

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte



KRÁĽOVNÉ JARI
BYLINKY

SVIEŽI
REŠTART
ORGANIZMU

ROZHOVOR:
JÁN KOLENÍK
SA RÁD BABRE
V ZEMI

SÚŤAŽ
AUTÁ VOZIA TÝCH,
KTORÍ ICH POTREBUJÚ

21. 3. - 30. 6.
VYPLÁCAME
ZĽAVY!



NAKÚPTE
A DOSTANETE.
DARČEK
SVETOVEJ
KVALITY



1. miesto



AKCIA PLATÍ
4. 4. - 17. 4.
2024

ALEBO DO VYČERPANIA
ZÁSOB DARČEKOV

Za nákup v hodnote aspoň **20 eur** teraz v COOP Jednote dostanete zadarmo tyčinky bez posýpky soli s vlákninou našej vlastnej značky Junior. Tyčinky značky Junior získali 1. miesto na medzinárodnej súťaži výrobkov vlastných značiek Salute to Excellence Award 2023.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Namiesto predjedla

Apríl vnímame ako azda najbláznivejší mesiac – hlavne v súvislosti s výstrelkami počasia. Hneď jeho prvý deň sa považuje za deň bláznov, keď je dovolené robiť si žartíky z kohokoľvek.

V čase, keď držíte v ruke tento časopis, prvoaprílové figle už aktuálne nie sú. To však neznamená, že sa tento mesiac nemôžete zabávať. Aj keď sa práve táto myšlienka môže javiť ako nejaký fórik – nie je. Príležitostí na úsmev je predsa všade dosť, treba len chodiť s otvorenou myslou a všímať si veci a javy okolo seba. Aj na vážnejšie situácie sa dá pozrieť z iného uhla pohľadu a s úsmevom sa dá prísť aj k situáciám na pohľad neriešiteľným. Smiech pomáha zlepšiť náladu a prispieva k pocitu šťastia. Dokonca, aj keď vám do smiechu vôbec nie je, ale prinútiť sa vyľúdiť aký-taký úsmev, môžete pozitívne ovplyvniť svoj vnútorný pocit. Mozog totiž nedokáže rozoznať falošný úsmev od skutočného. Smiech znižuje stres a dokonca z nás robí dôveryhodnejších ľudí. To hovoria psychológovia a ja im verím. A myslím si, že je načase, aby sme sa my Slováci vymanili z večnej našťvanosti na všetko a vrátili sa k úprimnému úsmevu a srdečnosti. Ako motíváciu som vybrala zopár krásnych myšlienok o úsmeve, ktoré nás môžu inšpirovať nielen v apríli:

Úsmev je najlacnejší spôsob, ako zmeniť svoj vzťah (Ch. Gordy)

Úsmev je lacnejší než elektrina a dáva viac svetla (A. J. Cronin)

Smiech uráža iba hlupákov. Tých múdrych lieči. (J. Werich)

Kde je málo úsmevu, tam je málo úspechu (A. Carnegie)

S úsmevom je život krajší (Slovenské príslovie)

Denisa
Pogačová



4



6



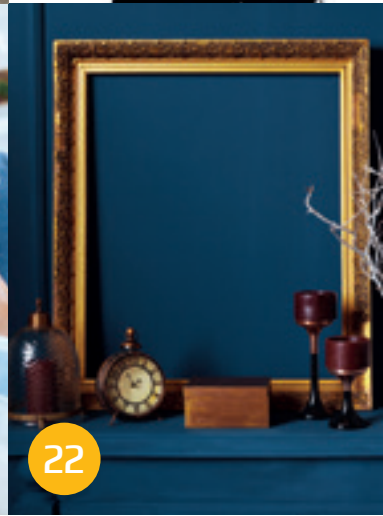
14



18



20



22

Obsah

- 4** Trendy v kuchyni: Posviette si na bylinky
- 6** Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o nátiarkach
- 8** Zdravie: Jarný reštart organizmu
- 10** V COOP Jednote: Aktuality a novinky pre vás
- 12** Súťaž: Kto si odviezol domov nové auto?
- 14** Duel: S mäsom aj bez mäsa – s Dominikou a Dušanom
- 16** Recepty: Jarné a netradičné
- 18** Rozhovor: Ján Koleník miluje ticho
- 20** Rodina: Ako viesť deti k udržateľnosti?
- 22** Doma: Zmeňte niečo vo svojom príbytku
- 24** Krása: Po jedle a pred spaním alebo ako sa starať o pekný úsmev?
- 26** Umenie: Videli ste už nejaký slovenský alebo svetový muzikál?
- 28** Slovensko: Soňa Kovačevičová nestála za chrbtami mužov
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

V minulosti, v čase, keď neexistovali nemocnice, odborní lekári, lekárne ani účinné lieky a zdravotná starostlivosť bola mizerná, ľudia nemali inú možnosť, ako sa liečiť zo svojich zdravotných ťažkostí pomocou prírody. Väčšinou sa starali o seba sami a v prípade vážnejších problémov vyhľadali miestneho liečiteľa alebo liečiteľku. V súčasnosti sa mnohí opäť vraciame k prírode a jej sile a na ceste k zdraviu sa inšpirujeme tradíciou využívania liečivých rastlín.

PESTOVANIE LIEČIVÝCH BYLINIEK

Pestovanie liečivých bylín má na Slovensku dlhú tradíciu. Využívali sa nielen v liečiteľstve a lekárstve, ale aj v kuchyni, kozmetike či na náboženské a ochranné účely. V závislosti od typu rastliny sa využívajú všetky jej časti – kvet, koreň, listy, vňať, semená aj kôra. Naši predkovia ich zbierali vo voľnej prírode, ale pestovali si ich aj vo svojej záhrade či na políčku. Liečivé bylinky sa môžu používať vnútorne vo forme čajov, odvarov, záparov, tinktúr alebo zvonka ako oleje, masti, obklady, kúpele či liehové výťažky, ktorými sa potiera, maže alebo robí masáž.

Po skončení zimy, keď sa príroda prebúda, postupne sa objavujú v našej prírode poklady, ktoré podporia naše zdravie a dokážu pomôcť pri liečbe rôznych ochorení. Stačí sa len dobre poobzerať, kam oko dovidí, môžeme po potulkách nájsť liečivú bylinku či rastlinku, ktorá pozitívne vplýva na zdravotný stav. Pozor však na jedovaté rastliny, ktorých je u nás dostatočne. Preto odborníci odporúčajú laikom a menej skúseným amatérskym bylinkárom zbierať len tie rastliny, ktoré dokonale poznajú, aby sa predišlo prípadným otravám.

PÚPAVA – KRÁĽOVNÁ JARI

Jednou z typických jarných liečivých bylín, ktorá u nás hojne rastie doslova ako burina a svojou žltou farbou oživuje pôdu, je púpava lekárska. Nájdete ju po celom Slovensku na lúkach, pasienkoch, poliach, pri okrajoch ciest, ale aj v ovocných sadoch a domácich záhradách. Napriek svojej rozšírenosti je cennou a významnou liečivou rastlinou, ktorá organizmu dokáže pomôcť pri mnohých zdravotných problémoch. Využíva sa celá rastlina – koreň na jar ešte pred rozkvetnutím alebo na jeseň, keď začne schnúť listová ružica, listy aj kvety. V minulosti sa púpava používala na liečbu očných chorôb, mladé lístky sa používali do šalátov alebo sa pripravovali ako chutná ze-

BYLINKÁRSTVO PRETRVALO AŽ DODNES

Rôzne vňate začínajú vystrkovať svoje zelené lístky, ale jar praje aj bylinkám. Bylinkárstvo je jednou z techník ľudového liečiteľstva, ktorá využíva na liečbu rôznych ochorení liečivé rastliny. Silnú tradíciu má aj na našom území, kde si mnohé generácie odovzdávali cenné informácie a skúsenosti a starší bylinkári zaúčali do svojich tajov tých mladších.

nina a pražený koreň púpavy sa niekedy používal ako náhrada kávy. V súčasnosti sa tento žltý liečivý poklad odporúča ako diuretikum pri zápaloch a kameňoch v močovom mechúre a obličkách. Púpava podporuje prácu pečene, žlčníka a pomáha telu zbaviť sa škodlivých látok. Pozitívne vplýva aj na tráviacu sústavu, pomáha pri žalúdočných poruchách, prekyslení žalúdka, pri nechutenstve alebo zápche. Používa sa tiež ako protihlietový prostriedok, pri cukrovke, dobre pôsobí aj pri dne a artróze, na zlepšenie zloženia krvi a celkovo na posilnenie organizmu.

MEDVEDÍ CESNAK SO SILNÝMI ÚČINKAMI

S typickou vôňou už dodaleka rozvoniava v jarnom období (marec, apríl) medvedí cesnak. Pozor, aby ste si ho nepomýlili s konvalinkou. Správnym indikátorom je práve jeho cesnaková vôňa. Nájdeme ho v listnatých a lužných lesoch a vyskytuje sa zvyčajne na veľkých plochách v súvislých zelených koberecch. Zbierajú sa jeho mladé listy, ktoré všestranne využijete v kuchyni. Používajú sa do šalátov, polievok, nátierok, do marinád na mäso, na prípravu prívarkov a výborné je aj pesto či bylinkové maslo vyrobené z tejto aro-

matickej rastliny. Neodporúča sa ho sušiť, lebo tým stráca väčšinu prospešných látok. Radšej ho zamrazte alebo spracujte ako polotovar. A ktoré účinné látky obsahuje? Medvedí cesnak je plný vitamínov B a C, má tiež v sebe alicín, flavonoidy, jód, sodík, draslík, železo, vlákninu, sacharidy a bielkoviny. Má rôzne všestranné pozitívne účinky na zdravie. Má vynikajúcu detoxikačnú schopnosť, antibakteriálne a antibiotické účinky, posilňuje imunitu, znižuje krvný tlak, pomáha pri srdcovo-cievnych ochoreniach, uľavuje pri tráviacich problémoch, ako sú hnačky, zápcha, plynatosť a má skvelý protihistový účinok. Pomáha tiež zmierňovať bolesti hlavy a uľavuje pri migréne, nápomocný je pri bolestivých krčových žilách, využíva sa pri liečbe ochorení horných dýchacích ciest, ako je astma alebo zápal priedušiek, čistí zahlienené pľúca, priedušky a zmierňuje dýchacie ťažkosti.

JEDLÉ KVETY NIE SÚ IBA TREND

Jedlé kvety nie sú len súčasným gastronomickým trendom, z historických záznamov vieme, že ich konzumovali už naši predkovia. Je to pokrm pre oči aj telo, pretože obsahujú množstvo cenných bioaktívnych látok (vitamínov a minerálnych látok). Jedny z prvých jarných kvietkov, ktoré si môžeme dať na tanier, sú sedmokrásky, fialky, prvosienky, sirôtky, potom kvety orgovánu, agátu bieleho, pagaštana konského či ďatelínu lúčnu. Pozoruhodné sú aj kvety aksamietnice rozložitej, ktoré majú okrem priaznivého vplyvu na obličky a trávenie protirakovinové účinky. Známe je, že pekári v niektorých krajinách využívajú vodný alebo mliečny odvar z kvetov aksamietnice ako prídavok do chleba a pečiva, výrobky tak majú príjemnú vôňu, chuť, farbu i nutričnú kvalitu.

K. M.

Zdroje: vedanadosah.sk, zdravopedia.sk



ČO ODPORÚČAJÚ ZNÁME SLOVENSKÉ BYLINKÁRKY?

Ako si podporiť zdravie v jarnom období, ktoré bylinky sú vhodné a na čo ich použiť, sme sa spýtali troch známych bylinkárook. Podľa si prečítať ich rady a odporúčania:

IVETA HENZELYOVÁ – ZNÁMA BYLINKÁRKA A LIEČITELKA, KTORÁ ODOVDZDALA SVOJE SKÚSENOSTI V KNIHÁCH BYLINKOVÁ ŠKOLA A ROK BYLINKÁRA

„Jarné obdobie je vhodné na prečistenie a podporu imunity. Skvelá je púpava lekárska, ktorá podporuje prácu pečene, pomáha telu zbaviť sa škodlivých látok a zlepšuje trávenie. Zbierame koreň s prvými listami. Na jarnú detoxikáciu môžeme využiť listy brezy. Breza je účinná pri problémoch s močovými cestami a obličkami. Skoro na jar zbierame aj listové púčiky, vyrábame z nich tinktúru. Liehový macerát pôsobí silno očistne a harmonizačne. Brezové jahňady pomáhajú aj pri mužských urogenitálnych problémoch. Ďalšou prospešnou jarnou rastlinou je podbeľ liečivý, ktorý pomáha pri problémoch dýchacích orgánov, pričom zbierame rozkvitnuté kvety. Nenápadnou rastlinou so širokým využitím je sedmokráska obyčajná. Tá sa pridáva do zmesi na jarnú očistu, kvety sú jedlé, môžeme ich pridávať do šalátov alebo nátierok.“

KLÁRA LAPINOVÁ – VYŠTUDOVANÁ FARMACEUTKA A ZANIETENÁ BYLINKÁRKA, KTORÁ TVORÍ A MODERUJE RELÁCIU HERBÁRIUM, JEJ SKÚSENOSTI, NÁPADY A RADY SI MÔŽETE PREČÍTAŤ NA BLOGU WWW.OMNIO.SK

