

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

V KRÁĽOVSTVE
LETNÉHO
MAŠKRTENIA

10 FAKTOV
O NÁPOJOCH A PITÍ

RECEPT NA DOBRÝ ŽIVOT?
KRÁSA, ROVNOVÁHA,
NIČNEROBENIE

SPIEVAJME ČASTEJŠIE
NAŠE ĽUDOVKY!

AKO PORAZIŤ ÚNAVU?

KONČÍ SA
VYPLÁCANIE
ZLIAV!

HLASUJTE ZA PROJEKT, ktorý získa grant

8. ročník

6 000 €

O víťazných projektoch Programu podpory lokálnych komunit rozhodnete vy, zákazníci COOP Jednoty!

Za každých 5 € zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach.

Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2024.**

Nadácia COOP Jednota odmení 26 víťazných projektov, každý sumou do výšky **6 000 €.**

Viac informácií získate na www.lokalnekomunity.sk



NADÁCIA
coop
JEDNOTA

Budis
MILK

rajo


Unilever

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

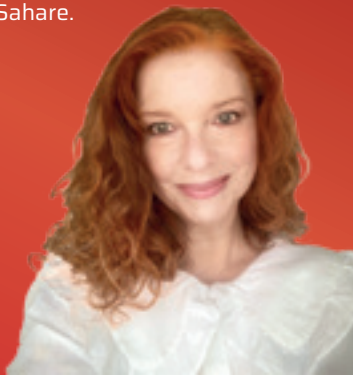
Namiesto predjedla

Konečne je tu čas, keď sa treba poriadne napiť! A hlavne často. Letné horúčavy odčerpávajú energiu, my sa potíme a fľašu s pitím treba mať vždy pri sebe. Má byť stále s vami ako taký talizman, ktorý vás zachráni pred istou dehydratáciou v časoch, keď je všetko naokolo vyprahnuté na púšť. Vy prežijete aj toto leto! Máte svoju fľašu, nech ste kdekoľvek, držíte ju v ruke, sem-tam si potiahnete a dotankujete životodarné tekutiny. S týmto praktickým prístupom a neotrasiteľnou vierou, že každý výpek sa raz skončí, sa naozaj dostanete všade!

Samozrejme, v tej fľaši má byť čosi, čo vás osvieži, doplní vlahu, prípadne aj vitamíny a minerály. Smoothie? Ochutená minerálka? Mätový čaj? Lepšie ako nič, ale najlepšia bude čistá voda. Bez cukru, bez bubliniek a bez ľadu. Žiadne extrémny!

Žeravé leto si žiada jednoduché riešenia. Spomalíť chôdzu aj život, neprepínať sily, veľa sa povalovať, sem-tam sa namočiť v slanej vode, čítať si, stretávať sa s priateľmi, dlho spať, dobre zdravo jesť a piť veľa vody! S takýmto nastavením sa dá prežiť každá dovolenka, nech by bola hoci aj na Sahare.

Denisa
Pogačová



4



8



14



20



20



28

Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Jahody – kráľovné letného maškrtenia
- 6** Zdravie: Keď nás premáha únava
- 8** Zdravie: 10 faktov o pití a tekutinách
- 10** V COOP Jednote: Extra služby pre zákazníkov
- 12** Nezabudnite, že sa končí vyplácanie zliav
- 14** Recepty: Duel sútych polievok
- 16** Tradičné pokrmy netradične
- 18** Zaujímavosť: Redaktorky našli svetové miesta na Slovensku
- 20** Dovolenka: Aj nálada je dôležitá

- 22** Psychohygiena: Spokojnosť na spôsob európskych národov
- 24** Doma: Zbierajme, trhajme a jedzme!
- 26** Rozhovor: Martina Janková túži, aby deti vedeli žiť inak
- 28** Slovensko: Prečo naši predkovia radi spievali?
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

JAHODA

SYMBOL ZDRAVÉHO MAŠKRTENIA

Odtrhnuté nezrelé plody už na slnku nedôjdu, darí sa im aj vo vesmíre a môžeme ich jesť, aj keď chceme trochu schudnúť. Čo ste ešte o jahodách nevedeli?

Niekoľko tisícročí ich len tak na divoko pestovali v teplých krajinách po celom svete, no k nám prišli z Talianska okolo roku 234 pred n. l.

Neskôr sa ako liečivé byliny začali pestovať vo Francúzsku a od toho momentu záujem o jahody v Európe vzrástol. Keď sme však ochutnali aj ich plody, obľúbenosť jahôd a dopyt po nich sa ešte niekoľkonásobne zvýšil. Dnes existuje viac ako 600 rôznych odrôd jahôd, ktoré sa líšia chuťou, veľkosťou, ale aj zložením, obsahom vitamínov a prospešných látok.

Nekalorická pochúťka

Vedeli ste, že 1 hrnček čerstvých jahôd (teda približne 150 g) obsahuje len 46 kalórií, pretože 90 % jahody tvorí voda? Jahody sú výnimočne nielen vysokými hodnotami antioxidantov, vitamínu C a B,

ale nájdeme v nich aj mangán, jód, meď, draslík a horčík. Obsahujú aj fytonutrienty, teda vlákninu a kyselinu listovú. Pozor na ne by si však mali dať alergici a ľudia s črevnými problémami, jahodové zrníčka by im mohli spôsobiť ťažkosti.

Na krásnu pleť aj zdravé cievy

Jahody sú plné prospešných látok, vďaka vysokému obsahu flavonoidov sa starajú o naše cievy a cievnu sústavu. Flavonoidy majú protizápalové, antivírusové a antioxidantné účinky a chránia bunky pred negatívnymi účinkami škodlivých látok. Okrem toho sú zodpovedné za výraznú farbu a chuť jahôd.

Pravidelná konzumácia jahôd dokáže pomôcť aj pamäti. Antokyány obsiahnuté v jahodách môžu zvýšiť krátkodobú pamäť až o 100 % za 8 týždňov. A nielen to, an-

tokyány tiež stimulujú spaľovanie uloženého tuku. Jahody sú zároveň bohaté na draslík, vitamín K a horčík, ktoré sú dôležité pre zdravie kostí. Už spomínané antokyány spolu s vitamínom C urýchľujú hojenie rán a znižujú podiel poškodeného tkaniva.

Vitamín B₇, známy aj ako biotín, obsiahnutý v jahodách, hrá kľúčovú úlohu pri kvalite vlasov, nechtovej a pleti. Nie je dôležitý len pre estetický vzhľad, ale aj pre celkové fungovanie organizmu, takže pravidelná konzumácia jahôd nám dokáže pomôcť aj s problematickou pleťou.

Polyfenoly obsiahnuté v jahodách majú pozoruhodnú schopnosť znižovať a regulovať zvýšenú hladinu cukru v krvi. Nedávne štúdie dokonca naznačujú, že pravidelná konzumácia jahôd (minimálne 2-3 porcie týždenne) je spojená so zníženým rizikom vzniku cukrovky.

ČO STE O JAHODÁCH NEVEDELI:

- Jahody nám dokážu pomôcť k belším zubom. Obsahujú vitamín C, ktorý pomáha bojovať proti zubnému plaku, čím robí zuby belšími.
- Ako jediné ovocie majú semená umiestnené vonku, nie vnútri ako iné bobuľovité ovocie.
- V každej jahode sa nachádza približne 200 semienok.
- Jahody, na rozdiel od mnohých iných druhov ovocia, po odtrhnutí už nedozrievajú, takže poločervené jahody je zbytočne nechávať na slnku. Chuť a farbu už nezískajú.
- Jahody dokážu akceptovať akékoľvek podmienky a vedia vyrásť takmer všade na svete. Ich nenáročnosť na pestovanie je taká veľká, že boli prvou plodinou vypestovanou vo vesmíre. Astronauti na Medzinárodnej vesmírnej stanici mali možnosť vypestovať a zjesť čerstvé jahody počas svojej misie.
- Jahody spoločne s malinami patria do rodiny ruží a sú jednou z najstarších ovocných plodín. Ich pôvod sa datuje až do starovekého Ríma.

**TIP na jahodovú pochúťku – zdravá a chutná jahodová zmrzlina****Potrebujeme:**

- 500 g čerstvých jahôd, očistených a nakrájaných na kúsky
- 1 banán, olúpaný a nakrájaný na kúsky
- 1 šálku gréckeho jogurtu (bez pridaného cukru)
- 1 lyžicu medu (na zjemnenie chuti)
- šťavu z 1 citróna
- lyžičku vanilkového extraktu

Postup:

Do mixéra vložíme jahody, kúsky banána, grécky jogurt, med a citrónovú šťavu. Všetky ingrediencie rozmixujeme. Keď získajú hladkú a krémovú konzistenciu, pridáme lyžičku vanilkového extraktu.

Zmes nalejeme do misky alebo nanukových nádobiek a dáme zmraziť na 4 - 6 hodín. Pred servírovaním necháme zmrzlinu odpočívať niekoľko minút pri izbovej teplote, bude sa s ňou lepšie manipulovať.

Rýchlo ich zjedzme

Jahody sú veľmi citlivé na skladovanie a veľmi rýchlo podliehajú skaze, preto je ideálne ich zjesť čím skôr (do 2-3 dní, keď vydržia bez straty či poklesu obsahu vitamínov).

Neumyté jahody skladujeme v chladničke voľne položené vedľa seba, nie natlačené jedna pri druhej. Ak je možné, nevystavujeme ich vysokým teplotám. Tie spôsobujú jahodám nepekné sfarbenie do hneda. Nemajú rady ani dlhšie namáčanie, počas ktorého strácajú chuť aj farbu.

Chutné afrodisiakum

Jahody sú považované za afrodisiakum už od čias staroveku. Ich plody boli označované za symbol lásky, vášne a plodnosti a konzumácia bola spojená s romantickými a erotickými túžbami.

