

jednota

X/2022 XX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

**CHUDNITE HRAVO
I ZDRAVO A UDRŽTE SI TO!**

**ADRIANA KOHÚTKOVÁ:
NESPIEVALA LEN TO, ČO
EŠTE NENAPÍSAI**

JE TU OPĽ
VYPLÁCANIE
ZLIAV!

HUBY DARCČEK Z LESA

**NETRADIČNÉ RECEPTY
NA JESEŇ**

JESEŇ V SLOVENSKEJ PRÍRODE SO SLOVENSKÝMI BLOGERMI

KOŠÍKU PLNÉMU
ČERSTVÉHO OVOCIA
A ZELENINY
NEODOLÁTE



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Ovocie a zelenina najlepšie chutia čerstvé, a práve také vám ich prinášame pod našou vlastnou značkou COOP Jednota Zelovoc. Spoznajte celú ponuku čerstvého ovocia a zeleniny v našich predajniach alebo na www.coop.sk.





22



16



18



28



20

coop
JEDNOTA

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

10
22

NAMIESTO PREDJEDLA



Známi majú po predkoch v okolí Modry malý, v miernom svahu učupený domček obkolesený záhradou a malým lesíkom. Keďže netrpia nutkavou slovenskou potrebou všetko modernizovať alebo, naopak, dotvárať gýčom, domček ani záhrada neprešli roky žiadnou pompéznou premenou. Naopak, ponechávajú miestu autentické kúzlo starých čias a dovoľia mu žiť, ako je zvyknuté, bez obmedzujúcich zásahov. Keď za sebou zavriete bránku, ste odrazu v inom svete, romantickom i drsnom zároveň. Najmä teraz na jeseň, keď poletujúce lístie pristáva priamo pod vašimi nohami medzi stebkami zožltnutej trávy a strechu domčeka schováva opar hmly.

Keďže domáci majú prirodzený vzťah k prírode a rovnako nenútené si ctia tradície predkov, nájdete v záhrade zopár naozaj veľmi starých stromov. Medzi nimi vyniká jeden špeciálny, s čudесnými hnedými a zvráskavenými plodmi. Chutné sú až vtedy, keď si ich vezme do parády prvý mrázik. Mišpuľa. Voľakedy patrila k bežným ovocným i ozdobným drevinám, dnes na miesta, kde rastie, prináša trochu starosvetskej nostalgie. Dedo Ferko by sa potešil, že mišpuľa stále rodí a jeho recept na mišpuľové víno sa odovzdáva ďalej.

P. S.: V tomto čísle Jednoty sa dočítate o mišpuli aj o rodinných tradíciách. Pekný október.

Denisa Pogačová

OBSAH

4. **Dnes v kuchyni:** Prečo je lepší celozrnný chlieb než biely rožok?
8. **Zaujímavosť:** Zabudnuté ovocie – mišpuľa
10. **Zdravie:** Ako si udržať úbytky hmotnosti?
12. **V COOP Jednote:** Začína sa vyplácanie zliav
14. **Nadácia COOP Jednota:** Ako pomáhame zdravotníctvu
16. **Recepty:** Chutné a trochu netradičné
18. **Sezóna:** Ide sa do lesa na huby!
20. **Rozhovor:** Sopranistka Adriana Galla Kohútiková
22. **Psychohygienu:** Terapia umením
24. **Rodina:** Načo sú nám tradície
26. **Prírodná lekáreň:** Čestné miesto pre alou a tea tree
28. **Slovensko:** Jesenné výlety s blogermi
30. **Krížovka**

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, IČO: 35697547, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58233485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

NIEKTO TO RÁD CELOZRNNÉ

OBILNINY A VÝROBKÝ Z NICH KONZUMUJE ĽUDSTVO UŽ ODNEPAMÄTI. VLASTNE V MINULOSTI SA POUŽÍVALA VÝ-
LUČNE LEN CELOZRNNÁ MÚKA, BIELA SA DOSTALA DO POPREDIA IBA V POSLEDNÝCH DVOCH STOROČIACH. ĽUDIA DLHO
NEVEDELI, ŽE CELOZRNNÉ PRODUKTY MAJÚ VYŠŠIU VÝŽIVNÚ HODNOTU A SÚ PRE ORGANIZMUS PROSPĚŠNEJŠIE.



Naši predkovia konzumovali len celozrnnú múku, inú totiž nepoznali. Preto je naše telo „geneticky naprogramované“ práve na celozrnný variant. Múka sa mlela v kamenných mlynch a tým, že obsahovala všetky časti obilného zrna, bola v podstate celozrnná. Až niekedy v 19. storočí nastala zásadná zmena – múka sa začala vyrábať tak, že sa obilné zrná začali vymieľať a týmto procesom vznikla biela múka. V tom čase neboli známe žiadne výskumy, ktoré by im povedali, aké má celozrnná múka výživové hodnoty a že je zdravšia. Dôvodom na vymiešanie zrn bola požiadavka na dlhšiu trvanlivosť múky. A to hlavne preto, že tuky obsiahnuté v klíčku spôsobujú rýchlejšie žltnutie múky. Ďalším dôvodom obľuby bielej múky bol aj fakt, že pri pečení cesto lepšie vykyslo, bolo nadýchané, vláčnejšie a belšie. Spočiatku bola biela múka drahšia, a tak bola výsadou vyššej spoločenskej vrstvy. Až postupne sa stala cenovo dostupnejšou a dostala aj medzi chudobných ľudí. Dodnes je biela múka lacnejšia.

ČO SA SKRÝVA V ZRNKU?

Medzi obilniny zaraďujeme napríklad pšenicu (špaldu), ovos, jačmeň, žito, proso, ryžu, kukuricu, ale aj pohánku či quinou a amarant. Sú zdrojom sacharidov (obsahujú 60 – 70 % škrobu), ale obsahujú aj bielkoviny (8 – 13 %), pomerne málo tukov (1 – 5 %), vitamíny, minerálne látky a vlákninu.



Celé zrnó je príkladom dokonalosti prírody, pretože obsahuje väčšinu živín, ktoré potrebujeme. Akýmkoľvek spôsobom spracované zrnó (múka, vločky, otruby) obsahuje menej životnej sily a má kratšiu trvanlivosť. Skladá sa z troch častí – obal alebo otruby, múčne jadro, klíček alebo zárodok. Obal je zdrojom vlákniny, jadro obsahuje najviac bielkovín (hlavne lepok) a v klíčku sú predovšetkým cenné oleje – tzv. nenasýtené mastné kyseliny a v nich rozpustné vitamíny a enzýmy. V klíčku je ukrytý zdroj ďalšieho života a vitamín E, významný antioxidant, ktorý zabráňuje ničeniu buniek, je dôležitý pre zdravú kožu a reprodukčný systém.

BEŽNÁ BIELA VERZUS CELOZRNÁ MÚKA

Biela aj celozrnná múka majú niekoľko spoločných znakov (napríklad aj podobné kalorické hodnoty), ale v mnohom sa odlišujú. Zásadným rozdielom je forma

spracovania, pri ktorom biela múka prechádza procesom, počas ktorého stráca svoje prirodzené živiny. Vzniká mletím vopred obrúseného zrna, zbaveného klíčkov a obalových častí. Zo zrna tak zostáva iba škrobnatá časť, ktorá má síce dlhú trvanlivosť, ale je zbavená väčšiny živín.

Vďaka inému spôsobu mletia sa pri výrobe celozrnej múky zachovávajú všetky 3 zložky zrna (jadro, klíček a otruby) v rovnakom pomere ako v pôvodnom zrne. Pri celozrnej múke pri mletí ostávajú aj obalové vrstvy zrna, kde sa nachádza množstvo prospešných vitamínov a minerálnych látok. Bežná biela múka v podstate obsahuje len jadro s bielkovinami a so škrobom. Preto má celozrnná múka oveľa vyššiu výživnú hodnotu. Je zistené, že výživná hodnota celozrnného chleba je dvojnásobná, trojnásobná, v niektorých prípadoch dokonca štvornásobná v porovnaní s bielym chlebom.

ČO NÁM POMÁHA?

Už vieme, že celozrnná múka je pre zdravie organizmu osožnejšia. Viete však, ktoré užitočné látky obsahuje? V celozrnnnej múke a produktoch z nej nájdeme vysoký obsah potravinovej vlákniny (najbohatšie na ňu sú otruby). Tá je pre organizmus nenahradiiteľná a má význam najmä pre správnu funkciu čriev a pravidelné vyprázdňovanie. Pomáha však aj regulovať hladinu cukru v krvi, chráni pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami a dokáže pomôcť aj pri chudnutí. Ďalšími skvelými látkami celozrnných výrobkov sú vitamíny (najmä skupiny B, vitamíny D a E), enzýmy, minerálne látky a stopové prvky (magnézium, zinok, horčík, železo, vápnik).

AJ ZDRAVIE SI POCHUTÍ

Nie každému, kto ochutnal celozrnné výrobky, aj zachutili. Predsa len majú špecifickú výraznejšiu chuť a mnohým sa zdajú suchšie. Preto sa odporúča zaraďovať ich do jedálneho lístka postupne a zvykať si na ne. Zdravie a organizmus sa vám v konečnom dôsledku za to poďakujú. Významným benefitom celozrnnnej múky je nižší glykemický index. Celé zrnó obsahuje polysacharidy (zložené cukry), ktoré sa uvoľňujú do krvi pomaly a postupne počas celého trávenia (zasýtia tak na dlhší čas). Oproti tomu jednoduché cukry z bielej múky zvyšujú cukor v krvi nárazovo, čo môže viesť aj k prekyslovaniu organizmu a oslabovaniu imunitného systému. Celozrnná múka dokáže chrániť naše srdce, znižovať cholesterol a predchádzať tak obezite či cukrovke 2. typu.

Pri kúpe celozrnných výrobkov si pozorne čítajte zloženie. Na pultoch sú totiž produkty, ktoré sa len tvária ako celozrnné. V domnielke, čím tmavšie, tým zdravšie, si môžete kúpiť pečivo alebo chlieb, ktoré sú od celozrnnosti na míle vzdialené a sú len zafarbené karamelom alebo čiernym pivom.

DÔLEŽITÉ!

Podľa Potravinového kódexu Slovenskej republiky sa za celozrnné pečivo považuje také, ktoré je vyrobené z minimálne 70 % celozrnnnej múky. Ako rozpoznať tie pravé celozrnné? Dobrou radou je čítať etiketu! Netreba si však ani zamieňať pojmy cereálny a celozrnný.



Cereálie sú všetky obilniny, aj biele, aj celozrnné. Či viaczrnný a celozrnný – viaczrnný znamená, že obsahuje múku z viacerých druhov obilnín, pričom podiel múky z iných obilnín by mal byť aspoň 10 percent. Samozrejme, viaczrnný výrobok môže byť zároveň aj celozrnný – ak spĺňa kritérium a obsahuje 70 a viac percent celozrnnnej múky.

ČÍM ČERSTVEJŠIA, TÝM LEPŠIA

Ako si vybrať najlepšiu celozrnnú múku? Je potrebné vedieť, že v takejto múke je zachovaný klíček, ktorý obsahuje cenné oleje, ktoré však v priebehu niekoľkých týždňov v závislosti od skladovania žltnú. Ako múka starne, enzýmy strácajú účinnosť a ničí sa určité percento vitamínov. Preto je veľmi dôležité kupovať celozrnnú múku čo najčerstvejšiu a skladovať ju v chlade, ideálne okolo 15 stupňov. Na množstvo obsiahnutých výživných látok vplýva aj mletie, lepšie na tom je polohrubá múka. Ideálne je, ak si múku zomeliete doma sami na mlynčeku v takom množstve, ktoré čím skôr, ideálne hneď, aj spotrebujete.

DRUHÝ CELOZRNNÝCH MÚK

Na výber je mnoho obilnín, z ktorých sa celozrnná múka môže vyrábať. Ak

si chcete ozdraviť jedálniček, môžete siahnuť napríklad po týchto druhoch:

CELOZRNNÁ ŠPALDOVÁ MÚKA: Melie sa zo špaldovej pšenice a má jemne orieškovú chuť. Má vysoký podiel bielych, tuku s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín, sacharidov, minerálov a vitamínov, obsahuje rozpustnú aj nerozpustnú vlákninu. Obsahuje viac lepku než klasická pšeničná múka, preto pre celiatikov nie je vhodná. Je vhodná pre ľudí trpiacich migrénami, vysokým krvným tlakom, cholesterolom či cukrovkou. Má inú konzistenciu a schopnosť naviazať tekutinu, preto ak ňou v receptoch nahradíme klasickú bielu múku, dáme z nej o trochu viac.

CELOZRNNÁ PŠENIČNÁ MÚKA: V porovnaní s bielou múkou dodá nášmu telu hodnotnejšie látky a rýchlejšie sa dostaví pocit sýtosti. S minimom tuku a maximom vlákniny bojuje proti nadváhe, srdcovo-cievnyim ochoreniam a znižuje množstvo cholesterolu v krvi. Je vhodná na pečenie pečiva, chleba, koláčov, zákuskov, palacinek a na zahusťovanie.

CELOZRNNÁ JAČMENNÁ MÚKA: Obsahuje prospešné vitamíny skupiny B, je vhodná pri zápche a obsahuje veľmi

málo lepku. Okrem osemdesiatich piatich percent sacharidov je plná vitamínov E a vitamínov skupiny B, najmä B₅. Znižuje riziko vzniku kožných zápalov, ako aj kardiovaskulárnych ochorení.

CELOZRNÁ RAŽNÁ MÚKA: Raž sa vyznačuje vysokou nutričnou hodnotou, je bohatá na vlákninu a minerály. Obsahuje až 70 % sacharidov, draslík, síru, železo, fosfor a fluór. Upravuje činnosť čriev, pôsobí proti zápche a hemoroidom. Ražná múka je ťažšia a hustejšia a má nižší obsah lepku. Je výborná najmä na pečenie chleba, ktorý má dlhšiu trvanlivosť. Ak sa ju rozhodnete využiť pri pečení, je vhodné ju kombinovať s múkami s vyšším obsahom lepku (napríklad so špaldovou).