„Zo známejších liečivých bylín zbierame v jarnom období fialku, pľúcnik a prvosienku. Sú výborné na vlhký kašeľ – podporujú vykašliavanie. Zbierame aj púpavu. Priamo do úst alebo do varenia odporúčam sedmokrásku, kozonohu, mladý lipkavec, žihľavu, jej príbuznú hluchavku a, samozrejme, medvedí cesnak (ale s rešpektom k prírode). Zanietenejší bylinkári sa môžu vybrať na zber koreňov, napr. archangeliky, bedrovníka, ibišteka či lopúcha. So zberom koreňov sa však treba poponáhľať, lebo čoskoro sa sila rastliny presunie do listov a kvetov. Ja si v tomto období ešte rada pochutnávam na rôznych púčikoch (lipa, hloh, čierna ríbezľa), ktoré môžete priamo zjesť alebo si z nich vyrobiť liečivé tinktúry. Mladé bylinky obsahujú všeobecne veľa vitamínov, minerálov a ďalších pre telo esenciálnych látok. Zelené rastliny



všeobecne sú zas bohaté na chlorofyl, ktorý má široké spektrum účinkov. A presne tieto látky sú na jar pre náš organizmus prospešné pre adaptáciu na zmenu počasia, tvorbu energie a správnu funkciu imunitného systému.“

MIRIAM LATEČKOVÁ – VÁŠNIVÁ BYLINKÁRKA, AUTORKA NIEKOĽKÝCH KNIH, JEJ RADY, RECEPTY A NÁVODY SI PREČÍTAJTE NA WWW.BABICKINEBYLINKY.SK

„Jednou z prvých jarných bylín, ktorá začína kvitnúť už v marci, ale najšť ju môžeme ešte v niektorých oblastiach aj v máji, je podbeľ. Je vhodný na posilnenie pľúc a priedušiek, v tomto období víťaný pomocník pri problémoch s dýchacím. Sušené listy sa už v minulosti fajčili paradoxne pri astme a dýchacích problémoch. V súčasnosti sa využíva najmä kvet podbeľu – ako čaj alebo na výrobu sirupu. Vhodné je tiež inhalovať ho. Ďalšou jarnou bylinkou je prvosienka, ktorá kvitne v apríli až máji. Veľmi dobre rozpúšťa hlieny a podporuje vykašliavanie, má preto svoje miesto v bylínnych zmesiach na podporu zdraveho dýchania. Vhodná je pri rôznych druhoch katarov dýchacích ciest. Je bohatá na vitamín C a tiež pomáha pri stavoch migrény. Pripraviť si z nej môžeme nielen čaj, ale napríklad aj víno, keď kvety dáme do fľašky, doplníme vínom a necháme macerovať 14 dní. V období marca a apríla začína rásť jedna za najočistujúcejších bylín, a to žihľava dvojdomá! Dokáže na seba viazať aj ťažké kovy z tela, čistí krv a dopĺňa železo. Vhodná je tak pre anemikov aj ľudí s nízkym tlakom. Mladá žihľava sa hodí do šalátov, na slané koláče a rolády, pod praženicu ako špenát alebo medvedí cesnak. Výborná je aj v studenej limonáde s krúžkami citróna, kde ju necháme macerovať 24 hodín. Vhodná je tiež pre alergikov ako prvá pomoc pri peľovej alergickej reakcii.“

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O NÁTIERKACH

SERIÁL
10. ČASŤ

- 1 **Nátierky** sú potraviny, ktoré sa spravidla nožom natierajú na iné potraviny, ako napríklad na chlieb, pečivo alebo krekery. Môžu sa však pridávať aj do chuťovo nevýrazných potravín na zvýraznenie ich chuti alebo textúry. Typickými tukovými nátierkami sú maslo a margaríny. Nátierky, ktoré patria do skupiny mliečnych výrobkov, sú okrem masla aj ghee (tzv. prepustené maslo) a mäkké topené syry. V širšom zmysle slova sa však medzi nátierky zaraďujú aj ďalšie bežne používané a obľúbené potraviny, napríklad majonéza, tatarská omáčka, horčica, dresingy, prípadne sójové alebo iné strukovinové nátierky (pripravené napríklad z fazule, cícera, zo šošovice). Z mäsových nátierok spomenieme v minulosti veľmi obľúbené mäsové paštéty, bravčovú masť (sadlo) alebo hovädzí loj. Obľúbeným druhom nátierok, ktoré majú pôvod na Blízkom východe a v krajinách Stredomoria, je hummus, ktorý sa pripravuje zmiešaním cícera, tahini (pasty vyrobenej z mletých sezamových semienok), cesnaku a citrusov. Medzi ďalšie tukové nátierky patria aj kakaové maslo, arašidové maslo. V najširšom zmysle slova môžeme medzi nátierky zaradiť aj med, džemy, lekváry a marmelády.
- 2 **V slovenských stravovacích odporúčaniach (MZ SR, 2022)** pod pojmom nátierky rozumieme výrobky, ktorých zásadnou súčasťou sú tuky alebo oleje rastlinné, živočíšne alebo

ich zmesi. Môžu mať charakter roztierateľných tukov a sú upravené prevažne do formy na natieranie. Niektoré výrobky môžu však mať v závislosti od ich zloženia tuhšiu formu (tukové nátierky na pečenie), iné môžu mať krémovú, resp. polotekutú formu (majonézy, dresingy). Množstvo tuku a obsah energie v jednotlivých výrobkoch môže byť v závislosti od pomeru tukov a vody rôzne. Na rozdiel od klasického masla (80 g tuku/100 g), ktoré sa nachádza v kategórii tuky, môžu sa v skupine nátierky nachádzať aj výrobky s nižším alebo nízkym obsahom tuku (40 g tuku/100 g, 30 g/100 g, 20 g/100 g), čiže tzv. nízkotučné nátierky.

- 3 **Roztierateľné tuky, emulgované tuky a pokrmové tuky.** Podľa legislatívy pre potraviny rozlišujeme:
 - a) **Roztierateľné tuky:** ktorými sú emulgované jedlé tuky tuhé pri teplote 20 °C.
 - b) **Emulgované jedlé tuky tekuté:** s množstvom tuku najmenej 10 % a menej ako 90 %, ktoré sú pri teplote 20 °C viskóznymi kvapalinami.
 - c) **Pokrmové tuky:** vyrábané z rafinovaných stužených tukov a zo stužených olejov alebo z rafinovaných tukov a olejov, a to samotných alebo ich zmesi s tukmi a olejmi, prípadne so živočíšnymi jedlými tukmi a olejmi, ktoré obsahujú najmenej 90 % množstva tuku.

- 4 **Margaríny.** Tradičným zástupcom roztierateľných tukov sú margaríny, ktoré môžu obsahovať **80 - 90 % tuku**. Bežnejšie sú výrobky s nižším obsahom tuku, napr. **40 - 60 %**, na ktorých označovanie možno použiť pojem **so zníženým obsahom tuku**. **Light** margaríny obsahujú len **20 - 30 % tuku**. Obsahujú zvyčajne zmes rôznych rastlinných olejov, ktoré sú hydrogenáciou upravené do tuhej, ale ľahko roztierateľnej konzistencie. Obsah pre zdravie problematických transmasťných kyselín v súčasných margarínoch je minimálny, a to maximálne alebo menej ako 1 %.
- 5 **Čo neprospieva našej výžive a zdraviu.** V súvislosti s príjmom tukov v strave zdraviu konzumentov neprospievajú - nedôvera a mýty o margarínoch, tukových nátierkach, ako aj o potravinách so zníženým obsahom tuku (light), podobne ako aj pretrvávajúce používanie masla a bravčovej masti alebo novodobé kulinárske trendy s používaním „nových“ prísad, medzi ktoré patrí napríklad aj kokosový tuk.
- 6 **Tuky, tukové nátierky a oleje sú umiestnené na štvrtom poschodí slovenskej potravinovej pyramídy.** Konzumácia týchto potravín sa odporúča iba v čo najmenších množstvách. Preferovať sa majú tukové potraviny s redukovaným množstvom tuku a „light“ nátierky, a to tie, v ktorých je prevaha mononenasýtených a viacnenasýtených masťných kyselín. Z tukových nátierok sú to rastlinné margaríny so zníženým obsahom tuku (40 - 60 % tuku) alebo rastlinné margaríny light (20 - 40 % tuku).
- 7 **Štandardná veľkosť porcie.** 1 porcia nízkoenergetickej tukovej nátierky (10 g) je primeranou porciou na 2 krajce chleba. Na zopakovanie 1 čajová lyžička oleja je primeranou porciou pri varení na 1 osobu.

ZAPAMÄTAJTE SI!

- 8 **Primeranou porciou tukových nátierok** typu masla alebo margarínov (bez obsahu transmasťných kyselín) a ďalších tukových nátierok (arašidové maslo, kakaové maslo a pod.) je **10 g** alebo jedno malé balenie (mini balenie). Toto množstvo môže byť primerané na natretie 1 alebo 2 krajcov chleba. Najlepšou voľbou sú tuky a nátierky s prevažným obsahom jednonenasýtených a viacnenasýtených masťných kyselín a so zníženým obsahom tuku (nízkoenergetické výrobky).
- 9 **Pri tepelnej príprave jedál (teplá kuchyňa) sú najlepšou voľbou** rafinované oleje, ktoré sú vďaka svojmu obsahu termostabilné (olivový olej, repkový olej). Z výživového a zo zdravotného hľadiska sú lepšou voľbou než maslo, bravčovú tuk, palmový tuk alebo kokosový tuk.
- 10 **Tuky a oleje používajte v malých množstvách!** Všetky tuky, oleje a tukové nátierky treba vzhľadom na vysoký obsah tukov a energie používať iba v malom množstve. Ak je to možné, uprednostniť treba tie s nižším obsahom tukov a s prevahou jednonenasýtených (omega-9) alebo viacnenasýtených (omega-3 a omega-6) masťných kyselín.

V tomto príspevku boli použité materiály z odborného textu: **Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých - špeciálna časť** (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).

doc. MUDr. Peter Minárik



JARNÝ REŠTART ORGANIZMU

Po zime sa mnohí ešte cítíme unavení, akoby sme potrebovali vliať telu do žíl novú energiu. Stačí zopár drobných zmien v našom doterajšom životnom štýle a onedlho sa zmeny dostavia.

Zamerajte sa na konzumáciu čerstvých potravín a jedlá, ktoré obsahujú veľa ovocia, zeleniny, celozrnných obilnín a kvalitných bielkovín. Ovocie a zelenina sú plné antioxidantov a vlákniny, pomáhajú odstraňovať toxíny z tela a podporujú zdravé fungovanie tráviaceho systému. Vyhnite sa spracovaným potravinám a rafinovaným cukrom, ktoré môžu zaťažiť pečeň a zažívací trakt.

Zvýšte príjem vody

Príjem dostatočného množstva vody je kľúčový pre správne fungovanie tela a odplavovanie nepotrebných látok. Počas zimy pijeme menej, avšak jar je čas na zvýšenie príjmu tekutín. Pitie vlažnej vody ráno môže byť skvelým spôsobom, ako podporiť trávenie a odplavovanie škodlivých látok z tela. Pre príjemnejšiu chuť môžete pridať kvapku citrónovej šťavy.

Zahrňte do jedálneho lístka bylinky a koreniny

Niektoré bylinky majú priaznivý vplyv na očistné procesy tela. Kurkuma je známa svojimi protizápalovými a detoxikačnými vlastnosťami. Petržlen, šalvia alebo mäta takisto podporujú očistu organizmu. Využiť ich môžete na čaj alebo aj pri príprave jedla.

Dostatok spánku

Spánok je nevyhnutný na regeneráciu tela. Jeho nedostatok môže spomaliť metabolizmus a zhoršiť funkciu pečene, ktorá má na starosti práve odplavovanie toxínov z tela. Snažte sa dopriať si dostatok kvalitného spánku každú noc, aby ste podporili prirodzenú regeneráciu a očistu organizmu.

Relaxujte dostatočne

Stres má negatívny vplyv na naše fyzické aj duševné zdravie, preto je dôležité, aby ste si

každý deň našli moment na upokojenie a relaxáciu. Či už ide o meditáciu, relaxačné cvičenia ako hlboké dýchanie, cvičenie jogy alebo len šálka čaju a ničnerobenie, netreba naň zabudnúť. Neráta sa pozeralie televízie do neskorých hodín ani žiadne aktivity pri notebooku či mobile.

OČISTA POTRAVINAMI

Jedným z najúčinnějších spôsobov, ako podporiť očistu organizmu a opäť sa cítiť plní energie, je zmena potravín, ktoré konzumujeme. Čo pridať, aby sme sa na jar cítili lepšie?

1. LISTOVÁ ZELENINA

Zelená listová zelenina ako špenát, kel, mangold alebo rukola sú vynikajúcim zdrojom vlákniny, vitamínov A, C, K a ky-



seliny listovej. Tieto potraviny majú silné antioxidačné vlastnosti, ktoré pomáhajú bojovať proti voľným radikálom a podporujú zdravie imunitného systému. Okrem toho obsahujú minerály ako železo, vápnik a horčík, ktoré sú dôležité pre správnu funkciu organizmu. Zelená listová zelenina neobsahuje takmer žiadne kalórie a pomáha tak udržiavať zdravú hmotnosť. Podporuje správne fungovanie srdca a na jar je ozajstným životobudičom pre náš organizmus.

2. CITRUSY

Citróny, pomaranče, grep alebo mandarínky sú bohaté na vitamín C, ktorý je kľúčovým antioxidantom a podporuje imunitný systém. Takisto obsahujú flavonoidy, látky s protizápalovými účinkami. Ich osviežujúci a hydratujúci účinok je skvelou voľbou pre rýchle dodanie energie a jarný reštart organizmu.