V staroveku ich považovali za dar od bohov a často boli venované bohyni lásky a krásy Afrodite.

Starí Gréci a Rimania verili, že ich konzumácia môže zvýšiť sexuálnu túžbu a plodnosť, preto boli súčasťou svadobných obradov a slávností. Podobne to bolo aj v stredoveku, keď sa verilo, že konzumácia jahôd počas svadobnej noci dokáže priniesť šťastie a plodnosť novomanželom.

A pravdepodobne odtiaľ pochádza aj stará francúzska tradícia raňajkovej jahodovej polievky pre novomanželov, ktorá má dopomôcť k naplneniu ich lásky. Späťsoň jahôd s afrodisiakálnymi účinkami zároveň vysvetľuje aj to, že sa stali neodmysliteľnou súčasťou sviatku na oslavu lásky, Valentína.

DP, zdroj: fitshaker.sk





KEĎ NÁS PREMÁHA ÚNAVA

Pocity únavy a vyčerpania nám nezriedka bránia v plnom využívaní dňa. V horúcich dňoch sa často objaví malátnosť z tepla a človek nemá chuť čokoľvek robiť. Siahnuť po kofeíne alebo energetických nápojoch sa javí ako najlepšie riešenie. Existujú však aj iné spôsoby, ako bojovať proti únave a získať potrebnú energiu.

Nedostatok spánku, energie a nedostatočný príjem kalórií alebo nevyvážená strava, dehydratácia, ale aj fyzická námaha, depresie, neutíchajúce pocity stresu alebo jednoducho nuda. To všetko môže viesť k únave. Ak nás náhle prepadne a my si nemôžeme dovoliť ľahnúť a oddýchnuť si, skúsme:

- **Krátku pauzu:** Postavte sa, prejdite sa, zhlboka sa nadýchnite a vydýchnite. Čerstvý vzduch a pohyb môžu pomôcť zvýšiť hladinu energie.
- **Hydratujte:** Dehydratácia môže zhoršiť pocit únavy. Vypíť pohár vody môže pomôcť obnoviť príjem tekutín a zvýšiť energiu. Ak sa cítite unavení a vyčerpaní, je dôležité dodržiavať pitný režim a starostlivo sa starať o svoje telo. Nedostatok vody môže byť jedným z hlavných dôvodov únavy, bolesti hlavy a následnej vyčerpanosti organizmu.
- **Zavrite oči a zrelaxujte:** Pokúste sa použiť techniky relaxácie, ako je hlboké dýchanie, meditácia alebo vizualizácia. Tieto metódy môžu pomôcť uvoľniť napätie a obnoviť energiu. Zavrite na chvíľu oči a len vnímajte, čo sa deje okolo vás.
- **Vykonajte ľahkú fyzickú aktivitu:** Krátka prechádzka alebo niekoľko jednoduchých cvičení - drepov alebo ponáňavanie môže pomôcť stimulovať telo a prebudiť vašu myseľ.
- **Strečing celého tela:** Postavte sa vzpriamene so zvislým držaním. Pomaly zdvihnite ruky nad hlavu a natiahnite sa, ako keby ste sa snažili dosiahnuť strop. Držte túto pozíciu na pár sekúnd a potom pomaly uvoľnite. Opakujte niekoľkokrát.
- **Urobte si dychové cvičenie:** Sadnite si na pohodlné miesto so zatvorenými očami. Položte jednu ruku na brucho a druhú na hrudník. Pomaly vdychujte cez nos, cítite, ako sa vaše brucho rozširuje, a potom pomaly vydychujte cez ústa. Opakujte niekoľkokrát, sústrediac sa na hlboké a pomalé dýchanie.

POTRAVINY, KTORÉ ZATOČIA S ÚNAVOU

O únavu sa vieme postarať aj inak ako cukrom alebo kofeínom. Namiesto nich siahnime radšej po:

- **ovocí** - ovocie obsahuje prírodný cukor a vitamíny, ktoré môžu poskytnúť rýchlu dávku energie. Skúste jesť čerstvé ovocie, ako sú jablká, banány, hrozno alebo citrusové plody, tie sa o energiu postarajú,
- **orechoch a semenách** - orechy a semená sú bohaté na zdravé tuky, bielkoviny a vlákninu, ktoré môžu poskytnúť dlhodobú energiu. Zopár orieškov, mandlí alebo pistácií ako malé občerstvenie zdvihne hladinu energie a budete sa cítiť lepšie,
- **horká čokoláda** - čokoláda s vyšším obsahom kakaa zároveň obsahuje aj kofeín a stimulanty, ktoré môžu zvýšiť hladinu energie a zlepšiť náladu. Kocka horkej čokolády je dobrý spôsob, ako ľahko a zdravo prebudiť telo,
- **zelený čaj** - obsahuje kofeín a antioxidanty, ktoré môžu pomôcť zvýšiť energiu a zlepšiť koncentráciu. Môžete si pripraviť šálku horúceho zeleného čaju alebo si dať zelený čaj s ľadom ako osviežujúci nápoj.

- **Masáž očí:** Unaveným očiam ulaví rýchla, no efektívna masáž. Zavrite oči a pár sekúnd prstami jemne poklepkávajte po viečkach a okolí očí. Následne oči otvorte a uvidíte ten rozdiel.

ZÍVANIE A POHYB ZATOČIA S ÚNAVOU

Väčšina z nás považuje zívanie za znak ospalosti, ale vedeli ste, že intenzívne zívanie nám môže pomôcť pri únave alebo vyčerpanosti? Zívaním sa v našom tele zvýši hladina séroto-

nínu, uvoľníte ním napätie a stres a obnovíte pocit uvoľnenia. Dôležité je zhlboka sa nadýchnuť, otvoriť ústa a dlho vydýchnuť. Ak máte priestor a pohodu, neváhajte pri výdychu pridať aj hlas a svoje zívanie „ozvučiť“. Tento jednoduchý cvik môže uvoľniť tvárové svaly a prispieť k celkovému pocitu pohody a osvieženia organizmu. Zívaním zároveň zvýšite príjem kyslíka, stimulujete krvný obeh a aj regulujete telesnú teplotu.

Pamätajte však, že ak sa cítite unavení dlhší čas, bez poriadneho rozprúdenia a rozhýbania tela sa únavy nezbavíte. Preto si nájdite čas na aktívne pohybové aktivity, ktoré vás prebudia a dodajú vám energiu. Aj jednoduché cvičenia, ako je dupanie, môžu zvýšiť váš energetický stav a pomôcť vám bojovať proti únave. Jedným z najjednoduchších spôsobov, ako získať energiu okamžite, je ponafahovať sa. Natiahnite si celé telo, zahrievajte svoje svaly a uvoľníte napätie. Vykonávať tieto cvičenia môžete kdekoľvek, či už sedíte pred počítačom, alebo sledujete televíziu. Ponafahovanie vám dodá silu a energiu, aby ste mohli pokračovať vo svojich aktivitách s novou energiou.

NA ČO POZOR PRI DLHODOBEJ ÚNAVE

Kofeín, cukor či energetické nápoje sa síce javia ako veľkí pomocníci, no netreba to s nimi preháňať. Z krátkodobého hľadiska vedú potlačiť pocity únavy a naštartovať telo, no potom nasleduje pád, s ktorým prichádza ešte väčšia únava a pocity vyčerpania.

Káva, ktorá obsahuje kofeín, stimulant zvyšujúci hladinu energie a bdelosť, krátkodobo vyvoláva pozitívne účinky, avšak nadmerná konzumácia môže ovplyvniť cirkadiálny rytmus, viesť k vyššej tolerancii kofeínu a následne spôsobiť ešte väčšiu únavu.

Rýchlo stráviteľné cukry, ktoré sa nachádzajú v sladkostiach alebo nápojoch, spôsobujú rýchly, no krátkodobý nárast ener-

gie, následne však pokles hladiny cukru v krvi vyvoláva ešte väčšie pocity únavy a ospalosti.

Energetické nápoje sú spojením predošlých dvoch zložiek a telu dokážu dodať naozaj instantnú energiu, avšak po odznení „energetického nárastu“ nasleduje pokles a s ním spojené pocity únavy, vyčerpania alebo ospalosti. Energetické nápoje často nadmerne stimulujú nervový systém, ktorý môže na takúto prílišnú stimuláciu reagovať poklesom energie alebo dokonca stresom, búšením srdca alebo nadmerným potením.

OSVIEŽTE ORGANIZMUS BYLINKAMI

- **Mäta:** Mäta má osviežujúci a stimulačný účinok na telo a myseľ. Môžete si pripraviť mäťový čaj alebo mäťové lístky pridať do limonády, pohára vody s citrónom či ich rovno požuť. Osviežujúco pôsobí mäťový čaj, aj keď ho pijete studený.
- **Citrusové plody:** Pomaranče, grapefruity, citróny a limetky sú plné vitamínu C a osviežujúcej chuti. Skúste si dať pohár čerstvo vylisovaného džúsu z citrusových plodov alebo pridajte kúsok citrusového ovocia do vody, efekt pocítite okamžite.
- **Zelený čaj:** Zelený čaj obsahuje kofeín a antioxidanty, ktoré môžu zvýšiť bystrosť a zároveň zlepšiť náladu.
- **Škorica:** Škorica má povzbudzujúci účinok na metabolizmus a môže pomôcť zvýšiť hladinu pocífovej energie. Pridajte štipku škorice do čaju alebo smoothie alebo si pripravte teplý nápoj s horúcou vodou, so škoricou a s medom.



Daniela Petrovská, zdroj: forbes.sk

YES TO FRESH

Žuvačka s tekutým jadrom

Svieži dych až 2 hodiny!