GRAHAMOVÁ MÚKA: Ide o formu celozrnné múky, pri ktorej výrobe sa škrob jemne pomelie a spolu s otrubami a klíčkovou časťou vzniká hrubšia hnedá múka. Má orechovú sladkú chuť. Originálna grahamová múka je nebielená a nerafinovaná, má hrubšiu štruktúru než celozrnná. Oproti bielej múke obsahuje výrazne viac bielkovín, vlákniny, vitamínov E, B a minerálnych látok.



DOBŘÉ RADY DO KUCHYNE

.....
Ak chcete do svojej kuchyne pri varení a pečení zaradiť celozrnnú múku, treba pamätať na to, že tu platia iné pravidlá ako pri bežnej bielej múke. Inak sa hotový výrobok nemusí vydať, napríklad správne nevykysne alebo môže byť tvrdý. Odporúča sa zavádzať a nahrádzať bielu múku celozrnnou postupne. Najdôležitejším pravidlom je nechať cesto s obsahom celozrnné múky pred pečením odpočívať a hydratovať, aspoň 10 minút. Keďže celozrnná múka obsahuje

pšeničné otruby aj klíčky, ktoré majú hrubšiu štruktúru, odpočinutie cesta pred pečením dáva tekutine možnosť najprv hydratovať otruby a klíčky, a tak ich zmäkčiť. Pokojne nechajte odležať cesto aj cez noc. Ak nahradíte bielu múku z 1/3 celozrnnou, výsledný koláč či chlebič by sa vám mal určite podariť. V prípade vyššieho obsahu celozrnné múky sú koláče omnoho ťažšie. Nadýchanosť celozrnných koláčov možno dosiahnuť napríklad pomixovanou kokosovou múčkou, orechovými múkami či inými alternatívami. Alebo vyšľahať žĺtky a bielky zvlášť.

K. M., zdroje: bioland.sk, vsetkopezdravie.sk, kosicednes.sk, dobruchut.aktuality.sk, danielarau.sk, www.gastro.tipy.sk



Ristorante

PIZZA

Nová receptúra cesta:

o 30% viac vlákniny

o 18% menej rastlinného oleja

*Obloha: vylepšené suroviny
niektorých druhov*

*Trh mrazenej pizze
neustále rastie (v tis. €)**

*Mrazené pizze Dr. Oetker tvoria 57% trhu**

*Pizza Ristorante je najpredávanejšia
pizza na tomto trhu**

Vylepšená receptúra



V ponuke aj ďalšie obľúbené druhy

ZABUDNUTÉ OVOCIE - MIŠPUĽA

KEDYSI ROZŠÍRENÝ KER PATRÍ DNES
TAKMER DO SPOMIENOK Z DET-
STVA PRASTARÝCH OTCOV A MÁM.

Mišpuľa obyčajná (*Mespilus germanica*) je rastlinný druh z čeľade ružovité (Rosaceae), ktorý je známy hlavne pre svoje chutné plody so špecifickou chuťou. V našich podmienkach sa mišpuli dobre darí, pričom vynikne hlavne ako okrasný solitér. Dá sa pestovať ako nízky opadavý strom, ale vďaka krásne farebným listom skvele vyzerá aj ako ker. Pestovatelia poznajú mišpuľu aj pod názvom mišpuľa nemecká, čo si mnohí mylne interpretujú tak, že rastlina má pôvod v Nemecku. Toto označenie nemá v skutočnosti s dávny rozšírením mišpule nič spoločné. Pôvodne totiž mišpuľa obyčajná pochádza z oblasti Malej Ázie, Kaukazu a severného Iránu, odkiaľ sa tento ker neskôr rozšíril aj na ďalšie územia.

Keď sa mišpuľa obyčajná dostala z Orientu do Európy, priniesla do záhrad nádych exotiky. O jej pestovaní v Grécku sa zmieňuje napríklad Theophrastus už v roku 300 pred našim letopočtom. V strednej Európe sa začala objavovať v 12. storočí, pričom zdobila hlavne kláštorné záhrady. Za čias Karla IV. patrila už na našom území k bežne pestovanému ovociu. V Nemecku bola v jednom období mišpuľa mimoriadne populárna. Ľudia ju vysádzali tak často, že zdieľala. Prírodovedec Carl von Linné, zakladateľ botanickej a zoologickej systematickej nomenklatúry, si preto myslel, že je na nemeckom území pôvodná a označil mišpuľu obyčajnú druhovým menom *germanica*, čo dodnes mnohých pestovateľov mátie.

V 17. a 18. storočia už tento ker postupne vytlačili iné druhy ovocia. Mišpuľa upadla do zabudnutia a dnes ju málokto skutočne pozná a pestuje. V záhradách v okolí rodinných domov túto drevinu nájdete skôr ojedinele, ale v posledných rokoch sa jej výsadba pomaly, ale isto začína znovu vracáť do módy.

Táto listnatá opadavá drevina dorastá do výšky 5 až 7 metrov a vytvára rozložitú korunu, ktorá má nepravidelný vonkajší vzhľad. Jej drevo je červenasto biele, býva veľmi tvrdé, pevné a húževnaté. Pri mladých výhonkoch planých rastlín môžu prekvapiť trne, ale kultúrne odrody ich už nemajú.



Zaujímavosťou sú listy rastliny, ktoré sú kožovité a ochlpené. Kým v priebehu roka majú tmavozelenú farbu a vyznačujú sa výrazným žilkovaním, na jeseň sa farbí do odtieňov žltej, oranžovej a sýtočervenej. V máji sa potom začínajú objavovať nápadne veľké kvety s bielymi korunnými lístkami, ktoré človeka na prvý pohľad zaujmú, pričom na ich mieste neskôr vyrastá jedlé žltohnedé ovocie.

JEŠŤ AŽ PO MRAZOCH

Mišpuľa obyčajná je známa hlavne pre svoje chutné plody, ktoré na prvý pohľad môžu pripomínať drobné jabĺčka. Sú to žltohnedé až červenohnedé chlpaté malvice, ktoré sa dajú

konzumovať až po prvých mrazoch. V nezrelom stave sú trieslovité, ale ak ich necháte na strome prejsť mrazom a zmäknúť, odmenia sa vám lahodnou hruškovitou príchuťou. Jednou z možností je aj pozbierať plody v priebehu novembra a uložiť ich na niekoľko týždňov do prepraviek, aby zmäkli, ale nikdy potom nie sú také chutné, ako keď samovoľne dozrejú priamo na strome. Asi 75 % plodu tvorí voda a 10 % cukor. Okrem toho sa v plodoch nachádza poriadna dávka vitamínu C, vitamínu B₂, vlákniny, ďalej obsahuje triesloviny, kyseliny (hlavne kyselinu jablčnú), minerálne látky (vápnik, horčík, draslík, sodík).

NIE, NIE SÚ HNILÉ!

Plody sú tvrdé, kyslé a pre obsah trieslovín chutia horko. Jedlé sú až po tom, ako ich zmäknú mrazy. Koža potom získava zvráskavenú textúru a zhnedne. Popravde, vábne nevyzerá, no chutí zaujímavo. Vnútri sa konzistencia redukuje a chuť pripomína jablkové pyré.

AKÉ LIEČIVÉ ÚČINKY MÁ MIŠPUĽA?

Zaujíma vás, ako ovplyvňuje mišpuľa zdravie človeka a či môže byť konzumácia týchto plodov nejakým spôsobom prospešná? Už od staroveku sa týmto malviciam pripisovali liečivé vlastnosti a používali sa preto nielen v kuchyni,

ale aj na potlačenie najrôznejších chorôb. Majú totiž močopudné účinky, pomáhajú pri problémoch so zápchou a dajú sa využiť aj v boji s obličkovými kameňmi. Okrem spomenutých pozitív môžu plody mišpule obyčajnej zohrávať dôležitú úlohu aj pri liečbe kardiovaskulárnych ochorení a chorôb, ktoré postihujú obehový systém. Ďalej sa užívajú ako súčasť terapie zápalových ochorení dýchacích ciest a fungujú aj ako skvelý doplnok stravy pre pacientov, ktorých trápi vysoký cholesterol.

Aby toho nebolo málo, konzumácia plodov mišpule zvyšuje mikrobiálnu činnosť v prospech bifidogénnych baktérií. Údajne však pôsobia aj proti rakovine hrubého čreva a môžu čiastočne znížovať riziko tvorby žlčových kameňov. V Iráne sa navyše používali ako liek na hnačku a nadúvanie alebo napríklad v boji proti horúčke či abscesom.

Plody, listy, kôra a drevo stromu sa v minulosti používali ako lieky na rôzne ochorenia vrátane hnačky, nadúvania žalúdka, horúčky.

Ker mišpule má očarujúce kvety, ktoré svojím vzhľadom priťahujú pozornosť, a tak sa táto drevina vysádza hlavne kvôli jej okrasnej funkcii. V záhrade skvele pôsobí ako solitér, ale veľmi pekne vyzerajú aj mišpulové aleje. Teraz v jesenných mesiacoch upútajú mišpule pestrofarebnými listami a žltohnedými malvicami.

MIŠPULOVÉ HODY

V časoch našich predkov boli plody mišpule hlavne cenenou zložkou ľudového liečiteľstva, v súčasnosti nachádzajú uplatnenie hlavne v kuchyni. Vďaka netradičnej chuti, ktorá dokáže obohatiť celý rad pokrmov i nápojov, si totiž získajú takmer každého. Dajú sa z nich pripraviť napríklad výborné marmelády, kompóty, sirupy a pikantné nátierky, ale dobre poslúži aj na výrobu najrôznejších likérov a vína. Často sa konzumuje aj ako dezert, napríklad so syrom alebo s koláčmi, alebo sa používa na prípravu mišpulového želé či vína. Ďalším jedlom, v ktorom sa mišpule používajú, je „mišpulový syr“, ktorý je podobný lemon curd, pripravený z mišpulovej drene, vajec a masla. Možno ste počuli o mišpulovom čaji, ten sa však zvyčajne vyrába z kustovnice (goji), ktorá sa niekedy nazýva „červená mišpula“.

Plody sa často konzervujú aj s iným ovocím, ako sú napríklad jarabiny, čučoriedky, drienky a šípky, ale, samozrejme, hodí sa aj na prípravu zmesi s jablkami a hruškami. Niekedy sa používajú ako korenie a môžete ich tiež usušiť.

VYSKÚŠAJTE!

► MIŠPULOVÁ MARMELÁDA

Ingrediencie: 1 kilogram mišpule, 0,5 kilogramu cukru, citrónový šťavu.

Umyté a očistené mišpule najprv nakrájaj-

te na menšie kúsky a vykôstkujte. Potom ich vložte do väčšieho hrnca, pridajte šťavu z jedného citróna a zasypte zmes polovicou pripraveného cukru. Ak chcete, aby marmeláda bola výraznejšia, môžete pridať trochu klinčeka alebo kúsok škorice. Len čo sa začne variť, pridajte druhú polovicu cukru a nechajte marmeládu variť tak dlho, kým nezhrustne. Následne môžete hotovú zmes plniť do pripravených zaváracích pohárov, ktoré uzavriete pomocou vhodných viečok. Tie potom len otočte hore dnom a nechajte do druhého dňa odstáť.

► MIŠPULOVÝ LIKÉR

Príprava je pomerne jednoduchá, ale zaberie viac času. Budete potrebovať 600 gramov mišpule, 500 mililitrov vodky, 300 gramov cukru.

Plody umyte, osušte a vložte do chladničky. Alkohol ohrejte spôsobom, aby sa v ňom pridaný cukor rozpustil, ale nemal by sa variť. Do väčšej fľaše potom vložte ovocie a zalejte ho pripravenou zmesou. Prvé dva týždne tekutinu v nádobe každý deň dôkladne pretrepte. Potom ju uložte na tmavé a chladné miesto, kde necháte zmes pôsobiť aspoň dva mesiace. Ani dlhší čas nebude na škodu. Nakoniec hotový likér precedte a prelejte do vhodných fliaš alebo pohárov.

-dp-

Signal

INŠPIROVANÉ PRÍRODOU, OVERENÉ VEDOU

ŠETRNÉ ZLOŽENIE KOMBINUJE PRÍRODNÉ OLEJE A ZINOK, ČÍM POSKYTUJE KOMPLETNÚ OCHRANU PROTI ZUBNÉMU KAZU. **TERAZ 96% INGREDIENCIÍ PRÍRODNÉHO PÔVODU!**

96%
INDREDIENCIÍ PRÍRODNÉHO PÔVODU

ÚPLNE RECYKLOVATEĽNÝ OBAL

Pretože na každom úsmeye záleží.
jednota

AKO SI UDRŽAŤ ÚBYTKY HMOTNOSTI?

NA CESTE K TRVALÉMU UDRŽANIU OPTIMÁLNEJ HMOTNOSTI SA ČLOVEK, SNAŽIACI SA SCHUDNÚŤ, NEVYHNE KRÁTKODOBÝM ZLYHANIAM I VÁŽNYM RECIDÍVAM. AKO SA S TÝM POPASOVAŤ, RADÍME V SPOLUPRÁCI S MUDR. PETROM MINÁRIKOM A VYDAVATEĽSTVOM RAABE V POKRAČOVANÍ CYKLU O OBEZITE.



Vlastný neúspech nikoho neteší. Pri znižovaní nadváhy sú niektorí ľudia úspešní hneď na prvý raz – už pri prvom pokuse schudnúť niekoľko kilogramov nadmernej hmotnosti, koľko treba, a v budúcnosti už nikdy viac nepriberú. Pochopili totiž, aký je princíp „hry“ – ostanú trvalo fyzicky aktívni a dokážu sa dostatočne kontrolovať v stravovaní, aby predišli recidíve a opätovnému nárastu hmotnosti.

Je však veľa ľudí, ktorí pravidlá a zákonitosti rozumného znižovania hmotnosti nepochopili správne alebo sa k nim ani nedostali. Stále veľa ľudí naivne naletí bezohľadným reklamám na rôzne doplnky výživy „na schudnutie“, pri ktorých sa nemusíte kontrolovať ani v ničom obmedzovať. Je tu však aj veľká skupina ľudí, ktorí síce naivní nie sú, ale nemajú dostatok teoretických znalostí na to, aby pochopili, že zmeny v stravovacích a pohybových návykoch musia byť trvalo udržateľné. Dočasné obmedzenie príjmu kalórií a prechodné intenzívne cvičenie a pohybové aktivity sú opatrenia, ktoré pochopiteľne vedú len k dočasným a rýchlo pominutelným výsledkom.