3. AVOKÁDO

Avokádo je superpotravinou, ktorá obsahuje zdravé tuky vrátane mononenasýtených mastných kyselín. Tie podporujú zdravie srdca a znižujú zápal v tele. Obsahuje tiež vlákninu, vitamíny E, K, B6 a kyselinu listovú, ktoré pomáhajú pri detoxikácii a podporujú zdravie nervového systému. Zároveň obsahuje draslík, ktorý je dôležitý pre rovnováhu elektrolytov a reguláciu krvného tlaku.

4. ŠALÁTOVÁ ZELENINA

Uhorky, paradajky, paprika a mrkva sú ľahko stráviteľné a obsahujú veľa vody, čo pomáha udržiavať telo hydratované a podporuje jeho očistu. Šalátová zelenina má tiež nízky glykemický index, čo znamená, že nepodnecuje rýchly nárast hladiny cukru v krvi, čím pomáha udržaniu stabilnej energetickej úrovne počas dňa.

5. KURKUMA

Toto žltoranžové korenie je známe svojimi protizápalovými a detoxikačnými vlastnosťami. Kurkuma tiež podporuje činnosť pečene a tráviaceho systému, čo pomáha pri jarnej očiste. Môžete ju



pridávať do rôznych jedál a nápojov, rannej kaše alebo večerného čaju či šálky mlieka.

Daniela Petrovská, zdroj: fitshaker.sk

ODPLAVTE ÚNAVU ČAJOM

Zelený čaj je plný antioxidantov ako katechíny, ktoré pomáhajú odstraňovať nepotrebné látky z tela a podporujú zdravie buniek. Obsahuje aj teín, teda látku, ktorá poskytuje krátkodobý náboj energie a stimuluje metabolizmus.

Šalviový čaj má protizápalové vlastnosti a pomáha správne fungovaniu pečene. Je tiež známy svojimi upokojujúcimi účinkami na tráviaci a nervový systém, čo môže pomôcť znížiť stres a zvýšiť energiu.

Mäťový čaj má osviežujúci a očisťujúci účinok pre naše telo. Pomáha stimulovať tráviaci systém a uvoľňuje aj nepohodlie spojené s trávením.

Žihľavový čaj je bohatý na živiny a vitamíny A, C, K, vápnik, železo a magnézium, ktoré sú dôležité pre zdravie a energiu. Podporuje činnosť obličiek a pomáha telu odplavovať nepotrebné látky rýchlejšie.



**Pravá chuť Talianska,
po slovensky.**

COOP JEDNOTA KRUPINA OTVORILA V DUDINCIACH NOVÉ TEMPO

Obyvatelia aj návštevníci kúpeľného mesta Dudince nájdu v modernom priestore nový nákupný formát Tempo supermarket s najširšou ponukou čerstvých potravín, tovarov prémiovej kvality a priemyselného tovaru, najmä od slovenských producentov.

Nový Tempo supermarket sa nachádza v centre Dudinc na Okružnej 130. Zmodernizovanú predajňu situovalo družstvo do priestorov svojho bývalého supermarketu. Preradením do vyššieho nákupného formátu pokračuje družstvo v rozšírení rodiny Tempo supermarketov, ktoré v priebehu dvoch rokov pribudli aj v Banskej Bystrici, v Detve a v Krupine. „Som rád, že sa nám vo veľmi krátkom čase podarilo zrekonštruovať túto predajňu. V kúpeľnom meste, ktoré sa nachádza neďaleko nášho sídla v Krupine, máme dlhú tradíciu a pôvodná predajňa supermarketu si našla svojich stálych a verných zákazníkov medzi obyvateľmi mesta a okolia, ale aj medzi návštevníkmi a turistami,“ povedal Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina.

Rekonštrukčné práce na budove sa dotkli interiéru aj exteriéru. Medzi najvýznamnejšie zmeny patrí najmä plocha predajne, ktorá dosahuje viac ako 500 štvorcových metrov. Budova dostala novú fasádu a onedlho pribudnú aj nové parkovacie možnosti. Vnútorne priestory predajne prešli výraznou vizuálnou zmenou s použitím drevených dekoračných prvkov. Tempo supermarket v Dudinciach je vybavený bezbariérovým vstupom, novým ekologicky šetrným vybavením, elektronickými cenovkami, špeciálnym osvetlením, samoobslužnými pokladnicami, ale aj interiérovým rádiom. Samozrejmosťou je aj zálohový automat na automatizovaný zber sklenených a plastových fliaš a plechoviek.

Najzásadnejšou zmenou nového Tempo supermarketu v Dudinciach je rozšírenie sortimentu. Predajňa ponúka viac ako 6100 druhov tovarov, z ktorých väčšina pochádza od slovenských producentov. Novinkou je pekárnička na prípravu dopekaného pečiva, ale aj Tchibo kútik s ponukou kávy, oblečenia, dekorácií a doplnkov do domácnosti.



Slávnostné otvorenie Tempo supermarketu v Dudinciach; Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Krupina (vpravo), a Dušan Strieborný, primátor mesta Dudince (vľavo).

CENA HERMES KOMUNIKÁTOR ROKA 2023 ZA NAJRÝCHLEJŠÍ ZÁLOHOVÝ AUTOMAT

COOP Jednota získala v jubilejnom 10. ročníku súťaže HERMES KOMUNIKÁTOR ROKA v kategórii inovatívny marketingový projekt Cenu Hermes Komunikátor roka 2023 za najrýchlejší zálohový automat v strednej Európe. Zálohový automat bol uvedený do prevádzky v decembri 2023 v Dunajskej Lužnej.



Súťaž HERMES KOMUNIKÁTOR ROKA predstavuje ocenenie pre najlepšiu inštitúciu v Slovenskej republike v komunikácii so zákazníkom. V kategórii inovatívny marketingový prístup získala ocenenie COOP Jednota Slovensko s projektom Najrýchlejší zálohový automat v strednej Európe. „Ocenenie nás teší a veríme, že headline spojený s novým exteriérovým zálohovým automatom v systéme COOP Jednota - Recyklujeme QUANTUM fliaš a plechoviek - bude pre našich zákazníkov stálou motiváciou pri využívaní nového zálohového automatu,“ uvádza Margaréta Nosálová, riaditeľka odboru marketingu COOP Jedno-

ta Slovensko. S prevratnou novinkou prišla COOP Jednota Dunajská Streda, ktorá sa rozhodla využiť možnosti exteriérového zálohového automatu pre skvalitnenie služieb svojim zákazníkom. Exteriérový zálohový automat dokáže spracovať viac ako 100 obalov za minútu, čím výrazne skráti čas čakania zákazníkov v radoch. Nový automat je umiestnený pred obchodným strediskom COOP Center v Dunajskej Lužnej. Výhodou automatu je, že spotrebiteľia nemusia vkladať do zariadenia vratné obaly po jednom, ale jednoducho vysypú obsah tašky alebo vreca s obalmi do národného automatu.

UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 2. POLROK 2023!

A je to tu! Zákazníci, ktorí v čase od 1. 7. 2023 do 31. 12. 2023 evidovali svoje nákupy na vernostnú kartu COOP Jednota, si môžu vo výplatnom termíne od 21. 3. do 30. 6. 2024 uplatniť svoju odmenu za vernosť vo forme zľavy.

Ak si zákazník vo vianočnom období počas predchádzajúceho výplatného termínu nevyčerpal svoju zľavu za nákupy za 1. polrok 2023, bude si môcť túto zľavu vyčerpať spolu so zľavou za nákupy za 2. polrok 2023. Svoju zľavu si počas výplatného termínu môžete čerpať priebežne (na viackrát). Nezabudnite však, že nárok na zľavu po 30. 6. zaniká a nie je možné dodatočné uplatnenie zľavy.

AKÉ SÚ ZÁKLADNÉ PODMIENKY NA UPLATNENIE ZĽAVY? Zľavu si možno uplatniť len na registrovanú vernostnú kartu v plastovej, papierovej alebo digitálnej podobe. Na výber zľavy nie je potrebné predložiť plastovú kartu. Zľavu si môžu uplatniť všetci držiteľia vernostnej karty COOP Jednota Klub a Nákupnej karty COOP Jednota Klasik, a to len v predajniach, ktoré prevádzkuje regionálna COOP Jednota, kde je daná karta registrovaná. Pri každom uplatnení zľavy musí držiteľ karty minimálnu časť nákupu uhradiť inak ako zľavou – minimálna výška z vlastných finančných prostriedkov je stanovená spravidla na 1 €.

AKO ZISTÍTE VÝŠKU SVOJEJ ZĽAVY A OBJEM EVIDOVANÝCH NÁKUPOV? Zákazníci, ktorí už majú zákaznícke konto, sa výšku zľavy dozvedia po prihlásení do svojho konta buď na www.coopklub.sk, alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota. Ak zákaznícke konto k svojej vernostnej karte ešte nemáte, môžete si ho vytvoriť na www.coopklub.sk v časti „Už mám plastovú kartu - Vytvoríť konto“. Tí zákazníci, ktorí našu vernostnú kartu ešte nemajú a chcú využívať všetky jej benefity, môžu o svoju prvú vernostnú kartu požiadať na www.coopklub.sk v časti „Ešte nemám kartu - Zaregistrovať sa“ alebo priamo v predajni. V každej predajni sú k dispozícii infoletáky s vernostnou kartou, ktorú si treba následne registrovať online na www.coopklub.sk v časti „Už mám plastovú kartu - Vytvoríť konto“ alebo telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle 0800555567 v pracovných dňoch od 7.00 do 16.00.

ČO BY STE MALI VEDIET: V prípade straty karty je potrebné požiadať o duplikát vernostnej karty buď v zákazníckom konte v časti „Moja karta“, alebo telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle.

Ak chcete spolu s nami chrániť prírodu, nastavte si e-doklad. E-doklad je služba, ktorá držiteľom vernostnej karty COOP Jednota umožňuje namiesto tlačeneho pokladničného dokladu v predajni získať elektronickú podobu dokladu do zákazníckeho konta, prípadne do e-mailovej schránky. E-doklad je zaslaný hneď po zaplatení, môžete si ho skontrolovať po prihlásení v zákazníckom konte či mobilnej aplikácii v časti „E-doklad“, prípadne v mailovej schránke. Získajte ďalšie benefity s vernostnou kartou COOP Jednota aj u našich partnerov: AQUAPARK Kováčová, Thermal park Patince, AquaCity Poprad, KONDELA, Očná optika MANIA, Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice, TATRATOUR SLOVAKIA/TIP travel; CK Bubo travel agency. Viac podrobností získate na www.coopklub.sk v sekcii „Partneri“. V prípade otázok nás neváhajte kontaktovať telefonicky na bezplatnom čísle 0800555567 v pracovných dňoch v čase od 7.00 do 16.00 alebo online na podnety@coop.sk.



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 2. POLROK 2023

OD 21. 3.
DO 30. 6.
2024



Verní zákazníci, ktorí v čase od 1. 7. do 31. 12. 2023 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 vo svojom zákazníckom konte.



zriadte si kartu online
na www.coopklub.sk



nakupujte a použite
vernostnú kartu



využívajte e-doklad
a mobilnú aplikáciu



získajte zľavu
2x do roka

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



AUTÁ SA DOSTALI K TÝM, KTORÍ ICH NAOZAJ POTREBUJÚ...

Parádny predveľkonočný darček čakal na šťastných výhercov spotrebiteľskej súťaže Vianoce 2023. Vozidlá Kia XCeed si na nových majiteľov počkali v Bratislave, odkiaľ sa rozbehli do rôznych končín Slovenska.



VÝHERCOVIA AUTOMOBILU KIA XCEED:

Marián Koiš, Veselé
Marta Semčíšáková, Kaniačka
Ivana Ďurindová, Nová Baňa
Tibor Držka, Moravany nad Váhom

1. Mariánovi Koišovi z Veselého ani na um nezišlo, že by mohol vysúťažiť auto. Tak sa z neho tešil, že si ešte nestihol naplánovať, na aký výlet v ňom rodinu odvezie. Dcéra má 13 rokov a už sa teší, ako si o pár rokov urobí vodičák. Zatiaľ je šoférovanie na otcovi. Rodina s obľubou nakupuje v COOP Jednote vo Veselom, hoci je to menšia predajňa, pretože radi podporujú slovenských výrobcov.



2. Staršie rodinné vozidlo Ďurindovcov z Novej Bane má už 28 rokov, a tak nová Kia z COOP Jednoty prišla práve vhod. Vyslúžilcovi sa ešte poteší starší syn. Výherkyňa pani Ivana by na novom aute rada išla na Veľkú noc k švagrom a už plánuje zapojiť sa do nejakej súťaže aj v lete.



3. Tibor Držka z Moravian dal práve pred mesiacom zošrotovať svoje staré vozidlo s tým, že si neskôr kúpi nové. A hľa - na jeho veľké prekvapenie mu šťastena poslala nové vozidlo Kia ako na zavolanie. Pán Tibor sa zaujíma o vojenskú históriu a navštíviť pamätník SNP v Banskej Bystrici sa už povezie v novom aute.



4. Manželia Semčíšákovci sú šťastní starí rodičia dvoch vnúčeníc, ktorí zatiaľ nemali šťastie na výhry. „Bola som veľmi rada, že som vyhrala a hneď takúto veľkú prírastok,“ povedala výherkyňa pani Marta, ktorá pred časom pracovala v prievidskej predajni COOP Jednoty. „Najlepšie, keď človek nič nečaká a potom môže byť len príjemne prekvapený,“ doplnil ju manžel.

