvyknú osídliť sliznicu žalúdka – *Helicobacter pylori*. Navyše sa krvným obehom dostanú do priedušiek a pľúc, kde dokážu zriediť hustý hlien pri zápale priedušiek i ostatných dýchacích ciest a uľahčiť vykašliavanie hlienu. U ľudí s prieduškovou astmou sa uplatní aj mierne bronchodilatačný účinok rozšírením priedušiek.

ZELENÁ CESNAKU ALEBO TIPY, AKO HO KONZUMOVAŤ

ZIMNÁ VITAMÍNOVÁ BOMBA (PRE 4 OSOBY): Upečieme celú cesnakovú hlavičku. Potom strúčiky vylúpeme a roztlačíme s 250 ml olivového oleja, kúskom nakrájanej šalotky, trochu tymianu a so 4 lyžicami balzamového octu. Dve väčšie biele cibule nakrájame na kolieska a zľahka opečieme na olivovom oleji. Do misiek rozdelíme čerstvú rukolu a ľadový šalát, posypeme cibuľou, polejeme cesnakovou zálievkou a posypeme postrúhaným



tvrdým syrom. Môžeme podávať s kolieskami čerstvej alebo opečenej bagety alebo s krutónmi.

PEČENÝ CESNAK: Keď sa cesnak upečie, získa príjemnú jemne orieškovú príchuť. Odrežeme vršky z celých hlavičiek tak, aby bolo vidno strúčiky. Pokvapkáme olivovým olejom, zabalíme do alobalu a pečieme asi 45 minút v rúre vyhriatej na 180 stupňov. Potom otvoríme alobal a necháme cesnak trochu vychladnúť. Strúčiky sa dajú vytlačiť prstami a roztlačiť vidličkou. Výborné je to na opečený chlieb.

LIEČIVÝ CESNAKOVÝ ELIXÍR: Tridsať olúpaných cesnakových strúčikov a päť menších neolúpaných, no pokrýjaných citrónov (mali by byť v biokvalite) zmixujeme na kašu. Zmes zalejeme 1 l vody a krátko prevaríme. Potom precedíme a nalejeme do čistej fľaše. Uchováваме v chlade. Užíva sa denne 1 líkérový pohárik pred hlavným jedlom alebo po ňom. Takáto kúra dôkladne prečistí cievy a po troch týždňoch sa dostavia pozitívne účinky – zlepšenie zraku, sluchu, spánku a celkový prílev energie. Po troch týždňoch sa kúra na 8 dní vynecháva a potom by sa v nej opäť malo tri týždne pokračovať. Cesnak v tejto podobe stráca nepríjemný sprievodný znak, ktorý ľudí odrádza – povestnú arómu.

MARINÁDA NA KURACIE REZNE: Štyri rozdrvené strúčiky cesnaku, 1 lyžička mletého zázvoru, 1 lyžica citrónovej šťavy. Rozklepané kuracie prsíčka potrieme kašičkou pripravenou zmiešaním uvedených ingrediencií. Necháme v chlade najmenej dve hodiny, potom obalíme v klasickom trojobale a vysmažíme.

CESNAKOVÁ MAJONÉZA AIOLI: Vymiešame 4 žĺtky, 1 lyžicu bieleho vínneho octu, 1 strúčik rozdrveného cesnaku, 1 lyžicu citrónovej šťavy a 500 ml olivového oleja.

ZEMIAKOVÁ KAŠA S CESNAKOM (PRE 4 OSOBY): Asi 1 kg zemiakov uvaríme do mäkkka a nahrubo ich roztlačíme. Rozdrvíme 3-4 strúčiky cesnaku spolu s lyžičkou soli a vmiešame k zemiakom. Pridáme 60 ml citrónovej šťavy a asi 100 ml olivového oleja a vymiešame. Napokon pridáme asi 120 ml mlieka a vymiešame na hladké pyrė.

CESNAKOVO-PARADAJKOVÁ ZMES BEZ KONZERVÁCIE: Výborná na hrianky, cestoviny, pizzu, do guláša a pod. 1-2 kg čerstvých paradajok a 30 g cesnaku pomelieme a poriadne premiešame s 5 g soli. Zmes dáme do čistých a suchých pohárov a odložíme na suché a tmavé miesto. Zmes netreba sterilizovať, pretože soľ a cesnak sa prirodzenou cestou postarajú o konzerváciu. Pri odporúčaných skladovacích podmienkach vydrží aj 12 mesiacov.

CESNAKOVÝ CHLIEB: Menší bochník chleba nakrájame na plátky tak, aby sa nerozpadol. Do kastróla dáme 125 g masla, 2-3 strúčiky cesnaku, soľ, rozdrvené čierne korenie a zľahka prehrájeme. Pridáme za hrsť strúhaného parmezánu, trochu bazalky alebo tymianu, premiešame. Zmesou potrieme plátky chleba z oboch strán. Zabalíme do papiera na pečenie a alobalu a zapekáme asi 30-35 minút v rúre predhriatej na 200 stupňov.

-dp-



DOBRÁ NIVA MENÍ RYTMUS NAKUPOVANIA – PRICHÁDZA NONSTOP PREDAJŇA 24/7

Predajňa COOP Jednoty v Dobrej Nive prešla rozsiahlou modernizáciou a po viac ako päťdesiatich rokoch svojej histórie otvára novú kapitolu svojho fungovania. Spotrebné družstvo COOP Jednota Krupina ju po rekonštrukcii spustilo ako nonstop predajňu, ktorá spája tradíciu, osobný prístup personálu a moderné technológie. Ide o štvrtú automatizovanú predajňu v pôsobnosti družstva.

COOP Jednota SUPERMARKET v Dobrej Nive patrí medzi stálice regiónu. Viac ako polstoročie je predajňa súčasťou každodenného života obyvateľov a dodnes si zachováva charakter tradičného miesta, kde sa ľudia poznajú. V roku 2025 prešla výraznou obnovou – zmeny sa dotkli interiéru aj exteriéru. Predajná plocha sa takmer zdvojnásobila na 504 m², interiér dopĺňajú drevené prvky, atraktívne osvetlenie a príjemné ozvučenie, ktoré vytvárajú pohodovú atmosféru pri nákupe. Predajňa získala nové, úspornejšie zariadenie, samoobslužné pokladnice, elektronické cenovky a rozšírila ponuku o dopekané pečivo pripravované priamo na mieste.

„Zrekonštruovaný supermarket COOP Jednota v Dobrej Nive má pre naše družstvo výnimočný význam. Spája sa s ním dlhá história, dôvera zákazníkov aj stabilný pracovný kolektív, ktorý tu pôsobí roky. Modernizáciu sme pripravovali s ohľadom na tradíciu aj nové potreby obyvateľov. Verím, že prinesie ešte väčší komfort a zjednoduší každodenné nakupovanie,“ hovorí Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina.

FORMÁT, KTORÝ SI NAŠIEL MIESTO PO CELOM SLOVENSKU

„Pred zhruba rokom a pol sme otvorili prvú nonstop predajňu v Šalgočke. Odvtedy sa formát 24/7 výrazne posunul – rozšíril sa po celom Slovensku a stal sa prirodzenou súčasťou našej siete. Teší nás, že ho zákazníci prijali naprieč generáciami. Či už ide o mladých ľudí, rodiny, alebo seniorov, všetci oceňujú, že systém funguje všade rovnako – jednoducho, spoľahlivo a bez obmedzení,“ konštatuje Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko.

Predajňa v Dobrej Nive funguje ako všetky prevádzky COOP Jednota 24/7 v hybridnom režime. Počas dňa ju obsluhuje personál, po skončení otváracích hodín sa automaticky prepne do samoobslužného režimu. Zákazníci sa do nej dostanú prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota Klub, v ktorej si po registrácii a overení totožnosti vygenerujú QR kód. Ten použijú pri vstupe aj pri odchode. Nákup je rýchly a intuitívny – zákazník si vyberie tovar, naskenuje ho na samoobslužnej pokladnici a zaplatiť môže bezhotovostne kartou, mobilom či hodinkami.

mi. Bezpečnosť počas celej doby prevádzky zabezpečuje kamerový systém napojený na pult centrálnej ochrany.

MIESTO, KTORÉ ZOSTÁVA BLÍZKO ĽUDOM

Zrenovovaný supermarket v Dobrej Nive stojí priamo v centre obce pri autobusovej zastávke a hlavnom cestnom ťahu, ktorý spája Maďarsko s Poľskom. Okrem obyvateľov Dobrej Nivy ho využívajú aj zákazníci z okolitých obcí a návštevníci regiónu. Zákazníci oceňujú osobný prístup, atmosféru aj čerstvé produkty od miestnych dodávateľov – napríklad pekárne Záhonok zo Zvolena, známej tradičnými chlebmi, vianočkami a obľúbenými Babkinými buchtami. „Pre našich zákazníkov nie je táto predajňa len miestom nákupu. Je to priestor, kde sa ľudia stretávajú, poznajú a kde ich stále čaká ochotný personál. Aj keď dnes ponúkame moderné riešenia, zachovávame to najdôležitejšie – blízkosť a osobný kontakt,“ dopĺňa Jozef Vahančík.

KEĎ SA TRADÍCIA STRETÁVA S INOVÁCIOU

Prevádzka automatizovaných predajní COOP Jednota 24/7 je možná vďaka partnerstvu so spoločnosťou Mastercard, ktorá prináša technologické riešenia pre bezpečné a pohodlné bezhotovostné platby. Spoločným cieľom je uľahčiť každodenný život ľudí a prinášať moderné služby aj do menších miest a obcí. „Digitalizácia a inovácie zohrávajú čoraz väčšiu úlohu v maloobchode a prinášajú zákazníkom pohodlie v podobe bezhotovostných platieb a nepretržitej dostupnosti moderných služieb. V Mastercard dlhodobo podporujeme riešenia, ktoré uľahčujú každodenný život ľudí, a s radosťou sledujeme, ako nové nonstop predajne zvyšujú komfort nakupovania a posúvajú digitalizáciu maloobchodu vpred aj v malých obciach či regiónoch,“ uzatvára Jana Lvová, generálna riaditeľka Mastercard pre Slovensko a Českú republiku.



NEOBMEDZENÉ NAKUPOVANIE UŽ AJ V NAJCHLADNEJŠEJ OBCI SLOVENSKA

Spotrebné družstvo COOP Jednota Námestovo otvorilo v Oravskej Lesnej svoju siedmu automatizovanú predajňu 24/7. Modernizovaný Tempo SUPERMARKET umožní nakupovať pohodlne a bez obmedzení aj v najchladnejšej obci Slovenska, známej svojimi dlhotrvajúcimi zimami a silnou tradíciou zimných športov. Ide o druhý Tempo SUPERMARKET v regióne, ktorý ponúka špičkové technológie nonstop nakupovania.

Oravská Lesná sa nachádza na západnom okraji okresu Námestovo, v oblasti známej svojím chladným podnebím a dlhotrvajúcou zimnou sezónou. Vďaka spoľahlivým snehovým podmienkam a obľúbeným zjazdovkám patrí medzi vyhľadávané destinácie milovníkov zimných športov, ktorí sa do obce pravidelne vracajú. Práve celoročná návštevnosť a aktívny turistický ruch robia z nonstop služby praktické riešenie pre domácich aj návštevníkov.

PREDAJŇA V SRDCI OBCE A JEJ MODERNIZÁCIA

Nová automatizovaná prevádzka 24/7 vznikla v existujúcom Tempo SUPERMARKETE v Oravskej Lesnej. Predajňa prešla v roku 2022 rekonštrukciou a v roku 2023 bola zaradená do siete Tempo, čo prinieslo širší sortiment aj atraktívnejšie nákupné prostredie. Nachádza sa priamo v centre obce, takže je ľahko dostupná. Režim 24/7 dopĺňa atmosféru, ktorú si zákazníci s predajňou dlhodobo spájajú – rodinné prostredie, ochotný personál, široká ponuka miestnych produktov od pekárov a výrobcov syrov či rôzne zaujímavé akcie.