Častou chybou mnohých ľudí je túžba rýchlo sa zbaviť mnohých kilogramov nadváhy, ktoré sa na nich „lepili“ dlhé roky či až desaťročia. Roky sa pozerali na to, ako progresívne priberali, ale teraz, keď sa rozhodli niečo so svojou nadhmotnosťou robiť, sú netrpezliví, pozitívne výsledky chcú vidieť rýchlo a najradšej ihneď. Aby rýchlo schudli, volia silné, niekedy až drastické obmedzenia v stravovaní, ktoré sú spojené s negatívnymi emóciami – trpia pocitom nedostatku jedla a hladu. Pocity frustrácie a telesného i duševného diskomfortu sú pri takýchto postupoch veľké. Navyše redukčné hladovky a „detox“ kúry môžu niekedy viesť k poškodeniu zdravia.

NEZNIČTE SI ZDRAVIE

Niektorým ľuďom, ktorí majú na to predispozície, sa napríklad pri prísnej reštrikcii stravy alebo hladovaní môže žlč v žlčníku zahusťiť natoľko, že sa im vytvoria kamene v žlčníku. Spomeňme reálny prípad z praxe autorov knihy Redukčná diéta – skúsme to inak, keď takýto novovytvorený kameň s menšími rozmermi „vycestoval“ do spoločného žlčového, upchal ho a spôsobil akútnu nepriechodnosť žlčových ciest a následnú žltáčku. Takto postihnutý pacient musí rýchlo absolvovať endoskopické odstránenie kameňov zo žlčového a následne operačné odstránenie žlčníka (cholecystektómiu). Je to nepríjemná a potenciálne závažná komplikácia, ktorej sa dalo predísť.

DÔLEŽITÉ!

- Aby sa zmeny fixovali a udržali natrvalo, musia byť udržateľné a musia viesť k pozitívnym telesným i duševným zmenám.
- Na udržanie úbytkov hmotnosti a nárast fyzickej kondície sa musíte vybrať cestou trvalo udržateľných a komplexných zmien vo vašom životnom štýle.
- Zvoľte si preto aj vy trvalo udržateľné zmeny v stravovaní, pohybových aktivitách i v celom životnom rytme a režime.
- Nové životné návyky, automatizmy a stereotypy vás musia baviť a tešiť.

Je potrebné trvalo zmeniť stravovanie a výživu, zaviesť primerané pohybové aktivity, ktoré vás bavia a ktoré budete schopní vykonávať

stále. Nevyhnete sa zmene svojho životného štýlu a mnohé návyky (zlovyky) budete musieť nahradiť inými formami každodenného správania (napr. trávenie času počas pracovných i víkendových dní, spánková hygiena, nové členenie voľného času na aktívne a pasívne aktivity a pod.).



Musíte mať trvale pod kontrolou svoju hmotnosť (nutné je pravidelne a pomerne často sa vážiť), stravu a výživu (je dobré používať kalorické tabuľky aj počas udržiavacej fázy, v prípade, že ich nepoužívate, radíme, aby ste sa k ich používaniu vrátili vždy, keď má vaša hmotnosť tendenciu opäť stúpať), a samozrejme, aj pohybové aktivity (merať si pomocou inteligentných hodínok alebo smartfónov intenzitu, dĺžku aj frekvenciu zvolených aktivít).

ČO ROBIŤ

- Snažte sa, aby vaša hmotnosť v udržiavacej fáze nekolísala viac než ± 2 kg, maximálne ± 3 kg.
- Pri náraste hmotnosti o viac než $+3$ kg ($+4$, -5 kg) zvýšte pozornosť, snažte sa prísť na to, aké sú príčiny vášho opätovného priberania.
- Hľadajte riešenia a začnite s protiopatreniami – zintenzívňte kontroly hmotnosti, stravovania a pohybovej aktivity.
- Pri pochybnostiach sa obráťte na odborníkov.

A nezabudnite, že aj keď nedosiahnete vysnívanú a vytúženú hmotnosť, akú ste mali v minulosti, aj menšie úbytky hmotnosti, ak sa udržiavajú, sa počítajú k dobru. Už 10 % pokles nadhmotnosti je spojený s dokázateľným znížením zdravotných rizík, vedecké výsledky to potvrdili jednoznačne. Prejaví sa to v lepšej fyzickej kondícii, pocite lepšieho zdravia a neraz aj lepšej duševnej pohody.

NESÚSTREĎTE SA LEN NA HMOTNOSŤ A KILOGRAMY, ALE AJ NA TELESNÚ KONDÍCIU A CELKOVÉ ZDRAVIE!

ZLYHANIE A REŠTART

Videli sme už veľa prípadov ľudí s obezitou, ktorí z rôznych dôvodov zlyhali aj niekoľkokrát – nakoniec si nechali poradiť a keď sa vybrali správnou cestou a zvolili si udržateľnú zmenu, dosiahli pozoruhodné a trvalé výsledky. Niektorí dokázali trvalo schudnúť aj niekoľko desiatok kilogramov zo svojej nadmernej hmotnosti.

Nezúfajte – či už pri rýchlom jojo efekte, alebo pri recidíve, ktorá nastala po dlhšom období udržaných hmotnostných úbytkov. Nič nie je stratené, teraz môžete byť úspešní.

Je dokázané, že lepšie a dlhodobejšie výsledky dosahujú ľudia, ktorí sú pod dlhodobou externou kontrolou a dohľadom odborníkov. Neváhajte pri svojom reštarte obrátiť sa na skúsené poradne na znižovanie nadváhy alebo centrá pre komplexný manažment obezity. Nezabúdajte pri vyšších stupňoch obezity chudnúť pod lekárskej dohľadom.

Zaujímavá štúdia sa prezentovala na Európskom obezitologickom kongrese v roku 2008. Na rozsiahlej vzorke 5 585 dospelých účastníkov s priemerným vekom 46,4 roka ($\pm 12,4$ roka) v priebehu rokov 1995 – 2003 autori štúdie sledovali:

- Ktoré strategické faktory v správaní sa u účastníkov spájali s dlhodobým úspešným udržiavaním hmotnostných úbytkov?
- Ktoré faktory, naopak, sa spájajú s opätovným nárastom hmotnosti?

Výsledky štúdie boli veľmi zaujímavé a inšpiratívne pre každého, kto si chce udržať úbytky hmotnosti. Všetky uvedené formy správania, ktoré sa spájali tak s úspechom, ako aj s neúspechom, boli pozoruhodne konzistentné v oboch skupinách účastníkov. Faktory, ktoré sa spájali s úspešným udržiavaním nižšej hmotnosti v úspešnej skupine:

- Držali nízkosacharidovú diétu (90 % účastníkov).
- Raňajkovali takmer každý deň (96 % účastníkov).
- Vážili sa každý týždeň (75 % účastníkov).
- Pravidelne cvičili a mali pohybové aktivity (91 % účastníkov).
- Pozerali TV menej než 21 hodín týždenne (88 % účastníkov).
- Držali konzistentne nízkokalorickú diétu.

Faktory, ktoré sa spájali s opätovným nárastom hmotnosti v neúspešnej skupine:

- Nižšia úroveň fyzickej aktivity.
- Postupné zvyšovanie energetického príjmu v strave.
- Zavádzanie konzumácie rýchleho občerstvenia (fast food) do stravy.



NAKÚP SO ZĽAVOU

Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov Redukčná diéta alebo ako neprísť o kvalitu svojho života si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE.

S HESLOM JEDNOTA, ZÍSKATE ZĽAVU 4 €.

Kontaktné údaje:
Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón:
02/32 66 18 50.

COOP JEDNOTY ZAČÍNajú OD 27. 10. 2022 VYPLÁCAŤ ZĽAVY

DLHOROČNÍ ZÁKAZNÍCI COOP JEDNOTY A DRŽITELIA NÁKUPNEJ KARTY VEDIA, ŽE DVAKRÁT DO ROKA SI MÔŽU UPLATNIŤ ZĽAVU ODPOČTOM Z ĎALŠIEHO NÁKUPU. MÔŽU TAK UROBIŤ VŽDY PO SKONČENÍ PRÍSLUŠNÉHO POLROKA, SPRÁVIDLA V OBDOBÍ VIANOC A VEĽKEJ NOCI.

Popri denných nákupoch si človek azda ani neuvedomí, ako rýchlo čas plynie. Termín uplatnenia zľavy za 1. polrok 2022 sa už priblížil. Na vyplácanie zliav sa zákazníci môžu tešiť od 27. októbra do 31. decembra 2022.

„Odmeňujeme zákazníkov, ktorí v období od 1. 1. do 30. 6. 2022 aktívne využívali nákupnú kartu a svoje nákupy evidovali na plastovú, dočasnú papierovú alebo digitálnu kartu,“ hovorí manažérka vernostných programov COOP Jednoty Katarína Matlonová.



Kde môže zákazník získať informáciu o výške zľavy?

Dva týždne pred samotným začiatkom vyplácania zliav, teda od **13. 10. 2022**, si každý držiteľ nákupnej karty môže overiť, či mu vznikol nárok na zľavu na webovej stránke **www.coop.sk** v časti Nákupná karta/Moja nákupná karta, zadáním 13-miestneho čísla pod čiarovým kódom zo zadnej strany karty (bez medzier). Okrem výšky zľavy sa im zobrazí informácia, v ktorej regionálnej COOP Jednote je ich vernostná karta registrovaná, a zároveň predajne, v ktorých si môže zľavu uplatniť. Zákazníkom, ktorí využívajú našu mobilnú aplikáciu COOP Jednota a zároveň majú nákupnú kartu stiahnutú v mobile, sa výška zľavy a ďalšie informácie zobrazia od **13. 10. 2022** automaticky.

Čo v prípadoch, keď sa napríklad zákazník presťahoval do iného okresu, naďalej je jeho nákupná karta platná?

Áno, môže ju naďalej používať, ale jeho povinnosťou je nahlásiť aktuálnu adresu. Môže tak urobiť online na **www.coop.sk** vyplnením formulára – žiadosti o duplikát, ktorý zároveň slúži na aktualizáciu osobných údajov. Zmenu môže nahlásiť aj telefonicky na bezplatné telefónne číslo **0800 555 567** alebo vyplnením

podnetového formulára na webovej stránke. Poznamenávame však, že aktualizáciou osobných údajov sa príslušnosť k regionálnej COOP Jednote nemení. To znamená, že nákupy na nákupnú kartu je možné evidovať vo všetkých predajniach COOP Jednota na Slovensku, ale zľavu si môže držiteľ nákupnej karty uplatniť len v predajniach tej regionálnej COOP Jednoty, kde je jeho nákupná karta registrovaná.

Ako postupovať, ak zákazník plastovú kartu stratil?

Má možnosť si požiadať o duplikát karty. Ak nákupnú kartu stratí, prípadne mu bola karta odcudzená v čase vyplácania zliav, je povinný bez zbytočného odkladu túto skutočnosť nahlásiť na ústredie regionálnej COOP Jednoty, v ktorej je jeho karta registrovaná. V prípade, že túto skutočnosť nenahlási, COOP Jednota nenesie žiadnu zodpovednosť za zneužitie karty inou osobou. O duplikát nákupnej karty si môže požiadať online na našej webovej stránke alebo priamo v predajni vyplnením papierového tlačiva.

Môžete spresniť aké ďalšie výhody prináša nákupná karta?

V rámci špeciálnych ponúk určených len pre držiteľov nákupnej karty, môžu zákazníci

získať v predajniach COOP Jednota okamžité zľavy na vybrané tovarové produkty. V roku 2022 sme rozšírili portfólio externých partnerov, ktorí poskytujú priame zľavy na nákupnú kartu. Aktuálne môžu prostredníctvom COOP karty cestovať lacnejšie cez cestovné kancelárie **TATRA-TOUR Slovakia**, **TIP travel**, **BUBO travel agency**. Zrelaxovať za výhodných podmienok v **Slovenských liečebných kúpeľoch Piešťany**, **Prírodných liečebných kúpeľoch Smrdáky**, v **Kúpeľoch Nimnica** alebo v **Slovenských liečebných kúpeľoch Turčianske Teplice**, prípadne v akvaparku **AquaCity Poprad**. V sieti obchodov **KONDELA** si môžu kúpiť nábytok v zľave, či za výhodných podmienok využiť služby a produkty spoločnosti **ZAREN**. Za výrazne zľavnené ceny kúpiť okuliare a rámy v očnej optike **MANIA**. Výrobky značiek **Dormeo**, **Delimano**, **Walmass**, **Wellneo**, **Rovus** si môžu držiteľia karty kúpiť za zvýhodnené ceny v internetovom obchode **Topshop**, ktorú prevádzkuje spoločnosť **STUDIO MODERNA**.

Podrobnosti o poskytovaných zľavách nájdete na www.coop.sk v časti Nákupná karta/Zľavy u partnerov.

AK POTREBUJETE S NIEČÍM POMÔCŤ, PORADIŤ, ZAVOLAJTE NÁM NA BEZPLATNÉ TELEFÓNNE ČÍSLO 0800 555 567 (V PRACOVNÉ DNI OD 8.00 DO 16.00 HODINY) ALEBO NÁM NAPIŠTE NA [PODNETY@COOP.SK](mailto:podnety@coop.sk).



zriadte si kartu
online na www.coop.sk



využívajte
mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite
nákupnú kartu



získajte zľavu
2x do roka

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



UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 1. POLROK 2022

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



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



UNIKÁTNY LASER V BOJNICKEJ NEMOCNICI

NEMOCNICA S POLIKLINIKOU (NSP) PRIEVIDZA SO SÍDLOM V BOJNICIACH BUDE LIEČIŤ PACIENTOV NOVÝM UNIKÁTNYM PRÍSTROJOM. VÝKONNÝ LASER S VOZÍKOM V CELKOVEJ HODNOTE VIAC AKO 10 000 EUR OD NADÁCIE COOP JEDNOTA DOPLNÍ VYBAVENIE FYZIATRICKO-REHABILITAČNÉHO ODDelenIA.