-dp-, snímky Štefan Mácsadi



HRAJTE

o nákupné poukážky COOP Jednota
v celkovej hodnote 12 000 €
za nákup výrobkov Figaro v min. množstve 400 g

Kooperatívny podnik

10×
300 €

90×
100 €



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite svoje meno, adresu a telefónne číslo na zadnej strane pokladničného dokladu z ktorejkoľvek predajne COOP Jednota na adresu:

Súťaž – Mondelez Slovakia s.r.o. Figaro,
P. O. BOX 300,
830 00 Bratislava 3

a budete zaradení do žrebovania o výhry.

Zapojiť sa do súťaže môžete **od 4. 4. do 30. 4. 2024.**

Pravidlá súťaže, ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby nájdete na webovej stránke www.figaro.sk.



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

30 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



SEMOLINOVÉ CESTOVINY SO SMOŤANOVOU OMÁČKOU

INGREDIENCIE:

balenie cherry paradajok
170 g semolinových cestovín
olivový olej
oregano
1 šalotka

5 strúčikov cesnaku
soľ
mleté čierne korenie
1 PL hladkej múky
1 hrnček rastlinného mlieka



Predhrejeme rúru na 200 °C. Cherry paradajky prekrájame napoly a premiešame v troche olivového oleja a soli. Poukladáme ich na plech otvorenou časťou nahor a necháme zapieť približne 10-15 minút. Zapečené paradajky vyberieme z rúry, premiešame s oreganom a odložíme na servírovanie. Vo veľkom hrnci necháme zovrieť vodu a uvaríme v nej cestoviny. Scedíme a tiež odložíme nabok.

Prípravíme si omáčku. Vo veľkej panvici na miernom ohni ohrejeme jednu polievkovú lyžicu olivového oleja, na ktorom počas 3-4 minút orestujeme nadrobno nakrájaný cesnak, šalotku a pridáme soľ a korenie.

Keď zmes zmäkne, vmiešame do nej múku. Potom za stáleho miešania pomaly prilievame mlieko. Miešame naozaj precízne, aby sa nevytvorili hrudky. Podľa potreby ešte pridáme

ďalšiu štipku soli, čierneho korenia. Omáčku necháme pomaly variť ďalších 4-5 minút až do zhutnutia. Ochutnáme a dochutíme podľa potreby. Ak chceme získať extra krémovú konzistenciu omáčky, rozmixujeme ju.

Keď má omáčka požadovanú hustotu a je správne dochutená, môžeme podávať preliate cestoviny a pridať na vrch upečené paradajky.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete
na www.netradicnerecepty.sk

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



GRILOVANÉ KURACIE PRSIA S RICOTTOU

INGREDIENCIE:

4 ks kuracích prs
3 g mletého čierneho korenia
soľ Maldon
olej
200 g ricotty (tvarohu)
150 g sušenej oranžovej šošovice

125 g baby špenátu
2 banánové šalotky
2 strúčiky cesnaku
olej
soľ
mleté čierne korenie

Na rozpálenom oleji orestujeme šalotku nakrájanú na drobno a cesnak. Pridáme šošovicu, ktorú podlievame vodou tak, aby sa nepripaľovala. Vodu pridávame postupne, aby sa šošovica nerozvarila. Ak máme šošovicu mäkkú, pridáme špenát a ricottu. Kuracie prsia zbavíme nečistôt. Osolíme a posypeme korením. Opečieme na panvici z každej strany. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C na 15 minút.



coop
JEDNOTA
DUEL

KRÉM

Z JARNÝCH
BYLINIEK

INGREDIENCIE:

1 l mäsového vývaru
50 g zelených bylínok (žihľava, šťavel, žerucha, pažítka, petržlenová vňať)
40 g masla Tradičná kvalita
40 g polohrubej múky Dobrá cena
2 žĺtky z vajec Mamičkine dobroty
200 ml sladkej smotany na varenie Tradičná kvalita
mleté čierne korenie Dobrá cena
kryštalový cukor
soľ
2 plátky chleba

Náročnosť***
Príprava 60 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

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

HORČICOVO-BYLINKOVÉ MÄSOVÉ GULKY
S PARMEZÁNOM

INGREDIENCIE:

200 ml plnotučného mlieka	2 vajcia
rozmarín	2 PL dijonskej horčice
tymian	olivový olej
300 g bieleho chleba bez kôrky nakrájaného na štvrté	200 g rukoly
1 kg mletého hovädzieho mäsa	šťava z ½ citróna
	40 g parmezánu
	morská soľ
	čierne korenie

PÓROVÁ
NÁTIERKA

Náročnosť***
Príprava 60 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

INGREDIENCIE:

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

POSTUP:

Vo väčšej nádobe rozohrejeme maslo. Bylinky umyjeme, najemno nasekáme a krátko speníme na masle (časť si odložíme na ozdobenie). Pridáme múku a za stáleho miešania pripravíme bielu zápražku. Zápražku zriedime vývarom a niekoľko minút povaríme.

Hotovú polievku rozmixujeme a zjemníme žĺtkami rozšľahanými v mlieku alebo smotane. Dochutíme cukrom, soľou a korením. Na tanieri ozdobíme bylinkami a opraženými kockami chleba.

POSTUP:

Mlieko nalejeme do misky a pridáme rozmarín a tymian. Následne pridáme chlieb a necháme ho nasiaknuť. Do misky dáme hovädzie mäso, vajcia, horčicu, soľ a korenie. Rukami rozdrobíme namočený chlieb na jemnú pastu a pridáme k mäsu.

Všetko spolu premiešame a vytvarujeme rovnako veľké guľôčky. Do rozohriateho oleja na panvici vkladáme guľôčky a rovnomerne ich z každej strany opekáme - celkovo 5 minút. Servírujeme s rukolovým šalátom a posypané parmezánom.

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

JARNÁ MARHUĽOVÁ TORTA

INGREDIENCIE:

150 g hladkej múky	2 balíčky zlatého klasu
1 ČL kypriaceho prášku	200 g kryštálového cukru
75 g práškového cukru	500 ml polotučného mlieka
1 balenie vanílinového cukru	500 g polotučného tvarohu
štipka soli	Na ozdobenie:
1 vajce	1 balíček tortového želé
75 g zmäknutého masla	250 ml šťavy z kompótu
Na plnku:	2 lyžice cukru
480 g marhuľového kompótu	

POSTUP:

Cesto:

V miske zmiešame múku s kypriacim práškom, cukrom, vanílinovým cukrom a soľou. Pridáme vajce a maslo a ručne vypracujeme cesto. Na pomúčenej doske vyvalkáme $\frac{2}{3}$ cesta a vložíme na dno vymastenej formy. Zo zvyšku cesta vytvarujeme valček a pritlačíme na okraj formy tak, aby vznikol okraj aspoň 3 cm. Formu vložíme na 20 minút do chladničky.

Plnka:

V sitku necháme odkvapkať kompót a šťavu odložíme. Zlatý klas pripravíme podľa návodu, ale pridáme 200 g cukru a 500 ml mlieka. Do horúceho krému metličkou vmiešame tvaroh. Plnku rovnomerne nanesieme na cesto. Navrch poukladáme marhule nakrájané na plátky. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C a pečieme asi 40 minút. Tortu necháme vychladnúť. Na ozdobenie pripravíme tortové želé so šťavou z kompótu a s cukrom a nalejeme na marhule. Dáme do chladničky aspoň na 3 hodiny.

JÁN KOLENÍK: ZÁHRADA JE PRE MŇA OÁZA POKOJA

Herec Ján Koleník dokáže prekvapovať. Šokoval v tanečnej šou, kde sa prejavil ako profesionál, vo filme Šťastný Nový rok 2 skvele zaspieval a o jeho hereckom umení ani netreba hovoriť. Nás prekvapil aj svojím vzťahom k cestovaniu.

Vo filme Šťastný Nový rok 2 ste zaspievali pieseň, ktorou netradične požiadate o ruku svoju lásku. Kedy túto pieseň vydáte ako singel, prípadne predzvesť CD, lebo to bolo úžasne zaspievané?

(Smiech.) Mal som kedysi takú „obývačkovú“ kapelu s kamošom v Banskej Bystrici a poviem vám, naskladali sme sa kadejakých „blábolov“, ale nemám ambíciu prezentovať sa ako spevák. Inak som rád, keď vo filme využijú aj túto moju schopnosť.

Nakrúcanie na Istrii ste si užívali aj mimo kamery?

Vlastne áno, naša generácia žije rýchlym tempom a toto bolo doslova za odmenu. Poňal som to trochu ako pracovnú dovolenku, lebo Istriu aj poznám, chodím tam ako skoro každý rok, pretože som lenivý cestovateľ, lenivý sa baliť. Vždy si beriem maximálne jeden minikufor. Takže nakrúcanie Šťastného Nového roka ma naozaj potešilo.

Lenivý chodiť na dovolenky? To sa dá len ťažko uveriť.

Som lenivý niečo organizovať (smiech). Takmer nikde som nebol. Vlastne v Afrike, ale to len vďaka televízii, pre ktorú sme nakrúcali seriál Zoo, ďakujem, že ma vytiahli z môjho pelechu. Ja som vlastne domased, nemám rád balenie, nebaví ma trmáčať sa v aute, v lietadle, stresy a čakanie na letisku – toto všetko mi padne veľmi ťažko. Ale na druhej strane ten pocit eufórie, keď vystúpíte niekde v neznámej krajine, je úžasný. Možno začnem cestovať, keď sa stabilizujem a upokojím pracovne a celkovo v živote. Cítim, že na cestovanie treba pokoj a čas.

Ako teda oddychujete, relaxujete?

Zistil som, že začnem oddychovať až po prvom týždni na nejakom novom mieste, lebo toľko mi trvá uvedomiť si, že som na dovolenke (úsmev). Voľno nemávam dlhšie ako dva týždne. V období kovidu som si napríklad úžasne oddýchol. Mrzí ma za ľudí, ktorých to zasiahlo existenčne, ale ja som si vďaka tomu povedal stop, zastavil som sa v tom vysokom nasadení a oddýchol som si. Mohol som sa nadýchnuť, zaobstaral som si chalupu a stal sa zo mňa ešte väčší domased (úsmev). Len sa premiestnim z bytu na chalupu, to mi vyhovuje.



Ste zručný?

Podlahol som záhrade. Nešťítim sa babrať v zemi, kopať, presádzať stromčeky, okrasné kríky, keď vykvitnú, to ma mimoriadne teší a je to pre mňa neskutočný relax. Užívam si chodiť s nožnicami, tu odstrihnem toto, tam zas niečo iné...

Organizujete chatové žúry?

Nie! Nie som vôbec žúrovací typ. Mojou požiadavkou bolo nájsť si tiché miesto, a tak keď som ho našiel, nebudem si vytvárať hluk. Mám tam studňu, piecku, do ktorej si narúbem drevo, zakúrim a pomaly sa pripravujem na dôchodok, ako tam budem žiť.

Dôchodok? Nežartujte!

Áno, treba na to myslieť dopredu.

K vašim početným úlohám v divadle, televízii a na filmovom plátne pribudla rola ambasádora pánskej kozmetiky. Aký máte vzťah k starostlivosti o zovňajšok?

Priznám sa, kozmetike veľa nedávam. Základ je pre mňa antiperspirant a ešte používam parfum. Krémy nemám rád, nerobia mi dobre, preferujem čistú vodu – piť veľa vody, umývať sa vo vode. Vodu považujem za najprírodzenejšiu kozmetiku na svete.

Ešte nesmiem zabudnúť na gél na vlasy. Keď som tancoval spoločenské tance, bol

nenahraditeľný. Samozrejme, aj pleťová voda, ktorá pomáha zbaviť sa silných mejkapov v divadle. Raz sa mi nechtiac podarilo nasadnúť po nakrúcaní Dunaja do auta neodlíčený a ešte v nacistickej uniforme Waltera Klause a pohľady vodičov vo vedľajších autách na semaforoch teda boli riadne uhrančivé (úsmev).

Keď už ste spomenuli Dunaj, v tejto úlohe žiarite. Boli ste s postavou nacistu hneď stotožnený?

Waltera som si privolať a vypýtať, lebo mne ponúkli v Dunaji inú rolu. Šiel som tam z Druhej šance, kde som hral postavu lekára, ktorý dlhodobo trpel, a hovorím si, zase mám trpieť? Chcel som byť v rámci charakteru postavy viac nad vecou, byť trochu odolnejší, pevnejší, a preto som prišiel s návrhom, či by sa nenašla iná postava. Keď som spoznal osobnosť Waltera, povedal som – to chcem, aby som divákovi priniesol inú energiu, než na akú boli u mňa doteraz zvyknutí.

Tušili ste, že vás diváci budú v tejto úlohe milovať?

Tým som sa nezaoberal, no som prekvapený, keď ma ľudia konfrontujú s tým, že stále sa nám páčite, stále vás máme radi a v tej uniforme ste taký fešák. Priznám sa, trochu ma berie z toho hrôza, napadne mi, že to hrám nepresvedčivo, keď ma

aj v tejto postave majú radi. Uniforma je silný znak nositeľa nacistického režimu, ktorý odsudzujeme a mal by byť vnímaný negatívne. Hovorím – neberte to povrchné, spomeňte si na hrôzy, ktoré sa páchali, je hrozné, že by sa podobné veci mohli opakovať aj dnes.

