

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

VEČERA

ZA 5 MINÚT
SVIEŽE NÁTIERKY
CHUTIA CELEJ RODINE

**NÁKUPNÁ KARTA:
NENECHAJTE SI
UJSŤ ZĽAVU!**

**SUPERMARKET
- ŠKOLA ŽIVOTA
PRE MALÝCH
POMOCNÍKOV**

VLASTNÁ
ZNAČKA
VAŠE OBLÚBENÉ
PRODUKTY
V NOVOM!

**VYHRÁVAJTE
KAŽDÝ DEŇ
150 €
POUKÁŽKY**

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



**MÁME PRE VÁS
VIAC AKO
100 000 €**

**Hrajte od 9. 4.
do 6. 5. 2026**

Nakúpte aspoň za 25 € a hrajte denne o 25 x 150 €
a hlavné výhry v hodnote 50 x 500 €.

Appkáči hrajú navyše o 100 000 okamžitých výhier!
Viac informácií na www.coop.sk



Namiesto predjedla

Poznáte tú situáciu, keď vám deti namiesto mlieka do cereálií nalejú biely jogurt alebo vám v cukorničke „náhodou“ pristane soľ? Vitajte v apríli – v mesiaci, keď je dovolené brať život (aj kuchyňu) s poriadnou rezervou.

História gastronómie je plná skvelých žartov. Napríklad jeden fastfoodový gigant kedysi predstavil „burger pre ľavákov“, v ktorom boli všetky ingrediencie otočené o 180 stupňov. Tisíccky ľudí si ho prišli pýtať k pokladniciam! My vás nebudeme presviedčať, že ponúkame neviditeľnú bezkalorickú čokoládu, ktorú môžete jesť aj počas diéty, ani že predávame pór, ktorý sa dokáže sám očistiť.

Namiesto „vypestovaných špagiet“ vám ponúkame zaujímavé čítanie plné praktických rád a tipov ktoré prebudia každú gazdinú i jej kuchyňu zo zimného spánku. Apríl je skrátka mesiacom sviežosti a dobrej nálady.

Prajeme vám, aby ste tento mesiac „zhltili“ len tie najlepšie vtipy a aby vaše jedlo bolo vždy presne také, ako má byť – poctivé, chutné a pripravené s láskou.

Veselý apríl a dobrú chuť!



Denisa Pogačová



4



6



14



18



24



28

Obsah

- 4** V kuchyni: Tajomstvo chrumkavých lístkov
- 6** Sezóna: Pomalý metabolizmus je len mýtus
- 8** Zdravie: Zdravá hlava sa začína dnešnými rozhodnutiami
- 10** V COOP Jednote: Naše nové predajne
- 11** Nákupná karta: Nezabudnite si vybrať svoju zľavu
- 14** Príbeh: Liptovský Mikuláš má domáce špeciality v rodnom liste
- 16** Netradičné recepty
- 18** Recepty: Rýchla večera na chlieb
- 20** Dobro z regiónov: Cyklus k 10. výročiu programu podpory lokálnych komún
- 22** Dobrý život: Upratovanie vnútri seba
- 24** Rodina: Na nákupe s deťmi
- 26** Zaujímavosť: Ako sa o seba staráme?
- 28** Slovensko: Košíkárstvo má stále čo ukázať
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

Jemné vrstvy, chrumkavá textúra a vôňa masla prichádza s pečením lístkového, filo aj croissantového cesta. Na prvý pohľad sa môže zdať, že sú si podobné. Všetky pracujú s krehkými vrstvami, no ich príbeh je celkom iný.

KDE SA VZALO LÍSTKOVÉ CESTO

Tento typ cesta pozná hádam každá gazdinka. Ak sa vám ho nechce doma robiť, kúpajte ho v každom obchode s potravinami. Stačí ho rýchlo naplniť, zapiecť a výborný dezert je na svete. Vedeli ste však, že jeho korene sú vo Francúzsku a zďaleka nie je jediným vrstveným cestom? Myšlienka vrstvenia cesta s tukom sa objavovala v rôznych podobách už skôr, ale až francúzska tradícia ho premenila na základ nespočetného množstva klasických dezertov. Boli to práve francúzski cukrári v 17. a 18. storočí, ktorí sa rozhodli zdokonaľiť techniku vrstvenia cesta s maslom, tak ako ju poznáme dnes. Myšlienka vrstveného cesta je však o čosi staršia.

Podobné princípy sa objavovali už v stredomorskej kuchyni a na Blízkom východe. Francúzska kuchyňa však tento nápad posunula ďalej a namiesto skladania jednotlivých plátov začala pracovať s jedným cestom, do ktorého opakovaným valkaním a prekladáním zapracovávala maslo.

LÍSTOK ZA LÍSTKOM

To, čo lístkové cesto robí lístkovým, je práve hra vrstiev. Cesto a maslo sa opakovane prekladajú a valkajú tak, aby pri pečení vznikli tenké oddelené plátky. Tie sa v rúre nafúknu a oddelia od seba.

A výsledok? Krehké, chrumkavé a vzdušné pečivo.

V kuchyni ho považujeme za univerzálne cesto. Môžeme z neho upiecť jablkové taštičky, krémeše, škoricové slimáky, ale aj mille-feuille.

TAJOMSTVO CHRUMKAVÝCH LÍSTKOV



V slanej verzii funguje takisto výborne. Syrové tyčinky, quiche či rôzne slané koláče s paradajkami, so syrom alebo pagáčičky.

PREČO SA LÍSTKOVÉ CESTO NAFÚKNE

Tajomstvom je vrstvenie cesta a para. Pri príprave sa medzi tenké vrstvy cesta dostane maslo a keď sa cesto pečie v horúcej rúre, začne meniť konzistenciu. Para, ktorá uniká smerom hore, dvíha jednotlivé vrstvy. Tie sa od seba oddeľujú a vzniká typická štruktúra pripomínajúca desiatky jemných lístkov, tak ako ju poznáme.

DOMÁCA PRÍPRAVA? ÁNO, ALE...

Na prvý pohľad sa môže zdať, že príprava lístkového cesta je jednoduchá. Základom je múka, voda, soľ a maslo. Dôležitejšia ako ingrediencie je technika. Cesto, ktoré pripravíme, necháme odpočinúť, následne doň zabalíme plát studeného masla a cesto valkáme do dlhého obdĺžnika. Takto vyvalkané cesto prekladáme na tretiny ako list papiera. Celý proces opakujeme niekoľkokrát. Príprava lístkového cesta si vyžaduje čas, trpezlivosť a aj cvik. Veľkou výzvou je udržať maslo dostatočne pevné, aby sa počas valkania nezmiešalo s cestom.



BABKINO ŤAHANÉ CESTO ALEBO CESTO FILO?

Dedičstvo našich starých mám a balkánskych národov je veľmi príbuzné. Hoci výsledok vyzerá podobne, figeľ je v detailoch prípravy a zložení.

Tu sú hlavné rozdiely a podobnosti:

- **Spôsob stenčovania:** Kým naše prababky cesto **Ťahali** rukami (chrbtom dlaní) cez celý stôl, kým nebolo priesvitné, klasické filo sa v priemyselnej výrobe skôr **valcuje** alebo strojovo vyfahuje na extrémne tenké pláty.
- **Vrstvenie:** Filo cesto sa v obchode predáva ako stoh mnohých samostatných listov, ktoré sú už suché. Naše Ťahané cesto sa robí z jedného kusa, ktorý sa po vytiahnutí potrie tukom a **zroluje** (ako štrúdlu).
- **Tuk:** Tradičná slovenská štrúdlu sa Ťahala pomocou **masti alebo masla**, ktoré sa pridávalo aj do cesta pre elasticitu. Filo cesto je vo svojej podstate veľmi chudé (múka, voda, trochu octu) a tuk sa pridáva až štetcom medzi jednotlivé vrstvy pri skladaní receptu.
- **Textúra:** Filo je po upečení **krehkejšie a „papierovejšie“**, pri krájaní sa viac drobí. Naše domáce Ťahané cesto je o niečo pružnejšie a má bohatšiu chuť vďaka použitému tuku.

VIETE ČITAŤ SKRZ CESTO?

- Legenda o francúzskom kuchárovi hovorí, že keď sa snažil pripraviť maslové cesto pre chorého otca, opakovane skladal a zapracovával maslo tak, že vlastne vytvoril lístkové cesto.
- Filo cesto je jedno z najtenších ciest na svete. Tradične sa vyfahuje tak veľmi, že je takmer priesvitné. Hovorí sa, že ak cez filo cesto nedokážete prečítať noviny, ešte nie je dosť tenké.
- Maslo na výrobu croissantového a lístkového cesta musí mať tú správnu teplotu. Profesionáli tvrdia, že ideálom je 16 °C, keď je maslo dostatočne pevné, no zároveň poddajné.
- Lístkové cesto môže mať až 700 vrstiev. Pri klasickom postupe výroby lístkového cesta ich vznikajú stovky, niekedy až tisíce. Práve vysoký počet vrstiev cesta vedie k jeho „nafúknutiu“ v rúre.
- Croissanty majú 27 vrstiev, ktoré vzniknú pri klasickej technike prekladania. Nejde o náhodu, 27 vrstiev masla a cesta vytvára vnútri mäkkú a navonok chrumkavú štruktúru.
- Filo cesto je chudobné na tuk v porovnaní s lístkovým alebo croissantovým. Samotné cesto obsahuje len minimum tuku, keďže maslo či olej sa pridáva až pred pečením.
- Lístkové cesto sa pečie pri vysokej teplote (často 200 - 220 °C), čo pomáha vytvoriť paru, ktorá jednotlivé vrstvy zodvihne.

KYSNUTÉ VRSTVY CROISSANTU

Croissantovému cestu sa hovorí tiež laminované kysnuté cesto. Hoci sa často porovnáva k lístkovému cestu, v skutočnosti funguje inak. Je kysnuté a jeho základ tvorí múka, mlieko, cukor, droždie a maslo. Po prvom kysnutí sa doň podobne ako pri lístkovom ceste zapracuje plát studeného masla. Cesto sa spoločne s maslom následne valká, prekladá tak, aby vznikli vrstvy. Pečením croissantu droždie spôsobuje, že cesto jemne nakysne a zmäkne, zároveň para z masla vytvára charakteristické vrstvy. Výsledkom je krehké a vnútri vláčne pečivo.

ODKIAĽ POCHÁDZA CROISSANT?

Croissant sa síce spája s Francúzskom, no jeho korene siahajú do Rakúska. Už v 17. storočí sa vo Viedni pieklo pečivo v tvare polmesiaca. Do Francúzska sa toto pečivo dostalo v 19. storočí a postupne ho tamojší cukrárski majstri začali prispôbovať tradícii. Pridali viac masla, zdokonalili techniku vrstvenia až sa z jednoduchého viedenského rožteka stal symbol francúzskej pekárskej kultúry.

Okrem klasického maslového croissantu vzniká z tohto cesta aj ďalšie obľúbené raňajkové pečivo pain au chocolat alebo veľmi populárne mandľové croissanty či danishe s vanilkovým krémom a ovocím. Ani domáca príprava nie je jednoduchá. Podobne ako pri lístkovom ceste potrebujeme pracovať s prekladáním vrstiev, valkaním a zároveň cesto sledovať, aby vykyslo.

TAJOMSTVO KREHKOSTI – FILO CESTO

Ľahké a krehké podobne ako lístkové, ale na rozdiel odeň nepôsobí ani bohato, ani



maslovo. Jeho kúzlo spočíva skôr vo vysokej krehkosti a vrstvení.

Filo cesto patrí medzi najstaršie druhy cesta v európskej kuchyni aj kuchyni Blízkeho východu. Dnes je základom mnohých ikonických jedál či dezertov od Balkánu až po Turecko.

Názov filo pochádza z gréckeho slova phyllo, teda list, čo je naozaj výstižné. Jednotlivé vrstvy sú naozaj tenké ako list. Jeho korene siahajú až do Osmanskej ríše, kde sa stáročiami rozvinula tradícia tenkého Ťahaného cesta. Odtiaľ sa filo cesto rozšírilo do Grécka, Turecka, na Balkán a do krajín Blízkeho východu. Dnes je neoddeliteľnou súčasťou ich kuchýň.

BAKLAVA AJ SPANAKOPITA

Azda najznámejším dezertom z filo cesta je baklava. Ide o sladký koláč z vrstiev

cesta, orechov a sirupu. Filo sa však nepoužíva len v dezertoch, nájdeme ho v množstve slaných jedál. Tradičná špenátová spanakopita, teda syrový koláč, alebo rôzne druhy balkánskeho bureku či zeleninových závinov. V súčasnej kuchyni sa filo používa aj na malé košíčky, ktoré sú často plnené syrom, zeleninou či mäsom.

VALKAŤ A ŤAHAŤ!

Podobne ako lístkové cesto a cesto na croissanty ani filo cesto nepatrí k tým najľahším, čo sa prípravy týka. Hoci sa cesto skladá len z múky a vody, následne nechá odpočinúť, je potrebné ho vyvalkať a vyfahať na extrémne tenké plátky. Najväčším rizikom je to, že tenké pláty fila sa buď trhajú, alebo veľmi rýchlo vyschnú.

D. P., zdroj: theinternationalkitchen.com

ZDRAVÁ HLAVA SA ZAČÍNA DNEŠNÝMI ROZHODNUTIAMÍ



Zabúdanie nie je len otázkou šedín. Našu kognitívnu kondíciu ovplyvňuje všetko od kvality vzduchu v meste až po počet prespatých hodín. Demencia však nie je strašiak, ktorému sa nedá brániť – vhodnou úpravou životného štýlu dokážeme jej nástup výrazne oddialiť alebo mu úplne predísť. Pozrite sa, čo váš mozog skutočne potrebuje.