Vysokovýkonný laser má analgetický, bioregenerečný, protizápalový účinok, pomáha pri regenerácii a reparácii poškodeného tkaniva v širokom spektre indikácií v rehabilitácii.

Je prvým z tohto druhu prístrojov v nemocnici a rozšíri doteraz ponúkané spektrum fyzikálnych liečebných metód pre pacientov. „Biostimulácia laserom je moderná metóda fyzikálnej terapie špeciálnym svetelným lúčom, ktorá podporuje rýchlu rehabilitáciu. Pôsobením lasera v organizme sa zvyšuje ‚dýchanie tkanív‘, stimulujú sa oxidačné a regeneračné procesy a odstraňuje sa bolesť z postihnutého miesta. Vedenie nemocnice, personál fyziatricko-rehabilitačného oddelenia a naši pacienti zo širokého okolia srdečne ďakujú Nadácii COOP Jednota, že opakovane pomáha skvalitniť zdravotnú starostlivosť v našom regióne,“ povedal Peter Glatz, riaditeľ NSP Prievidza.

„V Nadácii COOP Jednota sa na podporu slovenského zdravotníctva pozeráme komplexne. Snažíme sa pomáhať pri prevencii, liečbe úrazov a ochorení, ale v centre našej pozornosti je aj fyzioterapia, ktorá je v medicíne rovnako dôležitá,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko, počas odovzdávania symbolického šeku.

Na zakúpení jednotlivých zdravotníckych prístrojov sa Nadácia COOP Jednota podieľala prostredníctvom spotrebného družstva COOP Jednota Prievidza. „Pre obyvateľov regiónu hornej Nitry



predstavuje Nemocnica s poliklinikou v Bojniciach kľúčové zdravotnícke zariadenie. Jej služby využívajú naši zákazníci, zamestnanci aj členovia. Preto prostriedky z Nadácie COOP Jednota určené na podporu zdravotníckych zariadení vždy smerujeme práve do tejto nemocnice. V minulosti to bol nákup polohovacích lôžok, súprav na resuscitáciu či doplnenie vybavenia novorodeneckého oddelenia,“ priblížila Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza (na snímke vpravo s Jánom Bilinským).

NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA BANSKOBYSSTRICKÚ NEMOCNICU

NADÁCIA NAJVIACŠEJ SLOVENSKEJ MALOOBCHODNEJ SIETE PODPORUJE FAKULTNÚ NEMOCNICU S POLIKLINIKOU (FNŠP) F. D. ROOSEVELTA OD ROKU 2012. NAJNOVŠIE NEMOCNICE DAROVALA FINANČNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU PIATICH TRANSPORTNÝCH A MULTIFUNKČNÝCH KRESIEL V HODNOTE TAKMER 12 000 EUR.

Kreslá sú určené na mobilizáciu pacientov, umožňujú pomoc pri ich vstávaní a bezpečnom presune. „Sú veľkou pomocou pre personál a zároveň pacientom zvyšujú pohodlie pri každodenných činnostiach,“ uviedla Miriam Lapuníková, riaditeľka FNŠP F. D. Roosevelta, a dodala: „V predchádzajúcich rokoch sme vďaka finančným darom od Nadácie COOP Jednota mali možnosť kúpiť nové prístroje a vybavenie, ktoré skvalitňujú prácu našich lekárov a zlepšujú kvalitu poskytovaných služieb pre našich pacientov.“ Kreslá zakúpené vďaka Nadácii COOP Jednota slúžia na II. chirurgickej klinike SZU, hematologickom oddelení, Dermatovenerologickej klinike SZU a na Psychiatrickej klinike SZU.

Na zakúpení jednotlivých zdravotníckych prístrojov sa Nadácia COOP Jednota podieľala prostredníctvom spotrebného družstva COOP Jednota Krupina. „Zdravie je pre nás všetkých to najcennejšie, čo máme. Práve preto si uvedomujeme, že je dôležité angažovať sa aj v oblasti spoločenskej zodpovednosti a okrem našej hlavnej obchodnej činnosti sa venujeme podpore zdravotníctva. Rooseveltova nemocnica je náš dlhodobý partner, ktorému poskytujeme už desať rokov sponzorské dary na nákup lekárskej techniky a prístrojov. Som presvedčený, že je to správna voľba, pretože ide o



koncové zariadenie v našom kraji, kde sa často poskytuje pomoc aj pre mnohých našich zamestnancov, členov či zákazníkov,“ vyjadril sa Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Krupina (na snímke spolu s M. Lapuníkovou a Jánom Bilinským).

MÁ TO ŠŤAVU!

NOVÝ RAD SOUS-VIDE

Rýchlo a jednoducho...



30 min



6 min



10 min

NOVINKA

OBSAH MÄSA:

90%



„Vďaka veľmi pomalému vareniu vo vlastnej šťave si mäso uchováva prirodzenú arómu a šťavnatosť.“

TIP NA RECEPTY



krasno.cz/recepty

RODINNÁ SPOLOČNOSŤ



krasno.cz

ŽITE krásne



Penne s paradajkami a údenou slaninou

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 30 min.
Počet porcií 4 viac

600 g cestovín penne, 5 paradajok, 150 g údenej slaniny, 1 sušená čili, 100 g parmezánu, 150 g masla, 150 g smotany na šľahanie,

Postup:

Paradajky narežeme v hornej časti do križa a namočíme na minútu do vriacej vody. Následne prudko schladíme a ošúpeme. Dužinu zbavíme semiačok.

Údenú slaninu nakrájame na menšie kúsky. Sušenú čili papričku rozdrvíme a parmezán nastrúhame na jemno.

V hrnci rozpustíme maslo, pridáme slaninu a čili a restujeme do zlatista. Pridáme nakrájané paradajky, okoreníme a varíme na miernom ohni 10 minút. Hrnec dáme dolu z ohňa a pridáme smotanu a parmezán. Vrátime na sporák a varíme ďalších 10 minút.

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme ich, pridáme do omáčky a posypeme parmezánom.



RESTOVANÁ KURACIA PEČEŇ NA ČILI

Náročnosť ***
Cena €€€

Príprava 35 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

750 g kuraciej pečene, 5 plátkov slaniny, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 2 lyžice plnotučnej horčice, 1 čili paprička, 2 lyžice masla, 2 lyžice petržlenovej vňate, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Kuracie pečene umyjeme, osušíme, odblíame a nakrájame na kocky. Slaninu nakrájame na menšie kúsky a orestujeme. Pridáme cibuľu pokrájanú na drobno a potom pretlačený cesnak. Následne vložíme pečene a restujeme, kým sa nestiahu. Osolíme, okoreníme, ochutíme horčicou a čili, premiešame a ešte restujeme. Podlejeme vodou a varíme, kým šťava nezhrubne. Šťavu potom zjemníme maslom a dochutíme petržlenovou vňaťou, prípadne soľou.

DOMÁCI PARÍŽSKY ŠALÁT

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 50 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

250 g mäkkej salámy, 100 g hrášku v konzerve, 50 g kyslých uhoriek, 1 cibuľa, 100 g majonézy, 50 g kyslej smotany, ¼ lyžičky čierneho korenia, 2 lyžice šťavy z kyslých uhoriek, muškátový oriešok

Postup:

Salámu nakrájame na pásiky a dáme do misy. Pridáme scedený hrášok, nadrobno nakrájané uhorky, cibuľu a premiešame. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, čierne korenie a šťavu z kyslých uhoriek.

Poriadne premiešame a dochutíme soľou. Na záver pridáme muškátový oriešok a necháme odstáť v chladničke.



KINDER KOCKY

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 50 min.
Počet porcií 10

Ingrediencie:

4 vajcia, 125 g krupicového cukru, 40 ml slnečnicového oleja, 80 g hladkej múky, 40 g kakaa, 100 g mliečnej čokolády. Na plnku: 4 pláty želatíny, 200 g mascarpone, 200 g tvarohu, 130 g kondenzovaného mlieka, 1 lyžičku vanilkového extraktu, 80 ml šľahačkovej smotany, 4 lyžice mlieka

Postup:

Rúru vyhrejeme na 175 °C. Plech s rozmermi asi 37 x 25 cm vyložíme papierom na pečenie. Vajčka vyšľaháme, postupne pridávame cukor a šľaháme, kým nevznikne pena. Pridáme olej. Preosiatu múku s kakaom vsypeme do vaječnej peny a jemne zamiešame. Cesto vylejeme na plech a pečieme 15 minút. Necháme vychladnúť.

Prípravíme plnku, plátky želatíny namočíme do studenej vody a necháme napučať. Mascarpone, tvaroh, kondenzované mlieko a vanilkový extrakt dáme do misy a prešľaháme. Prilejeme šľahačkovú smotanu a vyšľaháme na pevno. Želatínu vyžmýkame a rozpustíme v hrnci spolu s mliekom – pozor, nesmie sa variť. Primiešame lyžicu tvarohového krému, aby sme ju schladili. Následne celú zmes vylejeme do tvarohového krému.

Vychladnutý korpus rozkrojíme na polovicu a na spodný plát natrieme krém. Prikryjeme druhým plátom a dáme stuhnúť do chladničky aspoň na 6 hodín. Po tomto čase vyberieme z chladničky, polejeme roztopenou čokoládou a necháme stuhnúť.

TEPLÝ ŠALÁT Z PEČENEJ TEKVICE

Náročnosť ***
Cena €€€

Príprava 90 min.
Počet porcií 4

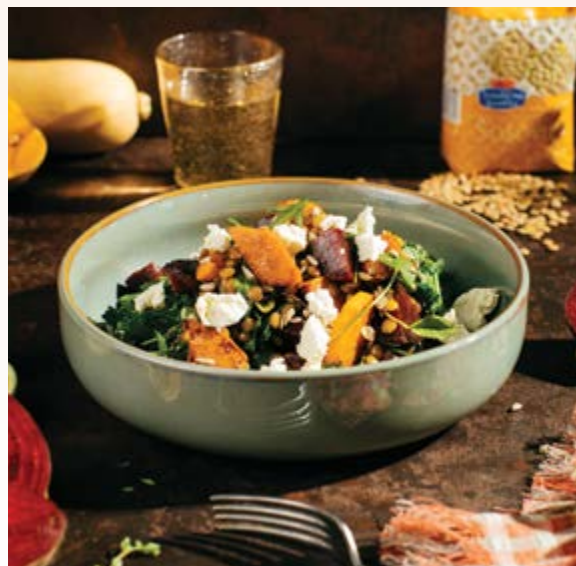
Ingrediencie:

1 menšia maslová tekvica, 100 ml olivového oleja Tradičná kvalita, 1 lyžička morskej soli, ½ lyžičky čerstvo namletého čierneho korenia Dobrá cena, 4 stebľa čerstvého tymianu, 200 g čiernej šošovice Tradičná kvalita, 200 g varenej repy, 100 g rukoly, 200 g údeného čerstvého ovčieho syra, 100 g slnečnicových semienok, 2 stebľa bazalky, 4 stebľa petržlenovej vňate, šťava z 1 limety, 4 lyžičky kryštálového cukru

Postup:

Tekvicu ošúpeme, vydlabeme jadierka a nakrájame asi na 3-centimetrové kocky. Rozložíme na plech s papierom na pečenie, osolíme morskou soľou, okoreníme, pridáme tymian a olej. Pečieme pri 170 °C asi 30 minút.

Uvaríme šošovicu tak, aby nebola úplne mäkká. Cviklu nakrájame na kocky veľké tiež asi 3 cm. V mise zmiešame olivový olej, limetovú šťavu a cukor, emulzifikujeme. V mise všetky suroviny zmiešame s dresingom a uložíme na tanier.



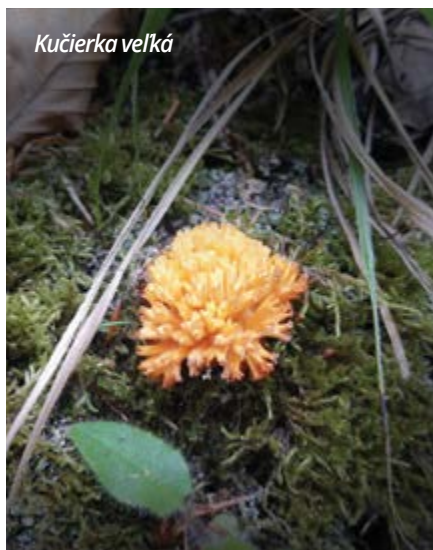
IDE SA DO LESA, IDE SA NA HUBY!

Jeseň je najbohatším hubárskym ročným obdobím. Pôda prešla letnou horúčavou aj búrkami, opadané listy ju pekne chránia a vlhkosť pod nimi praje hubám. Každý hubár má svoje chodníčky, svoje tajné miestiečka, obľúbené huby a taktiež svoje recepty. Od jednoduchej pražienice s kuriatkami cez vyprážanú bedľu jedlú až po pikantný hubový guláš, po ktorom sa len tak zaprášťa.

Huby patria do nášho jedálneho lístka od nepamäti. V niektorých obdobiach ich naši vzdialení predkovia jedli viac, v iných menej. Raz im verili, inokedy sa ich báli. Huby boli spájané s fantastickými obyvateľmi lesa, s vílami a elfmi, ježibabami a bosorkami. Prispeli k tomu i oblasti, kde ich ľudia nachádzali. I dnes sa miesta, na ktorých rastú huby do kruhu, nazývajú čarokruhy. Niektoré naozaj vyzerajú, akoby na nich len pred chvíľou dupkali nôžky lesných víl. Ak takúto zázračnú lokalitu objavíte, môžete si byť istí, že tam huby budú takto rásť i o rok. Kruh však bude o pár centimetrov väčší a ďalší rok o ďalších pár centimetrov. Bosoráctvo videli ľudia aj v studenom modrastom svetle, ktoré vyžarujú niektoré huby rastúce na dreve a ktoré vzniká podobne ako u svätajánskych mušiek.