Netajíte, že pri skúsenejších kolegoch sa zvyknete riadne zapotiť. Spomeniete si, kedy sa vám to stalo naposledy a pri kom?

Vážim si skúsenejších kolegov aj preto, že sú skúsenejší, aj preto, že znamenajú veľký prínos, majú za sebou veľa kvalitnej roboty a dotkli sa niečoho, čoho by som sa aj ja chcel dotknúť. Žijem inú dobu, príležitosti sú iné, takže je to rešpekt pred nimi, pokojne sa môžem zapotiť pri Emilovi Horváthovi, ktorý je mojím pedagógom zo školy. Stane sa, že mne sa popletie text a tomu Emilovi nie, vtedy sa pýtam, ako to, že on je taký profesionál, že sa mu to nestane, a mne áno? Môžeme sa smiať spolu, zabávať, ale keď padne ostrá, chcem byť profesionál, ktorý im dokáže, že v nás majú dôstojných nasledovníkov.

Vzhlíadate k nejakému filmu z minulých dôb, v ktorom by ste si chceli zahrať?

Myslím, že mali kvalitnejšie texty, ktoré mali hlavu a päťu, teraz je doba nekonečných seriálov, kam patrí aj Dunaj, nevieme kedy ani ako sa skončí, na scenárii cítiť, že nemá koniec. Chcel by som si zahrať vo filme Medená veža krásne ľudské príbehy v krásnom prostredí. Ľudských príbehov je na obraze menej, pritom sa z nich môžeme tešiť, dojímať sa z nich a učiť sa. Ale nehádzem flintu do žita, prirodzený vývoj mi možno časom prinesie takúto príležitosť. Zatiaľ som vďačný a užívam si to, čo mám.

Čaká vás doma nejaký nový scenár, nová postava?

Nakrúcame tretiu sériu Druhej šance, takže sa mi stalo paradoxne, čo som až tak veľmi nechcel, ale zároveň je to pre mňa obrovská výzva. Trpiaceho doktora a pevného Waltera budem stvárňovať súčasne. V týždni budem behať medzi nemocnicou v Druhej šanci a Dunajom. Sú to diametrálne odlišné postavy, každému sa deje niečo iné, teším sa na to. Prípomína mi to, keď som chodil každý večer z nakrúcania do divadla, kde som hral vždy inú postavu. Dúfam, že presvedčím divákov v oboch úlohách.

Text: Anna Ŏlvecká, snímky: TV Markíza, autorka



Ján Koleník s kolegami Adamom Bardym, Victorom Ibarom a Jurajom Bačom



AKO VIESŤ DETI K UDRŽATEĽNOSTI

Aby sa aj naše deti starali o životné prostredie, netreba tak veľa. Využite ich prirodzenú zvedavosť a naučte ich triediť odpad a chrániť planétu hravou formou.

Začnite jednoducho a zrozumiteľne. Vysvetlite im, že recyklácia znamená opätovné využívanie materiálov, aby sme znižovali množstvo odpadu a šetrili prírodu. Sústreďte sa na pozitívne dôsledky, ako napríklad udržiavanie planéty pre budúce generácie. Dieťa si tak postupne začne uvedomovať súvislosti a chápať, že starostlivosť o planétu je dôležitá.

Vysvetľovanie je síce dôležité, ale najhlbšiu stopu vždy zanechá, keď môže dieťa aj niečo prakticky urobiť. Deti si najlepšie osvojujú koncepty, keď vidia ich konkrétne príklady. Ukážte im, ako môžu triediť odpadky doma a v škole. Prepojte recykláciu s vplyvom na prírodu a prostredie, v ktorom deti žijú, poznajú ho a milujú. Rozprávajte svojim najmenším príbehy o rastlinách, zvieratách a ich domovoch a ako ich recyklácia môže pomôcť ochrániť. Zapojte deti aj do konkrétnych aktivít, napríklad môžete spolu vytvoriť umelecké dielo z recyklovaných materiálov, pestovať rastlinky v recyklovaných nádobách alebo spoločne sa vydať do prírody a vyzbierať odpad.

Hovorte s deťmi aj o udržateľnosti a šetrení zdrojov. Povedzte im, ako môžu šetriť vodu, elektrinu alebo zodpovedne nakupovať. Podporujte myšlienku, že malé denné rozhodnutia môžu mať veľký pozitívny vplyv. Najdôležitejšie je však, aby ste sa

aj vy, rodičia, sami správali tak, ako o tom deťom hovoríte. Je to vždy ten najúčinnjší spôsob, ako dieťa niečo naučiť. Starajte sa o recykláciu a udržateľný životný štýl sami a ukážte im, ako môžu ich malé akcie prispieť k väčšej celkovej zmene.

RECYKLÁCIA HROU

Učiť deti o recyklácii už od najútlejšieho veku je dôležité pre formovanie ich zmyslu pre zodpovedný prístup k životnému prostrediu. V domácom aj školskom prostredí môžeme deti oboznamovať s recykláciou prostredníctvom hier, pesničiek

a ručných prác, ktoré nielenže uľahčujú učenie, ale aj robia z neho zábavu.

TIP: Namiesto toho, aby ste odpad vyhodili, považujte spolu s deťmi, čo ešte viete pretvoriť. Skleneným fľašiam vdýchnete život, keď na ne špeciálnymi farbami na sklo namaľujete obľúbené vzory a zo starého textilu si môžete kadečo ušiť.

VESELÉ TIPY PRE NAJMENŠÍCH

Krídlo pre vtáky z kotúčika z toaletného papiera: Vyroberte si krídlo pre vtáky



ZOPÁR HRAVÝCH TIPOV

Vyrobte si s deťmi vlastné koše

Ak vám nechýba kreativita, skúste si jednoducho vyrobiť koše na recykláciu aj doma. Nepotrebuje veľké rozmery – stačia vám napríklad nepotrebné krabičky alebo väčšie tégliky. Oblepte ich papierom a pomaľujte farebne, aby boli atraktívne, ale hlavne, aby to pre vašich drobcov bola zábava. Týmto hravým spôsobom naučíte aj najmenších členov rodiny, ako triediť odpad.

„Výlet“ s odpadom

Ktoré dieťa by nechcelo zažiť zvuk sklenených fliaš dopadajúcich na dno kontajnera alebo trhať papierové škatule? Nechajte svoje deti roztriediť sklenené fľaše určené na vyhodenie a zoberte ich so sebou, keď ich pôjdete zaniest' do koša. Uvidíte, že vaši malí recyklátori si „výlety“ ku košom rýchlo obľúbia a vybudujú si zvyk vyhadzovať nielen fľaše tam, kam patria.

Hra s košími

Na túto hru potrebujete len 2 výkresy, farbičky alebo fixky, lepidlo a nožnice. Nakreslite si na jeden výkres koše určene

né na recykláciu. Na druhý výkres alebo papier nakreslite rôzne druhy odpadu, napríklad banánovú šupku, sklenenú fľašu, obal z čokolády či džúsu, letáky alebo plechovku. Obrázky odpadu by mali byť menšie ako samotné koše. Potom ich jednoducho vystrihnete a roztriedte tam, kam majú ísť.

Plastový pokus

Urobte si s deťmi malý pokus. Naplňte dva prázdne kvetináče zemou, pričom do jedného vložte kúsok bioodpadu (napríklad šupku z banána alebo jablka) a do druhého akýkoľvek plast (časť téglika z jogurtu). Oba druhy odpadu dobre zahrňte zemou a kvetináče si označte. Počas trvania pokusu by mala byť zem v kvetináčoch vlhká. Raz do týždňa skontrolujte a porovnajte bioodpad aj plast – čo alebo či sa niečo zmenilo. Deťom tak ukážete na praktickom príklade, čo sa deje s plastom a bioodpadom.

Recyklujte v supermarkete

Aj obyčajný nákup v obchode alebo v supermarkete sa môže stať miestom, kde budete spoločne s deťmi premýšľať o recyklácii. Ak sa s nakupovaním neponáhľate a môžete si dovoliť stráviť v obcho-

de o pár minút viac, všimajte si vystavený tovar. Spoločne s ratolesťami uvažujte, z akých materiálov sú vyrobené obaly, prípadne, do ktorého koša po vyhodení patria, alebo si spoločne ukážte, ktoré fľaše a plechovky možno vrátiť po použití. Zo stereotypného nakupovania tak vytvoríte zaujímavú činnosť, ktorá sa zapáči aj deťom. Ďalšou možnosťou je nakupovanie v bezobalových obchodoch, ktoré si deti určite užijú a aj na vlastné oči uvidia proces plnenia obalov.

Raňajky bez obalu

Premýšľali ste už nad množstvom odpadu, ktoré vytvoríme len raňajkami? V plastoch sú zabalené jogurty, ovocné šťavy alebo mäsli. Pokúste sa preto pripraviť aspoň raz za týždeň raňajky, pri ktorých vyhodíte do koša minimálne množstvo odpadu. Jogurt z plastového téglika môžete nahradiť jogurtom v sklenenom poháriku, namiesto nutely si s deťmi nakrájajte ovocie a ovocnú šťavu si pripravte na svojom odšťavovači. Možno si nad takýmto „bezobalovými“ raňajkami potrápite hlavu, ale vaše dieťa si uvedomí, koľko odpadu končí pri príprave aj toho najjednoduchšieho jedla v koši.

z recyklovaných materiálov. Nielenže svoje ratolesťi zabavíte a podporíte udržateľnosť, ale ukážete im aj, aké jednoduché je vytvoriť užitočný predmet z vecí, ktoré doma máte. S použitím kotúčika z toaletného papiera, arašidového masla, semienok a špagátu vytvorte krmidlo a zaveste ho na konár stromu pre vtáčiky.

Puzzle z recyklovaných materiálov:

Pomocou starých škatúl z cereálií alebo iných krabíc, nožníc a fixiek vytvorte puzzle, ktoré si následne poskladáte. Táto aktivita nielen rozvíja kreativitu detí, ale im aj pomáha chápať význam a výhody recyklácie.

Recyklačný lov v prírode: Vyrazte s deťmi do miestneho parku a zorganizujte recyklačný lov. Zistíte, koľko predmetov, ktoré sa dajú recyklovať, môžete nájsť v prírode.

Výroba kvetináčov z plechoviek alebo plastových fliaš: Použitím starých prázdnych plechoviek alebo nevrátnych PET fliaš, vzorovaného papiera a špagátu vytvorte originálne kvetináče. Táto kreatívna aktivita nielen recykluje materiály, ale aj podporuje záujem o pestovanie rastlín.

DP, zdroj: rikikimagazin.sk





JAR U VÁS DOMA

KOŽA A „KOŽA“

Koža je prírodný materiál s významnými kvalitami a tou hlavnou je, že dlho vydrží. Dnes už existujú rôzne alternatívy pravej kože, ktoré majú jej vzhľad, no vlastnosti ako trvanlivosť alebo priechodnosť sa výrobcom zatiaľ napodobniť nedarí. Vývoj alternatív však bude pokračovať, pretože ich zmysel je v etických, ekologických aj v ekonomických dôvodoch. Problém s pravou kožou nie je len v jej spracovaní, ktoré spotrebuje veľa vody a vytvára odpady. Všeobecným celosvetovým problémom udržateľnosti je nadmerná produkcia mäsa a chov hovädzieho dobytku, ktorý tiež spotrebuje veľa vody. Musia sa preň rúbať lesy a vytvárať tak pastviny a hovädzí dobytok je aj najväč-

ším producentom skleníkových plynov, oveľa väčším než továrne alebo autá. Alternatívy kože vznikajú väčšinou z rastlinných zdrojov, z odpadu alebo z rýchlo obnoviteľných zdrojov. Stretnúť sa tak môžeme s kožou vyrobenou z vlákien kaktusu nopálu. Tento kaktus rastie v Mexiku veľmi ľahko a rýchlo a navyše takmer nepotrebuje vodu.

Čo sa týka trvanlivosti a ošetrovania výrobkov, zdá sa v súčasnosti jednou z nádejných alternatívnych materiálov. Objavila sa však napríklad aj koža z listov ananásu nazývaná piñatex. Keďže ide o inak nevyužitelný odpad, je to veľmi udržateľný materiál. Jeho výdrž však nie je veľmi dobrá. Koža sa dá vyrobiť aj z kôry borovice a dokonca aj z baktérií. Vedci totiž experimentujú s tým, ako od-

pad pomocou baktérií premeniť na vlákna alebo na kožu. Pomocou tejto inovatívnej technológie sa pretvára odpad z ovocia. Ak ste už počuli termín vegánska koža, vedzte, že niečo také neexistuje. Ide o marketingový výraz, ktorý navodzuje dojem, že šetríme životné prostredie a nepoužívame nič živočíšne. Ide však len o iný výraz pre umelú kožu. Ako vegánska koža sa teda predávajú výrobky nielen z alternatívnych materiálov, ale aj z PVC, polyesteru a polyuretánu, ktoré majú „kožený“ vzhľad. Môžete sa stretnúť aj s názvami ekokoža alebo textilná koža. Z hľadiska udržateľnosti by sme teda nemali pravú kožu zatradiť. Ak kupujete koženú sedačku, je to naozaj na dlho. Z hľadiska dlhej životnosti sa koža stáva veľmi udržateľným materiálom.