ROVNOMERNÉ POKRYTIE OKRESU A SILNÝ FORMÁT TEMPO

Oravská Lesná je už siedmou automatizovanou prevádzkou v pôsobnosti COOP Jednota Námestovo. Družstvo tak postupne rovnomerne pokrýva celý okres, pričom práve v predajniach formátu Tempo SUPERMARKET vidí veľký potenciál pre ďalší rozvoj nonstop prevádzok vďaka ich širokému sortimentu a dostatočnej kapacite.

„Otvorením 24/7 služby v Oravskej Lesnej sa nám darí rozložiť nonstop veľkoformátové predajne po celom Námestovskom okrese. Tempo SUPERMARKET je pre tento režim ideálny – ponúka široký sortiment, stabilnú návštevnosť aj ro-



dinné prostredie, ktoré je pre náš región typické. Veríme, že predajňa ulahčí život nielen obyvateľom obce, ale aj turistom a cestujúcim, ktorí Oravskú Lesnú navštevujú počas celého roka,” uviedol Igor Jagelek, predseda predstavenstva COOP Jednota Námestovo.

AKO FUNGUJE NAKUPOVANIE 24/7

Predajňa bude fungovať v hybridnom režime – personál bude obsluhovať zákazníkov ako doteraz počas bežných otváracích hodín. Po ich skončení sa predajňa prepne do automatizovaného režimu. Zákazník vstúpi s pomocou mobilnej aplikácie COOP Jednota Klub, v ktorej si po registrácii a overení svojej totožnosti jednoducho vygeneruje QR kód a tým si otvorí predajňu. Samotný nákup počas automatizovanej prevádzky prebieha v samoob-

služných pokladniciach a platba je možná bezhotovostne. Po nákupe zákazník opäť za pomoci QR kódu z predajne jednoducho odíde. Tak ako pri ostatných nových predajniach 24/7, aj v Oravskej Lesnej bude mať prechod na automatizovaný režim postupný charakter, aby si zákazníci zvykli na nový spôsob nakupovania a naučili sa využívať všetky jeho výhody. „Dbáme na to, aby bol celý proces pre zákazníkov jednoduchý, rýchly a bezpečný. Rovnaký systém funguje vo všetkých predajniach COOP Jednota 24/7 – zákazník používa jedinú aplikáciu, jediný spôsob vstupu, nákupu či výstupu a rovnaké pravidlá. Zákazníci sa na tento systém môžu spoľahnúť bez ohľadu na to, v ktorej obci alebo meste sa nachádzajú,” vysvetľuje Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko.

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ POSILŇUJE NONSTOP NÁKUPNÚ SIET'

Spotrebné družstvo COOP Jednota Liptovský Mikuláš rozširuje ponuku nonstop nakupovania o ďalšiu prevádzku. V mestskej časti Palúdzka otvorila brány druhá automatizovaná predajňa v pôsobnosti družstva – Tempo SUPERMARKET, ktorá bude otvorená nepretržite, 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Mestská časť Palúdzka je priamo prepojená s Liptovským Mikulášom a patrí medzi najdynamickejšie sa rozrastajúce lokality v regióne. Pribúdajú tu nové rodinné domy aj bytové projekty a žije tu čoraz viac mladých rodín, ktoré ocenia moderné nákupné služby v pešej dostupnosti domova.

Nový Tempo SUPERMARKET COOP Jednota 24/7 na ulici Pavla Vílikovského sa nachádza na hlavnom ťahu smerom k obciam južne od Liptovskej Mary a k prvej mestskej piesočnej pláži na Slovensku. Predajňa nahrádza pôvodnú prevádzku COOP Jednota v Palúdzke. Svoje brány otvára v novostavbe obchodného centra Palúdzka, ktoré združuje viaceré prevádzky a bolo postavené v súlade s najprísnejšími technologickými a ekologickými štandardmi.

DRUHÁ NONSTOP PREDAJŇA V MESTE

Liptovský Mikuláš sa otvorením tejto prevádzky stáva prvým mestom na Slovensku, ktoré má viac než jednu predajňu COOP Jednota 24/7. Obe predajne prevádzkuje spotrebné družstvo COOP Jednota Liptovský Mikuláš. „Záujem zákazníkov o našu prvú nonstop predajňu na sídlisku Podbreziny potvrdil, že tento formát má na Liptove svoje miesto. Našou ambíciou je prinášať zákazníkom služby na najvyššej úrovni, hodné 21. storočia. Veríme, že sa nová predajňa v rýchlom sa rozvíjajúcej Palúdzke stane prirodzenou súčasťou každodenného života miestnych obyvateľov – blízkym miestom,



kde vždy nájdú všetko, čo potrebujú,“ uviedol Ján Šlauka, predseda predstavenstva COOP Jednota Liptovský Mikuláš.

SILNÉ VÄZBY NA LOKÁLNYCH DODÁVATEĽOV

COOP Jednota Liptovský Mikuláš dlhodobo spolupracuje s množstvom regionálnych dodávateľov, ako napríklad Farma Východná, známa svojimi ručne vyrábanými syrmami a bylínovými čajmi, Liptov Greens, pestujúci mikrozeleninu priamo v regióne, či Pečivárne Liptovský Hrádok, ktoré prinášajú sladkosti aj pre celiatikov a diabetikov.

Družstvo spolupracuje aj s ďalšími lokálnymi výrobcami ako St. Nicolaus, Tatrapet či Chránené dielne v Liptovskom Mikuláši, ktoré zamestnávajú ľudí so zdravotným postihnutím. „Naše družstvo stojí na pevných lokálnych základoch. Nielenže predávame slovenské potraviny, ale pomáhame aj rozvoju regiónu a ľudí, ktorí v ňom žijú. Spolupráca s lokálnymi dodávateľmi je pre nás prirodzenou súčasťou zodpovedného podnikania,“ doplnil Ján Šlauka.

ZMODERNIZOVANÝ SUPERMARKET VO ZVOLENE

Popri nonstop predajni v Dobrej Nive otvorilo regionálne spotrebné družstvo COOP Jednota Krupina po rozsiahlej modernizácii supermarket na Ul. Bela IV. vo Zvolene.



Rekonštrukcia priniesla kompletnú premenu interiéru. Predajňa získala nový, moderný vzhľad s drevenými dekoratívnymi prvkami typickými pre COOP Jednotu Krupina, doplnenými o atraktívne osvetlenie a príjemné ozvučenie. Rozšírením predajnej plochy na 300 m² sa podarilo vytvoriť prehľadnejší a komfortnejší priestor, ktorý umožňuje ponúkať zákazníkom viac ako 4 400 tovarových položiek prevažne od slovenských výrobcov. Čerstvo dopekané pečivo pripravované priamo v predajni je nepochybne tiež lákadlom pre zákazníkov.

NOVÝ VZHĽAD PREDAJNE, STABILNÝ PERSONÁL

„Predajňu supermarketu na Ul. Bela IV. vo Zvolene, ktorú zákazníci ľudovo nazývajú Farkaška, spája so Zvolenčanmi viac ako

50-ročná tradícia a nezastupiteľné miesto. Predajňa nadobudla v interieri novú vizáž s použitím technologických inovácií, no napriek tomu v nej naďalej zostáva náš stabilný a ústretový personál pripravený vyhovieť požiadavkám verných aj nových zákazníkov,“ uviedol Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina počas slávnostného otvorenia.

Zmodernizovaný supermarket je zároveň jedným zo 132 odberných miest regionálneho družstva COOP Jednota Krupina pre zálohovanie PET fliaš a plechoviek, čím družstvo podporuje environmentálne správanie zákazníkov a ekologickejší spôsob nákupu.

Zákazníci môžu supermarket navštíviť počas pracovných dní od 6.00 do 18.00 a počas víkendov od 6.15 do 12.00.

VYHRÁVAJTE V COOP JEDNOTE!

**VYHRÁVAJTE
V COOP JEDNOTE!**

**NAKÚPTE ZA 30€
A VYHRÁVAJTE
2X!**

Tu otvoríš

Odneste si nákupy
a okamžité výhry za
400 000 €

Za každý nákup v hodnote minimálne 30 € získate hraciu kartu a šancu vyhrať v COOP Jednote výhry **za 400 000 €**. Súťaž prebieha **od 2. 1. do 4. 2. 2026**. Vyhrať môžete aj s aplikáciou COOP Jednota Klub. Stiahnite si ju, registrujte sa a získajte digitálnu vernostnú kartu. Následne vás za každý nákup v hodnote aspoň 30 € zaradíme navyše **do hry o 30 x 500 € nákup**. www.coop.sk

MATERSKÁ, MBA A NOVÁ KARIÉRA: LUCIA SEDLÁKOVÁ V COOP JEDNOTE PRIJÍMA JEDNU VÝZVU ZA DRUHOU

Najprv videla výsledok svojej práce v regáli – na produktoch COOP Jednoty, ktoré pomáhala uvádzať na trh. Potom si vyskúšala, ako tovar putuje cez sklad až do najmenších predajní. Dnes v centrále v Bratislave pôsobí Ing. Lucia Sedláková, MBA, ako garantka procesov projektového riadenia. Pod jej odborný dohľad patria projekty v oblasti digitálnej transformácie, modernizácie predajní, dátových a procesných riešení, zlepšovania internej komunikácie, umelej inteligencie a kybernetickej bezpečnosti.

Ide o široké spektrum aktivít podporujúcich rozvoj služieb, efektivitu procesov a technologickú inováciu. Popri dvoch deťoch zvládla štúdium MBA v procesnom manažmente, medzinárodný certifikát PRINCE2 a posun z nákupu a logistiky na súčasnú manažérsku pozíciu. Jej príbeh ukazuje, že COOP Jednota nie je len tradičný obchod s potravinami, ale zamestnávateľ, ktorý ženám dáva priestor na sebarealizáciu, ďalšie vzdelávanie a kariérny rast.

Ako dlho už pracujete v COOP Jednote a ako vyzeral váš začiatok?

Do COOP Jednoty som prišla v roku 2008 z bankového sektora, čiže z úplne inej oblasti. Nastúpila som rovno na pozíciu manažérky vlastnej značky COOP Jednota Slovensko. S mojimi kolegami sme mali na starosti celý životný cyklus nových výrobkov pod značkou COOP – od nápadu cez výber dodávateľov, komunikáciu s grafickým štúdiom až po uvedenie výrobku na trh a starostlivosť o existujúce portfólio. Keď som začínala, bolo vo vlastnej značke približne dvesto výrobkov, dnes ich je okolo osemsto.

Čím vás práca na produktoch najviac bavila?

Najviac tým, že som videla celý proces od začiatku do konca. Najprv je nápad, potom analýza čísel, hľadanie vhodného dodávateľa, návrhy obalov a nakoniec si ten výrobok zákazník vloží do košíka. Je za tým stratégia aj dáta, ale aj veľa komunikácie s kolegami z rôznych oddelení. Každý nový výrobok bol pre mňa tak trochu „naše dieťa“ a vždy som mala radosť, keď som ho videla v regáli v našich predajniach.

V jednom momente však prišla logistika. Ako došlo k tejto zmene?

Po rokoch na vlastnej značke prišla ponuka prejsť na logistiku, na náš redistribučný sklad COOP Jednota Slovensko. Pre mňa to



bola veľká škola. Zrazu som videla, ako celý tovar reálne prúdi systémom, a uvedomila som si, aký veľký kolos COOP Jednota je. Ak totiž logistika nefunguje, zákazník jednoducho nemá naše výrobky v predajni – a to je veľmi jasný výsledok.

Počas druhej materskej ste sa rozhodli ďalej študovať. Čo vás k tomu viedlo?

Počas druhej materskej dovolenky prišiel silný impulz ďalej sa profesijne posunúť. Mala som za sebou skúsenosť z vlastnej značky aj z logistiky a v oboch oblastiach som pracovala s procesmi. Zaujímalo ma, ako sa dajú procesy uchopiť systematicky a zlepšovať. Preto som si zvolila, MBA štúdium zamerané na procesný manažment a projektové riadenie. Popritom som si povedala, že keď už projekty, tak poriadne, a popri štúdiu, MBA som si urobila aj medzinárodný certifikát PRINCE2. Nebolo to jednoduché, ale veľmi mi to sedelo k tomu, aká som – mám rada poriadok, jasné pravidlá, termíny aj zodpovednosť.

Ako sa dá zvládnuť štúdium, certifikát a dve deti?