Kučierka veľká



CHUTNÉ PARAZITY

Keď idete na huby, zbierate väčšinou vždy tie isté, tie, ktoré dobre poznáte a presne viete, ako ich spracujete. Pozeráte sa pritom pod nohy. Niekedy sa však oplatí pohľad zodvihnúť a poobzerať sa aj po okolitých stromoch. Možno objavíte hubu, ktorá si pekne parazituje na strome. Napríklad svietivo žltý sírovec obyčajný. Často ho nájdete aj vo vlastnej záhrade. Má rád slivky aj čerešne, pre ktoré je však veľmi nebezpečný, pretože im odsaje všetky živiny. Treba ho odrezáť

a hneď spracovať. Na druhý deň by bol tvrdý a nepoživatelný. Z čerstvého sírovca sú fantastické vyprážané rezne. Ich chuť aj konzistencia sú takmer na nerozoznanie od kuracieho mäsa.

Na guláš je výborný pečeňovec dubový. Rastie, ako napovedá už názov, na duboch. Keď tento zhora červený hrib odtrhnete, vypustí červenú tekutinu, akoby krvácal, a aj v kuchyni pri krájaní bude vyzeráť ako mäso. Na varenie sa hodia len mladé exempláre. Treba ich povariť minimálne trištvrte hodiny a dochutiť tak ako klasický guláš.

Teraz na jeseň sa darí kučierke veľkej. Je to krásna dekoratívna huba. Až je človeku ľúto ju odtrhnúť a zjesť. Ak máte radi prekvapivé chute, tak kučierku vyskúšajte a spracujte ju tak, aby mohla vyniknúť jej prirodzená chuť s nádychom vanilky. Najlepšie je dobre očistenú hubu podusiť na masle a len trochu osoliť, prípadne zaliať sladkou smotanou a ešte trochu povariť. Viac kučierke netreba. Takáto omáčka sa hodí na cestoviny.

Poznáte hadovku smradľavú? Názov neklame, je to naozaj silno páchnuca huba a jej zápach je skutočne odstrašujúci. Ak budete mať šťastie a nájdete mladú ha-

dovku, ktorá vyzerá ako vajíčko, neváhajte. Je to lahôdka. Na poriadny obed by ste hadoviek potrebovali veľa, je sa totiž len úplne malá časť. Ale ako predjedlo, na ochutnanie ich postačí aj pár. „Hadie vajíčko“ očistite od vonkajšej šupky a slizu pod ním. Dostanete sa k jadru – bosorákemu vajíčku. To nakrájajte na tenké plátky a opečte na oleji alebo masle. Chuť vás prekvapí. Hadovka nechutí ako huba, ale skôr ako paštrnák.

Lakovka ametistová



LEKÁRNIČKA POD STROMAMI

Naši predkovia si medicínu nechodili kupovať za roh do lekárne, ale nazbierali si ju

v lese a na lúke. Nevynechali, samozrejme, ani huby, ktoré majú vysoký obsah zdraviu prospešných látok. Je prekvapivé, že najzdravšou u nás rastúcou hubou je tá azda najobvyčajnejšia – šampiňón. Najsilnejší efekt majú čerstvé šampiňóny. Pokojne ich môžete jesť aj surové, napríklad v šaláte. Znižujú krvný tlak a pomáhajú aj pri cukrovke. Najširšie využitie majú liečivé huby v boji s nádorovými ochoreniami. Z domácich húb je to hľiva ustricovitá. Okrem chutných receptov môžete hlivový prášok pridať napríklad aj do raňajkového smoothie. Najširšie sa používanie liečivých húb objavuje v tradičnej čínskej medicíne a najdôležitejšie miesto v ňom má lesklokôrka lesklá – reiši, ktorá rastie aj u nás. Dokonca si ju môžete pestovať v záhrade. Nedá sa konzumovať priamo. Treba ju vysušiť, rozdrviť na prášok a pridať kamkoľvek. Ak máte lesklokôrok veľa, môžete ich časť využiť pri tvorbe jesenných alebo neskôr vianočných dekorácií. Ich lesklý tmavobordový povrch pekne kontrastuje so zelenou farbou.

Najsilnejšie liečivé účinky má vraj vzácna huba Cordyceps rastúca vysoko v Himalájach. Nerastie zo zeme, ale na tele húsenice nočného motýľa, ktorú kompletne vycicia. Pri nákupe produktov z tejto huby

si však môžete byť istí, že nemajú s húsenicami nič spoločné. Vysoký dopyt po Cordyceps viedol k jeho komerčnému pestovaniu na špeciálnom rastlinnom podklade. Jeho prirodzená chuť je sladká, preto sa využíva aj v sladkých receptoch, napríklad v kombinácii s čokoládou či kakaom. V laboratórnych testoch sa táto zvláštna huba ukázala ako veľký bojovník proti rakovinovým bunkám, ktoré úspešne zlikvidovala.

ŽLATO V KOŠÍKU

Jednou z najdrahších, najluxusnejších a najžiadanejších húb je hľuzovka. Malé či väčšie gule rastú ukryté pod zemou a človek ich tak ľahko nenájde. Pomôcť môže špeciálne vycvičený psík alebo prasiatko. Kráľovstvom hľuzoviek je Francúzsko, najmä oblasť Perigord. Perigordské hľuzovky sú spolu s bielymi alba hľuzovkami z talianskeho Piemontu najdrahšie na svete. Cena sa môže vyšplhať až na 100 000 eur za kilogram! Drahé huby možno nájsť aj na Slovensku. Nie všetky hľuzovky sú jedlé a hľuzovka letná je dokonca chránená. Napriek tomu sa vám môže pošťastiť a vďaka hľuzovke si polepšíte. Ak nejakú nájdete a nechcete ju skonzumovať sami, môžete ju predať.



Strapačka žltá

Keď sa ako úplný nič netušiaci amatér skúseného hubára opýtate, ktoré huby sú jedlé, možno vám odpovie, že všetky, ale niektoré len raz. Preto nezbierajte huby bezhlavo a keď si nie ste istí, či je huba v košíku jedlá, nechajte si poradiť alebo ju do košíka ani nedajte. Lesné zvieratká sa potešia.

Mliečna pohoda bez hraníc



Tradičné
maslo
zo srdca
Podpol'ania

www.kolibamilk.sk



OPERNÉ POSTAVY SOM DOSLOVA ŽILA

AK CHCE NIEKTO VIDIEŤ NA VLASTNÉ OČI, AKO VYZERÁ KRÁŠNE, OBÝČAJNÉ ĽUDSKÉ ŠŤASTIE A SPOKOJNOSŤ, NECH NAVŠTÍVI MANŽELOV OPERNÝCH SPEVÁKOV JÁNA A ADRIANU GALLOVCOV. JÁN OD PRVEJ CHVÍLE PATRÍ K FANÚŠIKOM A OBDIVOVATEĽOM SPEVU MANŽELKY ADRIANY EŠTE Z ČIAS, KEĎ NETUŠIL, ŽE BUDÚ SPOLU AJ V SÚKROMÍ. OBDIVNE HOVORÍ, ŽE JEJ REPERTOÁR JE TAKÝ VEĽKÝ, ŽE NESPIEVALA LEN TO, ČO EŠTE NEBOLO NAPÍSANÉ. TAK SME ADRIANU VYSPOVEDALI.

SPOMÍNATE SI NA MOMENT, KEĎ STE SI UVEDOMILI, ŽE CHCETE BYŤ OPERNOU SPEVÁČKOU?

Ťažko hľadám v spomienkach, kedy ten moment nastal. Bola som veľmi živé dieťa, mala som veľmi bujnú fantáziu. Aby som uviedla príklad: môj brat bol o dvanásť rokov starší, takže som vyrastala skoro ako jedináčik a vymyslela som si imaginárnych súrodencov. Nie jedného, ale boli sme štvorčatá, mala som sestru dvojčiku a dvoch bratov. (Úsmev.) Hrala som sa s nimi, rozprávala, mama, keď to počula, že, Adri, s kým sa rozprávaš? Ja – predsa so súrodencami, tak len súcitne pokývala hlavou a robila si ďalej svoju robotu. Dlho so mnou žili v mojej fantázii, prežívali so mnou moje sny, túžby. Potom som ich nechala ísť svojou cestou. Pribudli povinnosti, spievala som v rozhlasovom zbore, v zbore Slniečko, v šestnástich som začala chodiť do Lúčnice...

A TEN SPEV SA KEDY OBJAVIL?

Odmalička som rada tancovala do spotenia, milovala som hudbu a spievala som hádam skôr, ako hovorila. V škole si pani učiteľka hudobnej výchovy všimla, že dobre spievam, tak sa opýtala mamy, či

Ako Giulietta v Hoffmannových poviedkach



Manželia Ján a Adriana Gallovcovi



chodím k niekomu na hodiny spevu, odpovedala, že nie. Moja mama môj spev v tom čase nebrala vážne. Jednoducho, Adrika si spieva. Jej túžbou bolo však vidieť ma na javisku ako klavírnú virtuózku. Tak ma prihlásila do LŠU na klavír. Lenže ja som bola veľmi neposedné dieťa a sedieť hodiny za klavirom ma nebavilo, keď navyše po prvom výpočutí som si hudbu okamžite zapamätala, lenže prsty nestíhali... Učiteľka klavíra, pani Granecová, ktorej veľmi pekne ďakujem za veľa vecí, vždy s úsmevom vravela mojej mame, že čo mi prsty nezvládnu zahrať, to dospievam a či by nebolo vhodné dať ma radšej na spev. Nakoniec, klavír som zvládla prvý cyklus celý, ale druhý som už nedokončila, lebo som sa už naplno venovala štúdiu spevu, vtedy u mladej pani učiteľky Hany Štolfovej-Bandovej, ktorá sa práve vrátila z Moskvy, kde študovala u skvelého ruského operného speváka Jevgenija Nesterenka. Keď som mala trinásť, začala sa moja spevácka dráha. A prijala to aj mama.

VAŠA UMELECKÁ CESTA SA VŠAK VYVÍJALA CELKOM PREKVAPIVO.

Áno, pretože napriek očakávaniu spevom som si nebola ešte celkom istá a klavír som študovať nechcela. Okrem hry na klavíri a spevu som ešte veľmi pekne kreslila a chcela som sa rozvíjať na strednej pedagogickej škole, kde ma však neprijali. Nakoniec som študovala na strednom odbornom učilišti spojov, na ktoré mám zo všetkých stránok pozitívne spomienky. V tých časoch kultúra na školách, hudobná výchova bola v porovnaní s dneškom na vyššej úrovni. Každý rok sa usporadúvalo viacero umeleckých a športových vystúpení, pripravil sa veľkolepý program, kde som vždy účinkovala. Napriek tomu, že aj so mnou poriadne mávala puberta, chodila som pravidelne na hodiny spevu, pomaly som dospela a dozrelo moje rozhodnutie venovať sa opernému spevu profesionálne. Prihlásila som sa na VŠMU, kde som vyštudovala a absolvovala pod vedením doc. Hany Štolfovej-Bandovej. Čakala ma ďalšia méta – Opera SND. Na škole som ešte stihla porodiť svoju krásnu dcéru.

PRVÁ ROLA V DIVADLE?

Skočila som do najhlbšej vody, do akej sa len dalo. Nesmierne sa mi páčili opery ako Lucia di Lammermoor, Rigoletto, Maškarný bál, púšťala som si platne, stála pred reproduktorom a otvárala ústa a tvárila sa, že to spievam ja. Robila som to často, tak som tie opery nakoniec vedela naspamäť. Jednou z mojich preferovaných rolí bola postava Oscara z opery Maškarný bál. Keďže som pravidelne navštevovala predstavenia Opery SND a s mojím pozorovacím talentom som si dosť podrobne všimala a „odkukala“ aranžmány inscenácií. Prišiel deň predstavenia opery Maškarný bál v exkluzívnom obsadení – pani Ľubica Rybárska a pán Sergej Larin. A čo sa nestalo, v to ráno nebola spevu schopná žiadať z predstaviteľiek Oscara! Tak si ma dal vtedajší šéf opery Juraj Hrubant zavolať, že počul o mojej túžbe spievať túto postavu a či ju ovládam a... teda, či by som ju mohla večer zaspievať. Moja odpoveď bola, že samozrejme! Predsa len, bol zvedavý, s kým som ju naštudovala a nakorepetovala, lebo na javisku som ešte dovtedy nikdy nestála... Musím povedať, že taký emotikon s vyplštenými očami ešte nevymysleli, keď som mu povedala, že s nikým, ja ju viem len z platne. Zahnal svoje pochybnosti a večer som s rolou Oscara debutovala na javisku Opery SND. Bol to prelomový deň v mojej kariére, lebo som si uvedomila, že človek musí nielen vedieť spievať, ale mať aj sebadôveru, odvahu hraničiacu možno až s drzosťou. Dnes, keď si na to spomeniem, tak ma mrazí.

*S Miroslavom Dvorským
ako Elsa v Lohengrinovi*

**AKÝ BOL PRE VÁS TEN VEČER?**

Ten osudový večer mal veľa zaujímavých momentov. Prvej som volala mojej profesorky spevu, že ju srdečne pozývam do divadla. Po chvíľke ticha sa ma dvakrát opýtala: „Ktorú postavu? Oskara? Ved' to sme nikdy nespievali a ani neviem, že tú postavu ovládaš!“ Moja mama zo strachu na predstavenie radšej ani nešla. A keď som pred predstavením napokon vošla do šatne, tam si pani Rybárska maľovala mihalnice a hovorí – prepáčte, mladá dáma, ja mám dnes predstavenie a ja na to, že aj ja. Zachovala sa fantasticky, bola úžasná aj na javisku, aj mimo. Môj debut na doskách SND bol naozaj snový....

V HL'ADISKU STE MALI AJ VEĽKÉHO OBDIVOVATEĽA...

Áno. Ten, pre mňa osudný, večer sedel v hl'adisku. Neskôr som sa dozvedela, ako Janko Galla každému hovoril, že tá mladá je skvelá, bol mnou nadšený. Neskôr sme spievali spolu v inscenácii opery J. Masseneta Don Quijote, ja už ako členka súboru opery. Bývali sme blízko seba, tak ma občas zviesol domov... a dnes sme manželka a sme šťastní. Sme jedna veľká rodina. Namiesto troch imaginárnych súrodencov máme dokopy 5 detí a 3 vnúčatá. Môj život je stále krásny, nikdy som sa ani sekundu nenudila. Teraz je to pokojnejšie, ale spomínam si na rána – pripraviť raňajky, desiatu, skúška v divadle, ak som nespievala doma, tak po



*V Suchoňovej opere Svätopluk
stvárnila postavu Ľutomíry*

skúške do auta, lietadla – Brno, Praha alebo iné mestá, v noci príchod domov, navariť na ďalší deň, veľa koncertov a inscenácií v zahraničí... a kolotoč sa točil ďalej. Keď sa ma niekto spýta na koničky, hovorím šoférovanie. Auto, kuchyňa, javisko... Ale zase s deťmi sme si užívali naplno chvíľe voľna v prírode alebo na dovolenkách doma či v zahraničí.