POHYB PRE MOZOG

Pravidelná fyzická aktivita je kľúčovým faktorom udržania kognitívneho zdravia. Zabezpečuje optimálne okysličenie mozgu a podporuje neuroplasticitu – udržanie aktívnych nervových spojení. Cvičenie navyše pozitívne ovplyvňuje metabolické procesy, čím znižuje riziko vaskulárnych ochorení spojených s úpadkom pamäti. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) preto odporúča dospelým aspoň 150 minút stredne intenzívneho pohybu týždenne, k tomu pridať aspoň dva silové tréningy. Tento režim preukázateľne znižuje výskyt demencie o viac ako štvrtinu.

TIP: Nemusíme chodiť do fitka, najúčinnjším nástrojom je pravidelný aeróbnny pohyb. Svižná desaťminútová chôdza dokáže s telom urobiť zázraky. Pri pravidelnom pohybe sa uvoľňuje rastový faktor BDNF, ktorý podporuje vznik nových mozgových buniek v hipokampe.

NOČNÝ RESET MOZGU

Dlho sme ho vnímali len ako pasívny odдых, dnes však vieme, že spánok je pre mozog kľúčový, a to aj ako prevencia demencie. Počas odporúčaných siedmich hodín totiž v hlave prebieha doslova „veľké upratovanie“ – špeciálne mechanizmy vyplavujú toxíny a triedia informácie. Kým jedna prebdená noc je len dočasný

výkyv, chronický deficit spánku je priamou cestou k problémom s pamäťou, náladou a metabolizmom. Kvalitný spánok tak nie je luxus, ale základná prevencia demencie.

TIP: Najzdravšie opatrenia, ktoré dokážeme urobiť, sú tie jednoduché. Mať stabilný čas zaspávania aj prebúdzania, nepiť alkohol, nevystavovať sa ve-

čer modrému svetlu či vzdať sa kofeínu v druhej polovici dňa.

VYVÁŽENÁ STRAVA

Hoci žiadna preukázateľná potravina, ktorá by vedela zabrániť Alzheimerovej chorobe, neexistuje, strava blízka stredomorskej, teda viac zeleniny, strukovín, orechov, rýb a olivového oleja



s menším množstvom ultraspracovaných surovín, cukru a nasýtených tukov, dokáže pomôcť.

Náš mozog je veľmi závislý od kvality krvného zásobenia a práve takáto vyvážená strava pomáha chrániť cievy. V prípade, že strava dlhodobo spôsobuje organizmu záťaž, zhoršuje tlak, kolíše hladinu cukru, spôsobuje priberanie alebo zápalové procesy, nepriamo zvyšuje aj záťaž pre náš mozog. Výskum Národného inštitútu pre starnutie (NIA) ukazuje, že práve ľudia na stredomorskej diéte vykazujú nižšie riziko kognitívneho úpadku. Nejde síce o definitívny dôkaz, že samotná strava demenciou zabráni, rozhodne jej na rozvoji nepridá.

TIP: Pridajte do svojho aktuálneho jedálneho lístka viac zeleniny, strukovín a rýb. Sladké snacky vymeňte za ovocie a orešky.

SOCIÁLNA IZOLÁCIA – RIZIKOVÝ FAKTOR KOGNITÍVNEHO ÚPADKU

Sociálne kontakty predstavujú komplexnú kognitívnu stimuláciu. Pri interakcii s druhými musí mozog spracovávať emócie, formulovať myšlienky a prispôbovať sa prostrediu. Dáta z populačných štúdií NIA potvrdzujú, že pocit osamelosti zvyšuje riziko rozvoja demencie o 31 %. Izolácia navyše spúšťa kaskádu negatívnych javov, ako sú poruchy spánku, depresívne stavy a znížená fyzická aktivita, čo v konečnom dôsledku urýchľuje oslabenie mentálnych funkcií.

TIP: Mať sociálne väzby neznamená mať bohatý spoločenský život, ale mať pravidelný kontakt s blízkymi, ísť na prechádzku a pozdraviť sa so susedmi, prihlásiť sa na kurz a spoznať nových ľudí, ale napríklad aj zaobstaráť si zvieratko.

MOZOG POTREBUJE NOVÉ VÝZVY, NIE JE TO VŽDY LEN KRÍŽOVKA

Hoci je mentálna stimulácia kľúčová, izolované aktivity ako lúštenie krížoviek či hranie aplikácií na tréning mozgu samy osebe demenciou neodvrátia. Rozhodujúca je schopnosť mozgu vytvárať si kognitívnu rezervu – akýsi záložný systém spojení, ktorý mu pomáha lepšie zvládť záťaž. Tento mechanizmus sa aktivuje najmä pri činnostiach vyžadujúcich komplexné myslenie, učenie sa nových zručností a riešenie neštandardných problémov. Pre zdravie mozgu je dôležitejšia dynamika učenia než opakovanie známych vzorcov. Činnosť, ktorá ho núti adaptovať sa. Nejde teda o to, aby sme denne vyriešili sudoku, ale aby sme neuviazli v režime bez nových podnetov.

TIP: Najlepšie teda fungujú aktivity ako učenie sa nového jazyka, hra na hudobnom nástroji, kreslenie alebo iná práca rukami, písanie, šachy alebo čítanie náročnejšej literatúry. Rozvoj digitálnych zručností takisto pomôže.

CHRONICKÝ STRES NEPRIATEĽ PAMÄTI

Dlhodobá stresová záťaž predstavuje pre kognitívne zdravie vážne riziko. Zvyšuje hladinu hormónu kortizol a chronicky zvýšená hladina kortizolu môže viesť k štrukturálnym zmenám v hypokampe. To negatívne ovplyvňuje schopnosť ukladania nových informácií. Prevencia demencie preto zahŕňa aj techniky regulácie nervovej sústavy. Stabilný denný režim, fyzická aktivita a sociálna interak-

BETÓNOVÁ DŽUNGĽA A MOZOG

Prostredie, v ktorom žijeme, nie je pre mozog len kulisou. Mesto síce prináša výhody v tom, že ponúka viac práce, kultúru, dostupnosť sociálnych služieb, zároveň je tu aj niekoľko rizikových faktorov. Smog, hluk či nedostatok prirodzeného kontaktu so zeleňou dokážu ovplyvniť aj náš mozog.

Znečistenie smogom poškodzuje cievy, dokáže zvýšiť zápal, podporuje procesy súvisiace s vysokým tlakom a horším prekrvením mozgu. Všadeprítomný hluk, o ktorom si myslíme, že ho už nevnímame, spôsobuje problémy najmä v noci. Zhoršuje spánok, zvyšuje stresovú odpoveď organizmu a prispieva k horšej regenerácii.



cia pomáhajú zmierňovať fyziologické dôsledky stresu a udržiavať mozog v regeneratívnom móde.

TIP: V období intenzívneho stresu nezbúdajte na starostlivosť o seba, na drobné radosti. Dychové cvičenia alebo regulácia nervového systému takisto pomôžu.

SLUCH AKO SKRYTÉ RIZIKO

Sluch je jednou z najpodceňovanejších oblastí spojených so vznikom demencie a celkovým zdravím mozgu. Ľudia, ktorí horšie počujú a nepoužívajú načúvací strojek, sa nevedomky vyradujú zo spoločenských situácií. Menej komunikujú s okolím a zároveň ochudobňujú mozog o sluchové podnety. Menej stimulačného prísunu znamená aj to, že nervové spojenia slabnú a odumierajú rýchlejšie.

Ani zeleň v meste nie je len estetickým faktorom. Parky, stromy, trávnaté plochy či malé predzáhradky majú niekoľko funkcií. Dokážu znížiť teplotu aj znečistenie, tlmia hluk, podporujú pobyt vonku a zároveň vytvárajú prirodzený priestor na stretávanie s ľuďmi. Ľudia, ktorí bývajú v mestách s väčšou zeleňou, zároveň vykazujú pomalšie slabnutie kognitívnych funkcií.

TIP: Ak žijete v meste, automaticky to neznamená horšie prostredie, je však potrebné upraviť návyky. Vetrať v menej exponovaných hodinách, tráviť čas v parkoch a mestskej zeleni, ak je to možné, a chodiť na pravidelné prechádzky do blízkeho lesíka.

D. P.



POMALÝ METABOLIZMUS?

PROBLÉMOM NIE JE VEK, ALE MÁLO AKTIVITY

„Po tridsiatke sa všetko zmení, po štyridsiatke už neschudnem a v päťdesiatke priberám aj z čistej vody.“ Znie vám to povedome? Vedci však majú pre nás inú správu: náš metabolizmus zostáva od dospelosti až do vysokého veku prakticky nemenný.

To, čo sa v skutočnosti mení, je pomer našich svalov. Ak svaly pravidelne nezaťažujeme a zabúdame na bielkoviny v strave, prichádzame o ne rýchlosťou až 8 % za dekádu. Menej svalov znamená slabšie spaľovanie energie v pokoji, pocit vyčerpania, celkové chradnutie a vyššie riziko zranení. Dobrou správou je, že tento proces môžeme sami ovplyvňovať, a dokonca mali by sme, nech máme 30 alebo 60 rokov. Pravidelný pohyb a zaťažovanie svalov cvičením dokážu starnutie svalov zásadne spomaliť.

BIELKOVINY: PALIVO PRE VAŠE SVALY

Aby si svaly zachovali silu, potrebujú správnu výživu. Ideálny príjem je 1,2 až 1,5 g bielkovín na kilogram vašej hmotnosti. Paradoxne, čím sme starší, tým viac ich potrebujeme, keďže ich vstrebávanie sa vekom zhoršuje. Na predstavu: ak vážite 60 kg, cieľom je 70 - 90 g bielkovín denne; pri 80 kg je to 100 - 120 g. Ak si nie ste istí, či jete dostatočné množstvo bielkovín, skúste si pár dní zapísať jedlo do kalorických tabuliek. Možno budete prekvapení.

„NEMÁM ČAS“ JE ĎALŠÍ MÝTUS

Táto klasická výhovorka mnohých brzdí. Pravda však je, že každý pohyb sa počíta. Ak nemáte čas cvičiť hodinu, venujte cviče-

niu aspoň 10 či 20 minút, pokojne doma. Aj krátke úseky aktivity počas dňa majú obrovský prínos pre zdravie a sú nekonečne lepšie, než nerobiť nič.

CHUDNUTIE POHYBOM A PREHNANÉ OČAKÁVANIA

Cvičíte preto, aby váha ukázala konečne nižšie číslo a výsledok nevidíte? Tu je dôležité pochopiť, že pre samotné chudnutie je významnejšia vhodná strava, ktorá tvorí 70 - 80 % úspechu. Pohyb je pre zdravie nenahraditeľný, no ak je vašim primárnym cieľom schudnúť, dajte si pozor, aby ste neprecenili množstvo spálených kalórií.

Fyzickou aktivitou totiž nespálujeme toľko energie, ako by sme si mysleli. Naša genetika to zariadila, aby sme vydržali v pohybe a bez jedla čo najdlhšie. Pohyb by nám v tomto prípade mal slúžiť hlavne na spevnenie tela, ktoré chudnutím stráca nielen tuk, ale aj svaly. A tie potrebujeme, pretože sú oporou kostry a umožňujú nám húbať sa. Ľudia, ktorí schudli a svoju hmotnosť si udržiavajú, vďaka za to pravidelnému pohybu. Pamätajte: najlepšie výsledky prichádzajú, keď sa vyvážená strava a pohyb vzájomne dopĺňajú. Je to tá najlepšia investícia do vášho budúceho ja.

STRATÉGIA PO 50

V tomto veku už nejde o lámanie rekordov, ale o kombináciu, ktorá chráni svaly a spaľuje tuk.

Silový tréning je nevyhnutnosť, aspoň 2x týždenne. Po päťdesiatke telo prirodzene stráca svalovú hmotu, ktorú potrebuje na fungovanie, a takisto táto aktivita pomáha spevňovať kosti a odďaľovať osteoporózu. Skúste cvičenie s vlastnou hmotnosťou, neskôr prejdite k ľahkým činkám.

Aspoň dve hodiny týždenne „obetujte“ šetrným aeróbnym aktivitám, ktoré nezaťažujú kĺby. Ideálna je rýchla chôdza, plávanie, bicyklovanie alebo tanec. A na udržanie flexibility, rovnováhy a prevenciu pádov sa odporúča napríklad strečing alebo joga.

Čo sa týka stravy, po päťdesiatke je rozumné upraviť zloženie taniera tak, aby ste nechudli zo svalov, ale z tuku. Ako sme povedali - priorita je dostatok bielkovín a vlákniny. Bielkoviny (biele mäso, jogurty, tvrdé syry, strukoviny...) zasýtia a chránia svaly, zatiaľ čo vláknina (zelenina, celozrnné výrobky) zlepšuje trávenie a kontroluje hlad. Sladené nápoje a spracované sladkosti sú po tomto veku najrýchlejšou cestou k priberaniu v oblasti brucha. A nezabúdajte na dostatočný príjem vody, ktorá je nevyhnutná pre správne fungovanie organizmu.

DÔLEŽITÝ FAKT – SPOMALENÝ METABOLIZMUS JE LEN MÝTUS

Podľa nových prelomových poznatkov je spomalenie metabolizmu u ľudí v strednom veku iba mýtus. Napriek tomu stále zostáva veľmi populárny u ľudí, ktorí postupom rokov pozorujú, že priberajú. Autori štúdie zistili, že pokojový metabolizmus je stabilný od veku 20 do 60 rokov. Následne po šesťdesiatke nastáva veľmi mierny pokles, ale len o menej ako jedno percento ročne. Vedci nezaznamenali ani žiadne väčšie rozdiely v rýchlosti metabolizmu mužov a žien, dokonca ani u žien počas tehotenstva či v menopauze.

Tréner Michal Hafo z projektu Fitness revolúcia takisto zdôrazňuje, že spomalený metabolizmus nie je dôsledkom starnutia, ale skôr výsledkom životného štýlu, pričom bazálny metabolizmus zostáva v každom veku takmer rovnaký. Za javom, ktorému ho-

4 TAJOMSTVÁ ZDRAVÉHO PEKNÉHO TELA**1. TERMICKÝ EFEKT STRAVY (TEF) – CHUDNUTIE UŽ PRI JEDLE**

Vedeli ste, že telo spotrebuje energiu už len na to, aby jedlo spracovalo?