SERIÁL
12. ČASŤ

10

NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O NÁPOJOCH A PITNOM REŽIME

Vedeli ste, že perlivé vody síce rýchlo uhasia smäd, ale nepodporujú pitný režim? Nasledujúce riadky z cyklu s doc. Petrom Minárikom sú plné zaujímavých i praktických informácií o tom, ako správne dopĺňať tekutiny.

- 1 U zdravých dospelých ľudí v mladšom a strednom veku tvorí voda spravidla 60 % celkovej telesnej hmotnosti, z toho v bunkách tela je 30 - 33 % (intracelulárna voda v bunkách) a mimo buniek je 27 - 30 % (extracelulárna voda mimo buniek, t. j. krv, lymfa, sliny, tráviace šťavy, tkanivový mok).
- 2 Dospelý človek prijíma priemerne 2 - 2,5 litra, t. j. 2000 - 2500 ml tekutín denne. Z tohto množstva pripadá spravidla 1,5 litra (1500 ml) na vypitú tekutinu. Zvyšok príjmu je prevažne súčasťou stravy bohatej na vodu, napríklad ovocie, zelenina, mlieko, jogurty a pod. (800 - 1000 ml) a iba malá časť (300 - 500 ml) vzniká pri metabolických procesoch v organizme. Voda sa vylučuje z tela prevažne obličkami (1200 - 1500 ml), menšie množstvá sa vylučujú stolicou (100 - 200 ml), vydychovaním pľúcami (250 - 400 ml) a odparovaním pokožkou (500 - 600 ml). V prípade potenia pri fyzickej námahe, športe, pri pobyte v teplých prevádzkach alebo počas horúcich letných dní pri pobyte na slnku sa k neviditeľnému odparovaniu vody kožou pridruží aj viditeľné potenie, ktorého intenzita závisí najmä od výšky teploty a dĺžky pobytu v horúcom prostredí.
- 3 Denná potreba tekutín pre zdravého dospelého človeka. Dobrým a praktickým návodom je nasledujúci vzorec: 40 ml/1 kg telesnej hmotnosti (t. j. 2000 ml pri 50 kg, 2400 ml pri 60 kg alebo 3200 ml pri 80 kg, ale až 4000 ml pri 100 kg). Pri potení sa príjem tekutiny zvyšuje o 10 - 25 %; pri zvýšenej telesnej teplote a horúčke sa príjem tekutiny zvyšuje o 12,5 % za každú 1°C nad normálnu teplotu. Každý človek však má individuálnu potrebu tekutín. Priemerne by mal dospelý človek denne prijať 2 - 2,5 litra tekutín. Príjem tekutín je dobré rozdeliť do pravidelných intervalov a piť rovnomerne v priebehu celého dňa, menej vo večerných hodinách. Zákaz pitia tekutín počas konzumácie jedla nemá vedecké zdôvodnenie. Deti a starší ľudia smäd obyčajne vnímajú až pri pokročilejšom deficite telesných tekutín, preto sú tieto vekové skupiny skôr ohrozené dehydratáciou. Príjem tekutín by preto nemal byť až pri pocite smädu.
- 4 Z hľadiska potrieb organizmu by sa v rámci každodenného pitného režimu mala piť tekutina bez pridanej energie vo forme cukru či alkoholu. Pod „vodou“ sa nerozumie iba pitná vodovodná voda, ale aj slabo mineralizované prírodné pramenité vody, ktoré možno kúpiť ako balené vody. Ďalej to môže byť nesladený čaj, najlepšie ovocný, zelený alebo slabší čierny čaj. Čierna káva, napriek tomu, že sa dnes pri primeranej konzumácii pokladá za nutrične a zdravotne prospešný nápoj, sa do pitného režimu nezaraďuje. Dôvodom je močopudný, avšak nie dehydratačný! účinok kofeínu. To je dôvod, pre ktorý sa spolu s čiernou kávou odporúča piť tekutiny, najlepšie s každou šálkou kávy vypíť 1 - 2 poháre (150 - 400 ml vody).
- 5 Mlieko je potravina v tekutom skupenstve a napriek tomu, že obsahuje takmer 90 % vody, pre obsah živín a energie ho zaraďujeme medzi potraviny nie medzi pitný režim.
- 6 Zo sladkých nápojov sa vďaka obsahu mikronutrientov (vitamínov, minerálnych látok, antioxidantov a niekedy aj vlákniny) do zdravej výživy zaraďuje iba 100 % ovocná šťava alebo 100 % zeleninová šťava bez dodatočného prídania cukru. Keďže aj v kvalitných ovocných šťavách je dosť veľa cukru a energie (spravidla 10 - 12 g cukru a 170 - 200 kJ/100 ml šťavy), pokladajú sa skôr za možnú náhradu jednej porcie ovocia než za súčasť bežného pitného režimu. V rámci potravinovej skupiny zelenina a ovocie sa uvádza obmedzený príjem jednej dennej porcie 100 % zeleninovej alebo ovocnej šťavy, čo spravidla predstavuje 100 - 150 ml čistej šťavy. Na podporu pitného režimu je najlepšie riediť ich čistou prírodnou pramenitou alebo pitnou vodou. Zeleninové šťavy majú nižší obsah cukru a energie (spravidla s obsahom energie 70 - 90 kJ/100 ml). Možno ich preto v priebehu dňa vypíť viac než ovocných šťav.
- 7 Chladené sódové a perlivé vody s výdatným obsahom pridaného CO₂ vníma väčšina konzumentov ako osviežujúce. Vhodné sú však skôr na občasnú pitie než na pravidelný každodenný pitný režim. Väčšinou uhasia smäd už po vypití malých množstiev, a preto pôsobia skôr proti dostatočnému pitnému režimu, než by ho mali podporovať.
- 8 Minerálne prírodné vody s vysokým obsahom minerálnych látok, t. j. silne mineralizované a veľmi silne mineralizované

vody z liečivých prameňov, sú skôr súčasťou prírodnej liečby rôznych ochorení (napríklad zažívacieho traktu, dýchacích ciest a pod.) než pravidelnou zložkou pitného režimu. Pre vysoké zastúpenie minerálnych látok môžu pri neuváženej konzumácii spôsobiť aj zdravotné problémy: v závislosti od ich konkrétneho zloženia môžu napríklad zvýšiť hodnoty krvného tlaku (pre obsah sodíka), alebo spôsobiť hnačky (pre obsah horčíka), prípadne zápchu (pre obsah vápnika, železa). Je dobré sa pred ich konzumáciou poradiť so svojimi ošetrojúcimi lekármi alebo aspoň získať hodnoverné informácie o ich zložení, indikáciách a účelnom používaní vrátane správneho dávkovania.

9 Polievky majú síce veľký obsah vody a podporujú trochu pitný režim, podobne ako trebárs mlieko, napriek tomu je lepšie a taktickejšie ich zaradiť medzi potraviny s vyšším obsahom vody než ako zložku pitného režimu.

10 Odporúčania o pitnom režime na záver:

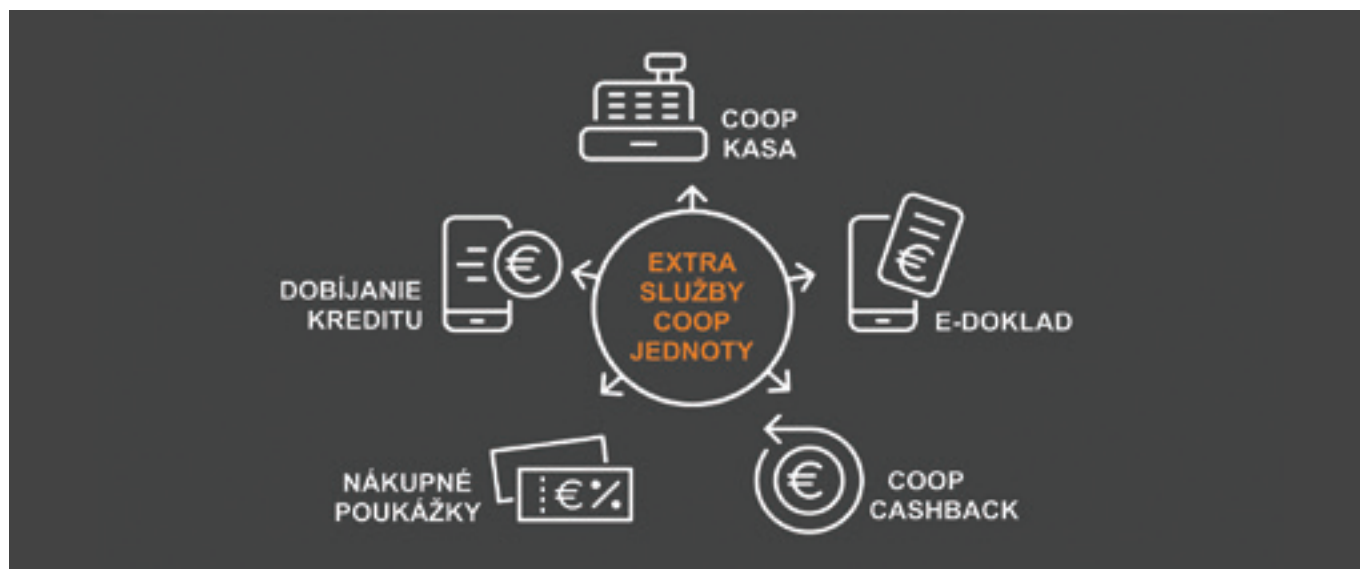
- Dostatočný a správny pitný režim je súčasťou výživy, ktorá podporuje zdravie a fungovanie organizmu.
- Treba piť dostatok vody. Voda je najvhodnejší nápoj, je bez kalórií (t. j. bez obsahu energie) a akýchkoľvek stimulátov (napr. kofeínu).
- Treba dbať na dostatočný a pravidelný príjem tekutín počas celého dňa. Neodporúča sa čakať až na pocit smädu.
- Dospievajúci a dospelí potrebujú obvykle denne vypíť: dievčatá a ženy 2 litre, chlapci a muži 2,5 litra vody. Toto množstvo môže byť individuálne vyššie (napr. u ľudí s vyššou telesnou hmotnosťou, pri vysokých vonkajších teplotách, pri fyzickej aktivite, ako je šport či telesná práca). Osobitnú pozornosť treba venovať pitnému režimu starších ľudí.