**DESIATE UŽ DEŤOM CHYSTAŤ NETREBA, DETI SÚ PREČ, S MANŽE-
LOM SI MÔŽETE TERAZ DOPRIAŤ KONIČKY, NA KTORÉ NEBOL ČAS...**

Tento rok som si vysadila na balkóne paradajky, teším sa z nich veľmi. Vypestovala som si ich zo semiačok paradajok, ktoré nám chutili. Po rokoch na javisku a koncertných pódii som sa začala naplno venovať pedagogickej činnosti na HTF VŠMU, ktorá mi ponúka zase iný rozmer. Keď prezentujem na javisku postavu ja sama, viem, čo mám robiť, ako ju zvládnuť technicky a interpretačne, „predať“ divákovi, no ako pedagóg musím byť aj psychológ a dostať sa do speváckych dušičiek mojich zverencov, lebo každý je iný, má inú hudobnú i osobnú inteligenciu, inú mieru talentu, iné predpoklady a všetko treba brať do úvahy. Vybrať vhodný repertoár, usmerniť ho, keď sa niekto preceňuje alebo podceňuje, naviesť na správnu cestu. V Opere SND som v tíme, ktorý vedie operné štúdio, kde máme šikovných frekventantov, ktorým sa venujem z pozície hlasového kouča, kde ich zasväcujem hlavne v rámci interpretácie jednotlivých období a tomu náležitých postáv so všetkým, čo k tomu patrí.

**EXISTUJE PREDSTAVENIE, ÚLOHA, KTORÚ BY STE V KARIÉRE NA-
ZVALI OSOBNÝM MOUNT EVERESTOM?**

Toto je veľmi ťažká otázka, aj keď, samozrejme, spievanie so svetovými speváčkami je inšpirujúce a už moment, že som sa dokázala vedľa nich postaviť a byť rovnocennou partnerkou, je povznášajúce, napríklad José Cura, Piotr Beczala... Do všetkého, čo som spievala, som dala maximum, milujem Traviatu, Lucreciu Borgiu, Rusalku, neskromne môžem povedať, že tie postavy som nie spievala, ale na javisku doslova žila. Môj Everest musia určiť diváci, nie ja. Môj operný repertoár má okolo 60 veľkých postáv a koncertný program dvojnásobok. Preferovala som krátkodobé zahraničné účinkovania, pretože som mala doma dcéru. Mala som šťastie, že moja umelecká kariéra bola naozaj veľmi bohatá, od starej hudby cez všetky štýly až po modernú hudbu. Od lyrického sopránku cez lyricko-koloratórny soprán, po mladodramatický až nakoniec dramatický fach. Spievala som so skvelými kolegami, dirigentmi, orchestrami a nadobudla som veľa skúseností, ktoré vďačne posuniem ďalej.

TERAPIA UMENÍM

UMENIE NÁS DOKÁŽE NIelen INŠPIROVAŤ, UCHVÁTIŤ, ROZPLAKAŤ ČI ROZOSMIAŤ. JEHO TERAPEUTICKÁ FUNKCIA JE ZNÁMA UŽ PO STÁROČIA. MAĽOVAŤ ČI SPIEVAŤ MÔŽEME NIelen PRE RADOSŤ, ALE AJ PRE LEPŠIE POROZUMENIE SEBE SAMÉMU.



Bez ohľadu na to, či sa ho rozhodneme umelecky tvoriť sami alebo sme len pozorovateľmi, umenie má veľkú schopnosť vplývať na náš vnútorný svet. Pozitívne účinky sebavyjadrenia skrze umeleckú tvorbu však siahajú oveľa ďalej ako k relaxácii alebo pôžitku. Terapia umením môže byť jedným z veľmi účinných spôsobov, ako pomôcť pri liečení psychických problémov,

ako sú úzkosti, depresia alebo fobie. Prostredníctvom umenia a jeho tvorby dokážeme vyjadriť svoje emócie aj bez slov, pracovať so zložitými pocitmi a nájsť v náročnej situácii úľavu.

Liečba hudbou, kreslením alebo maľovaním či tancom je dnes úplne bežnou terapeutickou praxou. Mnohým umenie pomáha vyjadriť to, čo inak nedokážu.

Niektorí ľudia sa vypíšu do básní, iní dokážu svoj smútok alebo ťaživé pocity vložiť do tónov a niektorí zas na plátno. Existuje mnoho spôsobov, ako aplikovať prvky terapie umením do bežného života. Môže ísť práve o expresívne písanie či maľbu. Terapiu umením si môžete vyskúšať doma sami, no výhodou spolupráce s terapeutom umenia je, že dokáže každú aktivitu prispôbiť vašim potrebám.

AKO LIEČI TVORIVOSŤ

Terapia umením, či už ide o muzikoterapiu, arteterapiu, alebo dramaterapiu, je dnes univerzálny druh terapie, ktorý pracuje s vnútorným svetom inak ako ostatné metódy. Každý človek má individuálny proces spracovávania ťaživých životných udalostí a vyrovnáva sa s nimi inak. Umelecká terapia pomáha slobodne a často neverbálne vyjadriť rôznorodé pocity prostredníctvom jednoduchých techník.

Hnev, agresia, stres, napätie, citová bolesť alebo hlboký smútok môžu vyjsť na povrch, pretože ak by sme ich v dlhšom horizonte potláčali, mohlo by to mať nepriaznivý vplyv na naše zdravie. Mnohí z nás sa za svoje pocity odsudzujú, no ak ich vypustia na plátno, je to oslobodzujúce. Práve prostredníctvom umenia dokážeme vypustiť autentické pocity, ktoré pomáhajú so sebareflexiou, s celkovým uvoľnením tela a mysle.

VYMAĽUJTE SA ZO SMÚTKU

Arteterapia má množstvo podôb a nekonečné možnosti týkajúce sa využitia. Môžete si ňou liečiť depresiu alebo si usporiadať myšlienky a zbaviť sa stresu. Dôležité je nebáť sa, že plátno alebo výkres pokazíme a skrátka nechať svoje vnútorné pocity vyplávať a tvoriť slobodne. Dôležitý je samotný proces, nie výsledok. Dovoľené je všetko. Chcete použiť len teplé farby? Do toho! Chcete výkres popísať a farbu natrieť rukami, žiaden problém. Vyberajte si inštinktívne odtiene, ktoré cítite, a spôsoby, na ktoré máte aktuálne chuť a náladu. Pri arteterapii nejde o techniku, komplementaritu farieb, ale skrátka o slobodné vyjadrenie, ktorého cieľom je úľava.

Ďalší spôsob, ktorým možno vyjadriť emócie v arteterapii, je predstaviť si ich alebo skôr vnímať ich ako farbu, prípadne farebný útvar, a preniesť ho na výkres či plátno. Takýmto spôsobom sa mnoho z nás dokáže konfrontovať s ťažšími potláčanými emóciami.

HUDBA DÁVA VIAC, NEŽ OD NEJ ČAKÁME

Už starí Gréci vedeli o schopnosti tónov a ich pôsobení na ľudské emócie. Rozlišovali stupnice, ktoré v nás dokázali vyvolať rôzne emócie a následne s nimi pracovať. Tam teda nachádzame prazákľady muzikoterapie. Dnes dokáže hudba pomôcť pri liečbe dvoma spôsobmi, aktívnym a pasívnym.

Počúvanie hudby a precítenie rôznych emócií, ktoré nás ťazia, je doplnené aktívnou tvorbou. Nejde o to, či spievať alebo hrať na



nástroji dokážeme. Hudba funguje skôr ako komunikačný nástroj, keď svoje pocity nedokážeme vyjadriť inak. Vďaka terapii hudbou môžeme zažiť veľké uvoľnenie na emocionálnej úrovni, môžu sa objaviť aj slzy, ktoré celý proces zintenzívnia, a zároveň dokáže uľaviť aj fyzickej bolesti. Výskumy dokonca ukazujú, že hudba s pomalým tempom znižuje krvný tlak a rýchla ho zas zvyšuje. Zároveň dokáže pôsobiť na metabolizmus cukrov, tvorbu hormónov alebo činnosť srdca. Jedným akordom nás teda dokáže ovplyvniť viac, ako by sme čakali.

Vo všeobecnosti platí, že intímne klasické skladby nás dokážu prepojiť s naším vnútrom, clivé piesne nám pomôžu vypustiť ťaživé emócie a rýchle rytmické a melodické skladby nás zasa príjemne naladia.

TERAPIA UMENÍM AKO VNÍMANIE SEBA

Umelecká terapia môže byť nielen doplnkom k tradičnej liečbe duševného zdravia, ale aj cestou, ktorou sa spoznávame. Pomocou tvorby a percepcie umenia dokážeme uznať, rozoznať a pozorovať pocity, ktoré sa ukrývali v našom podvedomí. Dokážeme zistiť a rozpoznať spôsob, akým vnímame svet a o čosi viac spoznať seba. Terapia umením nám vlastne dokáže ukázať spôsob, ako komunikovať so sebou samým, a tým zlepšiť komunikáciu aj vo vzťahoch.

Umenie a jeho vnímanie nám dokáže poskytnúť emocionálne uvoľnenie a dáva zdravý priestor na vyjadrenie celého spektra emócií. A v neposlednom rade vnímanie jeho krásy nás dokáže

uvoľniť, pomôcť zrelaxovať a navodiť príjemné pocity. Štúdie takisto ukazujú, že vnímanie umenia a krásy a zároveň jeho tvorba stimulujú uvoľnenie dopamínu a my sa cítime šťastnejší. Práve tento hormón je dôležitý, ak bojujeme s depresiou alebo sme dlhodobo pod stresom.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ O TERAPII UMENÍM

- Za jedného z prvých priekopníkov umeleckej terapie sa považuje Aristoteles, ktorý dokázal vnímať vplyv umenia na emocionálne stavy človeka.
- Gréci takisto poznali vplyv hudby a jej pôsobenie na človeka. Antickí kňazi dokonca liečili ženskú neplodnosť pomocou hudby.
- Počas francúzskej revolúcie sa hudba stala jedným z prostriedkov, ako morálne posilniť obyvateľstvo.
- Už v 18. a 19. storočí sa praktizovala výtvarná činnosť ako terapia. Zistilo sa, že ľudia s duševnými chorobami majú odlišný výtvarný prejav.
- Arteterapia bola prvý raz uznaná ako terapeutická metóda v prvej polovici 20. storočia.
- Umelecká tvorba a terapia sú od seba neoddeliteľné. Mnoho umelcov, ktorých diela sú dnes známe, vkladalo hlboké emócie do svojej tvorby a odzrkadľilo svoj psychický stav. Umenie im pomáhalo prekonávať ťažké vnútorné stavy, uvoľniť napätie alebo navodiť príjemné pocity. Príkladom môžu byť diela Vincenta van Gogha alebo Pierra Auguste Renoira.



TO SLOVO SA V POSLEDNOM OBDOBÍ ZAČALO POUŽÍVAŤ AKOŠI ČASTEJŠIE. POČUŤ HO Z MÉDIÍ, Z RODÍN, Z KOSTOLOV I Z REKLAMY. TRADÍCIA SA DÁ ZJEDNODUŠENE CHARAKTERIZOVAŤ AKO SÚHRN ZYKOV, NÁZOROV, SPÔSOBOV SPRÁVANIA, KTORÉ SA ODOVZDÁVAJÚ Z GENERÁCIE NA GENERÁCIU. PREDVÍDATEĽNÉ, OPAKUJÚCE SA VECI A ČINNOSTI, ZAUŽÍVANÉ ZVYKY A RITUÁLY PRINÁŠAJÚ POCIT ISTOTY, SPOLUPATRIČNOSTI NAPRIEC GENERÁCIAMI A NAVODZUJÚ DOJEM, ŽE VŠETKO JE TAK, AKO MÁ BYŤ.

VŠETKO JE TAK, AKO MÁ BYŤ ALEBO SILA RODINNÝCH TRADÍCIÍ

Potrebuje ich nielen my, dospelí, ale aj deti. Cez rodinné tradície dostávajú informáciu, že rodina je súdržná a nič ich nemôže ohroziť. Udržiavanie i vytváranie nových rodinných tradícií a rituálov rozvíja rodinné vzťahy a pomáha deťom porozumieť tomu, kým sú a čo je dôležité pre rodinu, do ktorej patria. Zvyky a rituály im dávajú pocit bezpečia, stability a vzbudzujú v nich radosť z očakávania. Jedným slovom, majú sa vždy na čo tešiť. Očakávanie je tak spojené s nádejou, že dieťa môže opäť prežiť niečo pekné. A preto sú v rodinách dôležité rituály spojené s určitými tradíciami a zvykmi.

CHVÍLE HARMÓNIE

Niektoré tradície sú v rodinách špecifické a niektoré sú približne rovnaké. Napríklad rôzne oslavy, sviatky a podobne. Spoločné rituály posilňujú rodinu i priateľstvo. Pripomínajú ľuďom spoločné hodnoty a vzájomnú spolupatričnosť. Rešpektovanie tradícií a rituálov vnáša do života pokoj a harmóniu. A takéto prostredie je potrebné aj na optimálny vývoj dieťaťa. Rituál je istý spôsob oslavy života, opakovaná zmysluplná spoločná činnosť s motívom upevňovania vzájomných väzieb. Vždy má vnútorný zmysel a hodnotu. Je nepodstatné, či sú honosné alebo skromné, dôležitý je ich motív a ich hodnota. Pomáhajú rodičom i deťom nachádzať harmóniu a vyrovnanosť. Takéto okamihy sú v každodennom živote zároveň miestami stretnutí a dávajú všetkým zúčastneným novú energiu na povinnosti a úlohy, ktoré ich čakajú.