Najmä vďaka sebadisciplíne a podpore rodiny. Učila som sa vtedy, keď sa dalo – počas spánku mladšej dcéry, večer po tom, ako som sa venovala staršej, ktorá bola vtedy prváčka. Najprv som učila ju, potom seba. Bez podpory manžela, rodičov a svokry by to nešlo. Ale keď má človek vnútornú motiváciu a rodina stojí pri ňom, dá sa zvládnuť aj takáto náročná kombinácia.



Po návrate z materskej dovolenky ste sa už nevrátili späť do logistiky, ale nastúpili na novú pozíciu. Čo dnes robíte?

Po druhej materskej dovolenke mi bola ponúknutá pozícia projektovej manažérky a garantky procesov projektového riadenia. Je to dlhý názov, ale v skratke to znamená, že mám dohľad nad projektovým riadením v COOP Jednota Slovensko. Pomáham nastavovať ciele, harmonogramy, rozpočty, kontrolujem, či sa projekty hýbu podľa plánu, a riešim prípadné odchýlky. Zároveň vediem projekt a pracujem s tímom projektových manažérov a manažérok, ktorým sa snažím byť oporou aj mentorkou. Kľúčové je pre mňa nastaviť projektom pevný a zrozumiteľný rámec, ktorý zabezpečí jednotný postup a zladenú spoluprácu všetkých zapojených strán.



Áké typy projektov dnes riešite?

Je to pestrá zmes technických aj procesných projektov. Ide napríklad o vývoj a rozširovanie softvérových riešení, optimalizáciu procesných postupov, ako aj aktuálne témy v oblasti kybernetickej bezpečnosti a implementácie umelej inteligencie.

Čím je pre vás COOP Jednota ako zamestnávateľ výnimočná?

Pre mňa je to atmosférou „rodinná firma“. Ľudia sa tu poznajú, vedia, na koho sa obrátiť, a nezaniknú v anonymite. Zároveň je to firma, ktorá dáva šancu ľuďom, ktorí chcú rásť. Ja som mohla prejsť z bankového sektora na produkty COOP, odtiaľ do logistiky a po materskej na projektové riadenie. Vidím to aj na kolegyňách – viaceré začínali na juniorských pozíciách a dnes pôsobia na seniorských úrovniach. Ak firma vidí, že máte potenciál a chuť na seba pracovať, otvorí vám dvere.

Ste mamou dvoch detí a pracujete na náročnej pozícii. Ako sa vám darí sklbiť rodinu a prácu?

Je to určite výzva. Často hovorím, že máme dve zmeny – jednu v práci a druhú doma. Veľa robí rodinné zázemie, bez neho by som nezvládla ani štúdium, ani dnešnú prácu. Dôležité je aj to, že COOP Jednota rozumie tomu, že ľudia majú rodiny. Som vďačná, že pôsobím v organizácii, v ktorej je prirodzené myslieť na rovnováhu a vytvárať podmienky na dlhodobé zdravé fungovanie.

Tento rozhovor vychádza ako súčasť seriálu o silných ženách v COOP Jednote. Cítite sa aj vy ako silná žena?

V istom zmysle áno, ale nie tak, že všetko zvládnem sama. Skôr v tom, že sa nebojím výziev a zmien. Vždy keď prišla nová príležitosť, prijala som ju. A veľmi si vážim, že som obklopená silnými ženami aj v práci. Aj u nás v centrále je veľa žien vo vedení.

Čo by ste odkázali ženám, ktoré rozmýšľajú nad kariérou v obchode alebo priamo v COOP Jednote?

Aby sa nebáli. Možno nastúpia na pozíciu, ktorá nie je úplne ich vysnívaná, ale ak budú na seba pracovať, vzdelávať sa a budú otvorené novým výzvam, môžu sa vypracovať na atraktívne pozície. Môj príbeh je o tom, že aj počas materskej dovolenky sa dá doplniť vzdelanie, zmeniť odborné zameranie a prijať novú kariérnu výzvu – keď je vôľa, podpora rodiny a zamestnávateľ, ktorý tomu verí. Pre mňa COOP Jednota takým zamestnávateľom je.



ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

Z lístkového cesta vykrojíme kruh, na stred rozotrieme džem.

Plesňový syr rozkrojíme na polovicu a položíme na džem. Následne osolíme, okoreníme a pridáme ešte troška džemu. Poukladáme hrušku nakrájanú na plátky, posypeme podrvenými vlašskými orechmi a čerstvým tymianom. Zabalíme. Môžeme ešte previazať vzniknutý balíček špagátom a potrieť cesto vaječným žĺtkom. Dáme piecť na 180 °C približne na 25-30 minút. Servírujeme mierne vychladnuté so smotanovou nátierkou, do ktorej môžeme nastrúhať kôru z citróna.



PLESŇOVÝ SYR V LÍSTKOVOM CESTE

HLAVNÉ JEDLO

- | | |
|-------|---|
| 1 | syr Plesnivec Tradičná kvalita |
| 6 PL | čučoriedkového džemu Mamičkiné dobroty |
| 2 | lístkové cestá Mamičkiné dobroty |
| hrst' | vlašských orechov |
| 1 | hruška |
| 1 | vajce Premium |
| | tymian |
| | soľ |
| | smotanová nátierka Mamičkiné dobroty |
| 1 | citrón Zelovoc |
| | čierne korenie Dobrá cena |

PORCIE

2

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

35 min.

CENA



CHILI CON CARNE

HLAVNÉ JEDLO

- 2 červené cibule
- 2 strúčiky cesnaku **Zelovoc**
- 1 PL oleja **Premium**
- 1 ČL mletej sladkej papriky
- Dobrá cena**
- ½ ČL údenej papriky
- čili korenie podľa chuti (asi ½ lyžičky)
- 600 g mletého hovädzieho mäsa
- 0,3 l vývaru
- 800 g krájaných paradajok v plechovke **Tradičná kvalita**
- 400 g červených fazúl v plechovke **Tradičná kvalita**
- 250 g dlhozrnej ryže **Tradičná kvalita**
- mini cibulky v sladkokyslom náleve
- čerstvý koriander
- čipsy nachos
- kyslá smotana
- Mamičkiné dobroty**
- soľ
- čierne korenie **Dobrá cena**
- bylinky na ozdobenie



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

50 min.

CENA



PRÍPRAVA

Na oleji speníme na jemno nakrájanú cibuľku do zlatista, pridáme cesnak a mleté papriky. Orestujeme zopár sekúnd a pridáme mleté mäso. Necháme mäso zatiahnuť a pridáme vývar, rajčiny z plechovky a fazule. Varíme, kým mäso nie je mäkké. Následne dochutíme soľou a korením. Ryžu dvakrát prepláchneme a chvíľku osmažíme na oleji, pridáme vodu po okraj ryže v hrnci a s pokrývkou varíme na miernom plameni do mäkka asi 15 minút. Mäso servírujeme s kyslou smotanou a cibulkami, čili papričkami, bylinkami a prípadne aj chrumkavými čipsami nachos.



**DÁVID
GÉCZY**

JANUÁR			MAREC			MÁJ			JÚL			SEPTEMBER			NOVEMBER		
1	Št	Nový rok Deň vzniku SR	1	Ne	Albín	1	Pia	Sviatok práce	1	St	Diana	1	Ut	Drahoslava Deň ústavy SR	1	Ne	Denisa/Denis Sviatok všetkých svätých
2	Pia	Alexandra/Karina	2	Po	Anežka	2	So	Žigmund	2	Št	Berta	2	St	Linda	2	Po	Pamiatka zosnulých
3	So	Daniela	3	Ut	Bohumil/Bohumila	3	Ne	Galina	3	Pia	Miloslav	3	Št	Belo	3	Ut	Hubert
4	Ne	Drahoslav	4	St	Kazimír	4	Po	Florián	4	So	Prokop	4	Pia	Rozália	4	St	Karol
5	Po	Andrea	5	Št	Fridrich	5	Ut	Lesana/Lesia	5	Ne	Cyril a Metod, Sviatok sv. Cyrila a sv. Metoda	5	So	Regina	5	Št	Imrich
6	Ut	Antónia Zjavenie Pána Traja králi	6	Pia	Radoslav/Radoslava	6	St	Hermína	6	Po	Patrik/Patricia	6	Ne	Alica	6	Pia	Renáta
7	St	Bohuslava	7	So	Tomáš	7	Št	Monika	7	Ut	Oliver	7	Po	Marianna	7	So	René
8	Št	Severín	8	Ne	Alan/Alana Medzinárodný deň žien	8	Pia	Ingrida Deň víťazstva nad fašizmom	8	St	Ivan	8	Ut	Miriama	8	Ne	Bohumír
9	Pia	Alexej	9	Po	Františka	9	So	Roland	9	Št	Lujza	9	St	Martina	9	Po	Teodor
10	So	Dáša	10	Ut	Branislav/Bruno	10	Ne	Viktória	10	Pia	Amália	10	Št	Oleg	10	Ut	Tibor
11	Ne	Malvína	11	St	Angela/Angelika	11	Po	Blažena	11	So	Milota	11	Pia	Bystrik	11	St	Martin/Maroš
12	Po	Ernest	12	Št	Gregor	12	Ut	Pankrác	12	Ne	Nina	12	So	Mária	12	Št	Svätopluk
13	Ut	Rastislav	13	Pia	Vlastimil	13	St	Servác	13	Po	Margita	13	Ne	Ctibor	13	Pia	Stanislav
14	St	Radovan	14	So	Matilda	14	Št	Bonifác	14	Ut	Kamil	14	Po	Ľudomil	14	So	Irma
15	Št	Dobroslav	15	Ne	Svetlana	15	Pia	Žofia	15	St	Henrich	15	Ut	Jolana Sedembolestná Panna Mária	15	Ne	Leopold
16	Pia	Kristína	16	Po	Boleslav	16	So	Svetozár	16	Št	Drahomír	16	St	Ľudmila	16	Po	Agnesa
17	So	Nataša	17	Ut	Ľubica	17	Ne	Gizela	17	Pia	Bohuslav	17	Št	Olympia	17	Ut	Klaudia, Deň boja za slobodu a demokraciu
18	Ne	Bohdana	18	St	Eduard	18	Po	Viola	18	So	Kamila	18	Pia	Eugénia	18	St	Eugen
19	Po	Drahomíra/Mário	19	Št	Jozef	19	Ut	Gertrúda	19	Ne	Dušana	19	So	Konštantín	19	Št	Alžbeta
20	Ut	Dalibor/Sebastián	20	Pia	Vítazoslav/Klaudius	20	St	Bernard	20	Po	Ľľja/Eliáš	20	Ne	Ľuboslav/Ľuboslava	20	Pia	Félix
21	St	Vincent	21	So	Blahoslav	21	Št	Zina	21	Ut	Daniel	21	Po	Matúš	21	So	Elvíra
22	Št	Zora	22	Ne	Beňadik	22	Pia	Júlia/Juliána	22	St	Magdaléna	22	Ut	Móric	22	Ne	Cecília
23	Pia	Miloš	23	Po	Adrián	23	So	Želmíra	23	Št	Oľga	23	St	Zdenka	23	Po	Klement
24	So	Timotej	24	Ut	Gabriel	24	Ne	Ela	24	Pia	Vladimír	24	Št	Ľuboš/Ľubor	24	Ut	Emília
25	Ne	Gejza	25	St	Marián	25	Po	Urban	25	So	Jakub	25	Pia	Vladislav	25	St	Katarína
26	Po	Tamara	26	Št	Emanuel	26	Ut	Dušan	26	Ne	Anna/Hana	26	So	Edita	26	Št	Kornel
27	Ut	Bohuš	27	Pia	Alena	27	St	Iveta	27	Po	Božena	27	Ne	Cyprián	27	Pia	Milan
28	St	Alfonz	28	So	Soňa	28	Št	Viliam	28	Ut	Krištof	28	Po	Václav	28	So	Henrieta
29	Št	Gašpar	29	Ne	Miroslav	29	Pia	Vilma	29	St	Marta	29	Ut	Michal/Michaela	29	Ne	Vratko
30	Pia	Ema	30	Po	Vieroslav/Vieroslava	30	So	Ferdinand	30	Št	Libuša	30	St	Jarolím	30	Po	Ondrej/Andrej
31	So	Emil	31	Ut	Benjamín	31	Ne	Petronela/Petrana	31	Pia	Ignác	31	Št	OKTÓBER	31	Ut	DECEMBER
FEBRUÁR			APRÍL			JÚN			AUGUST			OKTÓBER			DECEMBER		
1	Ne	Tatiana	1	St	Hugo	1	Po	Žaneta Medzinárodný deň detí	1	So	Božidara	1	Št	Arnold	1	Ut	Edmund
2	Po	Erika/Erik3	2	Št	Zita	2	Ut	Xénia/Oxana	2	Ne	Gustáv	2	Pia	Levoslav	2	St	Bibiána
3	Ut	Blažej	3	Pia	Richard	3	St	Karolína	3	Po	Jerguš	3	So	Stela	3	Št	Oldrich
4	St	Veronika	4	So	Izidor	4	Št	Lenka	4	Ut	Dominik/Dominika	4	Ne	František	4	Pia	Barbora/Barbara
5	Št	Agáta	5	Ne	Miroslava	5	Pia	Laura	5	St	Hortenzia	5	Po	Viera	5	So	Oto
6	Pia	Dorota	6	Po	Irena	6	So	Norbert	6	Št	Jozefína	6	Ut	Natália	6	Ne	Mikuláš
7	So	Vanda	7	Ut	Zoltán	7	Ne	Róbert	7	Pia	Štefánia	7	St	Eliška	7	Po	Ambróz
8	Ne	Zoja	8	St	Albert	8	Po	Medard	8	So	Oskar	8	Št	Brigita	8	Ut	Marína
9	Po	Zdenko	9	Št	Milena	9	Ut	Stanislava	9	Ne	Ľubomíra	9	Pia	Dionýz	9	St	Izabela
10	Ut	Gabriela	10	Pia	Igor	10	St	Margaréta	10	Po	Vavrinec	10	So	Slavomíra	10	Št	Radúz
11	St	Dezider	11	So	Július	11	Št	Dobroslava	11	Ut	Zuzana	11	Ne	Valentína	11	Pia	Hilda
12	Št	Perla	12	Ne	Estera	12	Po	Zlatko	12	St	Darina	12	Po	Maximilián	12	So	Oľília
13	Pia	Arpád	13	Po	Aleš	13	St	Anton	13	Št	Ľubomír	13	Ut	Koloman	13	Ne	Lucia
14	So	Valentín	14	Ut	Justína	14	So	Vasil	14	Pia	Mojmír	14	St	Boris	14	Po	Branislava/Bronislava
15	Ne	Pravoslav	15	St	Fedor	15	Po	Vít	15	So	Marcela	15	Št	Terézia	15	Ut	Ivica
16	Po	Ida/Liana	16	Št	Dana/Danica	16	Ut	Blanka/Bianka	16	Ne	Leonard	16	Pia	Vladimíra	16	St	Albína
17	St	Miroslava	17	Pia	Rudolf	17	St	Adolf	17	Po	Milica	17	So	Hedviga	17	Št	Kornélia
18	Ut	Jaromír	18	So	Valér Veľký piatok	18	Št	Vratislav	18	Ne	Elena/Helena	18	Ne	Lukáš	18	Pia	Sláva/Slávka
19	Št	Vlasta	19	Ne	Jela	19	Pia	Alfréd	19	St	Lýdia	19	Po	Kristián	19	So	Judita
20	Pia	Livia	20	Po	Marcel	20	So	Valéria	20	Št	Anabela	20	Ut	Vendelín	20	Ne	Dagmara
21	So	Eleonóra	21	Ut	Ervin Veľkonočný pondelok	21	Ne	Alojz	21	Pia	Jana	21	St	Uršuľa	21	Po	Bohdan
22	Ne	Etela	22	St	Slavomír	22	Po	Paulína	22	So	Tichomír	22	Št	Sergej	22	Ut	Adela
23	Po	Roman/Romana	23	Št	Vojtech	23	Ut	Sidónia	23	Po	Filip	23	Pia	Alojzia	23	St	Nadežda
24	Ut	Matej	24	Pia	Juraj	24	St	Ján	24	Ne	Bartolomej	24	So	Kvetoslava	24	Št	Adam a Eva Štedrý deň
25	St	Frederik/Frederika	25	So	Marek	25	Št	Olivia/Tadeáš	25	Ut	Ľudovít	25	Ne	Aurel	25	Pia	Prvý sviatok vianočný
26	Št	Viktor	26	Ne	Jaroslava	26	Pia	Adriána	26	St	Samuel	26	Po	Demeter	26	So	Štefan Druhý sviatok vianočný
27	Pia	Alexander	27	Po	Jaroslav	27	So	Ladislav/Ladislava	27	Št	Silvia	27	Ut	Sabína	27	Ne	Filoména
28	So	Zlatica	28	St	Jarmila	28	Ne	Beáta	28	Pia	Augustín	28	St	Dobromila	28	Po	Ivana/Ivona
			29	Ut	Lea/Leo	29	Po	Peter a Pavol/Petra	29	So	Nikola/Nikolaj Výročie SNP	29	Št	Klára	29	Ut	Milada
			30	Št	Anastázia	30	Ut	Melánia	30	Ne	Ružena	30	Pia	Šimon/Simona	30	St	Dávid
									31	Po	Nora	31	So	Aurélia	31	Št	Silvester