Bielkoviny majú najvyšší termický efekt (až 20 - 30 %). To znamená, že ak zjete 100 kalórií z bielkovín, vaše telo spáli 30 kalórií len na ich strávenie. Pri tukoch a sacharidoch je to len okolo 5 - 10 %. Aj preto sú bielkoviny pri chudnutí po päťdesiatke kľúčové - zrýchľujú spaľovanie počas sedenia.

2. SILA „OBYČAJNEJ“ CHÔDZE

Mnoho ľudí po 50. roku veku si myslí, že musia behať maratóny. Práve naopak. Pravidelná chôdza v tempe, pri ktorom sa mierne zadýchame, ale stále dokážeme rozprávať, je najlepší nástroj na spaľovanie tukov bez preťaženia kĺbov. **Tip:** Skúste si zaviesť do dennej praxe „pravidlo 10 minút“ - po každom hlavnom jedle (raňajky, obed, večera) si dať 10-minútovú prechádzku. Výrazne to pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi a predchádzať únave.

3. SPÁNOK – NENÁPADNÝ ZABIJAK TUKU

Po päťdesiatke sa kvalita spánku často zhoršuje. Ak spíme menej ako 6 hodín, v tele stúpa hladina kortizolu (stresový hormón), ktorý dáva telu povel ukladať tuk na bruchu na horšie časy. Zároveň klesá hladina leptínu (hormón sýtosti), takže na druhý deň budeme prirodzene jesť viac kalorických jedál.

4. SILA SVALOV – NAŠA „DÔCHODKOVÁ POISTKA“

Svaly nie sú len otázkou estetiky. Sú to najväčšie metabolické orgány v tele. Kilogram svalov spáli v pokoji oveľa viac energie ako kilogram tuku. Udržiavanie svalovej hmoty silovým cvičením (hoci aj s fľašami vody namiesto čienok) je po 50. roku tou najlepšou ochranou pred cukrovkou 2. typu a osteoporózou.

voríme „spomalený metabolizmus“ nestoja pribúdajúce roky, ale strata svalovej hmoty a pasivita. Tá spôsobuje zníženie energie, ktorú spálime bežným pohybom počas dňa (napríklad normálnou chôdzou cestou do práce, po schodoch, prácou v domácnosti či v záhrade). To však možno zvrátiť silovým cvičením a vyšším príjmom bielkovín. Takisto je dôležité udržať si prirodzený pohyb počas dňa, byť aktívni, veľa chodiť pešo, mrvíť sa pri sedavej práci, vstávať a chodiť, hýbať sa pri bežných denných úkonoch.

METABOLIZMUS A HORMÓNY?

Ak spomaľovanie činnosti metabolizmu veda nepotvrdila, prečo sa teda v období menopauzy mení naša postava? V menopauze klesá v tele hladina hormónu estrogén, a preto telo stráca rýchlejšie svalovú hmotu. Keďže svaly spaľujú energiu aj vtedy, keď sedíte na gauči, ich úbytok znamená, že si už nemôžete dopriať toľko kalórií než kedysi.

Hormonálna búrka má za následok aj presun tuku do oblasti brucha. Váha môže ostať rovnaká, ale sukňa je zrazu tesnejšia. S poklesom hormónov telo horšie spracováva cukry a má tendenciu každú nadbytočnú energiu si hneď uložiť na horšie časy. Takže pokles hormonálnej činnosti nemá za následok lenivý metabolizmus, ale mení pravidlá hry. Opäť platí, čo sme už spomínali - ľahké činky, prirodzený pohyb a strava bohatá na bielkoviny, nám pomôžu dosiahnuť i udržať pekne vyzerajúce a zdravé telo.

-dp-



COOP JEDNOTA ROZŠIRUJE NONSTOP NAKUPOVANIE V PREŠOVE

COOP Jednota pokračuje v rozširovaní konceptu automatizovaných predajní 24/7 aj na východe Slovenska. COOP Jednota Prešov otvorila na Sabinovskej ulici svoju druhú predajňu s nepretržitou dostupnosťou v meste. Zákazníci v nej môžu nakupovať kedykoľvek počas dňa aj noci. Nová prevádzka je zároveň tridsiatou automatizovanou predajňou COOP Jednota 24/7 na Slovensku.

Nová predajňa sa nachádza na jednej z hlavných dopravných tepien smerujúcich z Prešova do Sabinova. Ide o frekventovanú cestu, ktorou denne prechádzajú tisíce vodičov, ľudí dochádzajúcich do práce aj študentov. Výhodou je aj dostatok parkovacích miest pri predajni. Nákup tak môže byť rýchly a pohodlný aj pre ľudí, ktorí sa zastavia len na krátku chvíľu. „Pri

výbere lokality sme sa zamerali na miesta, ktoré je prirodzenou súčasťou každodenných presunov ľudí v meste aj v regióne. Sabinovská ulica patrí medzi frekventované dopravné tepny a predajňa tak oslovuje nielen obyvateľov okolitých štvrtí, ale aj ľudí pohybujúcich sa medzi Prešovom a severnou časťou regiónu,“ hovorí Štefan Bujňák, predseda predstavenstva COOP Jednota Prešov.

a automatizovaný nákup. Počas dňa je predajňa otvorená v štandardnom režime s obsluhou. Po skončení bežných otváracích hodín sa predajňa prepína do režimu COOP Jednota 24/7. Zákazníci tak môžu nakupovať aj večer, v noci alebo počas víkendu.

TECHNOLÓGIE UMOŽŇUJÚCE NONSTOP NÁKUP

Automatizovaný režim predajne je postavený na technologickom riešení, ktoré zákazníkom umožňuje vstúpiť do predajne prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota Klub. V aplikácii si zákazníci vygenerujú QR kód, ktorý slúži na otvorenie vstupu do predajne.

Samotný nákup prebieha samoobslužne. Platba je možná bezhotovostne kartou, mobilným telefónom alebo inteligentnými hodinkami. Aj v čase, keď sa v predajni nachádza personál, je prevádzka pod dohľadom bezpečnostného systému a kamerového monitoringu.

Rozvoj konceptu COOP Jednota 24/7 vzniká v spolupráci so spoločnosťou MasterCard, ktorá prináša riešenia pre bezpečné a pohodlné bezhotovostné platby.



SORTIMENT PRE KAŽDODENNÉ NÁKUPY

Ponuka predajne je prispôbená rôznym typom zákazníkov. Niektorí si prídu urobiť menší každodenný nákup, iní sa zastavia len na krátku chvíľu počas presunu mestom. Sortiment zahŕňa základné potraviny, čerstvé pečivo, mliečne výrobky, nápoje či sladkosti. Zákazníci tu nájdu aj drogeriu a doplnkové sortiment pre domácnosť. Dôležitou súčasťou ponuky sú produkty od regionálnych dodávateľov. COOP Jednota Prešov tak dlhodobo podporuje lokálnych výrobcov a zákazníkom prináša tradičné slovenské výrobky z regiónu.

Predajňa funguje v kombinovanom režime, ktorý spája klasický predaj s personálom

24/7 UŽ AJ V TOMÁŠOVE

V rozrastajúcej sa obci pri Malom Dunaji môže byť nákup potravín oteraz otázkou niekoľkých minút bez ohľadu na čas. COOP Jednota Galanta spustila prevádzku modernizovanej predajne COOP Jednota 24/7 na adrese Hlavná 16 v Tomášove. Predajňa funguje v hybridnom režime, ktorý kombinuje klasické nakupovanie s personálom počas dňa a samoobslužný režim 24/7 mimo štandardných otváracích hodín.

Obchod s predajnou plochou 266 m² sa nachádza v centre obce a zákazníkom ponúka pohodlné každodenné nákupy. K dispozícii je desať parkovacích miest a moderné technológie vrátane dvoch samoobslužných pokladníc, ktoré urýchľujú proces nákupu. Prevádzka je určená najmä pre miestnych obyvateľov – rodiny, seniorov či rodičov s deťmi. Vďaka polohe v centre obce ju využívajú aj žiaci zo školy a príležitostne aj návštevníci regiónu. V letných mesiacoch môže byť zastávkou aj pre cyklistov a turistov, ktorí prichádzajú do oblasti Malého Dunaja alebo navštevujú barokový kaštieľ v Tomášove. Sortiment je prispôbený každodenným nákupom aj rýchlym zastávkam po ceste domov. Okrem čerstvých potravín ponúka aj regionálne špeciality a mäsové výrobky od lokálnych dodávateľov. Súčasťou ponuky je aj obslužný pult s mäsovými výrobkami od domácich producentov.

„Otvorením modernizovanej predajne v Tomášove chceme miestnym obyvateľom priniesť ešte dostupnejšie a flexibilnejšie nakupovanie. Hybridný režim 24/7 umožňuje zákazníkom nakúpiť si aj mimo štandardných otváracích hodín, čo je praktické najmä pre ľudí s flexibilným pracovným časom alebo pre tých, ktorí potrebujú rýchly nákup vo večerných či skorých ranných hodinách,“ hovorí Júlia Ančinová, podpredsedníčka predstavenstva COOP Jednota Galanta.

Na technologickom a platobnom zabezpečení konceptu COOP Jednota 24/7 sa podieľa aj partner projektu MasterCard, ktorý zabezpečuje riešenia pre bezpečné bezhotovostné platby v automatizovanom režime predajní.

Výber lokality Tomášov súvisí aj s potenciálom miestneho trhu. Obec s približne 2500 obyvateľmi má stabilné zákaznícke zázemie



a zároveň je atraktívna aj pre návštevníkov regiónu. V okolí sa nachádza barokový kaštieľ Tomášov, cyklotrasa popri Malom Dunaji či obľúbené miesto na splavy.

Máme pre vás dobré správy! Zákazníci, ktorí od 1. júla 2025 do 31. decembra 2025 načítavali svoje nákupy na vernostnú kartu COOP Jednota, môžu medzi 19. marcom a 30. júnom 2026 čerpať svoju odmenu za vernosť vo forme zľavy.



ČAS VYUŽIŤ VERNOSTNÚ ZĽAVU ZA 2. POLROK 2025

Ak ste v minulom výplatnom termíne nevyužili svoju zľavu za prvú polovicu roka 2025, môžete si ju teraz uplatniť spoločne s novou zľavou za druhý polrok. Zľavu môžete čerpať aj priebežne, pamätajte však, že nárok na zľavu zaniká po 30. júni a nie je možné ju dodatočne uplatniť.

AKÉ SÚ ZÁKLADNÉ PODMIENKY NA UPLATNENIE ZĽAVY?

Zľavu si môžu uplatniť držiteľia registrovanej vernostnej karty, a to buď plastovej, papierovej alebo digitálnej formy, napr. v mobilnej aplikácii. Zľavu je možné využiť v predajniach, ktoré prevádzkuje regionálna COOP Jednota, v ktorej je vaša karta registrovaná. Nárok na zľavu získate, ak v danom polroku nazbierate na svojej vernostnej karte nákupy v minimálnej hodnote 100 €. Pri uplatnení zľavy je potrebné uhradiť malú časť nákupu iným spôsobom, pričom minimálna suma z vlastných prostriedkov je spravidla 1 €.

AKO SI SKONTROLOVAŤ VÝŠKU ZĽAVY A OBJEM ZAZNAMENANÝCH NÁKUPOV?

Zákazníci so zákaznickým kontom sa o výške svojej zľavy dozvedia po prihlásení do svojho konta v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub alebo na www.coopklub.sk. Ak patríte k zákazníkovi, ktorí konto ešte nemajú, môžete si ho vytvoriť priamo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub v časti Prihlásiť sa - Vytvoriť účet -

Už mám plastovú kartu alebo na www.coopklub.sk. Ak našu kartu ešte nemáte, môžete o ňu požiadať v aplikácii kliknutím na Prihlásiť sa - Vytvoriť účet - Ešte nemám kartu - Zaregistrovať sa, taktiež na www.coopklub.sk alebo priamo v predajni, kde najčastejšie nakupujete. Kartu získanú v predajni je potrebné následne zaregistrovať online alebo telefonicky na bezplatnom čísle **0800 555 567**.

ZÍSKAJTE ĎALŠIE VÝHODY

Vernostná karta COOP Jednota umožňujú využiť aj ďalšie benefity u našich partnerov, ako je AQUAPARK Kováčová, Thermal park Patince, AquaCity Poprad, Kondela, Očná optika Mania, Hotel Kaštieľ Mojmírovce, cestovné kancelárie Bubo a Tatratur Slovakia/Tip Travel. Viac informácií nájdete na www.coopklub.sk v sekcii Partneri.

Nainštalujte si mobilnú aplikáciu COOP Jednota Klub a prihláste sa alebo si vytvorte účet. V aplikácii totiž pravidelne pridávame rôzne súbavy a výhody, ktoré môžu získať len používatelia aplikácie - apkáči. Môžete sa tešiť na množstvo výhier v podobe kupónov a zliav. V prípade otázok nás neváhajte kontaktovať telefonicky na bezplatnom čísle **0800 555 567** v pracovných dňoch od 7.00 do 16.00 alebo online na podnety@coop.sk.



DÔLEŽITÉ

V prípade straty karty je možné požiadať o duplikát prostredníctvom zákaznického konta na www.coopklub.sk v sekcii Moja karta alebo telefonicky na bezplatnom čísle. Ak chcete prispieť k ochrane prírody, odporúčame aktivovať si e-doklad. E-doklad je služba, vďaka ktorej môžu držiteľia karty získať elektronickú formu dokladu namiesto tlačenej pokladničnej dokladu priamo do zákaznického konta alebo e-mailovej schránky. E-doklad je zaslaný okamžite po zaplatení a možno si ho skontrolovať po prihlásení do svojho konta v aplikácii, na webe alebo v e-maile.

coop
JEDNOTA

Tradičná
✿ kvalita ✿



Vyskúšajte aj ďalšie produkty
našej vlastnej značky
Tradičná kvalita. Môžete sa
spolahnúť na domácu kvalitu
od slovenských dodávateľov.