NÁVRAT FARIEB PRE ODVÁŽNYCH

Podľa aktuálnych svetových trendov sa do našich interiérov vracajú farby. Ľudia sa už s nimi pomaly učia pracovať, a tak stena vymalovaná farbou alebo polepená farebnou tapetou už nie je ničím výnimočným. Pre tých odvážnejších je tu však aj trend color drenching, teda „zahalenie do farby“. Je to technika, keď sa v interiéri použije jedna výrazná sýta farba na viacerých povrchoch v jednom priestore. Farba sa dá aplikovať na steny, stropy, podlahy, nábytok aj doplnky. Dosiahne sa tým zladený a veľmi pôsobivý vzhľad. Takýto priestor vás úplne obklopí, zútni sa a farba sa stáva hlavným prvkom prítahujúcim pozornosť. V takto vymalovaných priestoroch, zvlášť tmavších, je potrebné dostatočné osvetlenie, ktoré večer vytvorí útulnú atmosféru a osvetlí

zaujímavé prvky v priestore. Prekvapivo je tento spôsob práce s farbou ideálny pre malé miestnosti. Steny v tmavých odtieňoch akoby zmiznú a nechajú vyniknúť zariadenie. Miestnosť tak opticky vyzerá väčšia, než je. Pre „zaliatie“ všetkého jednou farbou je dôležité zvoliť odtieň, ktorý doplní ostatné prvky v miestnosti a podčiarkne zamýšľanú atmosféru. Nemusí to byť tmavý odtieň, môžete si vybrať aj stredný. Svetlé odtiene by už nevytvorili požadovaný efekt. Túto techniku môžete použiť v rôznych štýloch interiéru, od moderných, minimalistických až po bohémske a eklektické. Odporúčanie dizajnérov znie – kým sa do takéhoto experimentovania pustíte, vopred si poriadne premyslite nielen farbu, ale aj prečo to takto chcete a ako sa v danom priestore chcete cítiť, akú náladu chcete navodiť. Keď sa to urobí dobre, môžete si vytvoriť jedinečný priestor.



VYPARÁDTE POLIČKY

Nástenné police dotvárajú vzhľad interiéru - môžu ho podčiarknuť alebo aj úplne pokaziť. Na čo myslieť, keď si chcete v byte vytvoriť miesto s poličkami, ktoré bude funkčné a zároveň esteticky príjemné?

Zvoľte jasnú funkciu. Kým si police alebo otvorenú skrinku inštalujete, mali by ste vopred vedieť, na čo bude slúžiť a čo tam uložíte. Vyhnite sa tak priebežnému nekoordinovanému vytváraní neporiadku, ktorý bude všetkým na očiach.

Dostať kontrastu. Ak si dáte na poličku zopár dóz, nejakú sošku, vázu

aranžmánu pohyb, preto dbajte na to, aby mali rôznu výšku. Niečo má byť vždy nižšie, iné vyššie. Skúste si pomôcť písmenkami abecedy, ktoré môžu byť vyššie a vytvoriť pozadie napríklad pre nižšie dózy. Stačí použiť dve písmená, ktoré položíte na rôzne miesta v rade políc pod sebou.

Opakujte motív. Keď máte niekoľko políc na stene nad sebou alebo knižnicu, kde chcete aranžovať dekorácie, odporúča sa opakovať motív alebo farbu naprieč všetkými policami. Napríklad - ak na niektorú poličku umiestnite ratanový košík, mal by sa ratan objaviť aj na inej poličke v zostave. To isté pravidlo platí aj pre farbu. Ak niekam položíte napri-

a všetko bude hladké a jednofarebné biele, v predstave, že to bude ladiť, budete sklamaní. Dosiahnete veľmi nudný výsledok. Ak chcete mať predmety na poličke v jednotnom farebnom odtieni, kombinujte rôzne štruktúry, materiály a povrchy. Pohrajte sa s rôznymi odtieňmi a so sýtosťou danej farby. Nebojte sa pridať prvok v kontrastnej farbe alebo drevo v prírodnej farbe. Drevo je super materiál, ktorý má jedinečnú štruktúru a vnesie na poličku víťaný kontrast.

Pridajte niečo organické. Úplne postačí nejaká rastlina v kvetináči. Alebo k ostatným predmetom položte nejaký dekoratívny predmet organického tvaru, napríklad kameň, zaujímavo tvarovanú sošku a pod.

Pohrajte sa s výškou predmetov. Predmety rôznej veľkosti a výšky vnesú do

klad tmavomodrý predmet, mala by sa rovnaká farba zopakovať aj na niektoré ďalšie police. Celok policovej zostavy potom vyzerá pekne, vyvážené. Platí to, aj keď máte na stene dlhú poličku - farba alebo motív by sa na nej mala niekoľkokrát zopakovať.

Vrstvite a posúvajte. Predmety vyskladané v jednom rade na polici veľa parády neurobia. To, čo robí aranžmán zaujímavým, je vrstvenie. Môžete s ním pracovať horizontálne aj vertikálne. Skúste napríklad za niekoľko menších predmetov postaviť obrázok v rámečku - vytvoríte tak dojem hĺbky. Keď máte napríklad zbierku kamienkov, podložte ju niekoľkými knihami alebo zaujímavou krabičkou - dostanú sa tak viac do výšky a nezaniknú medzi ostatnými predmetmi. Dajte niektoré predmety na police viac dopredu, iné viac dozadu.

TIP: TRENDY DOPLNKY MAJÚ ZELENÚ

Jar priam láka osviežiť si interiér doplnkami, ktoré hýria farbami. Fialová, žltá, modrá, zelená, oranžová - pestré farby vyjadrujú nespútanú radosť zo života a sú opäť trendy.

Práve teraz je ideálne obdobie na zmenu interiéru. Ideálny spôsob, ako dodať priestoru šfavu bez priveľkých nákladov, je vybrať si vhodné doplnky, ideálne farebné. Najmä ak je interiér prevažne v neutrálnych tónoch. Tento pestrofarebný štýl sa vyznačuje použitím veľkého množstva farieb, ktoré môžu spolu ladiť alebo, naopak, vytvárajú kontrast. Ak chcete byť trendy, stavte na farbu roka 2024, ktorou sa podľa spoločnosti Pantone stala „peach fuzz“ - jemný, svetlý a teplý odtieň, ktorý pripomína broskyňovú farbu. Táto farba symbolizuje nový začiatok, optimizmus a životnú energiu. Rôzne druhy dekorácií, vankúšov, svietnikov, taburetiek aj kusového nábytku ponúka spoločnosť EGLO na www.eglo.sk alebo vo svojich predajniach v Seredi, Bratislave a Lemešanoch.



PO JEDLE A PRED SPANÍM

JEDÁLNY LÍSTOK PRE PEKNÝ ÚSMEV

Chrumkavá zelenina a ovocie: Vysoký obsah vlákniny pomáha odstraňovať zubný povlak. Mrkva, brokolica, paprika, uhorka či melón a marhule. To sú potraviny bohaté na vitamín A, ktorý prospieva zubnej sklovine. Ďasňá zas ochráni vitamín C v citrusových plodoch, ako sú kivi, pomaranče alebo aj paprika.

Mliečne výrobky: Mlieko, jogurt, syr a ďalšie mliečne výrobky sú skvelé nielen na posilnenie zubnej skloviny a boj proti zubným kazom. Obsahujú veľa vápnika a bielkovín, ktoré sú dôležité pre správnu tvrdosť a štruktúru chrupu.

Orechy: Vlašské, mandle, arašidy sú bohaté na vlákninu a vápnik a pomáhajú posilňovať zubnú sklovinu. Navyše žuvanie orechov stimuluje tvorbu slín, čo znižuje riziko zubného kazu.

Listová zelenina: Špenát a iné plody listovej zeleniny obsahujú kyselinu listovú. Tá posilňuje sklovinu, chráni pred ochorením ďasien a znižuje zápal ďasien.

Cibuľa a cesnak: Tieto aromatické superpotraviny nielenže zlepšujú chuť našich jedál, ale sú aj prospešné pre zuby. Majú antibakteriálne vlastnosti a pomáhajú udržiavať ústnu hygienu.

KLÚČ K ZDRAVÉMU ÚSMEVU

Obmedzenie príjmu cukru a pravidelná hygiena sú kľúčom k udržaniu zdravého chrupu. Sladkosti a sladené nápoje by mali byť len občasnou slasťou, pretože zdraviu nášho chrupu nijako nepomá-

Zubný plak, ktorý je ako lepkavý film, vzniká v našich ústach permanentne a je hlavnou príčinou kazov a ochorení ďasien. Keď sa neodstráni včas, mení sa na zubný kameň, o ktorý sa musí postarať dentálny hygienik. Niektorými potravinami a správnou starostlivosťou však môžete týmto problémom účinne predchádzať.

hajú. Obsahujú kyseliny, ktoré narušujú zubnú sklovinu a zároveň sú „palivom“ pre baktérie v ústach.

Dôraz by ste mali kladť aj na pravidelné a poriadne čistenie zubov. Dentisti odporúčajú čistiť zuby minimálne dvakrát denne – ráno a večer. Pri čistení je dôležité používať správnu techniku a nezabúdať na jazyk a ďasňá, kde sa takisto hromadia baktérie. Zároveň by mala byť samozrejmosťou pravidelná výmena zubných kefiek každé dva mesiace, prípadne častejšie podľa opotrebenia.

Návštevy zubného lekára by mali byť takisto preventívne a pravidelné. Týmto spôsobom môžete predísť problémom a zubnému kazu. Ak sa však kaz už objaví, je dôležité ho odhaliť a liečiť včas. Ak zub bolí, zväčša ide o posledné štádium zubného kazu a to je potrebné riešiť plombou, prípadne väčším zákrokom.

ČISTÍTE ZUBY SPRÁVNE?

Správne čistenie zubov sa začína výberom správnej zubnej kefky s hlavickou prispôbenou veľkosti vašich úst. Podobnú pozornosť venujte aj voľbe zubnej pasty,

príčom je dôležité zvážiť obsah fluoridu a ďalších účinných zložiek na posilnenie skloviny a boj proti baktériám.

Pri samotnom čistení zubov si dávajte záležať na precíznosti a dĺžke. Jemnými kruhovými pohybmi kefky postupujte po všetkých povrchoch zubov a ďasien. Pre efektívne čistenie sa odporúča udržiavať sklon kefky k zubom v uhle 45 stupňov. Nezabúdajte na vnútorné strany zubov, jazyk a všetky dosiahnuteľné miesta. Na jazyk môžete použiť aj špeciálnu škrabku, ktorá odstráni nahromadené baktérie.

Okrem povrchov zubov je dôležité venovať pozornosť medzizubným priestorom. Použite zubnú niť alebo medzizubnú kefku, aby ste odstránili zvyšky potravy a plak medzi zubami, kam sa tradičná kefka nedostane.

7 TIPOV PRE SVIEŽI DYCH

1. Vyčistíte jazyk

Množstvo baktérií hromadiacich sa na povrchu jazyka je jednou z hlavných príčin nepríjemného dychu. Efektívne sa ich môžete zbaviť použitím škrabky na jazyk alebo čistením zubnou kefkou.

2. Pitný režim

Všimli ste si niekedy, že so smädom prichádza aj divný pach z úst? Voda pomáha zriediť sliny, ktoré prirodzene neutralizujú kyseliny a odstraňujú baktérie z ústnej dutiny.

3. Ryby a čerstvá zelenina

Zaradte do svojho jedálnička ryby a zeleninu niekoľkokrát do týždňa. Ryby obsahujú omega-3 mastné kyseliny, ktoré zlepšujú stav ďasien, a čerstvá zelenina pomáha čistiť ústnu dutinu a zároveň prispieva k ľahšiemu tráveniu.



4. Bylinky: Mätový a harmančekový čaj sú osviežujúce nielen pre organizmus, ale aj našu ústnu dutinu. Dokážu za pár minút zneutralizovať zápach z úst.

5. Oreganový olej nielen na varenie: Oreganový olej obsahuje látky s antibakteriálnymi vlastnosťami, ktoré môžu pomôcť eliminovať baktérie v ústnej dutine. Môžete ho pridať do vody a použiť ako ústny roztok alebo pri varení.

6. Citrusy: Pomaranče, mandarínky a iné citrusy sú bohaté na vitamín C, čo prospieva našim ďasnám, no zároveň majú schopnosť neutralizovať pachy v ústach.

7. Obmedzte uhľohydráty: Viac zeleniny a proteínov a menej uhľohydrátov takisto pomáha pri redukcii pachu z úst. Uhľohydráty a strava bohatá na ne podporujú tvorbu kyselín v ústnej dutine. Vyššie množstvo takto vytvorených kyselín môže viesť k nerovnováhe pH v ústach a divnému pocitu v nich spojenému so zápachom.

DP, zdroj: femininity.sk

AKO NA „BIELENIE“ ZUBOV PRIRODZENE

Ak túžite po krásnych bielych zuboch, môžete pridať do jedálneho lístka potraviny, ktoré prispievajú k ich bieleniu.

- **Kokosový olej:** Obsahuje antibakteriálne látky a chráni zuby pred infekciami. TIP: Namočte zubnú kefku do rozpusteného kokosového oleja a umyte si ním zuby. Môžete ho však použiť aj na výplach úst ako ústnu vodu.
- **Vodný melón:** Obsahuje kyselinu jablčnú, ktorá pomáha odstraňovať zubný povlak. Taktiež podporuje tvorbu slín, ktoré chránia pred zubným kazom.
- **Jahody:** Takisto s obsahom kyseliny jablčnej, ktorá pomáha zbaviť zuby žltého nádychu. Zároveň ich zrníčka majú abrazívne schopnosti.
- **Ananás a papája:** Obsahujú enzýmy, ktoré rozpúšťajú povlak na zuboch a chránia pred zafarbením.
- **Mlieko:** Mliečna kyselina môže bieliť zuby a stimulovať tvorbu slín, ktoré pomáhajú odplavovať baktérie.
- **Kurkuma:** Varenie s pridaním kurkumu je krok k belšiemu chrupu vďaka aktívnej látke kurkumín.