S každým jarným výhonkom prichádza nádej.
Pestuj radosť každý deň.



Nasaj slnko, vychutnaj si prítomnosť,
odovzdávaj radosť.

KALENDÁR 2026

coop
JEDNOTA

Nech je váš stôl
plný farieb a ľahkosti
po celý rok!

S vďakou za úrodu minulosti, s nádejou
pre budúcnosť. Uži si každý kúsok.



Vôňa domova, chuť pokoja. Najkrajšie veci
v živote sú tie najjednoduchšie.





REBIERKA V PAPRIKOVEJ MARINÁDE

Náročnosť ***
Príprava 80 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

INGREDIENCIE:

1,5 kg bravčových rebier
1 PL mletej sladkej papriky
1 ČL kajenskej papriky
1 ČL oregana
soľ
mleté čierne korenie
6 PL olivového oleja
2 strúčiky cesnaku

POSTUP:

Rebierka umyjeme a osušíme.
V miske zmiešame sladkú papriku a kajenskú papriku, oregano, soľ a mleté čierne korenie. Prilejeme olej a pridáme očistený a prelisovaný cesnak. Marinádou potrieme rebierka, aby boli obalené.
Grilujeme/pečieme z každej strany 15 - 20 minút.
Podávame s čerstvým chlebom, horčicou a chrenom.

INGREDIENCIE:

100 g kryštálového cukru
0,2 l vody
6 vajec
300 g práškového cukru
0,1 l oleja
300 g hladkej múky
prášok do perníka
slivkový lekvár
150 g horkej čokolády
150 ml šľahačky na šľahanie

POSTUP:

Z kryštálového cukru spravíme na panvici karamel, zalejeme vodou a necháme vychladnúť.
Práškový cukor vymiešame so žĺtkami, pridáme olej a studený karamel. Do zmesi pridáme hladkú múku, prášok do perníka a sneh vyšľahaný z bielkov. Takto zmiešané cesto vylejeme na vymastený plech a pečieme v rúre na 175 °C.
Šľahačku na šľahanie necháme zovrieť a horúcu ju vylejeme do nádoby, kde máme nalámanú čokoládu. Poriadne premiešame, aby sa nám čokoláda roztopila.
Zmes vylejeme na upečený koláč a rovnomerne rozotrieme. Necháme stuhnúť.

Náročnosť ***
Príprava 45 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 20



PERNÍKOVÝ KOLÁČ S DŽEMOM A ČOKOLÁDOU

Náročnosť ***
Príprava 40 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

JABLKOVÉ TRAMISU

INGREDIENCIE:

Na plnku:

130 g hrozienok
50 ml rumu
2 ks jablák / Zelovoc
1 PL kryštálového cukru
1 ČL citrónovej arómy
1 ČL vanilkového cukru
0,5 balíček Zlatého klasu
100 ml jablkovej šľavy /
Tradičná kvalita
1 balíček škoricového cukru
50 g mandľových
lupienkov

Na tvarohovú plnku:

200 g nátierkového masla
bez príchute
250 g tvarohu / Tradičná
kvalita
2 balíčky vanilkového
cukru

Na korpus:

4 ks piškótov (dlhých)
4 PL jablkovej šľavy /
Tradičná kvalita
mandľové lupienky na
ozdobenie

POSTUP:

Jablková plnka:

Hrozienka namočíme aspoň 2 hodiny vopred do rumu. Jablká umyjeme, olúpeme, zbavíme jadrovníka a nakrájame na malé kocky. Podusíme 5 minút v hrnci spolu s cukrom, citrónovou arómou a vanilkovým cukrom. Zlatý klas rozmiešame v jablkovej šľave, pridáme k poduseným jablkám a povaríme. Odstavíme zo sporáka, pridáme hrozienka, škoricový cukor a mandle a necháme vychladnúť.

Tvarohová plnka:

Dohľadka vymiešame nátierkové maslo, tvaroh a vanilkový cukor.

Korpus:

Dno formy vyložíme medovými plátnami a pokropíme jablkovou šľavou. Jablkovú plnku rovnomerne rozotrieme na plátna. Na ňu potom rozotrieme tvarohovú plnku a vložíme do chladničky. Na ozdobenie si necháme skaramelizovať cukor, odstavíme a pridáme mandľové lupienky. Necháme vychladnúť a stuhnúť. Nakoniec to podrvieme a posypeme koláč.

INGREDIENCIE:

2 menšie cibule
4 mrkvy
2 petržleny
tymian
2 zemiaky
1 l zeleninového vývaru
300 g brokolice
200 g nastrúhaného čedaru
200 ml smotany na šľahanie
petržlenová vňať
soľ
mleté čierne korenie
2 PL masla
olivový olej

POSTUP:

Cibuľu očistíme a nakrájame na drobno, mrkvu a petržlen nakrájame na hranolky. Cibuľu osmažíme do sklovita na masle a olivovom oleji, pridáme mrkvu a petržlen a lístky tymianu. Pridáme zemiaky a dochutíme soľou a korením. Podlejeme vývarom a varíme, kým nie sú zemiaky polomäkké. Na posledných 5 minút pridáme brokolicu. Na záver prilejeme smotanu a nastrúhaný syr. Ozdobíme syrom a petržlenovou vňaťou.

ZELEINOVÁ POLIEVKA S ČEDAROM

Náročnosť ***
Príprava 30 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4



OD ZBERAČA PO JEDÁKA FAST FOODU

Naše telo a metabolizmus sa formovali milióny rokov. To, čo dnes považujeme za bežné jedlo, je výsledkom dlhého procesu biologickej, kultúrnej a technologickej adaptácie.

Približne dva a pol milióna rokov žili naši predkovia ako zberači a lovci. Toto obdobie bolo najdlhšie a formovalo nás zásadne. Stravu našich predkov tvorili divé rastliny, koreňová zelenina, plodiny, listy, orechy, ale aj hľuzy, rôzne semenka, ryby a menšie živočíchy. V mnohých regiónoch aj hmyz. Paleolitická strava bola naozaj rozmanitá, sezónna, plná vlákniny a mikronutrientov. Naši predkovia, lovci a zberači, mali odlišné stravovacie návyky v porovnaní s dnešným typom človeka. Prijem potravy nebol pravidelný, telesná aktivita vysoká a takisto energetický výdaj. Napriek vysokej konzumácii živočišných tukov bola metabolická záťaž nízka najmä vďaka intenzívnemu pohybu a absencii spracovaných potravín. V tomto období neexistovali žiadne civilizačné choroby.

AKO NÁS ZMENILA POĽNOHOSPODÁRSKA REVOLÚCIA?