**POVIEM
TO BEZ OBALU:
TIETO NOVÉ OBALY
SÚ ÚŽASNÉ!**



**TRADIČNE
KVALITNÉ
MLIEČNE
VÝROBKY
V NOVOM
BALENÍ**



LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ MÁ DOMÁCE ŠPECIALITY V RODNOM LISTE

COOP Jednota Liptovský Mikuláš v príbehu regionálnych špecialít figuruje ako predajca, ktorý remeselným výrobcam ponúka sieť domácich potravín a odbyt v štyroch regiónoch – na Liptove, Spiši, Gemeri a sčasti aj na Orave. Spotrebné družstvo tu spolupracuje s viac ako 80 lokálnymi výrobcami potravín. V praxi to znamená, že lokálnosť nie je dekorácia, ale logistika, plánovanie a dlhodobý vzťah.



„Dať niekomu priestor na trhu je momentálne to najviac, čo môžeme kvalitným výrobcam a lokálnym dodávateľom ponúknuť,“ hovorí Ján Šlauka, predseda predstavenstva spotrebného družstva COOP Jednota Liptovský Mikuláš.

Keď niečo z ponuky spotrebného družstva na Liptove vyskúšať, tak určite rýdzo liptovskú pochúťku – liptovské droby, ktoré za hranicami tohto krásneho kúta Slovenska dlho poznal len málokto. Ide o zemiakovú zmes dochutenú oškvarkami, bravčovou masťou, cibulou, cesnakom, soľou, korením a majoránom vo forme jaternice.

Liptov bol v minulosti zemiakárskym krajom a každá dedina mala na droby vlastný recept. Niekde do nich pridávali vajíčko, kus baraniny, inde zase bravčovú krv. Kedysi jedlo chudobných alebo aj „druhý chlieb“, dnes regionálna špecialita, ktorá bola v roku 2021 zaregistrovaná do systému kvality Európskej únie ako potravina s chráneným zemepisným označením (CHZO). Po spišskej borovičke či skalickom trdelníku sú liptovské droby dvanástym výrobkom s takýmto označením na Slovensku.

Dnes ho v COOP Jednote na Liptove dostanete pod značkou rodinnej firmy Gurmán – Tkáč family, ktorá už od roku 1965 udržiava tradíciu remeselnej výroby drobov. „Držíme sa receptúry po otcovi. Základom sú



zemiaky z Liptova, ktorým tu hovoríme švábka. Samotné slovo droby znamená črevá, do ktorých je zemiaková zmes plnená. Sú bravčové, jedlé a certifikované,“ vysvetľuje Štefan Tkáč, ktorý sa spolu s manželkou a so synom Dávidom rozhodli zamerať podnikanie na výrobu tohto liptovského produktu. Spoluprácu s COOP Jednotou Liptovský Mikuláš nadviazal ešte Štefan Tkáč starší, počíta sa na desaťročia.

DO SVETA AJ VĎAKA COOP JEDNOTE

Technika plnenia zemiakovej zmesi je podobná ako pri plnení mäsových jaterníc. Následne sa naplnené črevá spracujú v horúcej vode pri 80 stupňoch. Výrobok je bez chemických prísad a konzervantov, preto je trvanlivosť vákuovo zabalených drobov len 10 dní. Zákazníci si ich v obchodoch kupujú chladené a čerstvé. Doma si ich stačí ugrilovať na grile alebo vložiť do rúry a dopieť. Tkáčovci odporúčajú začať na 150 stupňoch na 15 až 20 minút. Potom pokojne pridať na 170 stupňov a dopekať 15 minút do chrumkava. Okrem liptovských drobov, ktoré ponúkajú aj v bezlepkovej verzii, vyrábajú aj liptovské šialence, niečo ako zemiakové párky plnené v tenších baraních črevách. „Pomenovanie získali preto, lebo v minulosti trvalo príšerne dlho, kým ich ženy prácne naplnili cez lievik alebo zapílený kravský roh vareškou. Ženy pri ich príprave takmer zošaleli, preto šialence,“ s úsmevom dodáva Dávid Tkáč, ktorý je už trefou generáciou

zanietých výrobcov tejto špeciality. Liptovské šialence len pred pár dňami získali v Bruseli označenie potraviny s chráneným zemepisným označením. Tkáčovci sa snažia rozšíriť svoju remeselnú výrobu a veria, že sa im povedomie o liptovských drobchoch a šialencoch podarí aj vďaka COOP Jednote Liptovský Mikuláš rozšíriť do sveta alebo aspoň do zvyšku Slovenska.

SPÍŠSKÝ PÁROK MÁ PRAVIDLÁ A ORIGINÁLNY PRÍBEH

Na Spiši mäsu rozumejú a vedia ho oceniť už od nepamäti. Vždy sa ho tu jedlo neúrekom, lebo baníci potrebovali silu. Z tejto tradície vyrástla aj firma Spiš Market, ktorá patrí k najsilnejším regionálnym spracovateľom kvalitného mäsa a mäsových výrobkov. Jej spoluzamestávateľ Marian Užák hovorí o poctivom slovenskom mäse tak, ako iní ľudia hovoria o umení. „*Robíme všetko preto, aby naša značka bola pre našich zákazníkov synonymom domáceho mäsiara. Naším výrobkom veríme natoľko, že ich dávame jesť aj vlastným deťom a vnúčatám.*“ Spiš Market už od svojho vzniku v roku 1996 spolupracuje s COOP Jednotou a dodáva kvalitné a čerstvé mäso a mäsové výrobky do predajní v širokom regióne.

Vlajkovým produktom firmy sú legendárne spišské párky, ktorým na Spiši hovoria viršle. Je to zaručená tradičná špecialita s viac ako storočnou históriou. Vyrábajú sa v prírodnom baraňom čreve, musia obsahovať minimálne 10 percent čistých svalových bielkovín a ich šľavnatosť je chránenou kategóriou a umením výroby. Skúsení technologovia nám prezradili, že nestačí len dodržiavať zloženie surovín, ale chce to aj talent pri ich miešaní. Takých odborníkov je vraj na Slovensku ako šafranu. Originálne spišské párky musia byť krehké, ale šľavnaté. Pri ich ohrievaní nesmie voda vrieť, aby sa nepoškodil jemný obal, a postačuje teplota 70 stupňov Celzia. Predávajú sa po celom Slovensku, ale doma na Spiši majú osobitný náboj. Viršle nie sú len obyčajným mäsovým výrobkom, sú identitou.

„*Snažíme sa u zákazníkov pestovať vernosť k výrobkom, aby sa na značku Spiš Market mohli stopercentne spoľahnúť ako na symbol čerstvosti a kvality,*“ deklaruje Marian Užák na margo zásobovania siete COOP Jednota čerstvým mäsom a mäsovémi výrobkami. V tejto súvislosti hovorí o dlhoročnej symbióze s obchodnou sieťou spotrebiteľného družstva Liptovský Mikuláš. „*COOP Jednota rozumie obchodu, Spiš Market rozumie mäsu, a keď sa tieto dve znalosti stretnú, vzniká prirodzene prospešná spolupráca, z ktorej profituje najmä zákazník.*“ Pred pár mesiacmi otvoril Spiš Market vlastný mäsový pult (takzvaný „shop in shop“) priamo v priestoroch predajne COOP Jednota SUPERMARKET v Liptovskom Hrádku. Je to prvá lastovička v histórii ich spolupráce. Uvidíme, ako sa osvedčí.

GEMERSKÉ OVEČKY OČARILI AJ LIPTOV

Medzi nenahraditeľné poklady slovenského gastronomického bohatstva patrí aj ovčie mlieko. V predajniach COOP Jednota Liptovský Mikuláš ho zákazníci nájdu aj pod značkou ovčích výrobkov Gemerské ovečky. Ich príbeh je od roku 2016 postavený na jednoduchom princípe: spracovať 100 % ovčie mlieko z vlastného chovu na farme v Hubove pri Tornali, ktoré spracúvajú vo vlastnej mliekarni vybavenej modernými technológiami pri zachovaní prísnych hygienických podmienok.

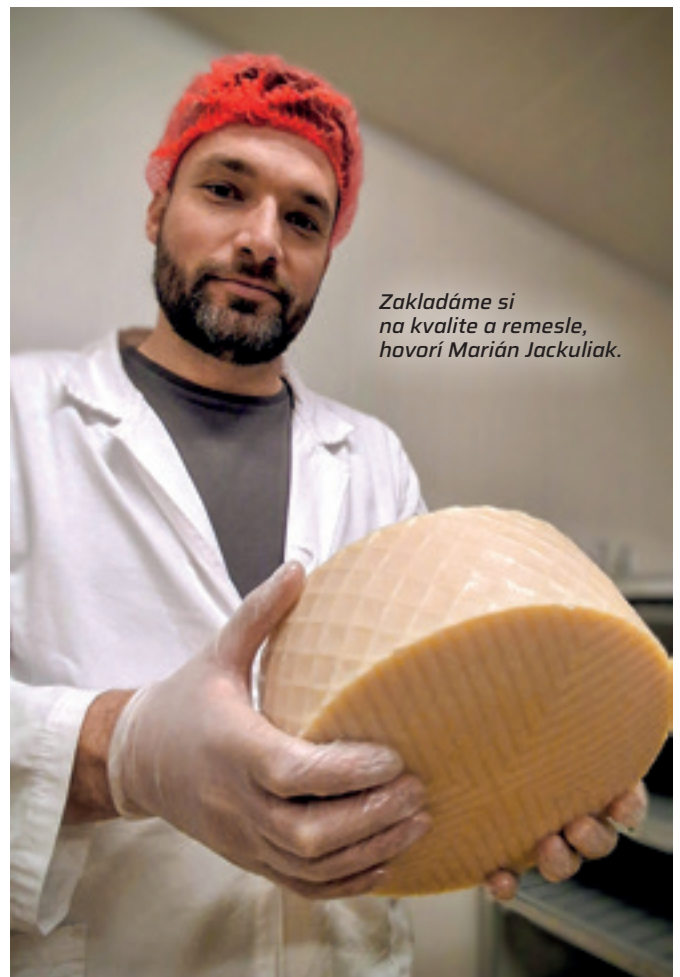
Portfólio značky je postavené na „jadre“ slovenského ovčiarstva: bryndzi, žinčici, ovčom syre/hrudke, syrových niťach, ovčích zrejúcich syroch, ale aj ovčom jogurte – teda výrobkoch, ktoré majú na Slovensku silnú tradíciu, no v praxi rozhoduje čerstvosť, poctivé mlieko a zvládnuté spracovanie. „*Naši starí rodičia zakladali ovčiarstvo pod Vysokými Tatrami, my sme sa rozhodli oživiť túto tradíciu,*“ hovorí Mgr. Lukáš Gallo, konateľ spoločnosti. „*Od roku 2016 sme postupne zvyšovali produkciu ovčieho mlieka z vlastného chovu oviec na farme v Hubove až na 317-tisíc litrov v minulom roku,*“ prezrádza riaditeľ farmy Marián Jackuliak. Výhodou vlastného chovu je, že farma dokáže dodávať ovčie produkty celoročne. Samozrejmosťou je aj výroba ovčej bryndze, s ktorou sa presadili aj tam, kde začínali ich predkovia.

„*Ísť na Liptov s bryndzou je, ako nosiť drevo do lesa, ale podarilo sa nám uspieť. Zakladáme si na kvalite a remeselnej výrobe, a to sa odzrkadľuje na chuti, ktorú ocenili aj ľudia na Liptove a začali kupovať našu poctivú 100 % ovčiu bryndzu. Je to pre nás dôkaz, že to robíme dobre,*“ priznáva Marián Jackuliak. COOP Jednota bola ich

prvým veľkým odberateľom. Údajne ich náhodne objavil sám predseda spotrebiteľného družstva Liptovský Mikuláš, keď bol na Gemeri na cyklovýlete. „*Je to veľmi ľudská spolupráca a individuálny prístup. Zároveň je to slovenská sieť obchodov, ktorej záleží na podpore lokálnych farmárov, a to si vážime,*“ podotýka Jackuliak.

POTRAVINY VÁM DOVEZÚ AŽ DOMOV PRED DVERE

Spotrebiteľné družstvo sa s odvahou púšťa aj na neprebádané územia a prináša zákazníkom veľké množstvo ešte pred časom nemysliteľných inovácií. Už šiesty rok ponúka v okrese Liptovský Mikuláš napríklad službu online nákupu a dovozu potravín kuriérom. Je to, akoby ste nakupovali priamo vo vlajkovej lodi spotrebiteľného družstva – v najmodernejšej predajni Tempo v srdci Liptovského Mikuláša. Stačí si potraviny „vyklikáť“ na e-coop.sk a všetko, čo si objednáte – od mäsových výrobkov cez zeleninu a ovocie či mrazené tovary až po iné nakupované potraviny, vám príde práve z tejto predajne až domov k dverám. „*Je to zároveň supľovanie kamenných predajní, ktoré z rôznych príčin v niektorých obciach už nie sú,*“ hovorí predseda spotrebiteľného družstva Ján Šlauka. V niektorých dedinkách sa pri objednávaní spoja viacerí susedia alebo seniorom pomôže starostka či starosta. Službu využívajú aj chalupári, dovolenkári alebo organizátori táborov na Liptove. „*Starším zákazníkom chýba zážitok z nakupovania, vôňa čerstvého pečiva, možnosť vybrať si ovocie, ale mladá generácia tieto veci rieši menej a službu víta,*“ hovorí zo skúseností kuriér. V rámci služby mu zároveň môžu odovzdať zálohované fľaše a peniaze za ich vrátenie im prídu na účet. „*Priemerný nákup cez e-shop máme oveľa vyšší ako v predajniach. Pri nákupe nad 80 € majú zákazníci dovoz potravín zadarmo, a pritom za ceny ako v bežnej predajni,*“ podotýka Ján Šlauka. Spotrebiteľné družstvo žije v štyroch regiónoch spolu s komunitou, ktorú aktívne buduje. Podporuje duálne vzdelávanie a športové kluby, dlhoročne prispieva na chod detského domova v Kráľovej Lehote, záleží mu na každom z vyše 800 zamestnancov a v neposlednom rade sa stará o výrobcov kvalitných lokálnych potravín, ktorým poskytuje trh na odbyť ich výrobkov. A to je pomoc na nezaplatenie.