RODINNÝ KALENDÁR JE VÍTANÝ

Všedný deň s deťmi môžu rituály zásadne uľahčiť. Pretože všetko, čo sa pravidelne opakuje a odohráva podľa rovnakej schémy, akceptujú deti ľahšie. Sviatky, oslavy a opakované činnosti sú opornými bodmi v živote a umožňujú nám lepšiu orientáciu počas roka. Veľa detí, ale i dospelých myslí v časových úsekoch, ktoré sa viažu k určitým rituálom. Od naro-

denín do Vianoc, od Troch kráľov do Veľkej noci, od menín do prázdnin a podobne. Čas sa tak delí podľa osobných a rodinných udalostí na osobný kalendár každej rodiny.

Tradície, rituály a zvyky sú v každej rodine dôležité. Budujú vzájomnú blízkosť, stabilizujú rodinné spolužitie, vnášajú do vecí poriadok a zmysel, uľahčujú procesy zmeny, sú dôležité pre zdravú a príjemnú rodinnú klímu. Preto sú nenahraditeľné.

Dodržiavanie starých rodinných tradícií je vítané – v prípade, že rodina cíti, že sú pre ňu prínosné. Rovnako žiaduce je však aj vytvárať si nové zvyky a rituály. Veď život sa mení, veci sú stále v pohybe. Mnohé rituály sa vyvíjajú prirodzene, iným treba trochu pomôcť, vložiť trochu energie a záujmu. Vniesť do nich kus svojho osobného vkladu. Rituály treba vytvoriť i udržiavať. Dávajú zmysel i pokoj. Obohacujú náš život a robia ho radostnejším. Tradície udržiavajú hodnoty. Spájajú nás s minulosťou a otvárajú dvere do budúcnosti.

NA ČO SÚ DOBRÉ RODINNÉ TRADÍCIE A RITUÁLY?

- Vytvárajú spomienky na celý život.
- Deťom prinášajú pocit bezpečia, stability a kontinuity.
- Opakovanie uľahčuje deťom život a prináša lepšiu orientáciu v čase.
- Posilňujú pocit spolupatričnosti medzi členmi rodiny.
- Budujú vzájomnú blízkosť, stabilizujú rodinné spolužitie, uľahčujú procesy zmeny.
- Prenášajú medzigeneračne rodinné hodnoty vrátane kultúrneho a náboženského dedičstva.
- Udržiavajú spojenie medzi generáciami a odovzdávajú spoločnú rodinnú históriu.

AKO VYTŤVÁRAŤ TRADÍCIE

Rodinné tradície nemusia byť formálne ani nemusia stáť peniaze. Na ich vytvorenie stačí trochu kreativity. Rodinné tradície sa ani nemusia točiť len okolo sviatkov. Môžete ich vytvárať takmer v každom ročnom období. Jednoducho hľadajte spôsoby, ako by mohla vaša rodina tráviť čas spoločne tým, čo ich baví. Hlavným cieľom rodinnej tradície je, aby sa každý zabavil a tešil sa, že sa to bude o rok opakovať.

Pri vytváraní vlastných rodinných tradícií stavte skôr na jednoduchosť a finančnú nenáročnosť. Práve tie jednoduchšie tradície budú chcieť všetci s väčšou pravdepodobnosťou opakovať a pretrvávajú. Budte otvorení skúšaniam nových činností.

INŠPIRUJTE SA NAŠIMI TIPMI NA NOVÉ TRADÍCIE

Vytvoriť novú tradíciu alebo spoločný rituál vôbec nemusí byť námaľavé. Tu je malá inšpirácia:

- Raz za mesiac si urobte rozprávkový filmový večer.
- Na každej spoločnej dovolenke si urobte vtipné rodinné selfie.
- Určite si jeden deň v týždni na konkrétne obľúbené jedlo – napríklad v sobotu si vždy dáte pizzu alebo upečiete obľúbený koláč.
- V prvý zimný deň si uvarite horúcu čokoládu.
- Každú nedeľu pôjdete na rodinnú prechádzku alebo na výlet.
- V prvý letný deň spolu sledujete východ slnka.
- Naplánujte si pravidelný rodinný večer, hrajte spoločne stolové hry.
- V prípade menších detí zaveďte pravidelné večerné čítanie rozprávky.
- Privítajte prvý sneh prechádzkou, guľovačkou alebo stavaním snehuliaka.

Keď je reč o tradíciách, väčšina ľudí si v prvom rade vybaví sviatky okolo Vianoc či Veľkej noci. Udalosti súvisiace s týmito sviatkami sa môžu stať pravidelnými tradíciami. Rodiny však môžu mať aj vlastné sviatočné rituály, ktoré sú pre ne jedinečné. Napríklad spoločnú

oberačku každú jeseň alebo spoločný predĺžený víkend na rovnakom mieste, pečenie torty pre oslávenca, či raz za mesiac večera v obľúbenej reštaurácii.

Ak chcete pre svoju rodinu vytvoriť tradície, vychádzajte z činností, ktoré vaša rodina robí rada. Niektoré z najlepších rodinných tradícií vznikajú náhodou – urobíte niečo ako momentálny nápad a celá rodina to miluje a chce to znova zopakovať. Než sa nazdáte, vytvorili ste rodinnú tradíciu. Tradície, ktoré vznikli náhodou, sa často najľahšie opakujú rok čo rok, všetci sa na to prirodzene tešia.

-dp-

SOS POMOCNÍK NA AKNÉ

Lokálny gél na akné **ESPADA** BHA + PHA Blemish Solution je formulovaný so silnou dávkou 2 % kyseliny salicylovej a hamamelu, ktoré účinne uvoľňujú póry a jemne exfoliujú. Aktívny zápal rieši niacinamid a olej z čajovníka, aby rýchlo zmenšili veľkosť vyrážky, pomohli znížiť začervenanie a podráždenie. Gél obsahuje aj pantenol a kyselinu laktobionovú, ktoré upokojujú a hydratujú ošetrovanú oblasť, čím zabraňujú nadmernému vysušovaniu a nevzhľadnému olupovaniu. Gél sa aplikuje ráno a večer na čistú a suchú pleť. Nanesie sa tenká vrstva gélu priamo na vyrážku a nechá sa vstrebať. Na zvýšenie účinnosti používajte gél spolu s prístrojom FOREO Espada™ s modrým LED svetlom. Priložte prístroj FOREO Espada™ na každú nedokonalosť a nechajte LED svetlo pôsobiť 30 sekúnd.



BEZ PRIDANÉHO CUKRU



OBSAHUJE IBA PRIRODZENÉ SA VYSKYTUJÚCE CUKRY

ČESTNÉ MIESTO PRE ALOU A TEA TREE

KTO NEMÁ V DOMÁCEJ LEKÁRNIČKE OLEJ TEA TREE A ASPOŇ JEDEN PRODUKT S ALOE VERA, OCHUDOBŇUJE SA O PRIAM ZÁZRAČNÉ ÚČINKY TÝCHTO PRÍRODNÝCH PRODUKTOV.

Máňa okolo tea tree oleja vo svete vypukla v dvadsiatych rokoch minulého storočia a v posledných rokoch sa číry alebo zlatistý esenciálny olej so sviežou až prenikavou mäťovou vôňou opäť vracia na výslnie. Austrálsky čajovník je unikátny svojimi účinkami, miestom, kde ho môžete nájsť, aj spôsobom, akým sa z neho získava obľúbený olej tea tree.

Pravý olej tea tree je iba ten, ktorý pochádza z listov kajeputu striedavolistého (*Melaleuca alternifolia*), ktorému sa bežne hovorí čajovník austrálsky, hoci s čajovníkom nemá nič spoločné. Stromom sa darí v niekoľkých oblastiach Nového Južného Walesu v Austrálii. Olej sa vyrába destiláciou parou z listov, ktoré sa zberajú zo stromov starých rok a pol vo výške 1,8 m. Ďalší zber sa môže uskutočniť najsôr za jeden až dva roky.

Olej z listov čajovníka austrálskeho je takmer zázračný vďaka kombinácii 150 účinných látok, z ktorých sú najdôležitejšie cineol a terpineol s antibakteriálnymi a dezinfekčnými účinkami. Kvalitatívne normy oleja stráži priamo tamojšia vláda a podľa nej musí mať olej tea tree minimálne 30 % terpineolu a maximálne 15 % cineolu. Pravý austrálsky olej má však väčšinou viac ako 40 % terpineolu. Číry alebo svetlozlatý esenciálny olej, ktorý sa vyznačuje sviežou, čerstvou až prenikavou mäťovou vôňou, je určený len na vonkajšie použitie.

BALZAM NA DROBNÉ PORANENIA

Olej tea tree pomáha liečiť drobné kožné poranenia, ako sú škrabance, odreniny, popáleniny či rezné rany. Narušená pokožka sa zahojí oveľa rýchlejšie, pretože ju na jednej strane dezinfikuje a znižuje zápal a na tej druhej dokáže aktivovať biele krvinky, ktoré sú základom procesu hojenia. Stačí zmiešať približne 6 kvapiek austrálskeho oleja s lyžicou oleja lisovaného za studena alebo destilovanej vody.

PRÍRODNÝ REPELENT

Tea tree olej je skvelým repelentom, pomocníkom v boji s hmyzom, ochráni vás proti komárom i kliešťom. Oceníte ho však aj v prípade, keď si ho zabudnete naniesť na



pokožku a vrátite sa domov so štípancami. Tea tree olej totiž upokojuje a chráni uštipnutú pokožku a uľavuje od svrbenia. Na domáci repelent zmiešajte asi 20 kvapiek oleja v rozprašovači so 100 ml destilovanej alebo prevarenej vody.

BOJOVNÍK S AKNÉ A VYRÁŽKAMI

Akné a vyrážky nás trápia väčšinou počas dospievania. U niekoho upchaté póry a hnisajúce vriedky pretrvávajú aj v dospelosti, napríklad pôsobením stresu, nevhodnej stravy alebo nesprávnej starostlivosti o pleť. Vriedky spôsobuje množenie baktérií v upchatých mazových žľazkách a pomoc môže opäť poskytnúť potieranie olejom tea tree. Aj na akné poslúži roztok, ktorý sme opísali v predchádzajúcom tipe.

CHRÁNÍ PROTI PLESNIAŤ NÔH AJ NECHTOV

Pleseň na nohách je pomerne častým kožným ochorením, a keď sa rozšíri aj na nechty, ide o veľmi úpornú záležitosť, ktorej sa človek len tak nezbaví. Olej tea tree funguje na plesne na nohách veľmi podobne ako antimykotiká z lekárne. Domáce kúpele nôh a potieranie nechtov olejčekom ich postupne zbaví mykóz alebo infekcií nechtového lôžka – 10 kvapiek rozmiešajte v 50 ml kokosového oleja a nalejte do teplej vody. Kokosový olej môžete vynechať.

POMOCNÍK PROTI LUPINÁM

Lupiny síce nie sú ochorenia ohrozujúce život, nepríjemné prejavy však môžu potrápiť, keď sa biele vločky premenia na chasty. Niekoľko kvapiek tea tree pravidelne pri-

vých ciest, obličiek, prostaty, vaječníkov, maternice a výtoky. Odbúrava stres a pomáha vylepšiť naše fyzické a psychické nasadenie.

ŠŤAVA NA OČISTU ORGANIZMU

Ak si alou pestujete doma, nebudete mať žiadny problém s prípravou tejto zdravej šťavy. Približne z piatich-šiestich listov rastliny narežte pozdĺžne vrchnú časť a lyžičkou vyškrabte priesvitný gél. Odvážte množstvo gélu a zmiešajte ho s rovnakým množstvom medu. K zmesi pridajte citrónovú šťavu či nastrúhaný kúsok zázvoru. Vložte do sklenenej nádoby, nechajte v chladničke 7 dní macerovať, potom precedte. Užívajte každé ráno nalačno jednu polievkovú lyžicu do spotrebovania celej dávky.

Na celkom jednoduchý domáci elixír vám postačí 150 ml vody alebo džúsu, do ktorého primiešate šťavu z polovice citróna a 3 lyžičky čerstvého gélu z listov aloy. Doprajte si ho kedykoľvek, najmä ak pocítite únavu, alebo ako dennú kúru na posilnenie obranyschopnosti organizmu.



VZPRUŽÍ SUCHÚ PLEŤ

Podobne ako olej tea tree aj aloa vám poskytne rýchlu a účinnú pomoc, ak vás poštípal hmyz, popálili ste sa, porezali či odreli si kožu. Stačí odlomiť kúsok listu a priložiť ho na postihnuté miesto. Čistý gél z listov rastliny je vhodný pri rozličných kožných problémoch, napríklad pri ekzéme, akné, lupienke, psoriáze, opare. Nesmieme obísť vynikajúce hydratačné vlastnosti, pre ktoré sa používa v kozmetike. Ak máte suchú zrelú pleť, sú pre vás hydratačné séra či krémy s čistým výťažkom z aloy veľmi vhodné. Čistý gél z listov si môžete dokonca pokojne naniesť na tvár namiesto masky. Prenikne do hlbších vrstiev kože a vďaka tomu pleti okamžite poskytne hydratáciu a veľkú porciu živín, ktoré obsahuje.

-dp-



dávaných do šampóna zbaví vlasy lupín, výrazne zníži svrbenie a mastnotu pokožky hlavy. Olej tea tree funguje aj v boji proti všiam, keď sa ako prevencia vtiera niekoľko kvapiek do pokožky hlavy. Rovnako pôsobí aj proti blchám domácich zvierat.

ZÁZRAČNÁ ÚSTNA VODA

Vyplachovaním úst vodou s niekoľkými kvapkami tea tree oleja podporíte liečbu zápalov ďasien, zubov a ústnej dutiny, obmedzíte krvácanie ďasien a parodontózu. Je to aj účinná prevencia zápachu z úst, zubného povlaku i kazov. Jednoducho zmiešajte kvapku oleja s pohárom teplej vody a prírodnú zmes potom použite rovnako ako ústnu vodu.

PRI KAŠLI A NÁDCHĚ

Tea tree olej pomáha proti kašľu, nádche, upchatých dutinách a dýchacích problémoch. Môžete ho buď nakvapkať do arómolampy, alebo inhalovať – do 1 litra horúcej vody pridajte až 12 kvapiek tea tree.