- Základ pitného režimu má tvoriť nekalorická tekutina. Najvhodnejšia pre pitný režim je pitná vodovodná voda alebo slabo mineralizovaná prírodná pramenitá voda, prípadne nesýtené alebo jemne sýtené nealkoholické nápoje bez cukru.
- Doplnkovým zdrojom pitného režimu môžu byť minerálne vody s vyšším alebo vysokým obsahom minerálnych látok, najlepšie čisté, výnimočne sladené s príchuťami. Vhodné je ich striedať. Uprednostnite minerálne vody s nízkym obsahom sodíka. 100 % ovocné alebo zeleninové šťavy nahrádzajú jednu porciu ovocia a zeleniny, odporúčame ich piť občas v množstve maximálne 100 - 150 ml a najlepšie riedené vodou.
- Nápoje s pridaným cukrom, akými sú nealkoholické nápoje a limonády, ovocné nápoje, vitamínové vody, energetické a športové nápoje, nie sú súčasťou pitného režimu. Majú sa konzumovať len občas a v malom množstve.
- Čaj, káva a kolové nápoje konzumované vo veľkom množstve môžu mať u niektorých ľudí nežiaduce stimulačné účinky.
- Mlieko síce obsahuje veľa vody, ale vzhľadom na obsah živín ho radíme k potravinám a nie k bežným nápojom určeným na pitný režim.
- Sladené nápoje obsahujú väčšinou aj fruktózu. Nadmerný príjem fruktózy nie je pre organizmus žiaduci, preto takéto nápoje treba konzumovať len občas a v malých množstvách.

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).





OBLÚBENÉ EXTRA SLUŽBY V PREDAJNIACH COOP JEDNOTY

Najväčšia slovenská maloobchodná sieť COOP Jednota poskytuje svojim zákazníkom možnosť uhradiť s nákupom i poštové poukážky, šeky, bankové zložienky a pri platení platobnou kartou i výber hotovosti. Zákazníci tieto možnosti vyhľadávajú, obzvlášť na vidieku. Od minulého roka majú možnosť využívať aj elektronický pokladničný doklad.

COOP CashBack je služba, ktorá držiteľovi platobnej karty umožňuje pri platbe kartou v obchode okrem samotnej platby vybrať aj hotovosť, a to na miestach označených logom COOP CashBack. Výhodou je, že zákazník vybaví všetko na jednom mieste. Zaplatí tovar a zároveň si vyberie potrebnú hotovosť. Služba COOP CashBack je pre zákazníkov bezpečná, výber hotovosti je overený PIN kódom alebo podpisom. Zákazník v neposlednom rade ocení úsporu času, rýchlosť a pohodlnosť výberu. Nemusí nikam chodiť ani cestovať do najbližšieho mesta, kde by využil služby banky. „Naším dlhodobým cieľom je neustále posilňovanie konkurenčnej výhody, ktorou je blízkosť k zákazníkom. Služby COOP kasa a COOP CashBack predstavujú jedinečnú možnosť uľahčiť obyvateľom odľahlých obcí život. Extra službami zabezpečujeme pre našich zákazníkov v maloobchodných prevádzkach pohodlie, v rámci ktorého môžu s nákupom vybaviť aj ďalšie povinnosti,“ vysvetľuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko. Výhodou domácej siete je, že disponuje prevádzkami po celom Slovensku, aj v malých obciach.

EXTRA SLUŽBY V PREDAJNIACH SUPLUJÚ BANKY I POŠTU

Pestrá paleta kvalitných a čerstvých produktov najmä od slovenských dodávateľov je v našich predajniach podporená doplnkovými extra službami. COOP kasa, COOP CashBack, dobíjanie kreditu, zálohové automaty i možnosť využiť pri platení e-doklad prinášajú komfort a udržateľný prístup i tomu najnáročnejšiemu zákazníkovi. Službu e-doklad si môžu zákazníci aktivovať vo svojom zákazníckom konte na www.coopklub.sk, prípadne po prihlásení v mobilnej aplikácii COOP Jednota. V roku 2023 sme v rámci systému COOP Jednota vytvorili takmer 5 miliónov e-dokladov. Ušetrili sme 1 350 km papiera, čo predstavuje hmotnosť

viac ako 5 ton. „Extra službu COOP CashBack využilo na výber hotovosti viac ako 300 000 našich zákazníkov, čo predstavuje sumu 12 mil. eur. Prostredníctvom služby COOP kasa bolo v roku 2023 uhradených viac 750 000 faktúr, v celkovej sume 25 mil. eur,“ uvádza Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednoty Slovensko. Ďalšou službou, ktorá je dostupná vo všetkých prevádzkach systému COOP Jednota, je i možnosť dobíjania kreditu cez platobný terminál. Službu podporujú všetci slovenskí mobilní operátori.

BLÍZKOSŤ, SLUŽBY A KOMFORT

Jednou z priorit systému COOP Jednota je byť čo najbližšie k svojim zákazníkom a zabezpečiť prevádzky aj na miestach, kde iné obchodné reťazce pôsobiace na slovenskom trhu nemajú ambície otvárať nové predajne. Ako najhustejšia maloobchodná sieť na Slovensku, tvorená tromi formátmi - POTRAVINY, SUPERMARKET a Tempo SUPERMARKET, prevádzkujeme spolu takmer 2 000 predajní vo všetkých regiónoch. S cieľom napredovať a udržať si pozíciu najsilnejšieho domáceho reťazca pribudnú aj v tomto roku nové predajne vo všetkých formátoch. Zároveň plánujú regionálne COOP Jednoty rekonštruovať a modernizovať viac ako 80 predajní. Rekonštrukcie budú zahŕňať rozšírenie predajnej plochy a sortimentu, výmenu obchodného a chladiaceho zariadenia, technológií, skvalitnenie poskytovaných služieb aj inovačné prvky automatizácie. Každý rok rozširujeme tiež sieť odberných miest na zálohovanie. Aktuálne máme v sieti predajní COOP Jednota spolu takmer 1 600 odberných miest, čo tvorí približne polovicu z celkového počtu odberných miest na Slovensku. Dobrovoľne zriadených odberných miest máme viac ako 1 200. Je to najviac spomedzi všetkých obchodných sietí.

NEZABUDNITE SI UPLATNIŤ ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 2. POLROK 2023!

Zákazníci, ktorí boli verní v minulom roku sieti predajní COOP Jednota, t. j. evidovali svoje nákupy na vernostnú kartu a vznikol im nárok na zľavu za nákupy v 2. polroku 2023, prípadne majú nevyčerpanú zľavu za nákupy v 1. polroku 2023, si svoju zľavu môžu uplatniť ešte do 30. 6. 2024. Po tomto termíne nárok na zľavu zaniká a nebude možné jej dodatočné uplatnenie.



Zľavu možno čerpať aj priebežne (na viackrát), a to vo všetkých predajniach, ktoré prevádzkuje regionálna COOP Jednota, v ktorej je karta registrovaná. Uplatnenie zľavy je možné len na registrovanú vernostnú kartu v plastovej, papierovej alebo digitálnej podobe. Zľavu si môžu uplatniť všetci držiteľia vernostnej karty COOP Jednota Klub a Nákupnej karty COOP Jednota Klasik. Pri každom uplatnení zľavy musí držiteľ karty uhradiť minimálnu časť nákupu vo výške aspoň 1 € z vlastných finančných prostriedkov.

Výšku svojej zľavy sa zákazníci dozvedia buď vo svojom zákazníckom konte na www.coopklub.sk, v mobilnej aplikácii alebo na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567. V prípade otázok nás neváhajte kontaktovať telefonicky na bezplatnom čísle 0800 555 567 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:



VLASTNÉ ZNAČKY COOP JEDNOTA OPĀŤ BODUJÚ U SPOTREBITEĽOV

Maloobchodná sieť COOP Jednota potvrdila povest' obľúbeného predajcu privátnych značiek. V každoročnom veľkom spotrebiteľskom prieskume Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka 2024 uspela v troch kategóriách. Spotrebiteľia ocenili COOP maliny – ZELOVOC, COOP mini piškóty – Československá edícia COOP Premium a COOP tyčinky točené, solené – Mamičkiné dobroty.

Ocenenie Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka je nezávislé hodnotenie noviniek na trhu, o ktorom rozhodujú zákazníci. Tento rok sa o priazeň zákazníkov v 48 kategóriách uchádzalo 158 noviniek, ktoré výrobcovia uviedli na trh od januára 2023 po súčasnosť. Hodnotenie prebiehalo prostredníctvom online prieskumu, ktorý uskutočnila spoločnosť NIQ na reprezentatívnej vzorke 2 000 spotrebiteľov. Respondenti hodnotili atribúty ako obal, chuť/funkčnosť, značka, kvalita, ale taktiež skutočnosť, či sa nový produkt hodí k ich životnému štýlu.