Zakladáme si na kvalite a remese, hovorí Marián Jackuliak.



ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

Zemiaky ošúpeme, nakrájame a dáme variť do osolenej vody do mäčka. Medzitým rozporciujeme kura, skelet si odložíme do vývaru. Nasolené kusy mäsa opečieme na rozpálenom oleji do chrumkava, pridáme sójovú omáčku, troška vody, čerstvý tymian a varíme pomaličky asi 20 minút. Ochuťíme octom a pridáme citrón nakrájaný na hrubšie kolieska. Pred koncom pridáme med, aby sa vytvorila pekná lepkavá omáčka. Dochutíme v prípade potreby soľou a hlavne čiernym korením. Na záver do odstavenej panvice s mäsom nasekáme čerstvý koriander. Uvarené zemiaky popučíme s maslom tak, aby zostali viditeľné kúsky zemiakov v celku, a pridáme nasekanú cibuľku a tymian.

CITRÓNOVÉ KURA

HLAVNÉ JEDLO

- 1 celé kura **Mamičkiné dobroty**
- 100 ml sójovej omáčky
- 2 citróny **Zelovoc**
- olivový olej **Tradičná kvalita**
- 100 ml vody
- 1 hrst' tymianu citrónového
- 50 ml jablčného octu
- 2 PL medu **Mamičkiné dobroty**
- 1 hrst' koriandra
- soľ
- čierne korenie **Dobrá cena**
- 400 g zemiakov **Zelovoc**
- 50 g masla **Tradičná kvalita**
- 1 stonka jarnej cibuľky

PORCIE

4

NÁROČNOSŤ

PRÍPRAVA

30 min.

CENA

TURECKÉ VAJÍČKA

MALÉ JEDLO

300 g	gréckeho jogurtu
1 strúčik	cesnaku Zelovoc
3 PL	masla Tradičná kvalita
2 PL	olivového oleja Tradičná kvalita
2 ČL	čili vločiek
1 ČL	údenej mletej papriky
4 vajcia	Mamičkine dobroty
1 zväzok	čerstvého kôpru
1 hrst'	nesolených a nepražených arašidov
1	citrón Zelovoc
	soľ
	čierne korenie Dobrá cena
1 PL	octu Dobrá cena



PORCIE

2

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

20 min.

CENA



PRÍPRAVA

Vajička vyklopíme na sitko, aby odtekli neželané časti bielka, a následne dáme do vody zohriatej na 90 stupňov, do ktorej na začiatku zohrievania pridáme lyžicu octu. Varíme 2-3 minúty, vyberieme a odložíme na tanier.

V panvici rozpustíme maslo, pridáme olivový olej, údenú papriku a čili vločky, poriadne vymiešame a ihneď odstavíme. Pre chrumkavosť pridáme do odstavenej omáčky podvrvené opečené arašidy.

Do taniera rozotrieme ochutený jogurt, pridáme vajička, polejeme omáčkou s arašidmi a ozdobíme kôprom. Podávame s chlebíkom alebo plackami.



DÁVID
GÉCZY

CIBULOVÁ NÁTIERKA S TOFU A BAKLAŽÁNOM

INGREDIENCIE:

2 cibule **Zelovoc**
2 baklažány
6 strúčikov cesnaku **Zelovoc**
2 kusy údeného tofu
korenie **Dobrá cena**
soľ
petržlenová vňať
sušená cibuľka

POSTUP:

V rúre pečieme cibuľu spolu s cesnakom a baklažánom. Necháme vychladnúť, vymixujeme s tofu a dochutíme. Vrch posypeme sušenou cibuľkou.

Náročnosť ***
Príprava 30 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 6

MRKVOVO-JOGURTOVÁ NÁTIERKA S MEDVEDÍM CESNAKOM

INGREDIENCIE:

1 stredne veľká mrkva **Zelovoc**
200 ml bieleho jogurtu **Mamičkiné dobroty**
50 g strúhaného syra
2 vajička **Premium**
1 PL kremzskej horčice **Mamičkiné dobroty**
1 PL worcesterskej omáčky
50 g medvedieho cesnaku
soľ
biele korenie

POSTUP:

Vajička uvaríme na tvrdo, zachladíme, olúpeme a nastrúhame spolu s mrkvou na jemno. Pridáme zvyšné suroviny a poriadne premiešame.

Náročnosť ***
Príprava 15 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 2

PÓROVÁ NÁTIERKA

INGREDIENCIE:

2 PL olivového oleja
1 cibuľa
1 pór
1 syr v črievku
1 ČL horčice
drvená rasca
soľ
mleté čierne korenie

POSTUP:

Na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme pór nakrájaný na kolieska, premiešame a restujeme asi 10 minút. Vmiešame syr a odstavíme z ohňa. Ochutíme horčicou, soľou, korením a rascou.

Podávame na čerstvej bagetke ozdobené zelenou časťou póru.

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

Na Veľkú noc natierame len to najlepšie



Mliečna pohoda bez hraníc



MEDZI KOPANICAMI A ROVINOU:

REGIÓŇ, KTORÝ RASTIE SPOLU



Už desať rokov pomáha Program podpory lokálnych komunít premieňať dobré nápady na skutočné zmeny v mestách a obciach po celom Slovensku. Počas svojho fungovania podporil 232 projektov a na ich realizáciu prispel sumou takmer 1,3 milióna eur. Za každým z nich stoja ľudia, ktorí sa rozhodli zlepšiť miesto, kde žijú – vytvoriť bezpečnejší priestor pre deti, obnoviť verejné priestranstvo, podporiť šport, kultúru či vzdelávanie.



Pri príležitosti 10. výročia programu vznikol seriál Dobro z regiónov, ktorý predstavuje príbehy projektov, ktoré vďaka podpore Nadácie COOP Jednota dostali šancu vyrásť. Pretože silné regióny netvorí budovy, ale ľudia a ich odhodlanie meniť veci k lepšiemu.

Miesto, kde pôsobí COOP Jednota Senica, je kraj kontrastov. Na jednej strane kopanica s roztrúsenými domami, na druhej rovinná krajina smerujúca k rieke Morave. Napriek rozdielom ich spája niečo podstatné – silný komunitný duch, ktorý sa prejavuje najmä v momentoch, keď sa ľudia stretnú. Práve potreba stretávania bola spoločným menovateľom projektov, ktoré v regióne podporila Nadácia COOP Jednota. V obciach, kde sa stretnutia často dejú skôr spontánne než plánovane, vznikli miesta, ktoré dávajú spoločným chvíľam konkrétny priestor a nový význam.

Na kopaniciach vo Vrbovcích pribudla oddychová zóna, ktorá dnes slúži rodinám, deťom aj seniorom. Ide o dôležitý bod na mape obce – miesto, kde sa vedú rozhovory, vznikajú priateľstvá a odohrávajú sa malé každodenné príbehy. Investícia vo výške 6 000 € tu pomohla vytvoriť zázemie, ktoré upevňuje to najcennejšie – susedské vzťahy.



Detské ihrisko COOP-ka v Myjave sa stáva prirodzeným miestom stretávania.

RADOŠŤ, KTORÁ MÁ SVOJ DOMOV

Myjavčania odovzdali hlasy detskému ihrisku COOP-ka. Vyjadrili tak, aký je pre nich dôležitý bezpečný a moderný priestor na hru. Otvorenie ihriska sa nieslo v radostnej atmosfére a nový priestor sa okamžite zaplnil detským smiechom. Ihrisko dnes nie je len miestom na šmýkanie či hojdanie. Je prirodzeným centrom stretávania rodín, miestom prvých priateľstiev aj spoločných popoludní. Myjava tak získala viac než herné prvky – získala priestor, kde rastie ďalšia generácia Kopanic.

MALÉ ZMENY, KTORÉ MAJÚ VEĽKÝ VÝZNAM

Veľkosť obce nerozhoduje o veľkosti myšlienky. V Gajaroch sa podpora z Programu podpory lokálnych komunít pretavila do zveľadenia verejného priestoru určeného na oddych a spoločné aktivity. Takéto projekty nevznikajú s ambíciou dominovať krajine. Ich skutočný význam je inde – v tom, že dávajú ľuďom dôvod zastaviť sa, stretnúť sa a tráviť čas spolu.



NADÁCIA COOP JEDNOTA POMOHLA FAKULTNEJ NEMOCNICI TRNAVA

Nadácia COOP Jednota darovala Fakultnej nemocnici Trnava finančný príspevok vo výške 10 000 € na kúpu odsávacej morcelačnej jednotky Piraňa pre potreby urologickej kliniky.



Gajary

Keď sa z nevyužitého priestoru stane živé miesto, mení sa atmosféra celej obce.

To, čo spája Vrbovce, Myjavu a Gajary je rovnaké: komunita rastie všade tam, kde má podmienky stretávať sa.

PARTNERSTVO, KTORÉ VRACIA HODNOTY DOMOV

COOP Jednota Senica je prirodzenou súčasťou regiónu. Predajne nie sú len miestom nákupu, ale aj každodenným bodom kontaktu, kde sa stretávajú susedia, vymieňajú si novinky a budujú vzťahy. Program podpory lokálnych komunít preto predstavuje viac než finančnú pomoc – je spoločom, ako vracať hodnoty späť tam, kde vznikajú.

„Každý projekt, ktorý podporíme, má pre nás konkrétnu podobu – sú to miesta, kde sa ľudia stretávajú, rozprávajú a vytvárajú komunitu. Teší nás, že o víťazoch rozhodujú samotní zákazníci, pretože práve oni najlepšie vedia, čo ich obciam chýba,“ hovorí Ivan Bzdúšek, predseda predstavenstva COOP Jednota Senica.

O víťazných projektoch totiž rozhodujú zákazníci hlasovaním. Každý žetón je malým hlasom pre lepšie miesto na život. Grant vo výške 6 000 € tak nie je len sumou na účte projektu, ale najmä symbolom dôvery medzi družstvom a komunitou.

Tieto projekty dokazujú, že keď sa spojí miestna iniciatíva s podporou silného regionálneho partnera, vznikajú miesta s trvalým významom.

Pretože región nerastie len investíciami. Rastie vzťahmi, spoluprácou a hrdosťou na miesto, kde žijeme. A práve medzi kopanicami a rovinou vznikajú príbehy, ktoré dokazujú, že dobro z regiónov má skutočnú silu.



Aj o realizácii oddychovej zóny vo Vrbovcích rozhodli zákazníci hlasovaním.



Na odovzdávaní sa zúčastnil Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota, a Ján Štrbo, predseda predstavenstva COOP Jednota Trnava, ako aj vedenie Fakultnej nemocnice Trnava.

Nadácia COOP Jednota dlhodobo podporuje projekty zamerané na zlepšovanie zdravotnej starostlivosti v regiónoch Slovenska. Pomoc smeruje do nemocníc a zdravotníckych zariadení s cieľom zvyšovať dostupnosť moderných liečebných a diagnostických metód pre pacientov priamo v mieste ich bydliska. „Našou snahou je, aby mali pacienti v regiónoch prístup k modernej a kvalitnej zdravotnej starostlivosti bez ohľadu na to, kde žijú. Sme radi, že tentoraz môžeme podporiť Fakultnú nemocnicu Trnava a jej urologickú kliniku,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

MODERNÝ PRÍSTROJ NA RÝCHLEJŠÍ A ŠETRNEJŠÍ ZÁKROK

Darované finančné prostriedky boli použité na kúpu odsávacej morcelačnej jednotky Piraňa v celkovej hodnote 10 000 €. Prístroj slúži na odstránenie prostatického tkaniva po laserovej enukleácii prostaty a výrazne skracuje čas zákroku aj následnú rekonvalescenciu pacienta. Využitie modernej technológie prispieva k efektívnejšiemu priebehu operácie, zvyšuje presnosť výkonu a znižuje záťaž organizmu pacienta. „Kvalitné prístrojové vybavenie je základom úspešnej liečby. Vďaka daru od Nadácie COOP Jednota sa nám podarilo rozšíriť technické vybavenie urologickej kliniky o moderný prístroj, ktorý významne prispieje k zlepšeniu poskytovanej zdravotnej starostlivosti. Veľmi si vážime podporu partnerov, ktorým záleží na zdraví ľudí v našom regióne,“ uviedol hovorca Fakultnej nemocnice Trnava Matej Martovič.

Nadácia COOP Jednota sa systematicky venuje podpore zdravotníckych zariadení vo všetkých regiónoch Slovenska. „COOP Jednota Trnava pravidelne a systematicky spolupracuje s Nadáciou COOP Jednota pri podpore Fakultnej nemocnice Trnava. Sme hrdí na to, že môžeme prispievať k modernizácii pracovísk, ktoré denne zachraňujú životy našich spoluobčanov,“ uviedol Ján Štrbo, predseda predstavenstva COOP Jednota Trnava.

JARNÁ KÚRA PRE BYT I PRE TELO

Jar je azda všade symbolom nových začiatkov. A začať treba pekne od podlahy, cez okná, záclony až po posledné zrníčko prachu. Veľké upratovanie skrátka k tomuto obdobiu patrí. A keď sa nám maratón domácich prác podarí v zdraví prežiť, možno nám ostane chvíľa na zamyslenie: aké upratovanie by nám prospelo naozaj? Nám osobne? Mať hygienicky čistú kuchynskú linku je skvelé, no ešte lepšie je mať čisto v sebe – v tele a duši. Dokonale upratať celý byt je časovo aj fyzicky náročné, ale všetci vieme, že upratať svoju hlavu a telo je ešte mnohonásobne ťažšie.