Približne pred 12 000 rokmi začali ľudia vysádzať, pestovať obilniny a strukoviny a domestikovať zvieratá. Táto veľká zmena bola jedným z kľúčových momentov rozvoja civilizácie. Umožnila im totiž tvorbu zásob, takže nepravidelná strava sa mohla spraviť, zároveň začali vznikať komunity, rozvíjať sa remeslá aj prvé technológie. Strava sa takisto začala radikálne meniť. Ak lovci a zberači jedli pestrú a sezónnu

stravu, poľnohospodárska revolúcia priniesla obilniny ako pšenicu, ryžu alebo jačmeň. Nutričná rozmanitosť sa znížila, príjem sacharidov narástol, čo malo za následok zmeny zdravotného stavu. Antropologické nálezy a štúdiá publikované v *The Evolution of Diet* hovoria o tom, že vzrast ľudí sa zmenšil, častejšie trpeli zubnými kazmi a vykazovali aj o čosi horší zdravotný stav ako lovci a zberači. V tomto období však nastali aj významné genetické adaptácie, ako schopnosť tráviť laktózu v dospelosti. Táto vlastnosť sa začala rozvíjať až po domestikácii dobytka.

PRVÉ VARENÉ JEDLO VĎAKA OHŇU

Oheň začali naši predkovia využívať už veľmi dávno. Spoľahlivé dôkazy o jeho kontrolovanom používaní siahajú do 300- až 400-tisíc rokov, no existujú aj staršie nálezy práce s ohňom. Mnohé archeologické nálezy v Afrike a na Blízkom východe hovoria o tom, že ľudia prišli na výhody varenia experimentovaním. Zistili, že oheň dokáže upraviť ťažko stráviteľnú potravu a znížiť riziko patogénov. Antropologické teórie Richarda Wranghama zdôrazňujú aj fakt, že tepelné spracovanie potravín opäť zvýšilo energetický príjem, čím prispelo k rozvoju mozgu a zároveň zmenšeniu tráviaceho traktu. Ovplyvnilo aj sociálne správanie, keďže jedlo mohli ľudia pripravovať spoločne.

ZLOM MENOM PRIEMYSELNÁ REVOLÚCIA

Rafinovaný cukor, biela múka, rastlinné oleje, jedlá z konzervy a masové spracovávanie potravín. Priemyselná revolúcia spôsobila obrovský zlom v tom, ako ľudia dovtedy jedli – a bol to jeden z najprudších výživových posunov v celej evolúcii človeka. Koncom 18. storočia sa začala meniť metabolická záťaž nášho tela: priemyselné spracovanie obilnín a cukru umožnilo masovú výrobu potravín, ktoré boli mäkkšie, sladšie, kalorickejšie a rýchlejšie stráviteľné než prirodzené zdroje potravy, na ktoré bol organizmus adaptovaný tisíce rokov. Z evolučného hľadiska to znamenalo výrazný odklon od vlákniny, divých rastlín a pomaly stráviteľných škrobov smerom k jednoduchým sacharidom, ktoré prinášali rýchlu energiu, ale menej mikronutrientov. Prvýkrát v histórii sa počas priemyselnej revolúcie podarilo vďaka technológiám oddeliť potraviny od sezónnosti. Jedlo už nebolo priamo závislé od ročného obdobia či miestnej úrody a začalo byť dostupné v stabilných formách, v oveľa väčšom množstve a s väčšou ponukou než dovtedy. V 19. storočí vznikli aj prvé konzervy, ktoré predĺžili trvanlivosť potravín a zásadne zmenili zásobovanie domácností aj armád. Neskôr, s nástupom chladničiek a mrazničiek v 20. storočí, sa svet jedla úplne premenil. Človek už nemusel riešiť rýchle kazenie surovín,

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

- „Kamenné kuchyne“ sa objavili už pred 2 miliónmi rokov: Nález z lokality Olduvai Gorge v Tanzánii naznačujú, že kamenné nástroje sa sústredili na miestach, kde aj kosti a rastlinné zvyšky. Ľudia mali teda pravdepodobne miesta určené na spracovanie potravy.
- V paleolite bol príjem vlákniny extrémne vysoký: naši predkovia dokázali skonzumovať 70 – 150 g vlákniny, čo je niekoľkonásobne viac ako u priemerného moderného človeka (ten skonzumuje 15 – 25 g denne).
- Nie všetci lovci a zberači boli naozaj lovcami: existovali skupiny, ktoré sa živili len rastlinnou stravou, ktorá záležala na dostupnosti, sezónnosti aj biotope.
- Sladká chuť znamenala bezpečnú potravinu: naša prirodzená preferencia sladkej chuti v minulosti fungovala ako ochrana pred toxickými plodínami. Signalizovala vysokú energetickú hodnotu a zároveň nízke riziko otravy.
- Dôkazy o konzumácii medu sú až 12 000 rokov staré: Rôzne skalné maľby z Cueva de la Araña v Španielsku zobrazujú našich predkov, ako vyberajú med z divých úľov. Niet sa čo čudovať. Med bol kaloricky výdatný, bol zdrojom ener-

gie, aj keď ovocie nebolo dostupné.

- Údenie a sušenie vzniklo dávno pred poľnohospodárstvom: Nomádi, ktorí chceli mäso uchovať dlhšie a mať tak potravu počas dlhších presunov, využívali dym ako konzervant. Ide o jeden z najstarších spôsobov predlžovania trvanlivosti jedla vôbec.
- Koreniace látky boli objavené ešte pred poľnohospodárskou revolúciou: v neolitických nádobách sa našli stopy cesnaku aj horčicových semienok, čo hovorí o prvých pokusoch dochucovania jedál.
- Spoločné jedenie budovalo kolektív: Jedenie v skupine posilňovalo spojenectvo a znižovalo konflikty. Bolo akousi evolučnou stratégiou, ktorá zvyšovala šance celého kmeňa na prežitie.
- Prvá chladnička a mraznička vznikla z technologických objavov v 19. a 20. storočí: kľúčovým momentom bol vynález chladiaceho stroja, ktorý skonštruoval Jacob Perkins. Domácnosti si však na komerčnú verziu museli počkať do roku 1913. Masovo sa chladničky rozšírili v 30. rokoch 20. storočia. Mrazničky nasledovali o čosi neskôr, po 2. svetovej vojne.

mohol nakupovať do zásoby a potraviny sa stali komoditou, nie vzácnym sezónnym zdrojom. Tento technologický obrat položil základy moderného stravovania – rýchleho, dostupného a trvanlivého, no často výrazne vzdialeného od prirodzenej stravy, ktorou sa ľudstvo živilo väčšinu svojej existencie.

RÝCHLA STRAVA DNEŠKA

V druhej polovici minulého storočia zmena stravy vyvrcholila objavením tzv. civilizačných chorôb, ktoré sa nazývali aj chorobou hojnosti. Tie sú spojené so stravovacím aj životným štýlom založeným na nadbytku

energie, tukov, cukrov, spracovaných potravín a s nedostatkom pohybu.

Ak sa pozrieme na evolúciu, vidíme, že dnešný človek nie je stavaný na stravu plnú rafinovaných ingrediencií a spracovaných potravín, hoci je náš organizmus prispôsobiteľný. Rovnako ako v minulosti naše telo najlepšie reaguje na prirodzené jedlá s vysokou nutričnou hodnotou. Rolu hrá aj sezónnosť a lokálne potraviny. Strava bohatá na zeleninu, ovocie, orechy, semená, strukoviny a celé obilniny doplnené kvalitnými zdrojmi bielkovín je stále tou, na ktorú sme aj evolučne nastavení.

D. P. zdroj: menucka.sk

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

Peter Derňár: Odchýľka

Príbeh tridsiatnika Matúša je fascinujúcou psychologickou drámou s prvkami mystiky. Hlavný hrdina unavený životnými okolnosťami nachádza v lese útek pred realitou – až kým nenarazí na čosi, čo všetko zmení. Skalná puklina ho zachráni a zároveň navždy poznačí. Je iný on alebo svet okolo neho? Posunutý, o milimeter vychýlený, strážidelné pokrútený. Matúš je nútený čeliť nečakanej realite, ktorá prebúdzajú jeho temnejšiu stránku. Má k dispozícii nový život s nekonečnými možnosťami, kde pravidlá jeho pôvodného sveta neplatia. Využije túto šancu na naplnenie svojich najskrytejších snov a túžob alebo sa pokúsi vrátiť do normálu? Jeho konanie otvára otázky o morálke, identite a hraniciach reality.



Jakub Filipko, Peter Derňár: Hector

Hector je emotívna a autentická kniha o priateľstve a odvahe, plná napínavých záchranných akcií v horách, po zemetrasení či výbuchu bytovky z pohľadu horského záchranára Jakuba Filipka. Hlavnú úlohu však zohráva jeho verný štvornohý parťák Hector, ktorý bol v najťažších chvíľach oveľa viac než len zvieracím pomocníkom. Vychádzajúc z dlhoročných zápiskov autora pretkávajú dramatické príbehy z pátraní historkami z Hectorovho výcviku, ale aj obyčajnými chvíľami medzi človekom a jeho psom. Jakub Filipko je profesionálny horský záchranár a kynológ pôsobiaci v Horskej záchrannej službe v Nízkych Tatrách, rodák z Liptova a zanešený folklorista. Hector bol jeho prvý pes, s ktorým sa spoločne učili všetkému, čo so sebou prináša povolanie záchranára.



NÁVRAT DO ROVNOVÁHY

Nervový systém si môžeme predstaviť ako komunikačnú sieť, ktorá dokáže prepojiť náš mozog, miechu aj celé telo do jedného funkčného celku. Je základom nášho vnímania, ale aj reakcie na stres, ako spracovávame emócie, či sa dokážeme sústrediť alebo oddychovať.

Rozhoduje aj o tom, akí pokojní sa počas dňa cítime aj ako rýchlo sa dokážeme vrátiť do rovnováhy po náročnej situácii. Centrálnu časť nervového systému tvorí mozog a miecha. Mozog ako riadiace centrum, ktoré spracováva informácie a koordinuje reakcie celého tela, miecha zas zabezpečuje rýchly prenos signálov medzi mozgom a jednotlivými orgánmi či svalmi. Spoločne vytvárajú centrálny nervový systém, ktorý zodpovedá za väčšinu rozhodovacích procesov aj reflexov.

Autonómny nervový systém zas riadi automatické procesy. Nad týmito procesmi nemáme vedomú kontrolu. Hovoríme o činnosti srdca, trávení, regulácii krvného tlaku či reakcii na stres, riadi aj dýchanie hoci nad ním máme sčasti kontrolu. Jeho dve hlavné vetvy – sympatická a parasympatická – sa navzájom dopĺňajú. Sympatikus pripravuje organizmus na aktivitu a krátkodobú záťaž, zatiaľ čo parasympatikus podporuje regeneráciu, rovnováhu a obnovu energie. To, ako rýchlo sa telo po strese dokáže vrátiť do parasympatickej dominancie, ovplyvňuje celkovú odolnosť proti psychickému aj fyzickému preťaženiu.

NEVIDITEĽNÝ KONTROLÓR NERVOVÉHO SYSTÉMU

Vagový nerv je najdlhší hlavový nerv a jeho názov pochádza z latinského slova vagus, čo v preklade znamená blúdívý. Putuje po celom tele, je široko rozvetvený a spája mozog s orgánmi hrudnej a brušnej dutiny. Ovplyvňuje aj srdcovú frekvenciu, dýchanie a emočné prežívanie. Blúdívý nerv zachytáva a odosiela informácie o fungovaní jednotlivých orgánov do mozgu a zároveň posíla tieto informácie z mozgového kmeňa späť do tela. Touto výmenou pomáha kontrolovať trávenie, pulz, hlas, náladu či imunitný systém. Nervový systém teda nevlýva len na „pocity“, ale na celkový životný štýl. Je to práve „on“, kto rozhoduje o tom, ako rýchlo sa vyčerpáme, ako reagujeme na náročné situácie, ako kvalitne sa vyspíme aj ako rýchlo strávime obed. Moderný rýchly spôsob života však často udržiava sympatikus v trvalej aktivite. Digitálna preťaženosť a neustála stimulácia v podobe informácií, notifikácií či sociálnych sietí spôsobujú, že sympatikus je aktívny častejšie, ako by mal. Rovnako pôsobí aj nedostatok pohybu alebo extrémny výkon bez regenerácie, pri ktorom nervový systém nemá priestor na regeneráciu. K aktivácii sympatika a oslabeniu parasympatika prispieva aj kofeín, multitasking a rýchle životné tempo. Keď navyše ignorujeme signály tela, ako je únava, napätie, búšenie srdca a trávacie ťažkosti, prehliadame dôležité upozornenia nervového systému.