VOĽBA SPOTREBITEĽOV JE PRE NAŠICH ZÁKAZNÍKOV JASNÁ

COOP Jednota sa pravidelne zapája do odborných i spotrebiteľských prieskumov a súťaží. Možnosť prezentovať sa na domácich i zahraničných podujatiach prináša nové skúsenosti a cennú spätnú väzbu laickej i odbornej verejnosti pre ďalšie smerovanie, inovácie a zaradenie nových produktov do tovarového portfólia. **V totočnom spotrebiteľskom prieskume Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka 2024 sa víťazným produktom v kategórii piškóty stala novinka z Československej limitovanej edície COOP Premium – COOP mini piškóty.** Zákazníkom sme priniesli 20 historicky tradičných produktov od známych českých a slovenských výrobcov pod spoločným tematickým dizajnom, ktorého súčasťou sú aj dominanty hlavných miest Prahy a Bratislavy. **V kategórii**

ovocie a ovocné šľavy si víťazstvo odnášajú COOP maliny ZELOVOC a v kategórii slané pochutiny – COOP tyčinky, točené, solené Mamičkiné dobroty. „Najvýznamnejším ocenením našej práce je pozitívne hodnotenie zákazníkov. Ocenenie Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka je pre nás motiváciou, aby sme každý rok pripravili pre zákazníkov niečo nové, čo ich osloví, po čom siahnu. Som rád, že sme zaujali práve slovenskými malinami od slovenského pestovateľa a tiež našou československou edíciou tradičných produktov,“ povedal Ján Bilinský, predseda COOP Jednota Slovensko. A zdôrazňuje: „Privátne značky sú pre nás možnosťou, ako sa odlišiť od konkurencie, priniesť zákazníkovi niečo „naše“, čo nekúpi v inej predajni, a sú jednou z ciest budovania corporate identity. Kľúčovým momentom v spojitosti s našimi vlastnými značkami je, že sú prevažne slovenského pôvodu. Kúpou slovenských výrobkov zákazníci podporujú domácich producentov, čím zároveň pomáhajú rastu ekonomiky, zamestnanosti a nepochybne aj potravinovej sebestačnosti Slovenska. Spoločne so zákazníkmi tak prispievame k trvalým hodnotám.“

NEZÁVISLÉ HODNOTENIE ZVYŠUJE DÔVERU ZÁKAZNÍKOV

Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka je marketingový program, ktorý monitoruje, oceňuje a podporuje nové a inovované výrobky na slovenskom trhu rýchloobrátkového tovaru. Marketingový

program Voľba spotrebiteľov posilňuje dôveru spotrebiteľov. Až dve tretiny zákazníkov tvrdí, že majú väčšiu dôveru k produktom, ktoré sú ocenené v nezávislých testoch. Viac ako polovica spotrebiteľov uvádza, že označenie Najlepšia novinka roka u nich zvýši pravdepodobnosť, že si takýto produkt zakúpia. A tretina opýtaných dokonca tvrdí, že by si za produkt označený logom Voľba spotrebiteľov bola ochotná priplatiť. Vyplýva to z prieskumu spoločnosti MNFORCE, ktorú realizovala na vzorke tisíc respondentov v závere minulého roka. „Pravidelne sa zúčastňujeme na súťaži a každý rok si odnášame ocenenia od slovenských spotrebiteľov, čo nás nesmierne teší. Portfólio výrobkov vlastných značiek neustále rozvíjame. Prioritou pri rozvoji portfólia je, aby ho tvorili práve produkty od domácich slovenských a lokálnych výrobcov. Z celkového počtu dodávateľov vlastnej značky pochádza až 85 % zo Slovenska. Produkty vlastných značiek sú u našich zákazníkov obľúbené vďaka priaznivému pomeru ceny a kvality,“ uvádza Veronika Štrauch Nátna, riaditeľka odboru nákupu a predaja COOP Jednota Slovensko. Hlavnými kritériami pri výbere dodávateľov vlastných značiek sú kvalita, bezpečnosť a slovenský pôvod. Každý výrobok s logom COOP Jednota, uvedený pod vlastnou značkou, prechádza pravidelnou kontrolou v akreditovaných laboratóriách s dôrazom na bezpečnosť a garanciu kvality.

VOĽBA SPOTREBITEĽA – NAJLEPŠIA NOVINKA 2024 – VÍŤAZNÉ PRODUKTY COOP JEDNOTA

Kategória ovocie a ovocné šľavy:

COOP MALINY – ZELOVOC

Kategória piškóty:

COOP MINI PIŠKÓTY –

ČESKOSLOVENSÁ EDÍCIA – COOP PREMIUM

Kategória slané pochutiny:

COOP TYČINKY TOČENÉ, SOLENÉ – MAMIČKINE DOBROT Y





ŠPECIALITY PRE MILOVNÍKOV ČERSTVOSTI



Za kvalitnými potravinami nemusíte chodiť do drahých reštaurácií. Stačí nakúpiť v COOP Jednote čerstvé potraviny a dokonalý kulinársky zážitok si doprajete priamo doma. Ochutnajte a presvedčte sa.
www.coop.sk

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

35 min.

PORCIE

6

CENA / PORCIA



HUSTÁ ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA

INGREDIENCIE:

2 PL oleja COOP PREMIUM
2 strúčiky cesnaku ZELOVOC
5 ks zemiakov ZELOVOC
3 mrkvy ZELOVOC
zelerová alebo petržlenová vňať
2 misky červenej šošovice

soľ Dobrá cena
čierne korenie Dobrá cena
2 PL mletej sladkej červenej papriky
Dobrá cena
1 zeleninový bujón Tradičná kvalita

Nakrájame cesnak, mrkvu a zemiaky na kocky. Nadrobno nasekáme vňať.

bujón. Necháme variť, aby zelenina zmäkla.

Na miernom ohni krátko osmažíme cesnak, pridáme zemiaky, mrkvu, vňať, soľ, korenie a papriku. Premiešame, zalejeme vodou a pridáme

Potom pridáme červenú šošovicu a varíme. Keď je uverená aj šošovica, polievka by mala byť poriadne hustá. Na záver ju dochutíme.



**Mnoho ďalších inšpirácií nájdete
na www.netradicnerecepty.sk**

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

240 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



DOMÁCA FAZUĽOVÁ POLIEVKA



INGREDIENCIE:

400 g veľkej strakatej fazule COOP PREMIUM
sol', čierne korenie Dobrá cena
bobkový list Dobrá cena
1 PL sladkej mletej papriky Dobrá cena
100 ml oleja COOP PREMIUM
2 strúčiky cesnaku ZELOVOC
1 veľká cibuľa ZELOVOC
200 g údeného bravčového mäsa

150 g surovej klobásy
150 g surovej údennej klobásy
2 l vývaru
200 g mrkvy ZELOVOC
200 g zemiakov ZELOVOC
hrubé rezance Dobrá cena
4 PL kyslej smotany
Mamičkiné dobroty
chlieb

Fazuľu deň vopred namočíme do studenej vody.

V hrnci zahrejeme olej, cibuľu nakrájanú na malé kocky a restujeme do zlatista. Pridáme cesnak nakrájaný na plátky, papriku, rýchlo speníme a podlejeme vývarom. Pridáme korenie a bobkový list. Vložíme scedenú fazuľu, klobásu a údeninu.

Keď je fazuľa polomäkka, vyberieme klobásu a údeninu. Pridáme mrkvu nakrájanú na kocky a zemiaky nakrájané na kocky. Klobásu nakrájanú na hrubšie kolieska a údeninu na kocky vložíme do polievky. Polievku ochutíme soľou.

Podávame s hrubými rezancami a kyslou smotanou.



coop
JEDNOTA
DUEL

HOVÄDZIE GULKY NA SKARAMELIZOVANEJ CIBULKE

INGREDIENCIE:

500 g mletého hovädzieho mäsa
50 g nastrúhaného ementálu
40 g strúhanky Dobrá cena
2 ČL nasekanej petržlenovej
vňate
1 vajce Mamičkiné dobroty
1 ČL sušeného cesnaku
1 ČL soli
čierne korenie Dobrá cena

4 PL masla Tradičná kvalita
2 cibule
2 strúčiky cesnaku
400 ml hovädzieho vývaru
2 ČL tymianu
150 g strúhaného ementálu
čierne mleté korenie Dobrá cena
kryštálový cukor
olivový olej

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



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

Tvarôžky V PIVNOM CESTÍČKU

INGREDIENCIE:

8 ks tvarôžkov (olomoucké syrčky)
100 ml piva
hladká múka
1 vajce
soľ
mlieko
8 plátkov šunky
olej
cibuľa



Náročnosť ***
Príprava 10 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 2

JAHODOVO-GRAPEFRUITOVÁ LIMONÁDA

INGREDIENCIE:

1 červený grapefruit
200 g jahôd
1 jablko
1 PL zázvoru
150 ml vody
med

POSTUP:

Plech vyložíme papierom na pečenie a potrieme olivovým olejom. V mise zmiešame hovädzie mäso, ementál, strúhanku, vajce, petržlenovú vňať, cesnak, soľ, korenie. Vypracujeme guľôčky, uložíme ich na plech a pečieme 25 minút v rúre vyhriatej na 220 °C. Na panvicu dáme maslo a necháme rozpáliť. Pridáme cibuľu, jemne orestujeme, posypeme cukrom a restujeme na miernom plameni, kým neskaramelizuje. Vložíme pretlačený cesnak a ešte minútu restujeme. Pridáme vývar, tymian a varíme 10 minút. Do panvice pridáme upečené guľky, zasypeme celé syrom a necháme rozpustiť. Podávame s opečeným chlebíkom.



POSTUP:

Každý tvarôžok zabalíme do plátka šunky. Z mlieka, múky, piva, vajca a zo soli urobíme hustejšie cestíčko. Na panvici rozpálime olej a dáme smažiť obalené tvarôžky. Smažíme do zlatista. Nakoniec na tanieri podávame s nasekanou cibuľou na hrianke potretej cesnakom.



POSTUP:

Grapefruit olúpeme a dužinu očistíme od blaniek. Jahody umyjeme a zbavíme stopiek. Jablko umyjeme, ošúpeme, zbavíme jadrovníka a nakrájame na kocky. Potom všetko spolu s vodou a medom dáme do mixéra a rozmixujeme na jemno. Nalejeme do pohárov spolu s ľadom.