Po zime sa často cítime ťažkopádni a prejedení, hoci vianočné sviatky sú už veľmi dávno za nami. Keď je vonku mráz, tak si človek prirodzene dopraje výdatnejšie jedlá. Je za tým potreba vytvoriť si zásoby a tukovú vrstvu, ktorá nás má ochrániť pred mrazom. Tak to robí väčšina živočíšnej ríše. Rozdiel je v tom, že kým zvieratká zásoby na jar vybehajú, my si ich niekedy pestujeme až do leta a v horšom prípade sa ich už vôbec nezbavíme. Pritom nejde len o to, čo vidieť na prvý pohľad – jedno-dve kilá v páse. Ale najmä o to, v akom stave je náš tráviaci systém, ktorému ťažké masťné jedlá dávajú zabrať. A čo naša hlava? Nie každý dokáže s prvými jarnými lúčmi slnka striasť zimnú pochmúrnosť. A keďže, ako vieme, „v zdravom tele zdravý duch“, skúsme očistu tela a duše spojiť.

Čo teda do brucha, aby sme mali ľahkú hlavu? Odpoveď je jednoduchá. Šaláty, šaláty, šaláty. To neznamená, že musíte chrúmať len zelené šalátové listy, a už vôbec nie, že si urobíte plnú vaňu majonézového alebo vlašského šalátu. Receptov na zdravé šaláty je milión. Kľúčom je pestrosť. Keď si každý deň zostavíte iný šalát, nebudete mať pocit, že jete stále to isté. Fantastickým životobudičom sú druhy zeleniny, ktoré obsahujú horčiny. Ich konzumáciu odporúčal už Hippokrates. Pomáhajú liečiť

a predchádzať rôznym chorobám a majú aj antidepresívne účinky. Vyskúšajte napríklad jednoduchý šalát z rukoly, kalerábu, redkoviek, grapefruitov a jablák. Alebo feniklový šalát s opečeným ružičkovým kelom. Nemusíte sa, samozrejme, vyhýbať ani zemiakom. Keď na šalát použijete zemiaky uvarené deň vopred, prospejete nielen svojmu žalúdku, ale aj svojej hmotnosti. Vo vychladnutých zemiakoch je rezistentný škrob, ktorý funguje ako prebiotikum a živí v našich črevách prospešné baktérie. Okrem toho takéto zemiaky rýchlejšie zasýtia a zjeme ich teda menej. To platí aj pri potravinách horkej chuti. Tie tiež podporujú pocit sýtosti a brzdia chuť prejedať sa. Vyskúšajte, či aj u vás bude platiť ľahké bruch, ľahšie myšlienky.

Reštart mimo gauča

Najúčinnejšou formou očisty býva reštart celého systému a ten sa väčšine z nás najlepšie darí na dovolenke. Určite ste si všimli, že aj keď sa po návrate z dovolenky musíte naplno vrhnúť do pracovného kolotoča, rezonujú vo vás zážitky ešte celé týždne, možno aj mesiace. Z týchto zážitkov potom môžete čerpať silu vtedy, keď to potrebujete. Funguje to, najmä ak nestrávite dovolenku doma na gauči pred televízorom. Čo keby ste našliapali 100 jarných kilometrov predtým, ako si na ten gauč sadnete? Kým

je na horách sneh, tak ich môžete zvládnuť napríklad aj na lyžiach.

Jar je vhodná aj na turistiku v oblastiach, kde sa to v lete pre horúčavy nedá. Napríklad v Andalúzii či na Sicílii. Alebo sa choďte pozrieť do mesta, ktoré ste chceli vidieť už dávno, ale v letných horúčavách ste nemali silu chodiť po pamiatkach.

Spravte niečo pre seba

Výborným životobudičom je zmena. Urobte niečo, čo ste predtým ešte nikdy neurobili. Napríklad choďte na dovolenku so sebou samým. Nemusí to vždy znamenať, že nasadnete na prvé lietadlo a odletíte do neznáma a tam budete lamentovať, že cestovanie sólo nie je nič pre vás. Niekedy je fajn kúpiť si zájazd a vycestovať so skupinou neznámych ľudí. V takom prípade máte na výber, či a s kým sa budete baviť alebo si budete užívať výhody cestovania v skupine bez toho, aby ste sa s kýmkoľvek „otravovali“, a budete len tichý pozorovateľ.

Vycestovať spontánne na opačný koniec sveta nie je vždy jednoduché. Keď to ani po dlhšom zvažovaní nemôžete urobiť, skúsťe víkendový útek. Aj víkend plný zážitkov vám pomôže prevetrať hlavu a naštartovať





bif. Odstrihnete sa tu od vonkajšieho sveta, často aj preto, lebo tu nenájdete internet. V niektorých kláštoroch je na rozprávanie vyčlenených len pár minút denne, a tak vám neostane nič iné, len preberať vlastné myšlienky. Kláštorový pokoj a ticho často sprevádza aj striedma strava. veľakrát totiž platí, že stačí prestať sa prejedať a náš tráviaci systém sa dostane do rovnováhy. Možno sa vám miešanie duševnej pohody s trávením zdá pritiažené za vlasy, ale vedci už dlho poukazujú na to, že náš tráviaci systém má viac úloh, ako premieňanie potravy na energiu a odpad. Preto treba vždy myslieť na to, že je ťažké mať čistú myseľ s bruchom plným ťažkého jedla.

Preč s nepotrebným

Ale vráťme sa úplne na začiatok, k jarnému upratovaniu. Nie je to len čistenie a leštenie, ale aj rozlúčenie sa s nepotrebnými vecami. Ak patríte k tým, ktorí neradi veci vyhadzujú len tak do smetí, skúste im dať druhý život. Na internete nájdete rôzne možnosti, ako sa zbaviť vecí, ktoré nepotrebuje, ale je škoda ich hodiť do koša. Pozrite sa napríklad do skrine. Nohavice, ktoré každé tri mesiace vezmete do ruky a vrátite späť s tým, že vám do nich chýbajú dve kilá, treba vyradiť. Niekomu inému s nimi urobíte radosť a vy možno rovnakým spôsobom nájdete nejaký pekný kúsok pre seba. Podobne sa môžete zbaviť aj mnohých iných vecí. Nielen v skrini, ale najmä v živote. Každý si nesieme v živote svoj „náklad“, ale to neznamená, že z neho z času na čas nemôžeme niečo vyhodiť. Predstavte si, že vaša myseľ je preplnená skriňa. Pomôcť vám môže zoznam vecí, ktoré v tejto skrini skladujete a ktoré vás hnevajú - staré spory, strachy, nesplnené predsavzatia. A uvidíte, ako ľahko sa vám bude kráčať v ústrety hrejivým lúčom jarného slnka.

Nikoleta Gstach

telo. Sóló, vo dvojici či s celou rodinou. Každému vyhovuje iná konštelácia a, samozrejme, aj iný program. Myslite na to, že čím aktívnejší program si naplánujete, tým viac zážitkov budete mať a tým lepšie sa vám bude upratovať v hlave.

Alebo možno potrebujete pravý opak. Ticho a pokoj. Aj na Slovensku nájdete kláštory, ktoré ponúkajú rôzne dlhé pobyty. Za múrmi kláštora vládne ticho, ktorému sa chciac či nechciac budete musieť prispôso-



DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

Layne Fargo: Favoriti

Z outsiderov sa vypracujú až na olympijských šampiónov. Spoločná chémia, rebelský štýl a búrlivý vzťah ich vynesú na vrchol svetového krasokorčuľovania, až kým ich sen náhle nezničí šokujúci incident priamo pred očami miliónov divákov. Celý svet si myslí, že pozná príbeh legendárnej krasokorčuľárskej dvojice, pravda je však oveľa temnejšia, vášnivejšia a šokujúcejšia. Kniha približuje nielen oslnivý, no neúťostný svet vrcholového krasokorčuľovania, ale ide aj o silnú literárnu výpoveď o žene, ktorá sa po rokoch mlčania rozhodne vziať späť kontrolu nad vlastným príbehom. Layne Fargo je známa svojimi temnými, dramatickými a feministicky ladenými prózami, ktoré dávajú hlas ženským postavám odmietajúcim prispôbiť sa očakávaniam.



Jana Iru: Detvanka

Literárny debut prináša portrét ženského dospievania v malom meste na prelome tisícročí - príbeh dievčaťa, ktoré dospieva spolu so svojou krajinou. Zobrazuje obdobie prvých lások, prvých pochybností o sebe, prvého uvedomenia si vlastného tela a identity. Zároveň je to portrét malomesta 90. rokov - so všetkými jeho pôvabmi aj chybami. „Je to autofikcia, ktorá mieša autobiografické prvky s beletrizovanou fikciou. Vychádzam zo seba a zo svojho okolia, no skúsenosti literárne pretváram tak, aby vznikol samostatný príbeh,“ vysvetľuje Jana Iru. „Nehľadajte tu fakty ani konkrétnych ľudí. Hlavná hrdinka je moje literárne ja. Pri písaní som sa vracala najmä k pocitom, ktoré ma formovali a tie sú autentické.“





NÁKUP S DEŤMI

ALEBO SUPERMARKET – ŠKOLA ŽIVOTA

Priznajme si, nákup s dieťaťom je často skúškou našich nervov. Pre deti je to však v skutočnosti fascinujúca exkurzia. Stačí zmeniť prístup a z nákupu je zrazu lekcia praktického života.

V uličkách obchodu deti trénujú všetko, od trpezlivosti až po počítanie a porovnávanie cien. Aby ste sa vyhli scénam a „triedeniu“ regálov, stavte na komunikáciu ešte pred vstupom do obchodu. Keď dieťa zapojíte a vysvetlíte mu súvislosti, z chaotického behania medzi regálmi sa stane zmysluplná spoločná aktivita. „Výletom“ do obchodu sa deti učia rozhodovať, čakať, znášať sklamanie, porovnávať, ale aj porozumieť cenám a peniazom ako zdroju, s ktorým je potrebné narábať premyslene. Rovnako ako mnohé iné aspekty rodičovstva aj nakupovanie s dieťaťom sa dá zvládnuť bez hádzania o zem alebo obchytávania všetkého, na čo v policiach dosiahne. Netreba čakať, že dieťa prirodzene samo pochopí, ako sa správať. Namiesto toho mu venujte čas a hovorte o nákupoch. Všetko pôjde jednoduchšie, ak ho na to pripravíte.

Ako začať?

Nečakajte, kým vaše dieťa dorastie do sveta dospelých rozhodnutí. Skutočná škola života sa nezačína v lavici, ale už pri nákupnom vozíku. Rozprávať sa s deťmi o nákupoch neznamená len naučiť ich podať chlieb z regála. Znamená to budovať širšie zručnosti ako plánovanie a orientáciu, vnímanie potrieb domácnosti, rozpoznanie vlastných impulzov aj schopnosť robiť jednoduché rozhodnutia okamžite. Takto sa dieťa učí sebaovládaniu, pravidlám a aj bežné rutiny. Dieťa vidí, že každá vec má svoju cenu a je dôležité mu vysvetliť, že nie všetko, čo sa mu páči, si môžeme automaticky kúpiť. Povedať mu, že rodina pri rozhodovaní zohľadňuje vlastný rozpočet, potreby a takisto svoje priority, je dôležité. Dávate mu tým do rúk ten najcennejší nástroj: schopnosť v dospelosti odolať zbytočným výdavkom a budovať si stabilnú rezervu.

Vek je len číslo

Svet nákupov sa dá objavovať v každom veku – stačí len „prepínať“ náročnosť vysvetľovania podľa toho, čo dieťa práve zaujíma. Supermarket sa tak môže stať akousi interaktívnou učebňou, kde sa teória mení na prax priamo pri regáloch.

Predškolač: Malý bádateľ a pomocník

Pre dieťa v škôlkarskom veku je nákup vzrušujúcou hrou na triedenie a hľadanie. Zapojte ho aktívne:

- **Lovci položiek:** Nechajte ho hľadať veci zo zoznamu a vkladajte ich do košíka.
- **Matematika v praxi:** Spoločne počítajte jablká do vrečka alebo porovnávať, ktorý balík cestovín je väčší a ktorý menší.
- **Tréning postrehu:** Opisovanie rozdielov medzi farbami či tvarmi balení je skvelým cvičením, ktoré z nákupu robí zmysluplnú aktivitu namiesto nudného čakania.

Malý školák: Strategický nákupca

S nástupom do školy sa hra mení na stratégiu. Školák už dokáže pracovať s číslami a chápať súvislosti:

- **Súboj cien:** Poverte ho úlohou nájsť dva podobné produkty a určiť, ktorý je cenovo výhodnejší.
- **Prvé rozpočty:** Dajte mu na starosť drobnú sumu peňazí alebo mu vysvetlite limit, do ktorého sa musíte zmestiť.
- **Chcieť a potrebovať:** Toto je ideálny vek na vysvetlenie rozdielu medzi nevyhnutným nákupom (chlieb, mlieko) a impulzívnym prianím (ďalšia hračka či sladkosť). Učí sa tak robiť kompromisy a vnímať hodnotu peňazí v reálnom kontexte.

Starší školák znesie viac zodpovednosti. Už vie pracovať s obmedzeným rozpočtom, vybrať výhodnejšie balenie, odhadnúť sumu, skontrolovať bloček či samostatne nakúpiť niekoľko dohodnutých položiek.

A čo tí najmenší? Pri nich je dobré počítať s tým, že nákup ešte nedokážu vnímať ako vybavovanie povinností. Pre ne ide o prostredie plné lákadiel, podnetov a farieb. Takisto je dobré uvedomiť si, že malé dieťa nevie odložiť svoje želania, rýchlo sa unaví a frustráciu často spracováva ako plač či záchvat hnevu.