MYSLÍME NA VÁŠ PEKNÝ ÚSMEV

Zubná kefka je základné hygienické vybavenie každého, kto túži po zdravom chrupu a peknom úsmeve. Preto ju nájdete aj medzi produktmi vlastnej značky COOP Jednota. Dospelým ju prináša kategória **BIOVA**, ktorá sa sústreďuje na kvalitné kozmetické produkty a výrobky osobnej hygieny. A pretože s ústnou hygienou je potrebné začať už v detskom veku, pre vašich najmenších môžete vybrať prvú zubnú kefku v ponuke privátnej značky **JUNIOR**. Zúbky sa im s ňou budú čistiť príjemne a veselo.

SÚŤAŽTE S VLASTNOU ZNAČKOU!

Milí čitatelia, zasúťažte si s nami a napíšte nám, ktorá bylinka dokáže osviežiť ústnu dutinu.

Správne odpovede nám posielajte výrazne označené **Súťaž s VZ** na našu poštovú adresu alebo na **redakcia@coop.sk** do **15. 5. 2024**.

Zo správnych odpovedí vyžrebujeme troch autorov, ktorých odmeníme poukážkou na nákup v hodnote 30 €.



FANTÓM V OPERE, ELÁN NA ÔSMOM SVETADIELE, OLIVER NA NOVEJ SCÉNE A PÁR LONDÝNČANOV, V MLYNČEKU NA MÄSO - TO JE MUZIKÁL!

*Keby bolo niečo, čo sa ti dá zniesť,
Okrem neba nado mnou a miliónov hviezd,
Tak by som to zniesol vždy znova a rád,
K tvojim nohám dobré veci ako vodopád...*

spieva sa v jednej z najznámejších piesní skupiny Elán autorov Vaša Patejdla a Jozefa Urbana. Aj vďaka piesni Voda, čo ma drží nad vodou sa muzikál Ôsmy svetadiel stal najúspešnejším slovenským muzikálom. Čím to je, že máme muzikály tak radi?



Nie každý má chuť na štvorhodinovú drámu alebo klasický balet, ale pozrieť si veselý či napínavý príbeh plný chytľavých melódií je takmer pre každého lákavé. Muzikálové divadlá na celom svete sa prázdnych hľadísk báť nemusia. Čo muzikál to hit. Podme sa spolu pozrieť na tie najúspešnejšie muzikály u nás a vo svete.

Najúspešnejším slovenským muzikálom bol Ôsmy svetadiel. Nielen pre známe piesne skupiny Elán, ale aj pre strhujúci príbeh o láske a pomste. Po úspešne odohratých 700 reprízach vytvorili jeho tvorcovia nový muzikál, ktorý mal premiéru najskôr v Prahe, neskôr v Bratislave. Pozrieť si ho môžete v bratislavskom divadle Nová scéna alebo v pražskom divadle Kalich. Volá sa Voda (a krv) nad vodou a rovnako ako predchádzajúci sa opiera o piesne skupiny Elán. Príbeh je inšpirovaný románom Alexandra Dumas-a Gróf Monte Christo, odohráva sa však v súčasnosti. A tak ako Ôsmy svetadiel je

i toto dielo plné napätia a emócií, ktoré sa divákovi nadlho zaryjú do pamäti. A to je presne tajomstvo diváckeho úspechu muzikálov. Muzikál je divácky najobľúbenejšia hudobná divadelná forma vďaka dokonalému spojeniu strhujúcej zápletky a zapamätateľnej hudby.

ISTOTA ZNÁMEJ MELÓDIE

Postavíť muzikál okolo známych skladieb je stávka na istotu. Presne to urobili napríklad tvorcovia muzikálu Mamma mia! Na pozadí piesní skupiny ABBA vystavali príbeh lásky dvoch generácií. Tvorcovia muzikálu Neberte nám princeznú využili piesne Mariky Gombitovej a Miroslava Žbirku. A piesne elegantného Františka Krištofa Veselého nájdete v muzikáli Bonviván.

Najúspešnejším muzikálom všetkých čias je Fantóm opery s hudbou britského skladateľa Andrewa Lloyd Webbera, ktorý zložil okrem iného hudbu k muziká-

lom Evita (Známa pieseň Don't cry for me Argentina), Jesus Christ Superstar, Jozef a jeho zázračný farebný plášť a mnohým ďalším. V diele Fantóm opery sleduje divák netradičný lúbostný trojuholník. Mladá zboristka Christine sa vďaka tajomnému Fantómovi, ktorého nikto nikdy nevidel a ktorý sa ukrýva v katakombách parížskej opery, stane sólistkou. Jej priateľ z detstva Raoul jej vyzná lásku, ona ju opätuje a dráma je na svete. Fantóm, ktorý sa najprv zamiloval do Christininho hlasu a potom do nej, si život bez nej nevie predstaviť. Unesie ju a väzní za múrmi divadla. Christine vtedy prvýkrát vidí Fantóma, s ktorým dovtedy komunikovala len cez stenu. Strhne mu masku a divákovi odhalí znetvorenú tvár, pre ktorú sa ukrýva. Raoul svoju vyvolenú hľadá a tiež skončí ako Fantómov zajatec. Nakoniec všetko dobre dopadne. Ako? To sa môžete dozvedieť napríklad vo viedenskom divadle Raimund, do ktorého sa Fantóm nedávno vrátil po 20-ročnej prestávke.

LÁSKA A SMŤ VŽDY ZAUJMÚ

Hneď po Fantómovi sa na rebríčku najznámejších muzikálov drží Chicago, titul známy aj vďaka filmovému spracovaniu ocenenému šiestimi Oscarmi. Od premiéry v roku 1975 sa príbeh z Chicaga dvadsiatych rokov minulého storočia s úspechom hrá na celom svete. Točí sa okolo rivality priemernej, ale prefíkanej tanečnice Roxie a kabaretnej hviezdy Velmy. Pieseň All that Jazz, ktorú zaspievajú na začiatku predstavenia, znie divákom v ušiach ešte niekoľko dní.

Najznámejším ľúbostným príbehom v literatúre a divadle je príbeh Rómea a Júlie. I ten si našiel cestu na muzikálové javiská. Leonard Bernstein, Stephen Sondheim a Jerome Robbins preniesli dej do New Yorku 50. rokov. Namiesto dvoch znepriatelených rodín stoja oproti sebe dva gangy mladistvých Jets a Sharks - Američania a Portoričania. Aby bol konflikt dvoch odlišných svetov na javisku výraznejší, rozlíšili ich tvorcovia aj hudobne a tanečne. Takže aj so zavretými očami viete, ktorá „banda“ je práve na pódiu. Američan Tony sa zamiluje do Márie z portorickej rodiny. Tejto láske nepraje ani jedna zo strán. Srdcu sa však rozkázať nedá, a tak sa mladí ľudia schádzajú poza chrbát priateľov a rodičov. Tak ako Shakespearova dráma končí sa aj West Side Story tragicky.

ŽIADOSŤ POD DVERAMI

Nájsť West Side Story v programe divadiel nie je jednoduché. Dostať sa k právam na uvedenie sa podarí len vynachádzavým a vytrvalým. Napríklad riaditeľka viedenskej Volksoper Lotte de Beer sa k právam dostala veľmi netradične. Po tom, ako všetky oficiálne cesty zlyhali, použila metódu - Každý je s každým na svete nejakým spôsobom prepojený. Takto sa dostala k susedke majiteľa práv v New Yorku. Tá podstrčila susedovi pod dvere lístoček s prosbou o práva, ktorá bola napokon vyslyšaná.

Keď sa pozrieme, ako a prečo vznikol muzikál ako hudobná forma divadla, pochopíme aj výber tém. Tak ako opera nastupuje tam, kde opere chýbajú výrazové prostriedky, pretože niektoré veci je nutné divákovi predostrieť v jednoduchšej forme, prináša muzikál témy spracované tak, aby diváka neodstrašili. Pretože presne to by sa mohlo pri niektorých príbehoch stať. Dobrým príkladom je tu Fidlikant na streche, ktorý patrí k najhranejším muzikálom na svete. Viac smutný ako smiešny príbeh

židovskej komunity v zapadnutej dedinke Anatevka inscenoval na Slovensku úspešne legendárny Jozef Bednárík. Po predstavení Fidlikant na streche odchádza divák z divadla s trpkým pocitom, pretože postavy, ktorým celý večer držal palce, napokon svoj boj prehrávajú a musia opustiť svoje domovy. Trpkosť smiešny až smutný je aj príbeh muzikálu Kabaret. Odohráva sa v Berlíne v čase nastupujúceho fašizmu. Mladý americký spisovateľ príde do mesta hľadať inšpiráciu pre knihu. Spozná hviezdu kabaretu Sally, nacistu Ernsta, židovského obchodníka pána Schneidera a ďalšie postavy, ktoré v malom reprezentujú zloženie nemeckej spoločnosti pred vypuknutím druhej svetovej vojny. Najprv je nadšený z mesta, ktoré sa až křčovito snaží zabávať. No napokon pochopí, že oveľa dôležitejšie je to, čo sa deje pod povrchom. Narastajúca nenávisť a rozpor v spoločnosti ho napokon z mesta vyženú.

NAJKRVAVEJŠÍ

Ten, kto má radšej krvavé predstavenia než romantiku, by si nemal nechať ujsť muzikál Sweeney Todd: Čertovský holič z Fleet Street. Toto dielo je naozaj len pre silne povahy. Krv tu strieka hore-dole a tečie prúdom. Holič Sweeney Todd sa pomstí za to, že bol neprávom odsúdený a stratil 15 rokov života. S pekárkou pani Lovettovou veselo vraždia a mäsom mŕtvov plnia slané buchtu, ktoré Londýňčanom nesmierne chutia. Ľudožrútsky horor úspešne preniesol do filmovej podoby Tim Burton a do hlavných úloh obsadil svojich obľúbených hercov - Johnnyho Deppa a Helenu Bonham Carterovú.

Muzikálové divadlo je, samozrejme, obľúbené aj u najmenších divákov. Hity ako Čarodejník z krajiny Oz, Leví kráľ alebo Aladin patria k najhranejším a každý bol aj filmovo spracovaný. Len nedávno sa na javisko Novej scény v Bratislave dostalo muzikálové spracovanie slávneho románu Charlesa Dickensa Oliver Twist. Oliver! je príbehom chlapca zo sirotinca, ktorý túži po tom, po čom túži každé dieťa. Chce, aby ho mal niekto rád. Musí sa prebojovať cez londýnske podsvetie a často mu ide o život. Všetko sa našťastie dobre skončí. Oliver nájde domov u starého otca, o ktorom nemal ani tušenia. Najväčšími hviezdami inscenácie sú deti. Talentovaní detskí herci a herečky sa po javisku pohybujú rovnako prirodzene ako ich skúsenejší kolegovia. A je isté, že sú medzi nimi budúce hviezdy slovenského divadla.

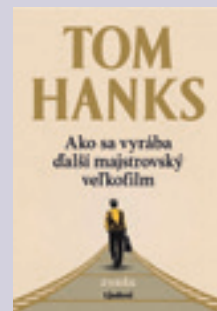
Nikoleta Gstach

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATELSTVA ALBATROS MEDIA

Tom Hanks: Ako sa vyrába ďalší majstrovský veľkofilm

Superromán o superhrdinoch od oskarového herca Toma Hanksa! Román o vzniku hviezdneho, multimiliónového filmu o superhrdinoch... a o skromných komiksoch, ktoré ho inšpirovali. Vtipný, dojmavý a podnetný román, ktorý zachytáva zmeny v Amerike a americkej kultúre od druhej svetovej vojny. Zoznámime sa s mužskou hviezdou filmu s mimoriadne komplikovanou povahou, s úžasnou hlavnou predstaviteľkou, excentrickým scenáristom/režisérom, producentkou a všetkými ostatnými na oboch stranách kamery. Bonus: Tri komiksy, ktoré napísal sám Tom Hanks.



Rupi Kaur: Liečenie slovami

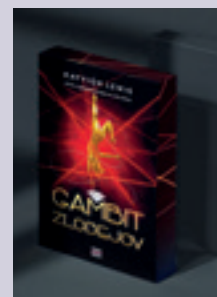
Naučte sa liečiť písaním podľa svetoznámej Rupy Kaur, autorky bestsellovej zbierky Mlieko a med! Rupy Kaur predstavuje v tejto knihe riadené cvičenia na písanie, ktoré inšpirujú tvorivosť a pomáhajú pri uzdravení. Tieto cvičenia vám pomôžu preskúmať témy traumy, straty, bolesti srdca, lásky, uzdravenia a oslavy vlastného ja. Nemusíte byť spisovateľ, stačí, ak chcete písať, spoznať svoje vnútro, prijať svoju zraniteľnosť a byť úprimní.



Kayvion Lewis: Gambit zlodejov

Rosalyn sa narodila v legendárnej rodine zlodejov, v ktorej platilo jediné pravidlo: nikomu never. Chce uniknúť zo sveta lúpeží a podrazov, no keď jej zrazu unesú matku, vyslobodí ju môže len ona.