DOMÁCA DEZINFEKCIA

Vďaka dezinfekčným vlastnostiam je olejček aj skvelým pomocníkom v domácnosti, keď dokáže povrchy (WC sedadlá, vodovodné batérie, dverné kľučky a podobne) zbaviť baktérií a vírusov. Tea tree je výbornou dezinfekciou na ruky. A keď vodou s niekoľkými kvapkami oleja umyjete čerstvé ovocie a zeleninu, spomalíte tým proces plesnivenia.

DOKONALÝ LIEK ALOE VERA

Každý o ňom vie, ale málokto ho prakticky používa a vie doceniť jeho vynikajúce účinky. Pritom je na pestovanie i využitie úplne nenáročné a priam sa pýta do našich domácností.

Sukulentná rastlina s množstvom priaznivých zdravotných účinkov síce pochádza z trópov, no celkom jednoducho sa dá pestovať aj v našich podmienkach. Vysadená v kvetináči dobre prosperuje aj v paneláku, no v lete bude prosperovať hlavne v záhra-

de, na terase či na balkóne. Literatúra uvádza až okolo 200 druhov Aloe vera. Všetky sú veľmi dekoratívne, ale len 5 druhov má preukázateľne liečivé účinky. Najviac účinných látok obsahuje odroda Aloe Brabandensis Miller. Keď budete chcieť pestovať alou nielen na skrášlenie interiéru, ale aj na úžitok, hľadajte práve túto odrodu.

Na získanie gélovej dužiny používajte vonkajšie listy, nové mladé výhonky nechajte dorásť, aby sa rastlina mohla regenerovať. Na spracovanie sú vhodné dvojročné výhonky. List odrežte čo najnižšie pri koreni, po krajoch odstráňte aj ostrý koniec. List sa bude dať bez problémov rozdeliť na dve časti. Obe položte kožou dole a plastovou lyžičkou opatrne vyškrabte priehľadný gél. Môžete ho buď hneď aplikovať na postihnuté miesto, alebo ho ďalej spracovať na vnútorné použitie. Pravidelné a dlhodobé užívanie aloy nemá žiadne negatívne účinky, naopak, je dokonalým liekom na množstvo neduhov v našom organizme. Aloe vera obsahuje viac ako 200 zdraviu prospešných látok. Nachádza sa v ňom predovšetkým veľké množstvo polysacharidov, mastných kyselín ovplyvňujúcich hladinu tukov v krvi, okrem toho obsahuje vitamíny, minerály, stopové prvky, enzýmy a 18 aminokyselín z 22, ktoré človek potrebuje.

ZLEPŠUJE IMUNITU

Použitie tejto tropickej rastliny je skutočne širokospektrálne. Ak bývate často chorí, aloa vám môže pomôcť zvýšiť imunitu. Posilnenie obranyschopnosti je totiž jej hlavným účinkom na naše telo. Okrem toho pôsobí regeneračne, protizápalovo, detoxikačne, hojivo, pomáha pri problémoch s pečťou, pri virózach a mykózach. Ničí vírusy, plesne, baktérie a je prevenciou nádorových ochorení, pri liečbe rakoviny je doplnkom liečby. Vďaka niektorým enzýmom spomaľuje rast nádorových buniek. Pomáha aj pri hemoroidoch, výronoch či migrénach. Vyrovnáva hladinu hormónov v organizme, zmierňuje bolesti menštruácie. Lieči zápal moč-

JESEŇ V SLOVENSKEJ PRÍRODE

PRÍCHOD SYCHRAVEJŠÍCH DNÍ NEZNAMENÁ, ŽE MUSÍME SEDIETĽ IBA DOMA. SVOJE TIPY NA MENEJ ZNÁME VÝLETNÉ MIESTA NÁM PONÚKAJÚ OBLÚBENÍ SLOVENSKÍ BLOGERI, KTORÍ PÍŠU NAJMA O CESTOVANÍ.

Tip na túru do Malých Karpát. Odporúča Radoslav Hoppej, niejeturabezstura.sk Rado sa po rokoch v zahraničí vrátil na Slovensko, založil cestovateľský blog a stal sa turistom v rodnej krajine.

Malé Karpaty ponúkajú veľa krásnych túr pre zdatnejších, ale i menej zdatných turistov. Popri obľúbených vrchoch, akými sú Vysoká či Vápenná, sa tam nachádza aj viacero menej nami prebádaných lokalít. Jedným z mojich najobľúbenejších miest je aj Jelenia hora. Na tomto vrchu som bol už niekoľkokrát, naposledy pri západe slnka a bol to úžasný zážitok. Podarilo sa mi tam byť úplne sám, o to lepšie som si hrusnečných lúčov vychutnal...

Jelenia hora (461 m n. m.) patrí síce k menším vrchom Malých Karpát, no napriek tomu ponúka naozaj krásne výhľady. Vidieť môžete neďaleký Plavecký hrad či dokonca aj Rakúske Alpy. Toto miesto je ideálnym tipom na výlet pre všetky vekové kategórie, lebo nejde o príliš náročnú túru.

Dostať sa sem dá z viacerých strán. Asi najrýchlejšia trasa je od obecného úradu v Plaveckom Mikuláši. Je tam aj malé neplatené parkovisko alebo sa dá zaparkovať vedľa kostola. Rovnako sa dá do obce dostať autobusmi. Ak zvolíte túto formu prepravy, najlepšie je vystúpiť na zastávke PM, Jednota. Odtiaľ sa stačí držať žltej značky. Približne 2 kilometre sa ide najprv po asfaltovej a potom po poľnej ceste. Ďalším bodom je rázcestie Pod Jeleňou horou, kde sa značka mení na zelenú, treba odbočiť dolava a ide sa do kopca. Ešte pár stoviek metrov a ste na vrchu. Ak by sa vám zdala túra na Jeleniu horu málo, pokračovať môžete na vrch Javorinka (562 m n. m.), kde nájdete lavičku s výhľadmi na severnejšiu časť Malých Karpát.



Zvonička



Rado Hoppej



Areál Zvonička Nová Baňa – miesto pre všetky vekové kategórie. Odporúča Lucia Garažská z blogu povlastnych.sk. Lucia a Dano z blogu Po vlastných milujú cestovanie a výletovanie. Radi zverejňujú tipy z ciest, ktoré si sami plánujú a vymýšľajú. Môžete ich stretnúť najmä na bicykloch, kanojkách, pod stanom či na turistike.

Areál Zvonička je kultúrno-oddychová zóna v Novej Bani. Vznikol okolo zvonice z 19. storočia a horského masívu Háj. Ide o krásne historické miesto v lese s príjemnou atmosférou, kde môžete stráviť nejednu aktívny deň. Na Zvoničke sa pravidelne konajú rôzne kultúrne či športové podujatia. Deti tu môžete nechať do syta vybláznit na ihrisku a neskôr sa všetci vydať na turistiku do okolia alebo si len tak posediť a zrelaxovať pod stromami pri dobrom jedle.

K Zvoničke sa dostanete pešo z centra Novej Bane, odkiaľ vás nasmerujú infotabule alebo sa môžete pod Zvoničku vyviezť autom na parkovisko pri Kohútovo. Od parkoviska sa do

areálu dostanete po pár minútach chôdze. V areáli nájdete pekné detské ihrisko a výborný bufet Zvonička, kde si naozaj pochutíte. Súčasťou areálu je aj projekt Záhradný les – na rozlohe 1,35 ha vyrástlo 101 nových stromov, spája miesto Zvoničky a pútnické miesto Kohútovo.

Zo Zvoničky sa môžete vydať na rôzne prechádzky či nasmerovať svoje kroky na náučné chodníky. Nám sa páčila prechádzka na Červenú skalu, ktorá je súčasťou náučného chodníka Zvonička. Tento náučný chodník sa čiastočne prelína s banským náučným chodníkom, na ktorý sa dostanete takisto z Novej





Bane. Ak sa vám prechádzka na Červenú skalu zdá príkrátka, môžete pokračovať ďalej na Havraniu skalu alebo až na 21-metrovú rozhľadňu Háj, z ktorej uvidíte Novobanskú kotlinu, Štiavnické vrchy a Pohronský Inovec.

Novinkou na Zvoničke je aj areál detských via ferrát Zvonička. Areál je skutočne unikátny a vytvorený tak, aby si na svoje prišla akákoľvek (aktívna) rodina. Na skalách je na Zvoničke vybudovaná 285 m dlhá ferratová cesta. Je rozdelená do troch kategórií v rôznych obťažnostiach s názvom – Gitara, Sokolie hniezda a Zvonička. Ako bonus – ferrata je vybudovaná v slnečnom mieste areálu a je ideálnym miestom na aktívny relax celoročne.



Výlet do Starej Ľubovne a obce Hniezdne. Odporúča Bibiána Navrátilová, z blogu bibiananavratil.sk. Bibiána je lifestyle blogerka, ktorá tvorí svoj blog od roku 2015. Venuje sa témam udržateľnosti, prírodnej kozmetike, ale vyraziť s ňou môžete aj na zaujímavý výlet.

Jeden z mojich obľúbených výletných tipov vedie do mesta Stará Ľubovňa, ktorá sa pýši hradom s rovnomen-

ným názvom Ľubovňa a so skanzenom (ten nájdete hneď pod hradom). Vstupné do hradu je pre dospelého 9 €, no spoločná vstupenka do hradu a skanzenu je len o euro drahšia. Prehliadka hradu trvá približne dve hodiny, počas ktorých môžete nazrieť do hradného exteriéru i interiéru. Ak by ste po dvojhodinovej komentovanej prehliadke vyhládli, odporúčam navštíviť Hostinec u Mórica priamo na hrade alebo Salaš u Franka pár minút od hradu. Po prehliadke historického hradu Ľubovňa sa premiestnite do obce Hniezdne, ktorá je autom i autobusom vzdialená asi 4 minúty. V obci vás privíta Nestville Park.

Nestville Park ponúka komentovanú prehliadku expozície liehovarníctva siahajúcu až do 12. storočia. Dozviete sa aj o dávnej histórii tradičných ľudových remesiel, pri ktorej si budete môcť vyraziť vlastnú mincu. Od histórie sa výklad pomaly posúva do súčasnosti, kde vám predstavia liehovarníctvo severného Spiša. Najzaujímavejšia časť prehliadky príde v momente, keď sa ocitnete priamo v jednej z najmodernejších rafinérií na výrobu liehu v Európe. Celá prehliadka trvá približne 60 minút a na záver sa môžete tešiť na degustáciu trojročnej slovenskej Nestville whiskey. Môj tip – vyhnite sa návšteve v čase obeda, keď je najviac ľudí.

Ak ste na výlete s deťmi alebo nie ste nadšencom whiskey, navštívte Nestville Farm. Tam vás uchvátia špičkové plemená koní, pozrieť si môžete aj poníky, kozy, kravy, býky, zajace, prasatá, morčatá, vtáky (vrátane husí a papagájov) či dokonca lamiaka Eda.

Na svoje si prídu aj milovníci čokolády. Okrem farmy a destilérie vám odporúčam sadnúť si do čokolátery Nestville Chocolate. Pochutnajte si na čokoládových pralinkách, sladkých dezertoch alebo vyskúšajte čokoládové fondue s ovocím či degustáciu čokolád.

Prípravila DP

PRETO
Radoma

MÁM RIEŠENIE!



CHUTNÉ
NA DOMA?

PRETO RADOMA!

WWW.RYBAZILINA.SK @f

Autor myšlienky Karel Čapek	starorímska minca	1. časť tajničky	prehra v šachu	preddavok, záloha	reaktívna strela	hliníková fólia		príslušník slovenskej národnosti	geometrický útvar	primát	zázrak	3. časť tajničky	ad acta
sídlo v Etiópii							základná číslovka						
budoval							zlepovala						
AIMAK, MLUNO, MOLETA	útok, po esper. šikmý výťah						južný strom						elektrina (zastar.)
značka stroncia			skratka štátu Nebraska				predmet solmizačná slabika				kód San Marína		
boxerská skratka			má starosť vrátiť								značka tála čpavok		
africký jazyk				Rachmani- nova opera element						babylonský boh neba kvalita			
slovenský operný spevák									koniec mobdilitby				
KOJO, NAT, SATRAPA	sňal zavesené	kód Libérie 2. časť tajničky							fínske sídlo				
úkaz									osobné zámeno			4. časť tajničky	jednotka územnej správy v Mongolsku
vyjadrenie nesúhlasu									vrstva zemskeho obalu				
autor epických diel					ruské ženské meno	acetal-dehyd	kód Mauritánie	slamený klobúk	sekali klesol				
cicať				rytmus semeno (odb.)						kde planétka			
značka iridia			samovládca, despota								ruský súhlas		
popevok			ženské meno ruské ukazovacie zámeno				kanadská rieka				dobré (hovor.) včelí produkt		
ASMARA, AVANS, SKIP	nižší šľachtic kód Lesotha						anglický astronóm						kód Holandských Antíl
písmeno							valcová tlačiarenskú formu						
nariekal							orientálna rozprávková postava						

Tajnička z čísla 08/2022: **NA SVÄTÉHO BARTOLOMEJE UŽ NÁS SLNKO TOLKO NEHREJE.**

Výhercovia vecných cien: **GABRIELA WEBEROVÁ, SMIŽANY, ALENA SIROVÁ, GAJARY, MARIANNA ŠPANÍROVÁ, PALÁRIKOVO**

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 11. 2022** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, info@linka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len 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 namietat 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.





TEN SPRÁVNY OKAMIH JE TERAZ

VYHRAJTE AUTO

alebo nákupné poukážky COOP Jednota za nákup 400 g výrobkov Figaro

1x
AUTO
typ a model
bude dodatočne
upresnený



80x

100 € nákupné
poukážky COOP
Jednota

Obrázky výhier sú ilustračné.



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite svoje meno, adresu a telefónne číslo uvedené na zadnej strane pokladničného dokladu na adresu: Súťaž – Mondelēz Slovakia s.r.o., Figaro P. O. Box 300, 830 00 Bratislava 3 a budete zaradení do žrebovania o výhry. Zapojte sa do súťaže môžete od 13. 10. do 9. 11. 2022. Pravidlá súťaže, ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby, nájdete na webových stránkach www.figaro.sk.

pribináček

Vychutnaj si
jogurtový nápoj

Novinka!