PRAKTICKÉ TECHNIKY NA REGULÁCIU NERVOVÉHO SYSTÉMU

Hoci výskyt a intenzita stresových situácií nemáme tak celkom v rukách, čo vieme ovplyvniť, je regulácia nášho nervového systému. Pravidelnou reguláciou vieme ovplyvniť to, ako rýchlo a silno sa náš mozog do stresového režimu dostane, ale aj rýchlosť upokojenia, toleranciu intenzity emócií a pocit bezpečia v tele v náročných situáciách.

- **Dychové techniky:** Technika „box breathing“ (4 sekundy – vdych, 4 sekundy – zadržanie, 4 sekundy – výdych, 4 sekundy – zadržanie) alebo dlhý hlboký nádych a výdych. Hlboké dýchanie predovšetkým s pomalým výdychom stimuluje parasympatikus, a tým aj blúdívý nerv.
- **Stimulácia blúdívého nervu:** Blúdívý nerv sa nachádza v blízkosti ušnice a pod ušami, kde je jeho vetvenie povrchové. Práve toto miesto je vhodné na jemnú masáž. Ako na to? Položte prsty na oblasť tesne za ušami, na miesto, kde sa ucho spája s lebkou. Jemnými krúživými pohybmi masírujte smerom dole pozdĺž krku. Robte to tak jemne, že sotva cítite tlak, ide skôr o hladenie. Zívanie, mäkké uvoľnenie na hrudi sú signály, že vnímate aktiváciu parasympatika.
- **Somatické prístupy:** Jemné trasenie tela po cvičení alebo uzemňovacie techniky ako chôdza na boso, vnímanie kontaktu so zemou, ktoré pomáhajú telu uvoľniť napätie.

TELO ZABÚDA, AKO VYZERÁ POCIT BEZPEČIA

Mgr. Lenka Madudová je psychologička a autorka projektu Nervové fitko, v ktorom prepája najnovšie poznatky neurovied s praktickými technikami regulácie stresu.



PREČO MÁ MODERNÝ ČLOVEK TAKÝ PROBLÉM S REGULÁCIOU NERVOVÉHO SYSTÉMU, KEĎ ŽIJEME V NAJBEZPEČNEJŠEJ DOBE HISTÓRIE?

Hoci žijeme v historicky najbezpečnejšej dobe, náš nervový systém to tak vôbec nevníma. Z evolučného hľadiska sme stále nastavení rovnako ako naši predkovia, ktorí žili v prostredí plnom fyzických hrozieb. Dnes už síce nežijeme v lese a nečíha na nás divá zver, no náš mozog nerozlišuje realitu a vec, ktorú pred sebou vidí (aj keď večer pozeráme akčný triler, tak náš mozog má pocit, že musí pred tým medveďom utiecť). Nerozlišuje ani to, či na nás číha skutočne medveď alebo nás čaká nepríjemný telefonát, či email, ktorý musíme vybaviť do piatich minút. Moderný človek je vystavený nepretržitému prúdu podnetov, ako sú notifikácie, pracovný tlak, nároky na výkon, minimum spánku a málo skutočného oddychu. Na to nie je naša nervová sústava „dizajnovaná“. Telo tak žije v stave neustáleho napätia, v ktorom zabúda, ako vlastne vyzerá pocit bezpečia. Do tela sa nám stále pumpuje adrenalin a kortizol (stresový hormón) a nachádzame sa v stave nabudenia (sympatika). Je to preto, lebo v čase ohrozenia sa potrebujeme zmobilizovať, utekať a zachrániť. Bohužiaľ, náš mozog dnes vníma bežný deň ako ohrozenie, ktoré treba riešiť. Od toho sa potom odvíjajú aj všetky novodobé problémy ako migrény, insomnia, autoimunitné ochorenia, únava, problémy s trávením, prokrastinácia, ale aj perfekcionizmus či workoholizmus. Všetky tieto symptómy môžeme zobrať pod lupu dysregulovaného (rozhádzaného) nervového systému.

AKO RÝCHLO SA NÁŠ NERVOVÝ SYSTÉM DOKÁŽE PREPNÚŤ ZO STRESU SPÄŤ DO ROVNOVÁHY? A OD ČOHO TO VLASTNE ZÁVISÍ?

Často to vysvetľujem cez jednoduchý príklad: predstavte si človeka, ktorý ide ráno do práce a nič nestíha. Na ceste je zácpa, nestíhol poriadne raňajky, rozmýšľa nad tým, čo musí dnes vybaviť. Už toto aktivuje jeho nervový systém. V práci ho čakajú naliehavé úlohy, pár nepríjemných rozhovorov a možno aj kritika. Potom rýchlo beží domov, kde ho čaká rodina, a večer hoci padne na gauč, jeho hlava beží ďalej. Nie je

to dramatický deň, dokonca by sa dal označiť za bežný, no jeho nervový systém nedostal jediný jasný signál, že je v bezpečí a môže vypnúť. Keď sa takéto dni kopia mesiace či roky, nie je to len únava. Je to narušená nervová sústava. Ako rýchlo sa teda vieme z napätia vrátiť do rovnováhy, závisí od viacerých faktorov. Ak je náš nervový systém vytrénovaný, dokáže sa z bežného stresu dostať do rovnováhy v priebehu pár minút. Stačí krátky vedomý dych, prestávka, správne zvolené somatické (telové cvičenia) alebo prechádzka, skrátka niečo, čo mozgu pripomene, že je v bezpečí a môže sa prepnúť do para-

sympatika (stavu, keď oddychuje). Ak je však človek dlhodobo preťažený, má za sebou obdobie zvýšeného stresu alebo zažil situácie, ktoré jeho telo dodnes vníma ako ohrozenie, tento návrat späť môže trvať oveľa dlhšie. Niekedy hodiny, niekedy dni. A niekedy sa do rovnováhy nevráti vôbec, pretože telo už nemá z čoho čerpať. Preto je dôležité pracovať s reguláciou skôr, než sa dostaneme na hranicu vyčerpania.

AKO VIEME ROZLIŠIŤ, KEDY JE PROBLÉM S REGULÁCIOU „BEŽNÝ“ A KEDY UŽ IDE O STAV, KEĎ TREBA VYHLAĎAŤ ODBOBNÚ POMOC?

V praxi sa často stretávam s touto otázkou, ako rozlíšiť „bežné preťaženie“ od stavu, keď už treba vyhľadať odbornú pomoc. Základné pravidlo je jednoduché: bežná stresová reakcia po odznení podnetu ustúpi. Človek sa možno cíti dočasne unavený, ale postupne sa zreguluje. Naopak, ak napätie pretrváva aj v dňoch, keď sa už nič nedeje, telo dáva signál, že niečo nie je v poriadku. Časté sú napríklad fyzické symptómy, pri ktorých človek opakovane končí u lekára: búšenie srdca, migrény, tras, zaťatý žalúdok, problémy so spánkom či s trávením. A keď sa nič nenájde, prichádza frustrácia, pretože sa „nič nedeje“, no človek sa cíti stále rovnako zle. Ďalším signálom je zmena správania. Niekomu sa zníži prah tolerancie a reaguje podráždene aj na bežné situácie. Iný sa odpojí, je apatický, prestane cítiť vlastné potreby a funguje už len na „autopilota“. Keď stres začne prenikať do vzťahov, práce alebo každodenného fungovania, je to jasná stopka. Nervový systém vtedy nehovorí „si slabý“, ale „potrebujem pomoc“. Na druhej strane je dobrá správa: regulácia nervovej sústavy je zručnosť, ktorá sa dá trénovať. Tak ako človek dokáže zlepšiť kondíciu behaním, aj nervová sústava sa učí reagovať pružnejšie, ak jej dávame správne podnety.

D. P., zdroj: healthline.com

DOKONALE ČISTÁ DOMÁCNOSŤ BEZ ŠKVRŔ

Škvrtky v domácnosti dokážu potrápiť každého, no pri správnom postupe sa dá zbaviť aj tých najodolnejších. Dôležité je reagovať rýchlo – čerstvé škvrtky sa odstraňujú omnoho ľahšie ako zaschnuté. Aj pre tie najodolnejšie škvrtky však existuje riešenie v podobe nového odstraňovača škvrt a tepovača v jednom **Rowenta Clean It Compact**, ktorý funguje na princípe profesionálnych tepovacích strojov, ponúka však oveľa kompaktnejšie rozmery. Je ľahkým a dokonalým pomocníkom pri každodennom upratovaní. Vďaka vymeniteľným čistiacim hlaviciam vyčistí koberce, pohovky, interiér automobilu, čalúnenie či matrace. O dokonale čistú domácnosť bez škvrt sa postará vďaka nasávaciemu výkonu a čistiacemu výkonu 400 W (až 11,5 kPa) aj bohatému príslušenstvu. Súčasťou balenia je čistiaci prostriedok na veľmi odolné škvrt a špeciálny samočistiaci nadstavec na jednoduchú údržbu.

www.homeandcook.sk



Máte v zime problém vstať ráno z postele? Vonku je tma, sychravo, zima. Pod perinou teplúčko. A vy si hovoríte, aké by to bolo pekné zimu jednoducho prespať. Závídite medvedom a svištom, ktorí sa najprv poriadne najedia, nahonobia si tukové zásoby, uložia sa na spánok a potom sa oddýchnutí a zoštíhlení zobudia do pekného jarného rána. Váš pocit je úplne namieste. Vedci už dlhé roky zbierajú dôkazy o tom, že človek potrebuje zimný spánok.

Čo to vlastne „zimný spánok“ je? Zimný spánok, nazývaný aj hibernácia alebo prezimovanie, je dlhšie trvajúca strnulosť spôsobená spomalením metabolizmu a znížením telesnej teploty. Pre teplokrvné živočíchy je hibernácia ten najúčinnější spôsob, ako ušetriť energiu. Známymi zimnými spáčmi sú netopiere, sysle, svište a ježkovia. Medvede, napriek tomu, že sa so zimným spánkom spájajú najčastejšie, v zime síce spia, ale ich spánok je podobný bežnému spánku. To znamená, že ich telesné funkcie nie sú zredukované tak drasticky ako pri skutočných zimných spáčoch. Medvede sa zobudia rýchlejšie ako svište. Príliš časté budenie pri skutočných zimných spáčoch je nebezpečné. Pri prebudení sa všetky telesné funkcie naštartujú do svojho normálneho režimu a spotrebujú veľa energie. To zmenší tukové zásoby a môže dôjsť až k úhynu.

PREČO V ZIME SPÍME INAK?

rezerva nestráca, ale ak si nedáme pozor, tak ešte viac rastie. Prečo? Lebo tú rezervu plánovala príroda minúť v dlhom spánku, tak ako to podľa mnohých výskumov bolo u našich predkov. Paleontológovia sa na základe analýzy kostí praľudí domnievajú, že sa v zime ukladali na dlhý spánok. Už vtedy však bolo takéto správanie problematické. Praľudia v chladných oblastiach sa pred zimou ukrývali do jaskýň a keďže nemali čo jesť, pokúšali sa toto obdobie prespať až do jari. Dlhodobý spánok im však spôsoboval zdravotné problémy. Vedci porovnávali zmeny v stavbe kostí praľudí so zmenami v kostiach medvedov a zistili, že majú veľa spoločného. Najvýraznejšie zmeny zaznamenali u detí a mladých ľudí vo vývine. Keďže v zime neprijímali potravu a telo nemalo dostatok vitamínu D, rástli ich kosti inak ako v lete, keď mali dostatok potravy aj slnečného žiarenia.

Mnohí praľudia boli rachitickí a ich kosti vykazovali aj rôzne iné poruchy. To však nedokazuje, že dlhý zimný spánok bol pre praľudí nemožný. Negatívne zmeny v kostiach medvedov sa objavujú len vtedy, keď tieto zvieratá nemali pred uložením na spánok dostatočné tukové zásoby. A tak to bolo pravdepodobne aj u našich predkov.

ČO TO ZNAMENÁ PRE ČLOVEKA?