JAHODOVÁ TORTA S MANDLĽAMI

Náročnosť ***
Príprava 60 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 12

INGREDIENCIE:

4 vajcia	40 g mletých mandlí
2 PL horúcej vody	500 ml mlieka
180 g jemného kryštálového cukru	1 vanilka
60 g pohánkovej múky	600 g jahôd
60 g kukuričného škrobu	200 ml smotany na šľahanie
	50 g mandľových lupienkov

POSTUP:

Cesto: Dno tortovej formy vystelieme papierom na pečenie. Vajcia a horúcu vodu vyšľaháme do hustej peny. Počas šľahania pridáme 120 g kryštálového cukru. Šľaháme, kým sa cukor nerozpustí. Múku zmiešame s 20 g kukuričného škrobu, pomletými mandľami a zapracujeme do peny. Rúru vyhrejeme na 200 °C. Tortovú formu naplníme cestom a povrch uhladíme. Pečieme asi 30 minút, potom necháme vychladnúť.

Krém: Zvyšok cukru (60 g) zmiešame so zvyškom kukuričného škrobu (40 g) a pridáme 4 PL mlieka. Vanilkový struk vytrieme do zvyšku mlieka a privedieme do varu. Prilejeme zmes z cukru a zo škrobu a uvaríme hustý krém. Necháme vychladnúť.

Jahody umyjeme a očistíme. Polovicu jahôd pokrájame na menšie kúsky a vmiešame do vanilkového krému. Vychladnutý korpus prekrájame vodorovne a spodný plát vložíme do tortovej formy. Krém s jahodami natrieme v hrubej vrstve na spodný plát a prikryjeme horným plátom. Na 5 hodín dáme vychladnúť.

Zvyšné jahody pokrájame na polovicu. Zo stuhnutej torty odstránime okraj. Vyšľaháme dobre vychladenú šľahačku a potrieme celú tortu. Ozdobíme polovicami jahôd a mandľovými lupienkami.

CELÝ SVET NA SLOVENSKU

Dovolenková sezóna štartuje a vy máte chuť vyraziť do sveta. Najradšej by ste ho obleteli celý, videli hory, púšte a nekonečne vodné plochy, ale taká cesta okolo sveta nie je zadarmo. A okrem toho to trvá dlhšie ako vaša dovolenka. Čo s tým? Máme pre vás tip. Obehnite celý svet bez toho, aby ste čo i len jednou nohou stúpili za hranice Slovenska. Ako? To nám poradí novinárka Martina Greňová-Šimkovičová z Rádia Slovakia International a sociologička Zuzana Botíková, autorky rozhlasovej a televíznej verzie dokumentárneho cyklu SVET NA SLOVENSKU.

Slovenské Ontáριο

Ako sa zrodil nápad urobiť seriál Svet na Slovensku?

Zuzana Botíková: Začiatkom roka 2017 som sa vrátila z Kanady, kde som bola na študijnom pobyte v Toronte a bývala som veľmi blízko pobrežia jazera Ontáριο. Prostredníctvom našej veľmi dobrej rodinnej kamarátky som vedela aj o slovenskom Ontáriu - jazere neďaleko Martina. Tak som si povedala, že sa vyberiem na slovenské Ontáριο a spojím to nejako s tým „mojím“ Ontáriom v Kanade v rozhlasovom príspevku. Redaktorka Martine Greňovej-Šimkovičovej sa to zdalo ako dobrý nápad s tým, že ona zasa vie o Havaji na východe Slovenska.

Martina Greňová-Šimkovičová: Postavili sme sa k mape Slovenska, čo nám visí na stene za chrbtom, a začali sme nielen hľadať cudzokrajne znejúce obce, ale aj debatovať napr. o sídlisku Sibír, ktoré som poznala v Tatrách, či o Bielych domoch, lebo tých je u nás viac. Na druhý deň mi Zuzka poslala mail s výpisom miestnych názvov podobného razenia. Takto sme objavili napríklad Bethlehem.

Podme sa teda vybrať na cestu okolo sveta za 80, pardon za 8 dní. Odkiaľ vyštartujeme?

M. G.-Š.: Navrhla by som vyraziť z Havaja, nielen preto, že sama mám rusínske korene. Začnite pekne skraja, prejdite celý svet a výlet ukončíte na vinobraní v Pezinku - buď pri lokšiach či trdelníku,



Autorky cyklu Zuzana Botíková a Martina Greňová-Šimkovičová

alebo pri pohári vína majstrov zo Sahary. **Z. B.:** Televízia si vybrala Havaj ako pilotný diel, čomu som aj bola rada, aj nie. Tam sa skúšalo, či je televízia schopná tento žáner podchytiť. Väčší rozhlasový cyklus už sme začínali Kanadou, ako časťou mesta Svit.

Vždy som sa chcela pozrieť na Havaj. Vďaka vášmu seriálu viem, že to ide aj s malým rozpočtom. Kde je slovenský Havaj a čo ma tam čaká?

M. G.-Š.: Havaj je na východe Slovenska. Jeho obyvatelia kedysi pracovali v Tesle Stropkov, keďže do mesta je to približne 15 km. Dnes to majú s pracovnými príležitosťami o dosť ťažšie, preto v obci nestretnete veľa ľudí vo veku 20 - 50 rokov. V našom seriáli nechceme len

ľahko kízať po povrchu, ale poukázať aj na fenomén spojený s konkrétnou lokalitou. Havaj je príkladom osudu mnohých rusínskych obcí na Slovensku. Otcovia i matky opúšťajú rodiny kvôli práci murárov v Nemecku, Holandsku či opatrovateľiek v Rakúsku, vo Švajčiarsku. Zostávajú starí ľudia, o ktorých sa takmer nemá kto postarať. Preto tu zriadili denný stacionár. Našli sme však rodinu, ktorá sa do rodnej obce vrátila po niekoľkých rokoch v Írsku. Deti vedia po anglicky, v škole sa učia po slovensky, hoci kedysi bola vyučovacím jazykom rusínčina. Mnohé obce v regióne prešli na slovenčinu ešte aj na omšiach v kostole, teda cerkvi. V Havaji však rusínčina znie v cerkvi i na uliciach. Aj vstupná tabuľa, pri ktorej sa fotia všetci turisti, je dvojjazyčná. Nie som si istá, či deti ovládajú verše notoricky známej básne rusínskeho národného buditeľa Alexandra Duchnoviča tak ako babička, ktorá nám ich recituje v dokumente. Isté je, že na rozdiel od iných rusínskych obcí Havaj svoju školu nezrušil. A to je pre obec nádej, že z nej rodiny nebudú odchádzať. A možno sa bude rodiť viac detí, pretože kam sa pozriete, máte tu na komínoch bocianie hniezda. Je to kraj húb, lesov, lúk a bocianov. Odporúčam stráviť niekoľko nocí pri neďalekej vodnej nádrži Domaša, cez deň chodiť po lesoch, večer si ísť zaplávať. A robiť to v období, keď sú v Havaji preteky dobrovoľných hasičov. Vidieť to je skutočný zážitok.

Ontáριο je provincia na juhovýchode Kanady známa napríklad 250-tisíc jazierami a riekami. Majú tam teda vody neúrekom. Je to tak aj v slovenskom Ontáriu?

Z. B.: Slovenské Ontáριο je jazero, ktoré vzniklo pri výstavbe vodných elektrární vážskych kaskád a je to vlastne bývalé rameno Váhu, ktoré odstrihli, odstavili od zregulovanej vody.

Je to pozdĺžny vodný útvar, nepodobá sa na to kanadské Ontáριο. V seriáli povie jeden z respondentov, že vyzerá skôr ako Bajkal. Je to miesto, ktoré sa zachovalo vo svojej prírodnej podobe napriek tomu, že tam ľudia skúšali aj vojenskú techniku. Martin bol známy svojimi ťažkými strojárňami, vyrábali sa tam tanky. No a Ontáριο sa tak volá iba ľudovo, oficiálne sa to nazýva Biele brehy. Patrí pod vojenský obvod a skúša sa tam ťažká technika alebo skôr tam teraz vojaci chodia na ľahšie cvičenia. Slovenské Ontáριο má vody dosť, ale čo je viac kanadské – sú tam hory, listnaté aj ihličnaté lesy, je tam divoká príroda. Obzvlášť teraz, keď sú tam aj problémy s medvedmi.

Onedlho sa v USA budú konať prezidentské voľby a do Bieleho domu sa možno nastáhuje nový prezident. Porazenému kandidátovi by sme mohli ponúknuť alternatívu. Biely dom v Košiciach. Čo vy na to?

M. G.-Š.: Nech príde. Celý zvyšok života potom môže stráviť hľadaním alternatívnej oválnej pracovne. Pán architekt Motýľ nám už pri vstupe hovoril, že v budove sú všetky miestnosti hranaté, ale my sme sa nedali. Šli sme za primátorom, ktorý nás vzal do jeho zasadačky. Jednu zvláštnosť však má aj tá. Keď sedíš na jednom konci 11 metrov dlhého stola, počujú ťa celkom jasne aj na jeho druhom konci, hoci šepkáš. Ako pravé rozhlasáčky sme si to vyskúšali. Fungovalo to.

Na západnom brehu Jordánu sa nachádza mesto Betlehem, v ktorom sa vraj narodil Ježiš. Dostať sa tam, najmä v súčasnosti, nie je vôbec jednoduché. Ale nezúfajme, Betlehem máme aj na Slovensku. Kde sa nachádza, prečo dostalo toto miesto názov Betlehem?

Z. B.: Nájdem ho pri dedinke Súlovce, je to vlastne jej chotárna časť a tá bola kedysi prepojená s oveľa významnejšou historickou obcou, a tou sú Oponice. Je tam apponyiovský kaštieľ so známou krásnou knižnicou.