Dobrá správa je, že na nákup s dieťaťom sa dá pripraviť. Len jednoduché nastavenie očakávaní vie urobiť veľa. Povedzte dieťaťu, kam idete a čo idete kúpiť. Označte mu, že dnes kupujete kozmetiku

TIPTY NA SPOKOJNEJŠIE NÁKUPY S DEŤMI

- Načasujte si nákup správne: uistíte sa, že dieťa nie je hladné, nadmerne unavené alebo v zlej nálade. Ak je možné, nakupujte po jedle alebo v čase po odpočinku.
- Vyhnite sa davom: sobotné nákupy s dieťaťom dokážu byť peklo. Uprednostnite pracovné dni hneď po otvorení obchodu.
- Zoznam je najlepší priateľ: plánujte, čo potrebujete. Možno sa bez zoznamu zaobídete sami, no s dieťaťom to môže byť náročnejšie. Vždy si veci na zozname zoradte podľa ich rozloženia v obchode. Ak potrebujete zájsť do viacerých, zvážte, ktorú navštívite ako prvú.
- Spojte nakupovanie so zábavou: najproblematickejší býva nákup potravín. Deti sa nudia alebo sú nadmerne stimulované svetlom, ľuďmi a hudbou. Ideálne je ich do nakupovania zapojiť a nechať ich sústrediť sa na jednoduchú úlohu.
- Vyvážte kritiku pozitívom: pre rodiča je prirodzené kritizovať dieťa v prípade, že urobí niečo, čo nemalo. Je v poriadku pripomenúť mu, že jeho správanie nebolo prijateľné, ale zároveň je dobré zamerať sa aj na to, čo robí dobre. Pochváľte ho aspoň za jednu vec, ktorú zvládlo.
- Pribalte si flexibilitu: bez ohľadu na to, ako dobre si nákup naplánujete, príde situácia, v ktorej budete musieť zmeniť plány. Pre dieťa aj pre vás je lepšie, ak ju zvládnete s čo najmenším stresom.

a veci do domácnosti. Na hračky príde čas inokedy. Dajte mu úlohu najšš niektorý z produktov.

Kľúčové môže byť aj načasovanie. Nákup s dieťaťom býva najťažší, ak je hladné alebo unavené. Tempo nákupu by malo byť svižné. Krátky a cielený nákup zníži šancu na blúdenie regálmi. Dobrou prevenciou konfliktov je aj dať mu malú a zvládnuteľnú úlohu. Držať košík alebo vybrať jabĺčka zamerajú jeho pozornosť na to, čo práve robí. Takto zamestnané dieťa býva pokojnejšie než to, ktoré sa len vezie.

A v prípade, že vaše dieťa má tendencie aj tak zabehnúť do uličky so sladkosťami či s hračkami a pýtať si všetko, dohodnite si jedno pravidlo ešte doma. Povoľte mu vybrať si jednu vec z vopred určenej kategórie.

Keď príde prosíkanie alebo plač

Naši najmenší reagujú na zákazy silno a nie vždy je to preto, že by boli rozmaznaní. Deti vo veku 1,5 až 5 rokov sa učia zvládať frustráciu, odklad spokojnosti a želania, ale aj iných impulzov prostredníctvom plaču alebo záchvatov hnevu.

Prevenčia sa začína ešte doma. Predtým ako do obchodu prídete, povedzte dieťaťu, čo idete kúpiť. Už takto znížite pravdepodobnosť neskoršieho naliehania. Ak však dôjde k scéne a dieťa začne plakať, odborníci odporúčajú zostať pokojní. Neeskalovať jeho emócie a až po odznení najsilnejšej z nich ho upokojíť. Rozhodne s dieťaťom nevyjednávať pod tlakom, nepomôžu ani prednášky. Uprostred afektu dieťa nedokáže vnímať, čo mu hovoríte, prípadne situáciu len zhoršíte.

Ak hranicu povolíte a dovoľíte mu vybrať si, čo chce, ukážete mu, že plač funguje. Oveľa účinnejšie je hranicu dodržať. Takáto kombinácia empatie a pevnosti je z dlhodobého hľadiska oveľa účinnejšia a zdravšia pre dieťa aj rodiča.

Konzistentnosť sa vyplatí

Nemusíte byť dokonalí a z každého nákupu robiť finančnú výchovu. Ale oplatí sa byť konzistentní. Stačí pár opakujúcich sa pravidiel ako zoznam, nakúpiť najprv to, čo naozaj potrebujeme a dať dieťaťu jeho úlohu. Takáto drobná predvídateľnosť pomôže deťom cítiť sa bezpečne a zároveň sa učiť. S trochou prípravy už nákup nebude len o plnom košíku, ale o nenápadnej lekcii trpezlivosti, hraníc a rozhodovania. Sú to presne tie zručnosti, za ktoré vám vaše deti v dospelosti poďakujú.

D. P., zdroj: eduworld.sk

VYHRAJTE ZLATÝ ČAS SPOLU



10 000 EUR
na rodinnú dovolenku



100 x
veľká radosť
pre celú rodinu





ZDRAVIE PRED KRÁSOU?

SLOVÁCI V STAROSTLIVOSTI O SEBA STÁLE IDÚ LEN NA POL PLYNU

Dáta z nedávneho prieskumu hovoria jasne: zdravie má u Slovákov prednosť pred zrkadlom. **Index zdravia (Health index)** sa vyšplhal na 53,35 bodu, čím predbehol **index krásy (Beauty index)** s jeho 42,14 bodu. Napriek tomuto náskoku však ani v jednej oblasti neexcelujeme. Skóre okolo polovice bodov na 100-bodovej škále naznačuje, že našej starostlivosti chýba systém a dôslednosť.

Kto sa o seba stará najviac?

Vyššiu mieru starostlivosti o zdravie aj vzhľad vykazujú predovšetkým ženy, mladí ľudia vo veku 25 až 34 rokov (najmä muži v tomto veku), osoby s vysokoškolským vzdelaním a respondenti s vyššími príjmami. Z regionálneho pohľadu vyčnieva Bratislava a Košice, ako aj východné Slovensko. Zaujímavé je, že zvýšenú mieru starostlivosti vykazujú aj vdovy a vdovci, čo môže súvisieť s väčšou orientáciou na vlastné potreby po zásadnej životnej zmene.

Stres, únava a psychická nepohoda

Jedným z najvýraznejších zistení prieskumu je rozsah duševnej nepohody. Pocity únavy alebo nedostatku energie trápi často alebo veľmi často až 29 % populácie. Ťažkosti so zaspávaním či časté prebúdzanie uvádza 27 % respondentov a 21 % priznáva pravidelný stres a nepriemeraný tlak. Ženy pritom pociťujú duševnú nepohodu výrazne častejšie než muži. Napríklad pocit únavy často zažíva 38 % žien oproti 20 % mužov. Podobné rozdiely vidíme aj pri pocitoch beznádeje, zlyhania či strate záujmu o bežné aktivity. Najzraniteľnejšou skupinou sú mladí ľudia vo veku 18 - 24 rokov. Práve u nich sa najčastejšie objavujú pocity stresu, únavy, depresie aj problémy so sústredením. Generácia vstupujúca do dospelosti tak čelí značnému psychickému tlaku. Prečo je to tak, vysvetľuje psychologička Veronika Ujlaky Strapková: „Domnievam sa, že dnes čelíme veľkej vlne osamelosti. Ubúda prirodzenej sociál-

Starostlivosť o telo a myseľ riešime takmer všetci, no realita má od ideálu ďaleko. Najnovší prieskum na vzorke 2017 respondentov odhalil prekvapivý fakt: svoj potenciál v oblasti zdravia a krásy využívame len na 46 %. V praxi to znamená, že hoci nám na sebe záleží, v starostlivosti o vlastné ja sme zostali niekde na polceste.

zácie a skutočných, blízkych kontaktov. Mnoho mladých žije izolovane, rodiny sa stretávajú menej a k pretrhnutiu väzieb prispela aj pandémia. Mladí sú navyše neustále vystavení obrovskému množstvu informácií, ktoré je náročné spracovať bez pocitu úzkosti. Toto obdobie je spojené s hormonálnymi zmenami a vysokým tlakom spoločnosti na dokonalosť, pričom k nereálnym štandardom výrazne prispievajú aj sociálne siete.“

Spánok ako luxus

Spánok je nevyhnutný na regeneráciu tela aj mozgu, upevňovanie pamäti a správne fungovanie imunity. Pomáha zvládať stres, regulovať emócie a udržiavať psychickú rovnováhu. Dospelý človek potrebuje približne 7 až 9 hodín spánku denne, aby fungoval zdravo a výkonne. Realita je však iná. Menej ako 7 hodín denne spí 68 % slovenských žien a 62 % mužov. Nedostatok spánku zvyšuje riziko únavy, podráždenosti, príberania aj vážnych ochorení. Odborníčka Veronika Ujlaky Strapková odporúča, ako si zlepšiť spánok, a tým skvalitniť celkový život. „Základom je správna spánková hygiena. Odporúča sa chodiť spať v podobnom čase a udržiavať v miestnosti nižšiu teplotu. Aspoň hodinu pred spaním by sme sa nemali vystavovať

modrému svetlu z mobilov či televízie. Náročné úlohy, ako je učenie alebo príprava pracovných vecí, je vhodné dokončiť skôr počas dňa. Mozog tak získa čas na upokojenie a vy nebudete zaspávať s hlavou plnou povinností. Citlivým ľuďom môže spánok narušiť aj kofeín, preto je ideálne piť kávu len v dopoludňajších hodinách.“

Valcuje nás stres?

Takmer polovica respondentov (43 %) uvádza, že proti stresu bojuje pobytom v prírode. Nasleduje šport alebo pohyb (41 % mužov, 36 % žien). No významná časť populácie siaha aj po menej zdravých riešeniach – 26 % priznáva konzumáciu sladkostí, 19 % mužov uvádza alkohol alebo cigarety. Zaujímavé je, že ženy častejšie využívajú meditáciu a relaxačné techniky, zatiaľ čo muži inklinujú viac k pohybu či alkoholu.

Ako zlepšiť psychické zdravie?

Psychické zdravie je dôležité vnímať ako neoddeliteľnú súčasť celkového zdravia. „Keď začneme badať zmeny – napríklad v kvalite spánku, chuti do jedla alebo v prežívaní emócií – netreba návštevu odborníka odkladať. Na každodennej úrovni je to o budovaní zdravej rutiny: dodržiavanie spánkovej hygieny, pravidelnom športe, obklopovaní sa kvalitnými vzťahmi a nastavovaní si hraníc. Dôležité je tiež hľadanie balansu medzi prácou a súkromím. Pomôcť môže aj pobyt v prírode a sebaopoznanie, vďaka ktorému si človek dokáže do života pridať zmysluplné aktivity. Ak sa objaví problém, riešením nie je alkohol, ale úprimný rozhovor s niekým blízkym alebo vyhľadanie podpory u psychológa,“ radí psychologička.

Ranné rituály

Z hľadiska každodennej rutiny je najčastejšou činnosťou zubná hygiena (88 % mužov, 87 % žien). Pleťovú a telovú kozmetiku používa 71 % žien, no len 61 % mužov. Parfum alebo dezodorant využíva približne 60 % respondentov. Zaujímavý kontrast sa ukazuje pri sprchovaní a vlasovom stylingu – najmä mladšia generácia kladie dôraz na úpravu vzhľadu, nie vždy však paralelne so základnou hygienou.

Sebahodnotenie: ženy prisnejšie než muži

Len 34 % žien sa považuje za atraktívne, kým u mužov je to 29 %. Väčšina respondentov hodnotí svoj vzhľad ako „tak akurát“. Alarmujúce je však, že až 39 % žien priznáva, že ich spokojnosť s výzorom ovplyvňuje názor okolia alebo sociálnych sietí (u mužov je to 26 %). Sociálne siete tak zohrávajú významnú rolu pri formovaní sebavnímania najmä u žien.

Únava, hmotnosť a ciele

Až 40 % žien sa cíti často unavene (u mužov 25 %). Nespokojnosť so svojou hmotnosťou vyjadrilo 60 % žien a 47 % mužov. Takmer polovica žien má cieľ schudnúť, zatiaľ čo muži častejšie uvádzajú cieľ zlepšiť fyzickú kondíciu. Celkovo si 45 % žien a 39 % mužov stanovuje cieľ znížiť stres a byť viac v pohode. Zlepšenie spánku patrí medzi priority približne tretiny populácie.

Koľko do seba investujeme?

Ženy investujú do svojho zdravia a krásy mesačne priemerne 195 €, muži 143 €. Výdavky zahŕňajú služby spojené so

zdravím (fitnes, fyzioterapia), výživové doplnky, kozmetiku a služby osobnej starostlivosti ako kaderník či manikúra. Napriek vyšším výdavkom sú však ženy so svojim životom menej spokojné – spokojných je 49 % žien oproti 56 % mužov.

Recept na úspech

Úspech v živote ovplyvňuje viacero faktorov, ktoré spolu navzájom súvisia. Celkovo možno povedať, že je výsledkom kombinácie rodinného zázemia, osobného úsilia, schopností, príležitostí a niekedy aj šťastia. Najväčší podiel na ňom však má to, ako človek pracuje na sebe a aké rozhodnutia robí počas života. Podľa respondentov prieskumu má najväčší vplyv na to, ako sa nám v živote darí, rodinné zázemie (25 %) a vlastné úsilie (21 %). Nasleduje viera v Boha a hodnoty, na ktorých nám záleží. Na chvost rebríčka sa dostala politická situácia, ktorú označili za rozhodujúcu iba 2 % opýtaných.