Vyhovárať sa ráno v práci za meškanie tým, že prebudenie zo spánku v zime môže viesť k vášmu úhynu, vám asi nepomôže. A to napriek tomu, že sa za týmto tvrdením ukrýva kus pravdy. Áno, vaše telo vám dáva správne signály. V zime potrebujete zimný spánok. Neznamená to, žiaľ, že si po štedrej večeri ľahnete s plným bruchom do postele a zobudíte sa až v marci. Treba to chápať tak, že v zime potrebuje ľudské telo viac oddychu. A, áno, máte pravdu, aj ak si myslíte, že z tejto potreby pramení aj zimné príberanie. Veď každé zviera, ktoré sa ukladá na zimný spánok alebo zimný oddych, si predtým vytvorí riadnu tukovú rezervu. U nás ľudí je však problém v tom, že nám sa tá uložená

V ZIME MÁME HLBŠÍ SPÁNOK

Dnes už nie sme nútení prečkávať zimu spánkom v jaskyni, napriek tomu je náš spánok v zime iný ako v lete. Vedci z berlínskej nemocnice Charité prišli jednak na to, že v zime spíme dlhšie, i keď len o trochu, pretože väčšina z nás si nemôže dovoliť spať, dokedy chce, ale najmä, že fáza hlbokého spánku je iná. Ide o najdôležitejšiu fázu spánku označovanú výrazom REM (Rapid Eye Movement – rýchle pohyby očí). Je to tá fáza spánku, v ktorej snívame a v ktorej náš mozog pracuje intenzívnejšie, ako keď bdieme. Je to zároveň fáza, ktorá je najviac spätá s našimi vnútornými hodinami a najviac reaguje na svetelné pomery v priestore, kde spíme. Vedci v Charité zistili, že fáza

REM je v zime až o polhodinu dlhšia ako v lete. To znamená, že v zime spíme hlbšie, tuhšie. Nie však každý. Ľudia v mestách s vysvietenými ulicami spia oveľa horšie. Ich spánkový rytmus, ktorý by sa uprostred prírody riadil východom a západom slnka, je narušený. Možno ste tento rozdiel zažili na vlastnej koži. Ak bývate vo veľkom meste a prichádzate domov z práce až za tmy, ktorú však v meste „ruší“ pouličné osvetlenie, spíte doma inak ako na chalupe, ktorá stojí na samote uprostred lesa. Keď si chcete užiť poriadny zimný spánok, nemusíte sa ukryť do jaskyne. Stačí ísť na chalupu do lesa.

ZMENA KLÍMY – BUDÍČEK

Stav podobný zimnému spánku nájdeme aj u našich najbližších príbuzných – u opíc. Tie, samozrejme, nežijú v oblastiach s tuhou a dlhou zimou, ale napriek tomu potrebujú obdobia pokoja. Napríklad malá opička maki sa v obdobiach sucha dostáva do stavu podobného zimnému pokoji medveďov. Mesiace pred-

HIBERNÁCIA ČLOVEKA

Vedci sa už desaťročia snažia zistiť, ako človeka dostať do dlhodobého zimného spánku – hibernácie. Pričom tu nejde o tri mesiace v zime, ale o niekoľko rokov, možno desaťročí spánku. Takéto postupy poznáme z diel sciene fiction. Kozmonauti si ľahnú do vesmírnej lode a o pár desaťročí sa prebudia na inej planéte. Kým ich rovesníci na zemi zostarli, oni sú svieži ako v deň začiatku cesty. V súčasnosti sú vedci na dobrej ceste a podľa ich odhadov bude už o desať rokov možné hibernáciu využívať. Pomohlo by to nielen pri objavovaní vzdialených zákutí vesmíru, ale napríklad aj v medicíne. Človeka by bolo možné uspať až do momentu, keď by bol vynájdenný liek na jeho chorobu. Problém je, že jeho blízki by naďalej starli normálnym tempom. (Spomínate si na veselý francúzsky film Hibernatus s Louisom de Funés?)



tým si robí tukové zásoby do svojho dlhého chvosta. Potom vylezie vysoko do koruny stromu a tam oddychuje a „živí“ sa z vlastného chvosta. Zobudí sa až v momente, keď jej biologické hodinky oznámia, že podmienky sa zmenili, že obdobie sucha sa skončilo a že už nájde dostatok potravy. Zaujímavé je, že ju nezbudí hluk, ale naozaj len zmena klímy.

OMLADZUJÚCE SPACIE KABÍNKY

Ďalším z veľmi zaujímavých aspektov hibernácie je spomalenie starnutia. Predvádzajú nám to každoročne svište, ktoré si v zime pospia šesť, sedem mesiacov. Ich biologický vek sa za ten čas nezmení. To znamená, že keby bolo možné ukladať

sa aspoň cez víkend na 48 hodín zimného spánku, spomalili by sme výrazne naše starnutie. Prípadne by sme namiesto dovolenky chodili 2× do roka mladnúť a chudnúť do hibernačnej kabínky.

Nedostatok spánku v zime vedie k jarnej únave. Ľudské telo sa rovnako ako telá iných živočíchov snaží v zime šetriť energiu. Bežíme na úsporný režim. Ten sa nedá vypnúť lusknutím prstov a kým sa po zime naštartujeme, tak to chvíľu trvá. Aby sme v zime ani na jar netrpeli, musíme, žiaľ, bojovať proti prirodzenej túžbe po ťažkých a výdatných jedlách. Keď nie hneď a celú zimu, tak aspoň vtedy, keď už bude jar na dohľad.

Nikoleta Gstach



TRBLIETAVÁ SEZÓNA

Kedy inokedy sa ozdobiť krásnym šperkom, ak nie počas spoločenskej sezóny? Zdá sa, že niet nič jednoduchšie, než „ošperkovať sa“. No aj v tomto prípade stojí za to pouvažovať, ako na to, aby ste to so šperkmi neprehnali alebo aby ste udalosť nepodcenili nevhodným výberom ozdôb.

Základné pravidlo - na spoločenskú udalosť si nikdy nedajte rovnaké šperky, ktoré nosíte počas bežného dňa. Ak nemáte vhodné šperky, môžete použiť aj bižutériu, malo by však ísť o kvalitné a nevšedné kúsky, ktoré sú primárne určené na spoločenské udalosti.

ŠATY NÁM TO UKÁŽU

Pri výbere šperku sa treba riadiť najmä šatami - ich štýlom, strihom a farbou. Čím jednoduchšie strihové riešenie a farebné ladenie, tým viac si môžeme dovoliť pri výbere šperku. Čím honosnejšia róba, tým menej šperkov si vyžaduje. Celkovo sa skôr odporúča jeden-dva výraznejšie kúsky na tých správnych miestach, než priveľa trblietavých ozdôb všade, kde sa šperky zvyknú nosiť. V prípade trblietavých šiat posiatych flitrami si vystačíte iba s náramkom alebo celkom jemným náhrdelníkom. Pomerne obľúbené sú u dám súbavy šperkov, ktoré obsahujú náušnice, náhrdelník, náramok, prípadne prsteň. Hoci

sa zdá, že boli stvorené na to, aby sa nosili spolu, v skutočnosti málokedy pôsobi dobre, keď si ich dáma „oblečie“ všetky naraz. Najmä ak sú všetky rovnako masívne, môžu sa navzájom „prebijať“ a odpútavať pozornosť od nositeľky. Rada štýlistov - ak takú súpravu šperkov vlastniete, zakaždým sa podľa strihu šiat a účesu rozhodnite, či odložíte náušnice alebo náhrdelník.

NEPOŠMYKNITE SA NA NÁHRDELNÍKU

Šperk je sám osebe krásny, ale vynikne len vtedy, ak svojej nositeľke naozaj pristanie. Najviac môžete svoj vzhľad poškodiť nesprávnym zvoleným náhrdelníkom. Ak máte štíhle labutie hrdlo, môžete si bez obáv dovoliť rôzne typy a dĺžky. No ak máte kratší krk, uprednostnite dlhšie náhrdelníky siahajúce 3-5 centimetrov pod kľúčnu kosť. Vhodný je tiež výrazný príviesok na jemnejšej retiazke, ktorý siaha nad poprsie. Šaty by nikdy nemali náhrdelník či príviesok prekrývať, mal by byť vždy na odhalenej časti.

Pre silnejšie dámy s objemnejším poprsím: Hoci sa zdá, že pre vás boli stvorené všetky dlhé náhrdelníky a retiazky siahajúce až pod prsia, pretože domnelo opticky zužujú, nie je to tak úplne pravda. V pohybe sa tieto ozdoby zvyknú hýbať a často nežiaduco „objímu“ len jednu stranu poprsia (a to má úplne opačný efekt). Neodporúča sa ani pomáhať si k zoštíhleniu dlhým šálom, ktorý často len pripúta pozornosť a navyše veľkú krivku v hornej časti len skopíruje a „ukáže“. Ak máte tento typ postavy, voľte radšej jednofarebné šaty alebo top s výstrihom do V a ako ozdobu napríklad výraznú brošňu alebo krásne výrazné náušnice.

VÝNIMOČNÉ KÚSKY A OBSYPANÉ RUKY

Ak máte osobitý kúsok od výtvarníka alebo starožitný rodinný klenot, gratulujeme! Doprajte mu priestor, aby vynikol na jednoduchej jednofarebnej róbe, nech mu nič nekonkuruje.

Prísť do spoločnosti s celou zbierkou prsteňov, ktoré ste si za tie roky nahonobili, nie je práve známkou dobrého vkusu, práve naopak. Vyberte si na každú ruku jeden, ktorý sa hodí k ostatným ozdobám a róbe. Mimochodom, práve na spoločenské príležitosti bol „vymyslený“ takzvaný kokteillový prsteň. Je to veľký neprehliadnuteľný kúsok, ktorý býva často posiaty vzácnymi trblietavými kameňmi a nosí sa výlučne na spoločenské udalosti.

HLAVA VO HVIEZDACH

Niekedy môžete od dramatických šperkov upustiť a ozdobiť si napríklad účes. Najvýraznejšia je trblietavá čelenka, ktorá sama osebe upúta pozornosť, preto ostatné zdobenie môže byť skromnejšie. Ešte stále sa nosia jednoduchšie štrasové čelenky, ale aj výrazné modely s perami či so závojčekom. Krásna je aj farebná sateňová stuha vo vlasoch s drobnou brošňou alebo ofina prichytená trblietavou sponou. Takto si môžete ozdobiť aj účes z krátkych vlasov. Aj elegantný vrkoč alebo uzol môžete ozdobiť z jednej strany trblietavou drobnosťou.

AKO SA STARAŤ O ŠPERKY?

- Šperky skladujte na osobitnom mieste, oddelene od chemických prostriedkov, najlepšie v **šperkovnici**.
- **Strieborné šperky** veľmi rýchlo reagujú na vplyvy vonkajšieho prostredia.



Nevhodné chemické látky už v malom množstve spôsobujú ich oxidovanie. Z organických látok je to napríklad ľudský pot. Ten má u každého iné zloženie, preto niekomu šperky černejú a niekomu nie.

- V domácych podmienkach sa dá šperk **čistiť čistiacimi kvapalinami a handričkami**, ktoré sa dajú kúpiť v drogérii a u klenotníka. Predtým si pozorne prečítajte návod na použitie.
- Šperky s kameňmi a **perlami** nemajú prísť do kontaktu s horúcou vodou.
- Šperky s kameňmi sú citlivé na zaobchádzanie. Niektoré kamene sú do šperku len lepené a pri neopatrnom používaní môžu vypadnúť.
- Šperky z **chirurgickej ocele** sú z veľmi tvrdého a odolného materiálu. Plochy

šperku s vysokým leskom sa môžu poškriabať. Hlavnou výhodou chirurgickej ocele je, že nevyvoláva alergie.

- Ak chcete šperk vyčistiť doma, robte to s najvyššou opatrnosťou. Na odstránenie nečistôt pokvapajte mäkkú handričku citrónovou šťavou alebo naneste trochu mydla. Nepoužívajte kefkы, rozpúšťadlá ani iné agresívne prípravky. Šperk s kamienkom nechajte radšej vyčistiť odborne u klenotníka.
- Bižutéria sa nevyrába z drahých kovov, preto treba počítať s rýchlejším opotrebovaním. Dbajte na to, aby neprišla často do styku s vodou, pred spaním si ju vždy zložte. Čistite vždy len mäkkou handričkou.