M. G.-Š.: Na okraji obce Súlovce stálo kedysi družstvo, ktoré postavili na mieste bývalého salaša. Tradícia chovu oviec na tomto mieste je veľmi dlhá. Dnes je to však už iba samota. Trvalý pobyt tam má jediná rodina či dokonca azda už iba jediná pani z tej rodiny. Do vedľajšieho objektu, niečoho ako majer, sa prechodne nasťahoval majiteľ podniku, ktorý tam kedysi fungoval. A keď už spomínaš Jordán, aj ten u nás existuje. Nepoviem kde, to si necháme do ďalšieho seriálu.

Keď v slovenskom Betleheme nasadnete do auta a vyberiete sa smerom na východ, za hodinu a pol ste v Kórei. Ide o močiar pri Zvolene, ktorý je rajom ornitológov, pretože tam žijú vzácne druhy vtáctva. V televíznom seriáli ste v súvislosti so slovenskou Kóreou spomínali aj Dom kultúry ŽSR. Prečo?

Z. B.: Kórea ako močiar vznikol vďaka železnici. Zvolen osobná a najmä Zvolen nákladná stanica je jedna veľká industriálna oblasť stredného Slovenska. Železničiarstvo je pre Zvolen vyslovene identitotvorná, ikonická záležitosť. Vďaka miestnej etnologicke Katke Košťalovej som sa dopátrala k pánovi Kološovi, ktorý je železničiar telom, duchom aj spevom.

Je spevák a hudobník a dlhé roky viedol Dom kultúry železničiarov vo Zvolene, takže odbočka od spevavcov v močiari k spevavcom v Dome kultúry železničiarov bola celkom milá spojka.

Tak a teraz si sadneme na pár dní do vlaku. Transsibírska magistrála nás odvezie až na Sibír. Alebo sa na Sibír dopravíme iným vlakom a oveľa rýchlejšie? V zime tam môžeme rovnako mrznúť ako na Sibíri v Rusku. Prečo sa tam máme ísť pozrieť?

M. G.-Š.: Aj na slovenskom Sibíri je zima, lebo je rovno pod Tatrami. Jeho obyvatelia sa pozerajú ráno na Slavkovský štít, keď otvoria okno. Na sídlisku Sibír v Starom Smokovci žije aj chatár z Chaty pod Rysmi, pán Viktor Beránek. Zo slávneho vládčika z Popradu treba vystúpiť na zastávke rovnakého mena a zísť ku krásnym murovaným bytovkám zo žuly i z dreva, ktoré dnes hyzdia rôzne nadstavby. Škoda, že pôvodní obyvatelia vymierajú a byty kupujú vlastníci, ktorí k tomuto miestu so silným geniom loci nemajú žiadnu citovú väzbu. Kedysi tie bytovky nebolo za hustým porastom stromov vraj ani vidieť.

Z. B.: Pôvodne to bolo sídlisko pre zamestnancov tatranských kúpeľov. Žili tam ľudia, ktorí sa starali o to, aby v Tatrách všetko fungovalo. Ale neboli na Sibíri vo vyhnanstve, názov má táto štvrť podľa vily z čias Rakúsko-Uhorska, ktorá sa najskôr volala Iskra. Neskôr počas prvej republiky ju odkúpila pražská Legiobanka a vilu pomenovali Sibír. Tak dala neskôr vila názov celej štvrti.

Čo môže byť väčší kontrast k Sibíri ako Sahara? Aj tú máme na Slovensku.

M. G.-Š.: Máme. Dokonca aj vyznačenú na návěstidle. Podobne ako sa rozrastá púšť, rozrastá sa aj betónová a asfaltová výstavba bungalovov na jej území. A to spôsobuje problémy s odtokovou vodou. Víno zo Sahary je však zatiaľ ešte stále lahodné.

Z. B.: Slovenská Sahara je pri Pezinku. Je to vinohrad, ktorý už je postupne začlenený do mesta a čiastočne zastavaný, ale stále je to dôležitá súčasť regiónu, mesta. Slovenská Sahara sa ešte asi chvíľu udrží.

Autorky sa chystajú ešte do slovenskej Argentíny, Šanghaja, Jeruzalema či do Paríža. Pôjdete s nimi alebo predsa len prekročíte slovenské hranice? V každom prípade vám želáme šťastnú cestu!

Nikoleta Gstach



ABY
NÁM

DOVOLENKA
CHUTILA

NÁLADA JE DÔLEŽITÁ

Na dovolenku by sme si mali ísť predovšetkým oddýchnuť – fyzicky aj psychicky. Preto je dobré ísť na ňu s vyriešenými spormi, problémami a s čistou hlavou, otvorení novým podnetom. Predovšetkým sa dovolenka nemá vnímať ako miesto na riešenie partnerskej krízy. „Na dovolenke neriešate svoje problémy, ale venujete sa tomu, čo vás baví a zaujíma,“ odporúča psychológ Jiří Novák. Zohratá dvojica vyhľadáva čo najviac príležitostí, ako byť spolu. Naopak, pre od cudzené páry môže byť dovolenka ďalšou konfliktnou zónou, v ktorej pôjde o boj a nie o dohodu. Podľa viacerých zistení sa partnerská kríza na dovolenke ešte viac prehĺbi, takže ju ani neskúšajte riešiť. Odborníci na partnerské vzťahy sa zhodujú, že pre pár, ktorému to škripe, je spoločná dovolenka jednou z najrizikovejších oblastí spolužitia.

ZOPÁR TIPOV, AKO PREDÍŠŤ KONFLIKTOM NA DOVOLENKE

- O plánovaní spoločnej dovolenky uvažujte už počas roka s dôrazom na preferencie jednotlivých členov rodiny. Nie každý má rád hory alebo more.

- Nekupujte dovolenku ako darček a prekvapenie, nemusíte odhadnúť túžby partnera.
- Vopred sa dohodnite na finančnom limite.
- Dohodnite sa, ktoré pamiatky alebo zaujímavé miesta na spoločnej dovolenke navštívite.
- Nezabúdajte na kompromisy, navzájom si plňte svoje prania.
- Všetky svoje dohody dodržujte.

ODDELENÁ DOVOLENKA?

Stráviť dovolenku každý osobitne má zmysel najmä v prípade, že je dvojica počas bežných dní stále spolu alebo ak ide o pár s napätým vzťahom, ktorý vie, že spoločná dovolenka mu vytúžený relax neprinesie. Aj v prípade párov, ktoré majú štandardne dobrý vzťah, môže byť prínosné stráviť časť dovolenky podľa svojich predstáv. Najmä ak máte o dovolenke diametrálne odlišné predstavy. Ideálne je spolu prežiť zopár dní a zvyšok voľna si užiť po svojom. Nevyhnutnosťou je vzájomná dohoda a súhlas a hlavne obojstranná dôvera. Za týchto predpokladov môže oddelená dovolenka vzťah dokonca utužiť.

DOVOLENKA SO STARÝMI RODIČMI

Stráviť rodinnú dovolenku so starými rodičmi môže byť skvelá voľba, pretože sa môžu ešte viac upevniť rodinné putá. Je však vhodné dodržiavať niektoré základné pravidlá, aby tento čas nepriniesol nečakané situácie a vzťahy v rodine sa nenaštrbili. Predovšetkým je potrebné ujasniť ešte pred dovolenkou hlavné priority – denný režim detí a aktivity, ktorým sa majú venovať, ako sa majú deti stravovať, koľko času pre seba budú mať rodičia a koľko starí rodičia a pod. Aj na dovolenke by mala byť výchova rodičov a starých rodičov jednotná. „Starí rodičia budú takmer vždy vychovávať trochu ináč ako rodičia. Nie je na tom nič zlé, kým nenastane problém v tom, že sa výchovné štýly nedopĺňajú, ale popierajú. V takomto prípade je dôležité zamerať sa na zmysel spoločného úsilia. Možno smerujete k tomu istému cieľu, len inými cestami,“ upozorňuje psychológ Lucian Kantor. „Dôležité je si uvedomiť, že ak má niekedy niekto iný názor, nemusí zákonite robiť niečo zle. Potrebná je jednota najmä v morálnych hodnotách, ale aj v pravidlách bezpečnosti. V základných bodoch výchovy musíte ostať neoblomní,



dieťa potrebuje poznať hranice, a to rovnako, keď je s rodičmi aj so starými rodičmi.“ Starí rodičia by sa mali zdržať kritiky rodičov v prítomnosti detí. Ak ako starí rodičia cítite, že niektoré body výchovy je potrebné s rodičmi si vysvetliť, urobte to bez detí. Musíte mať na pamäti, že rodičia sú mimoriadne citliví na kritiku starých rodičov. Takisto je dobré si uvedomiť, že na dovolenku by starí rodičia nemali ísť preto, aby celý čas strážili vnúčatá. Majú nárok odmietnuť aktivity, ktoré cítia, že sú už nad ich sily a nemali by mať obavy poukázať na svoje hranice.

DOVOLENKA PO DOVOLENKE

Ponáhľajte sa do práce hneď na druhý deň po návrate z dovolenky nie je práve dobrý nápad. Nielenže treba dopriať čas psychike, aby sa opäť naladila na bežné povinnosti, ale po príchode sa postarať aj o domácnosť, poprať, povybavovať dôležité veci. Predĺžiť si dovolenku o dva, tri dni voľna doma človeku len prospěje.

PREČO ÚČINOK DOVOLENKY RÝCHLO VYPRCHÁ?