V snahe zachrániť rodinu sa Ross zúčastní na nebezpečnej súťaži o najlepšieho zlodejov sveta. Ak chce vyhrať, musí prekabátiť všetkých súperov vrátane svojej úhlavnej nepriateľky. Dokáže však pripraviť o víťazstvo očarujúceho chlapca, ktorý sa uchádza o jej srdce a možno skrýva to najnebezpečnejšie tajomstvo zo všetkých?



ETNOLOGIČKA

SOŇA KOVAČEVIČOVÁ

ŽENA, KTORÁ NESTÁLA ZA CHRBTAMI MUŽOV

Dáma zo zámožnej meštianskej rodiny sa zaslúžila o profesionalizáciu etnografie na Slovensku. Celých dvadsať rokov pracovala na zakladateľskom diele slovenskej etnológie a získala zaň národnú cenu. Okrem lásky k ľudovým tradíciám, zvedavosti a pracovitosti si zachovávala po celý život aj svoju noblesu.

Pochádzala zo zámožnej meštianskej garbiarskej rodiny Žuffovcov, ktorej korene v Liptovskom Mikuláši siahajú do 17. storočia. Toto prostredie Soňu zásadne kultúrne i osobnostne kreovalo. Vzdelanie, kultúrny rozhľad i samostatnosť boli základom. Spolu s drsnou krásou horného Liptova v nej vzbudilo záujem o etnografiu. Po ukončení štúdia národopisu, francúzštiny a nemčiny na Filozofickej fakulte UK bola jednou z prvých žien, ktoré vstúpili na akademickú pôdu novozaloženého Národopisného ústavu - vznikol v roku 1946. Onedlho ju však zachytil mlyn meniacich sa politických režimov. Po nádejnom rozbehu vedeckej kariéry ju v roku 1951 prepustili pre jej buržoázny pôvod. A tak pracovala v sklade dokumentácie Ústredia ľudovej umeleckej výroby, potom v SĽUK-u ako vedúca krajčírskych dielne. Paradoxne priamy dotyk s praxou ľudových tradícií prenesených na scénu bol pre ňu zdrojom, ktorý ďalej zužitkovala v témach ľudový odev a ľudový výtvarný prejav.

Po krátkom návrate do Národopisného ústavu v období politického odmäku po Stalinovej smrti však opäť prišiel hon na „biele goliere“ a Soňa Kovačevičová opäť vynútené mení pracovisko. Tentoraz zakotví na sedem rokov v Slovenskom ústave pamiatkovej starostlivosti a ochrany prírody. Tu sa jej výskumný obzor rozšíril o tematiku stavebnej kultúry a bývania. Na nej si odsúšala v tých rokoch v Európe bádateľsky aktuálnu kartografickú metódu. Naplno ju rozbehla po svojom trefom návrate do Národopisného ústavu SAV a úspešne zavŕšila ako hlavná redaktorka prác na jednom z najvýraznejších výstupov slovenskej etnografie - Etnografickom atlase Slovenska.

Oceňovaná vedkyňa a akčná dôchodkyňa

Vedecké dielo Sone Kovačevičovej, ktoré sa tiahne na dlhšej čiare času päťdesiatich rokov, zasahuje do viacerých tém. Spočiatku

sú to témy tradičnej odevnej a výtvarnej kultúry. Téma odievania, odevu, najmä jeho dekoratívnej stránky, mala blízko k úvahám o jeho estetizujúcej výtvarnej zložke a prirodzene viedla k záujmu o prejavy ľudovej výtvarnosti a kreativity. Výsledkom boli práce Slovenské umenie I., II., 1954, 1955, na ktorých pracovala ako editorka a spoluautorka, a rad ďalších titulov o rozmanitých oblastiach našej výtvarnej tradície.

Vyzdvihnúť treba jej školské a pedagogické činnosť. Prednášala na Katedre národopisu Ff UK, na VŠMU, bola členkou početných domácich a zahraničných odborných komisií, poradných zborov a našla si čas aj na popularizáciu vedy. Za svoju vedecko-organizačnú a popularizačnú činnosť získala viacero vyznamenaní a čestných uznaní. Spomedzi nich patrili k najvýznamnejším dve ceny udelené v roku 1982 - domáca Zlatá medaila Ľudovíta Štúra udelená Slovenskou akadémiou vied a zahraničná Herderova cena za zásluhy v spoločenských vedách. Národnú cenu Slovenskej republiky získala v roku 1991 spolu s ďalšími redaktormi za Etnografický atlas Slovenska, v roku 2001 jej Slovenská akadémia vied udelila titul Významná osobnosť SAV, v roku 2008 Cenu predsedu SNR za mimoriadny prínos v humanitných vedách. Ani po odchode do dôchodku sa Soňa Kovačevičová neodmlčala. V 90. rokoch sa ešte pustila do odkrývania dovtedy u nás málo ohmatanej problematiky etnicity, multikultúrnosti, zvlášť vo vzťahu k nemeckej a židovskej menšine na území Slovenska.

Z iného cesta

Dr. Kovačevičová patrila k bojovným duchom a jej temperament nepatrila do socialistického zmýšľania. Na jej mieste by mal problémy akýkoľvek muž s jej danosťami. Ona však bola navyše žena. Nie div, že pre jej osobitosť o nej hovorili iní, muži, ale

i ženy, že „kazila iné ženy“. Korene jej nebojácnosti a rozhodnosti treba hľadať v rodine. Sonina mama Oľga Žuffová, rod. Šimková, bola náročná, reprezentatívna žena. Vlastnila so Soniným otcom jeden z najväčších garbiarskych podnikov vo vtedajšom Československu. Ako prvá v Liptovskom Mikuláši si v 20. rokoch obliekla nohavice. Zaobstarala rodine pomocnice do domácnosti, aby vlastným autom organizovala kultúrny život a cestovala do zahraničia na stretnutia žien. Na otcovej rodine zasa obdivovala Soňa nezlomnosť vo viere: „Radšej odišli, ako by sa prispôsobili. Moji predkovia odišli z Oravy kvôli protestantskej viere na Liptov.“ Títo predkovia stáli pri podpisovaní Deklarácie národa slovenského a aj pri zakladaní Matice slovenskej.

Okrem tejto pokrokovosti bola Soňa konfrontovaná v rodine aj s konvenciami: „V rodine po otcovi (dedovi) prvé miesto patrilo najstaršiemu pomocníkovi, ktorého vykúpil z poddanstva. Ten sedel za stolom po otcovej pravicí. Ženy nesedeli za stolom, ale stáli za chrbtom mužov. Po lavici otca sedel syn a ďalej vnúčkovia. Ženy boli pre tohto patriarchu menejcenné tvory.“ Popri tom však bolo dcéram dopriate vzdelanie. A netrvalo dlho, hierarchiu v rodinnom stolovaní premiešal nástup socialistického zriadenia. V roku 1948 znárodnil štát celú rodičovskú garbiarsku fabriku v Liptovskom Mikuláši aj s moderným zariadením. Obaja rodičia Oľga a Pavol Žuffovci zostali zo dňa na deň na minimálnej penzii 300 korún a do svojej fabriky si chodili denne s obedárom po jedlo. Zostala im polovica rodičovského domu, v druhej bol nútení nájomníci, rovnako nejaká podobne „skrachovaná“ rodina a ešte jedna robotnícka rodina.

V rámci rovnoprávnosti muža a ženy považovala Soňa mnohé rodinné stereotypy za ponížujúci prežitok. Napríklad keď svokra robila veci tak, ako sa vtedy „patrilo“ na dobrú ženu - ráno vstať, nachystať manželovi košeľu, pančuchy, šaty, očistiť topánky a urobiť raňajky tak, aby čaj či káva boli v šálke, keď pán zasadne k stolu. Keď Sonine dcéry spomínajú na svoju mamu, uvedomíme si, ako beží čas. Vraj bola Dr. Kovačevičová doma vždy krásne oblečená, upravená, aj so šperkami. Neznášala varenie, resp. keď testiná varila a vára bolo cítiť. Sama poriadne nikdy nevarila, ale na Vianoce sa vždy pokúšala o improvizovaný pokrm s názvom „hovädzie na divoko“. Neznášala, keď sa tradovalo o slovenských ženách, že sú ubiedené a utláčané.

Superžena i party girl

V minulosti sa málokedy podarilo vyniknúť žene vedkyňa natoľko, aby získala vedúce postavenie vo svojom odbore a stala sa osobnosťou rozhodujúcou o jeho budúcnosti. Ako sa to podarilo Soni Kovačevičovej? Zniesla psychickú záťaž ako málokto. Nebolo možné ju niečím zaskočiť. Vďaka nedoceníteľnej kvalifikácii absolvovala kariéru a „odpružila“ potupy, akými boli jej vyhadzovy zo zamestnania. Kovačevičovej schopnosť odolávať hádzaným poľenám pod nohy vždy zosilnela. Nebola to však žiadna suchopárna lady, ako vyplýva z jej autobiografickej knihy Polienka, vedela sa poriadne zabaviť s intelektuálnymi tých čias. Vystupovala s gráciou i so štipkou rafinovanosti, navyše vyžarovala čosi vznešene aristokratické.

V čom tkvelo majstrovstvo jej psychickej odolnosti? Vo svojej autobiografii píše: „Dodnes mi v ušiach znejú otcove slová, ktoré mi pošepol, keď už nemal nič a vyhodili ho aj z práce: Morálka jedinca je hlavná, prežitie útrapy pomáhajú ďalej žiť.“

-dp-, zdroj text a snímky: prvezeny.sk

KÚP A SÚŤAŽ

o 100 lístkov na UEFA EURO 2024™
alebo získaj darčeky z nášho
vernostného programu

www.hellmanns-sutaze.sk



Petr
Čech



ZASKÓRUJ PRI GRILE



UEFA
EURO2024
GERMANY

OFICIÁLNY PARTNER GRILOVANIA

*Platí pri kúpe kečupov a grilovacích omáčok.

Autor myšlienky Maxim Gorkij	prenosná javisková dekorácia	3. časť tajničky	prikazuje		značka jednotky kilopascal	otrok v starovekom Ríme	1. časť tajničky	sakrálna stavba	hriadele		ozdobný izbový kvet	4. časť tajničky	močovod						
kód Kazachstanu					šmykľavo						babylonský boh neba								
bojový pokrik					značka jogurtu						gibon bieloruský								
klamstvo					voľajaká anno Domini						žrd' na voze značka pascalu								
hlavná myšlienka					angl. skratka testu dobre (hovor)					zmluva popevok									
značka kremika			vôkol premiestnil tekutiny									kartársky odpor úplne							
alpský škriatok					ukrývala slovenský politik						pohrebna hosťina morská ryba								
ANGA, SALEP, URETER	americká družica šaty												zvierací tuk			sidlo v Rusku			
pichliač po česky																			
poskytla																			
patriaci Eve																			
spojka (veď, ale)						otrok (knižne)	stratil reč										sidlo v Bolívii kujný nerast		
LIKTOR, SENANI, STANK	arab. člen sušené plody vstavačov				kód Rumunska veľhad americký												tam egyptský boh písma	letec	
označenie lietadiel Sudánu																	EČV okr. Sítropkov		
keď																		rímske číslo 6 epidémia	
kartová hra																		včelí produkt EČV okr. Šaľa	lepídlo predložka
značka elektro-spotrebičov																		ženská miestnosť v islamskom dome	mužské meno
predložka																			pera (básniky)



Tajnička krížovky z č. 2/2024: **NEPLAČ, ŽE ZAPADLO SLNKO, LEBO SLZY TI ZABRÁNIA VIDIEŤ HVIEZDY.**

Výhercovia: Mária Kekelyová, Žarnovica; Iveta Hilková, Jablonové; Patrik Podmanický, Stará Bystrica

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 5. 2024 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytujú 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 udeľujú súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytli. 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.

BÁNOVECKÝ
1954

DEZERT SMOTANOVÝ

BEZ
ÉČKO
VÝ

Neoddeliteľnou súčasťou všetkých Bánoveckých produktov je poctivá receptúra. Garanciou kvality je **BEZÉČKOVÉ zloženie**, ktoré je pre nás samozrejmosťou. Lahodná krémová konzistencia podčiarknutá trendy ochuteniami, otvára brány nepoznaným chuťovým pohárikom gurmánskeho sveta.

Chuť tvoriť s chuťou do života späť, to tradičné s novým v lahodný svet splietať.

- 25% ochucujúcej zložky
- bezéčkové
- lahodná smotana s 12% tuku
- 4 trendy ochutenia



NOVINKY
2024

BÁNOVECKÝ
1954

SMOTANOVÝ SYR

Receptúru tvorí len smotana, soľ, mliekarenská kultúra, mliečna bielkovina alebo čerstvý a šťavnatý tvaroh, ktorý si od 1954 až do dnes zachoval svoj poctivý remeselný výrobný postup.

Produkty sa vyznačujú plňšou, lahodnejšou a sviežejšou chuťou a krémovejšou konzistenciou.

SMOTANOVÝ SYR S TVAROHOM

- vďaka poctivému hrudkovitému tvarohu získava jedinečnú textúru (otvára nové možnosti použitia)
- zdroj bielkovín, 10g/100g
- nízky obsah soli, len 0,48g/100g

SMOTANOVÝ SYR PRÍRODNÝ

- lahodná a svieža chuť smotany a krémová konzistencia
- nízky obsah soli, len 0,49g/100g



Lučina[®]
ČISTÁ CHUŤ PŘÍRODY

NOVINKA



100%
ČISTÁ
CHUŤ
PŘÍRODY