-dp-



Nezabudnite, že funkciu ozdoby, a teda priamej konkurencie šperkov, majú napríklad aj nalakované nechty, mejkap i tetovanie. Skombinovať všetko spolu s doplnkami tak, aby bol na dámu príjemný pohľad, nie je jednoduché, preto si všetko vopred premyslite. Dôležité pravidlo – dominovať má len jeden prvok.



Mladucha v krátkom zdobenom kožucho. Stredné Slovensko, 1. polovica 20. storočia. SNM - Etnografické múzeum v Martine. Foto K. Plicka

SLOVENSKÝ KOŽUCH HRIAL I ZDOBIL

Staré mamy si ešte dobre pamätajú na časy, keď k základnej odevnej výbave na Slovensku patril slovenský kožuch. Takto sa hovorovo nazýval hrejivý vypasovaný kabát, kde lícnu stranu tvorila blana, rubovú kožušina a lemovanie huňatá kožušina. Ešte začiatkom 90. rokov minulého storočia bol u nás veľmi obľúbený – kto ho nemal, akoby ani nebol.

Zimy na Slovensku bývali tuhé, najmä na severe a pod Tatrami, a prežiť ich bez poriadneho kožucho bolo nemysliteľné. Chov hospodárskych zvierat a dostatok divej zveri vytvárali priaznivé podmienky na získavanie koží a kožušín. Z nich najmä roľníci si pre svoju potrebu spracovávali kože a kožušiny a sami si z nich zhotovovali aj niektoré odevné súčasti i úžitkové predmety. Kožušníctvo ako remeslo sa prvý raz spomína v doklade o košickom kožušníckom cechu z roku 1307. Remeslo nazývané aj grznárstvo, blanárstvo či kušnierstvo, ale i domácka výroba a spracovanie kožušín patrili k najrozšírenejším remeslám na Slovensku a často sa dedili z pokolenia na pokolenie. Do konca 18. storočia je doložených 80 kožušníckych cechov, rovnomerne rozšírených na celom území Slovenska.

KOŽUCHY PRE ŠTÁT, MEŠŤANOV I NA VÝVOZ

Kožušníci vyrábali kožušiny z kožušín oviec, jahniat, líšok, vlkov a medvedov a zhotovovali z nich vrchné oblečenie, podšívky do zimných kabátov, kožušinové vesty bez rukávov, kožuchy siahajúce po pás, po kolená i po členky, bundy, ale aj pokrývky hlavy, rukavice, mentieky obťahnuté súknom či prikrývky. Vyrábali si aj irchu, teda jemnú kožu potrebnú na obšívanie a zdobenie kožucho a takisto ich dokázali farbiť rôznymi farbivami.

Na vidieku sa používali prevažne ovčie kožušiny, spočiatku v prírodnej farbe. Od druhej polovice 19. storočia sa však aj v ľudovom odevu začali objavovať kožuchy zafarbené nahnedo. Kožušníci zhotovovali rôzne druhy kožucho podľa požiadaviek spotrebiteľov a zdobili ich dekórom zodpovedajúcim regionálnym typom i variantom ľudového odevu.

Väčšina kožušníkov na Slovensku pracovala len pre miestny trh. Výnimkou bol Liptovský Svätý Mikuláš, ktorý sa v 70. – 80. rokoch 19. storočia rozvinul na významnejšie kožiarske a kožušnícke centrum, kde sa šili železničárske kožuchy na objednávku uhorského štátu a výrobky predávali aj na trhoch v južnom Poľsku. Mošovskí kožušníci v Turci pravidelne vyvážali väčšie množstvá jednoduchých veľkých bielych kožucho prostredníctvom priekupníkov do Haliča. Pravdaže, kožuchy potrebovali aj ľudia v meste, a tak v snahe získať zákazníkov aj medzi mešťanmi, od začiatku 20. storočia prispôbovali kožušníci výrobu strihmi a doplnkami mestskej móde.

REGIONÁLNE OSOBITOSTI HUŇATEJ KRÁSY

Jednotlivé regióny i kožušnícke dielne sa odlišovali najmä dekórom použitým na výrobkoch. Kožuchy sa zdobili lemovaním rôznofarebnými, hladkými, prepletanými alebo čipkovito presekávanými irchami, z kožených farebných motívov sa vytvárali na chrbte, predných dieloch a rukávoch rozmanité kompozície, prípadne sa vyšívali pestrofarebnou vlnou, hodvábom, bavlnou. Napríklad v dielňach Starej Ľubovne a v Hniezdom sa vyrábali najmä biele kožuchy bohato zdobené červenou irchou. Mali rovný strih s chrbtovým dielom vystrihnutým z jednej kožušiny, voľné plochy chrbta a predné diely boli bohato zdobené. Červenú irchu *karmazín* si tamjší kožušníci kupovali u židovského obchodníka Hechta v Starej Ľubovni, ktorý irchou zásoboval všetkých kožušníkov v okolí. Koncom 30. rokov začali kožušníci farbiť kožušiny hnedou farbou, ktorá sa spočiatku vyrábala z *choroša* – huby parazitujúcej na ovocných stromoch.

Výrobe kožušinových odevov predchádzalo náročné spracovanie surovej kožušiny, ktoré pozostávalo z máčania a čistenia surových koží, z procesu ich



Tradičné kožušinové vesty Goralcov (Múzeum Ždiarsky dom)

zmäkčovania a konzervovania, mechanického zmäkčovania, čistenia a vyťahovania hotových kožušín. Kožušina sa ďalej upravovala a predovšetkým farbila.

Tak sa začal rodiť pojem slovenský kožuch, ktorý si postupne získaval úspech medzi zákazníkmi na Slovensku i v Česku, neskôr na výstavách a veľtrhoch. To podnietilo v 30. rokoch 20. storočia i v Liptovskom Mikuláši výrobu slovenských kožuchov, ktorá sa obnovila o 30 rokov v tamjšej veľkovýrobe. Súčasne začal individuálnu výrobu týchto kožuchov a kožúškov ÚĽUV.

Dnes dávame prednosť „chlpatým“ kožuchom, ale vzhľadom na ochranu zvierat sa oblube tešia hlavne umelé kožušiny. Ich výhodou je, že sú ľahké a umožňujú voľný pohyb. Ale povedzme si pravdu – pravému hrejivému slovenskému kožuchu s nádherným zdobením sa nijaký iný nevyrovná!

-dp-, zdroje: uluv.sk, hradlubovna.sk,
kozusky-uluv.webnode.sk,
ludovakultura.sk,
Snímky: ludovakultura.sk,
kozusky-uluv.webnode.sk

Bunda, oblasť Novohradu, 1950.
Foto: J. Nový. Archív Ústavu etnológie
SAV v Bratislave



AJ OBNOSENÝ KOŽUCH MAL VYUŽITIE...

- Patrónom kožušníkov je svätý Ján Krstiteľ, ktorého zobrazovali odetého do zvieracích koží, s baránkom na rukách a so zástavou s krížom.
- Kožuch nebol bežnou súčasťou zimného odevu, patril k sviatočnému a obradovému odevu. Ako drahú súčasť ho vlastnili obvykle iba zámožnejšie rodiny v dedine, dedil sa z generácie na generáciu a často bol súčasťou výbavy nevesty.
- O tom, že kožuch bol vzácna vec, svedčí aj fakt, že si ho ženy chránili pred nepohodou prehodením textílií. Obnosený kožuch sa používal ako prikrývka.
- V niektorých oblastiach bol do začiatku 20. storočia povinným odevom ženicha a najmä nevesty, pri svadbe a narodení mal často i magickoplodnosnú funkciu. V poverách bol kožuch

symbolom bohatstva, šťastia. Dieťa po narodení položili na kožuch, aby bolo šťastné a kučeravé.

- Bunda zďaleka nie je odev súčasnosti. Kedysi išlo výlučne o druh mužského vrchného odevu z kožušiny bez rukávov, ktorý pripomínal peleřínu. Dĺžka bundy zvyčajne siahala takmer po členky. Šila sa zo šiestich až dvanástich ovčích koží, golier tvorila nezostrihnutá koža z čierneho jahňata, zadné nôžky a chvostík viseli dolu chrbtom. Zdobila sa farebnými koženými aplikáciami. Nezdobené bundy nosievali pastieri a povozníci, zdobené bohatí gazdovia, a to hlavne v južných oblastiach stredného a východného Slovenska. V takejto podobe sa bundy prestali nosiť začiatkom 20. storočia.

	rob	ženské meno	1. časť tajničky	ázijský štát	plaz sa	tiež	AREOLA, ECCE, ERIS, OGOR	znovu uvar	zámedzie	parlament	CAJA, NAJA, NOAH, STIP	kiosk	ponúknutie
znehodno- covala							cestovný doklad				EČV okr. Štôpkov		
mužské meno							beh, po angl. 2. časť tajničky				tamto 3. časť tajničky		
veľa ráz						vojenský vyslúžilec tenisový úder							
útok					mačkovitá šelma boxerský výraz				jedálny listok osobné zámeno				
úkaz				kolesami vyhlbená sřopa prehltol						opravovňa lodi			
	zvázok výbežkov nervových buniek	člara tlaku vzduchu ruské sídlo								slovo úcty v Ázii vyčičňa			
francúzsky tenista									značka berkélia			sídlo v Peru	značka lyží
všetko jedno (z francúz.)									ajhľa, po latinsky				
mriežka v sporáku									rozsieval				
starší senický futbalista									kobra indická				
	hmlový okruh okolo Mesiaca	zn. hlinika astronomická jednotka dĺžky			značka platiny	slovenský horolezec	4. časť tajničky	balkánska rieka	mužské meno Jurum Doctor				
skratka súhvezdia Rajka (Apus)				žutím spracuješ								vznáša sa vo vzduchu	ničomný človek
potkan, po anglicky				smer vývoja zmes exhalácií						meno Romančika fínske sídlo			
grécka bohyňa hnevu					meno Olympie najvyššia karta				látka v škrobe ruský zápor				
osirelá								kovový prvok zn. nobélia					
francúzsky člen			hriadele				nežiada						
keď			jeden z jávskych gongov				pohovka						

Tajnička krížovky z č. 10/2025: **ČO MÁ V HLAVE ČLOVEK, KTORÝ TVRDÍ, ŽE MÁ VŠETKO V MALÍČKU?**

Výhercovia: Zuzana Valachová, Ružomberok; Ján Trojan, Bratislava; Kristína Belanová, Čadca

Tajničku krížovky posielajte najneskôr **do 15. 2. 2026** 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 44461321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu 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 adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie 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.

VÝHODNÉ RODINNÉ NÁKUPY

Tempo



Nemusíte sa ponáhľať, aby ste stihli akciu na vaše obľúbené potraviny či drogistický tovar. V predajniach Tempo si môžete vlastným tempom nakúpiť všetko, čo potrebujete, a za výhodné ceny!



Súťaž o 100 cien

Agrokarpaty Plavnica



Kúp si minimálne tri čaje značky  od AGROKARPATY, s.r.o. Plavnica, pošli nám bloček mailom, alebo poštou a už len čakaj na výhru.

3x

Relax v bylinkovej záhradke

Exkurzia a predstavenie ekologického pestovania liečivých rastlín a výrobu čajov, ochutnávka čajov a návšteva podnikovej predajne.



Ubytovanie wellness

Ubytovanie wellness hotel Sorea
Ľubovnianské kúpele
pre 2 osoby,
polpenzia

3x

Snehuliaci - čajová kazeta



3x

Kúzlo Vianoc - čajový set



3x

Drevená kazeta Zem spieva



3x

Babkine sypané čaje - sklenená dóza 140 ml



3x

Čajový domček - drevený



3x

Slnečný dúšok - čajový set



4x

Cypriánová rodinná lekáreň - čajová kazeta



10x

Zdravie z Pienin a Zamaguria - gastro stojan



10x

BIO Zdravie z Pienin a Zamaguria darčková kazeta



20x

Zem spieva - darčková kazeta



35x

Zimné tajomstvo - zásobník



Trvanie súťaže
od 05.12.2025 - 28.2.2026

E-mail:

caj@agrokarpaty.com

Adresa:

Súťaž ELIXÍR, Agrokarpaty, s.r.o.
Plavnica, 065 45 Plavnica 415

Viac info sa dozviete na:
www.agrokarpaty.com/sutaz



ekologické čaje z ovocia a bylín zo slovenských lesov, polí a lúk