V zajatí sociálnych sietí

Slováci trávia na sociálnych sieťach priemerne 174 minút denne, teda takmer tri hodiny. Viac ako tri hodiny denne trávi online 30 % mužov a 20 % žien. Až 28 % používateľov priznáva, že na sociálnych sieťach trávi priveľa času. Používanie sociálnych sietí sa líši aj podľa veku. Mladší ľudia preferujú najmä YouTube, Instagram či TikTok, zatiaľ čo staršie generácie najčastejšie používajú Facebook. Zaujímavé je aj to, že sociálne siete čoraz viac využívajú aj starší ľudia a prístup k nim sa najčastejšie deje cez mobilný telefón. Celkovo možno povedať, že sociálne siete majú na Slovensku veľmi silné postavenie – používajú ich takmer všetky generácie a pre mnohých sú hlavným spôsobom komunikácie, získavania informácií aj zábavy. Dobrovoľný digitálny detox si podľa prieskumu pravidelne dopraje 67 % používateľov.

Systém namiesto plánov

Hoci si dôležitosť starostlivosti o fyzické a duševné zdravie aj vzhľad uvedomujeme, reálne kroky robíme len na polovicu. Hlavnými bariérami zostáva únava a psychický tlak modernej doby. Prieskum však prináša aj optimizmus: veľká časť populácie presne vie, kde ich topánka tlačí, a má konkrétne ciele na zlepšenie. Kľúčom k úspechu bude prechod od teórie k praxi. Komplexná rovnováha tela a duše však nie je o nárazových akciách, ale o systéme. Teraz je ten správny čas premeniť plány na skutočné návyky. Potenciál na zmenu máme v rukách, stačí začať.





UPLEŤ STOLIČKU, ABY SI Z NEJ NESPADOL!

PRÍBEH PLETENÉHO DEDIČSTVA Z ORAVY

Košikárstvo na Orave nie je len kapitolou v dejepisných knihách. Hoci sa dnes už málokto brodí snehom po smrekové korene, vrbové prútie má v rukách oravských majstrov stále svoju moc. Vďaka ľahko dostupným prírodným materiálom, jednoduchým pracovným nástrojom i všeobecne známym postupom spracovania prútia a korienkov bola výroba košov ešte v 1. polovici 20. storočia rozšírená na celej Orave. Košíkárske vedomosti a zručnosti sa šíрили medzi generáciami, v Dolnom Kubíne sídlila aj košíkárska škola.

Vedeli ste, že košíkárstvo je staršie ako hrnčiarstvo? Kedysi sa koše omazávali hlinou, aby v nich bolo možné uchovávať tekutiny či sypké potraviny. Na Orave tento princíp prežil až do 20. storočia - napríklad pri výrobe slamených úlov vymazaných kašovitou hlinou. Prútie však nebolo len na koše. V mladšej dobe bronzovej slúžilo ako kostra opevnení a neskôr ako materiál na nekonečné ploty

a ohrady pre hospodárske zvieratá, ktoré lemovali oravské usadlosti.

POZNAJTE ORAVSKÉ „FILFASY“

V minulosti bolo košíkárstvo nevyhnutnou zručnosťou. Vari v každej chalupe vedeli chlapi počas dlhých zimných večerov upliesť jednoduchý kôš na zemiaky. Materiál mali doslova pod nosom - stačilo zájsť k brehom oravských riek a narezať divorastúcu vrbu. Dnes túto tradíciu držia nad vodou najmä vitálni dôchodcovia. Mnohí sa k remeslu odpozorovanému od otcov vrátili po desiatkach rokov, aby užitočne naplnili svoj voľný čas. Ich výrobky už neslúžia len na poliach; moderný život im našiel miesto v štýlových interiéroch či záhradách.

Ak by ste hľadali najikonickejší oravský kúsok, sú to **filfasy** (alebo pfilpasi). Ide o plytké opálky v tvare loďky, ktoré nemajú klasickú rúčku, ale otvory na držanie priamo vo výplete. Boli to univerzálni pomocníci. Väčšie kusy slúžili na zber

Od pravekých opevnení cez unikátne detské postielky až po moderné interiérové doplnky - pletené koše sprevádzajú človeka tisíročia. Vyďte sa s nami na Oravu za poslednými majstrami, ktorí poznajú tajomstvo „šitého“ koša a vedia, prečo musí koreň prezimovať v jarku.



Ondrej Lavrík pri pletení opálky. Kostru z hrubších lieskových prútov vypletá vrbovým prútiem. (Veličná, polovica 20. storočia)



KEĎ KOŠE RASTÚ Z KOREŇOV

Ak by sme hľadali „outdoorovú“ výbavu minulosti, boli by to jednoznačne koše zo smrekových korieňkov. Na Orave, najmä v obci Sihelné, má toto drsné remeslo hlboké korene – a to doslova. Korienkové koše nepredstavujú jemnú krásu, ale extrémnu výdrž. Kvalitný kúsok totiž bez problémov slúžil majiteľovi aj 40 rokov. Starí majstri ako Anton Tarčák poznali triky, ktoré dnes pôsobia ako z dobrodružného filmu. Smrekové korieňky štiepali na tenké pásy a kombinovali ich s vrbovým prúťím. Vrcholom techniky boli „šité“ koše. Košíkár pomocou šidla spájal jednotlivé riadky prúťov korienskými lubmi tak husto, že na povrchu vznikol efektívny šachovnicový vzor. Takýto kôš nebol lacný špás. Zručný majster si zaň od gazdu mohol pýtať ako protislužbu celý deň orania na poli. Šité koše boli pýchou bačov spod Pilska, ktorí v nich počas sviatkov nosili oštiepky na predaj do dedín.

JESEŇ: ČAS NA ZBER KOREŇOV

Dnes túto tradíciu v Sihelnom udržiava **Roman Palítefka** (1947). Remeslu sa priučil od otca a starších výrobcov z dediny a dodnes využíva ich postupy. Vedeli ste, že korene sa vyberajú zo zeme okolo Všetkých svätých, keď gazdovia zvykli chystať i drevo na stavbu dreveníc? Ideálny smrekový koreň musí mať aspoň tri metre a rásť v mäkkej pôde – tie zo skalnatého terénu sú kľukaté a nepoužiteľné. Aby materiál ostal pružný, majster ho necháva prezimovať v jarku alebo pod snehom. Najväčším figlom korienských košov bola ich konštrukcia. Majstri vpletali rúčku tak, aby jej konce prečnievali cez dno. Tie potom fungovali ako „narázniky“, ktoré chránili kôš pred zodratím o zem. Keď korienkový košík hodíte o zem, nerozbije sa. On sa jednoducho odrazí, hovorí sa oľubou košíkára. Dnes Roman Palítefka svoje koše nepredáva, ale rád daruje ľuďom, ktorí vedia oceniť hodnotu poctivej ručnej práce. Je to jeho spôsob, ako udržať pri živote kúsok drsnej a krásnej oravskej histórie.

Elena Beňušová
snímky archív autorky



Sortiment košov nových tvarov pre súčasného spotrebiteľa

a nasúpanie zemiakov do vriec. Menšie fungovali v kuchyni ako prírodné cedníky na varené zemiaky. Zaujímavým centrom bol v minulosti **Hruštín**, kde sa v prvej polovici 20. storočia košíkárstvu venovalo 50 majstrov. Plietli všetko – od malých košíkov až po obrovské košiny, ktoré sa vkladali do rebrinových vozov na prevoz kapusty či repy. Súčasní košíkári síce často nahrádzajú náročnú liesku dostupnejšou vrbov, no podstata ostáva. Každý kôš je výsledkom hodín trpezlivosti, namáčania prúťov a citu v prstoch. Je to poctivý lokálny produkt, ktorý prežil storočia a stále má čo ponúknuť aj dnešnej generácii hľadajúcej návrat k tradíciám.

MAJSTROVSTVO UKRYTÉ V PRÚTE: PRÍBEH JOZEFA MICHALCA

Ak si niekto myslí, že košíkárstvo je len o náhodnom prepletaní prúťov, majster **Jozef Michalec (1904 – 1974)** z Podbiela by ho rýchlo vyviedol z omylu. Pre neho to nebola len domáca práca, ale skutočná alchymia. Majstroví Michalecovi záležalo na kvalite materiálu a nenechal nič na náhodu. Pri svojom dome si založil malú plantáž, kde pestoval vybrané odrody vrb – **konopinu, mandľovku či ameríkanku**. Aby získal tie najdlhšie a najrovnejšie prúty, venoval sa dokonca štepeniu a vrúblovaniu. Jeho tajomstvo úspechu bolo v trpezlivosti a správnom načasovaní: Prúty rezal neskoro na jeseň, hneď po opadaní lístia, tesne pri koreni. Keď potreboval prútie lúpať mimo sezóny, nechal ho „ožiť“ vo vode, kým sa neobjavili púčiky. Až potom putovalo do kotla na varenie, aby sa kôra dala ľahko stiahnuť. Výsledok bol snehobiele, hladké a dokonale ohybné prútie, ktoré bolo radosť držať v rukách. Majster mal aj prísne oko na materiál. Napríklad takú vrbu rakytu považoval za príliš krehkú a nevhodnú. Naopak, ak išlo o konštrukciu nábytku, nebál sa siahnuť po tvrdšej lieske alebo čremche (ľudovo tľpka).

„UPLĚT STOLIČKU, ABY SI Z NEJ NESPADOL!“

Jozef Michalec mal k svojmu remeslu obrovskú pokoru. S oľubou hovorieval, že kôš na zemiaky upletie takmer hocikto, ale skutočný majster sa ukáže až pri zložitejších kúskoch. *„Niektorí si myslia, že plieť nič nie je. Ale upleť cestovný kôš alebo stoličku tak, aby si z nej nespadol! Na to už musí byť majster,“* pripomínal s úsmevom. Jeho odkaz je jasný: košíkárstvo nie je len o výslednom produkte, ale o hlbokom poznaní prírody a materiálu, ktorý vám pod rukami doslova oživa.

LIESKOVÉ KOŠE Z CHLEBNICE

Zatiaľ čo vrba predstavuje ohybnosť, lieska zas silu. Ak ste v minulosti potrebovali poriadny „držiak“, hľadali ste koše z lieskových lubov (tenkých vyrezávaných pásov dreva). Absolútnou legendou v tomto smere boli oravské Chlebnice, ktoré svojimi výrobkami zásobovali široké okolie.

ALCHYMIA „KÁLANIA NA KOLENE“

Práca s lieskou má svoje špecifiká. Košíkári si vyberali hladké kmene bez hrčič. Ak boli v zime zamrznuté, museli sa nechať rozmraziť pri peci, aby sa dali káľať (štiepať). Kálali sa zväčša na kolene. Luby sa lúpali jeden po druhom pomocou veľkého kuchynského noža. Aby bolo drevo poddajné a hladké, majstri ho sparili v pekárskej peci alebo v „paráku“, kde sa varili zemiaky pre ošipané. Nakálalo sa len toľko, koľko sa v ten deň spotrebovalo. Keď luby obschli, putovali na noc von do snehu, aby opäť získali vlhkosť.

Veľké lieskové koše slúžili na prenášanie sena, slamy, sečky pri kŕmení hospodárskych zvierat, v Zázrivej, lokalite s rozšíreným chovom oviec a spracovaním mlieka, zhotovovali koše, ktoré slúžili výlučne na nosenie oštiepkov a syrových výrobkov na predaj. Lieskové košálky či *košalinky* hrnateho tvaru boli zasa určené na prenášanie novorodiatok zabalených v obruse i na ich spanie.

Autor myšlienky: Jack London	druh pečiva	vrch v Bulharsku	1. časť tajničky	AGORA, AMON	kód Poľska	pokolenie	písmeno gréckej abecedy	kruh	osobné zámeno	predložka	ERARE, NUTA	zbieral zobákom	vrch nad Belehradom
niekedy				mužské meno							predložka		
meno Olympie				ruský vedec									
obojživelník				súostrovie USA	kanón					len			
					tropický mravec					ázijský jeleň			
vydula						japonská hra			zoťal				
						kiloampér			poznal				
dôstoj. škola v Rakúsko-Uhorsku								fúkala					
								morská vydra					
OPEN, SIKA	chybne, po esperan.	Žliabok v omietke						sušienka				potomok európskych kolonistov	ľudové zhromaždenie v starom Grécku
		stará zlatá minca						2. časť tajničky					
ženské meno						opadané ovocie							
						bavlnená niť							
hmyz žijúci v príbytkoch						roľa							
						ázijská opica						jednotka práce	
opytovacie zámeno				hmatal (náreč.)								meno Teodora	
												odovzdám požíčané	
obruba obrazu				egyptský boh Slnka					predloha				
				ázijský štát					súrodeneč				
národnosť									odníkala				
									značka túlia				
AVALA, TIMUR	ohnisko	liehovina z ryže						trúzni					
		vápencová hornina						hurhaj (kniž.)				anglické mesto	liehovina arak, po esper.
nástroj na vyžínanie trávy													
otvorený, po anglicky					EČV okr. Šaľa				mužské meno				
					úder nohou				pahreba				
kostný útvar v čase				revolver						voňavá lúčna rastlina			
				predložka						keď			
znázorňovala												prúd rieky	
zosilnený súhlas			remeň									súhlas	

Tajnička krížovky z č. 2/2026: NEHOVOR VŠETKO, ČO VIEŠ, ALE SNAŽ SA VEDIEŤ, ČO Hovoríš

Výhercovia: Jozef Adam, Malacky; Mária Mihaličová, Bratislava; Zlatica Škultétyová, Zvolen

 Tajničky krížovky posielajte najneskôr **do 15. 5. 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 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, sťažností dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.



UPLATNITE SI

ZĽAVU
Z NÁKUPOV

ZA 2. POLROK 2025

Verní zákazníci, ktorí si v čase od 1. 7. do 31. 12. 2025 evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu.

Výšku zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub vo svojom zákazníckom konte.

OD 19. 3.
DO 30. 6.
2026



zriadte si kartu cez appku alebo na www.coopklub.sk



využívajte e-doklad a mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite vernostnú kartu



získajte vernostnú zľavu 2x do roka



coop
JEDNOTA


Najlepšie domáce potraviny

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



**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!