Mnohí z nás majú pocit, že relaxačný účinok letnej pauzy sa po návrate do bežného života akosi rýchlo vytráca. Podľa psy-

chológov to môže byť dôsledok toho, že od dovolenky máme priveľké očakávania. Vnímame ju ako nejaký zázračný liek, ktorý nás má vyliečiť z preťaženia a únavy. Podľa psychológa práce Sebastiena Hofa hrajú nezanedbateľnú úlohu pri rýchlom návrate únavy konkrétne pracovné podmienky a organizácia práce. „Počas našej neprítomnosti sa práca nahromadila a po návrate z dovolenky začíname pracovať v zúrivom tempe, aby sme dohnali svoju neprítomnosť.“ Po príchode do práce vám dobre padne napísať si zoznam priorit, ideálne ešte predtým, než otvoríte svoj e-mail. Doprajte si dostatok času na to, aby ste si naplánovali, čo vás čaká v najbližšie dni a týždne. Vďaka tomu budete produktívnejší a nebudete pociťovať toľko stresu. Istým východiskom je aj po návrate z dovolenky mať dostatok pohybu a zachovať si chvíle pre seba, robiť si krátke vychádzky do prírody alebo výlety do okolia, dopriať si aktivity, ktoré nás uvoľňujú aj počas bežného života. Sebastien Hof pripomína: „Pýtajte sa sami seba, v ktorých ďalších oblastiach sa cítite dobre, a vyčleňte si čas, aby sme si urobili od práce odstup a vrátili sa k tomu, čo je pre nás podstatné.“

-dp-, zdroj eduworld.sk



EXTRA ŠALÁT NA ŠPAJLI S EXTRA ŠUNKOU



Ingrediencie:

- ľadový šalát
- paradajky
- uhorky
- syr eidam / gouda
- medvedí cesnak
- olivy
- 3 vajíčka
- **BERTO** Extra šunka

Postup:

Ľadový šalát, zeleninu a syr si nakrájame na rovnaké kúsky, tak aby sa dali napichnúť na špajlu. Plátky šunky si nakrájame na prúžky a zrolujeme ich do rolky. Môžeme použiť aj šunku nakrájanú na kocky. Vajíčka uvaríme na tvrdo a nakrájame pozdĺžne na polovice.

Napichujeme na špajlu podľa vlastného uváženia a kreativity.

Podávame s dresingom, olivovým olejom a pečivom.

Dobrá chuť





INŠPIRUJME SA NAJSPOKOJNEJŠÍMI NÁRODAMI

Za najšťastnejšie národy sa považujú tie severské a stredomorské. Inšpirujme sa tým, čo robia inak!

VYCHUTNÁVAJME JEDLO A KRÁSU AKO TALIANI

Ak hovoríme o najspokojnejších národoch v Európe, nie je možné nespomenúť Talianov. Pohoda a jednoducho užívanie si prítomného okamihu je im vlastné. Životný štýl Talianov je o dosť menej stresujúci, ako ho poznáme u nás. Siesta alebo popoludňajší odpočinok je stále v mnohých regiónoch bežnou praxou. Zároveň si Taliani vedia dopriať momenty ničnerobenia bez výčítiek. Dolce far niente, teda v preklade sladké ničnerobenie, im pomáha redukovať stres a zvýšiť pocit pohody.

TIP: Doprajme si aj my dolce far niente a jednoducho nerobme nič. Zabudnime na všetko, o čom sme presvedčení, že „musíme“, a užijme si prítomnosť bez výčítiek.

Aj obrovské historické a kultúrne bohatstvo, ktoré nájdeme v Taliansku, prispieva k všeobecnej pohode. Podľa štúdie publikovanej v Journal of Environmental psychology, ak sme obklopení krásou, umením a esteticky príjemným prostredím, mozog produkuje hormón šťastia a cítime sa jednoducho spokojnejší. Ľudia žijúci v esteticky príjemnom prostredí, resp. ktorí vnímajú krásu okolo seba, vy-



kazujú nižšiu úroveň depresie a pociťujú viac spokojnosti.

TIP: Obdivujme krásu architektúry, vyberme sa do múzea alebo galérie či vybeháme do lesa alebo na lúku a nechajme svoje zmysly odpočinúť. Klasická architektúra, umenie a príroda na nás vplývajú viac, ako si myslíme, využime to a užijme si vnímanie krásy okolo seba.

A ak hovoríme o Taliansku a spokojnosti, nesmieme zabudnúť na kvalitu a chuť talianskej kuchyne. Čerstvé, na vitamíny bohaté potraviny a jednoduché recepty sú neodmysliteľnou súčasťou každodenného života. Stravovanie Talianov nie je len o zasýtení potreby, je to o spoločenskom a chuťovom zážitku.

TIP: Inšpirujme sa stredomorskou kuchyňou a pripravme si jednoduché jedlo z kvalitných surovín. Obed alebo večeru si užijme s tými, ktorých máme naozaj radi, bez mobilov alebo zapnutej televízie.

ART DE VIVRE ALEBO TAJOMSTVO ŠTASTNÉHO ŽIVOTA FRANCÚZOV

Francúzske umenie žiť sa viaže na umenie dobre jesť, milovať a prežívať prítomný okamih. Francúzi, podobne ako Taliani, si potrpia na kvalitnú kuchyňu a čerstvé suroviny. Dobré jedlo sprevádzané kvalitným vínom vedie k spokojnosti a naplnenosti. Rovnako ako pre Talianov či Grékov jedlo znamená nielen chuť, ale aj dobrú spoločnosť a príjemne strávený čas.

Čo je však typické pre Francúzov, je rovnováha medzi pracovným a súkromným životom. Stretávajú sa s priateľmi pri večernom apéro, navštevujú múzeá či galérie. Väčšina Francúzov má dostatok voľného času na relax, cestovanie a aj trávenie času s deťmi a priateľmi.

TIP: Pozvime priateľov a užijeme si spoločnú večeru doma alebo drink v dobrej reštaurácii. Nikam sa s jedlom neponáhľajme, doprajme si čas na každý chod, dobré víno a spoločnosť blízkych ľudí a priateľov.

GRÉCKE TAJOMSTVO SPOKOJNOSTI

Pre Grékov je rodina a komunita na prvom mieste. Koncept filoxénie, teda po-



hostinnosti a vŕcnosti k tým, ktorých máme radi, je pre nich veľmi dôležitý. Pociť spolupatričnosti im pomáha na emocionálnej, fyzickej, ale aj duševnej úrovni. Kvalitné vzťahy a čas strávený s blízkymi pozitívne ovplyvňuje náš život.

TIP: Inšpirujeme sa gréckou filoxéniou a tvorme okolo seba komunitu rovnako zmýšľajúcich ľudí. Prostredie, ktoré vytvoríme, kvalitne strávený čas s priateľmi či partnerom dokáže ovplyvniť náš celkový pocit zo života.

Slnko a more, ktoré sa nám s Grékom spájajú, takisto vplyvajú nielen na kvalitu života, potravín, ale aj celkovú pohodu. Slnčné lúče sú hlavným zdrojom vitamínu D, ktorý zohráva dôležitú rolu pri regulácii nervového systému, slnko zároveň stimuluje produkciu transmittoru sérotonínu, ktorý je spojený s pocitmi šťastia a pohody.

TIP: Vystavujeme sa slnku, ak je to možné. Prejdime sa po slnku a uprednostníme vonkajšie aktivity počas slnečných dní, naše telo nás odmení záplavou spokojnosti.

ŠKANDINÁVSKE TAJOMSTVO SPOKOJNOSTI

Škandinávci síce kladú veľký dôraz na prácu a sú známi svojou efektivitou a profesionalizmom, zároveň si však uvedomujú dôležitosť vyváženého pracovného a osobného života. Krátke pracovné dni a dlhé dovolenky umožňujú ľuďom tráviť čas s rodinou a priateľmi, ako aj venovať sa záľubám a koníčkam.

TIP: Venujeme vedome čas sebe, rodine, deťom a nezabúdajme na svoje koníčky. Ak dlhodobo nerobíme nič, čo nás baví a napína, nebudeme sa cítiť šťastní a spokojní. Vyrazme na prechádzku, podme si zabehať alebo si vyhradme denne čas na obľúbenú knihu.

Škandinávské krajiny sú známe takmer nedotknutou prírodou a mnohými outdoorovými aktivitami. Nech už ide o lyžovanie v Nórsku, cyklistiku vo Fínsku alebo rybolov vo Švédsku, obyvatelia týchto krajín majú vždy blízko k prírode, ktorá im pomáha zrelaxovať.

TIP: Čas strávený v prírode nám pomáha regulovať nervový systém, pretože nás prostredie nenúti vnímať to množstvo stimulov. Prechádzka v lese či túra nás dokáže príjemne upokojiť, šport v prírode nás zas zaplaví endorfíni a telo sa odmení nielen zdravím, ale aj spokojnosťou.



Daniela Petrovská, zdroj: medium.com

ZBIERAJME, TRHAJME A JEDŽME!

Archaickým spôsobom obživy našich obyvateľov bolo v minulosti zberné hospodárstvo, ako prejav ich kultúrnej úrovne, skúseností a vedomostí, keď si kalóriami a vitamínmi zo zbieraných rastlín dopĺňali nedostatočnú stravu.

Robili to počas celého roka, ale predovšetkým na jeho začiatku, v jarnom čase, keď sa prebúdzala príroda. Príroda bola často nielen zdrojom nevyhnutnej potravy, keď už ľuďom neostávali žiadne zásoby stravy po dlhej zime, ale zároveň im prostredníctvom svojich darov poskytovala v tom čase prepotrebné vitamíny. Mnohí ľudia dodnes nedajú dopustiť na viaceré rastliny, ktoré ľudia na jar vyhľadávali a ktoré neraz tvorili súčasť ich inak chudobného jedálneho lístka.

Staršie generácie si ešte dobre pamätajú, ako ľudia chodili po blízkych lúkach i poliach a zbierali známe rastliny. Konzumovali ich v surovom stave, ale aj ako súčasť varenej stravy, na prípravu čajov, šalátov, polievok a prívarkov. V súčasnosti, keď venujeme čoraz viac pozornosti zdravej výžive a podpore látkovej premeny, môžeme aj my pokojne siahnuť do bohatej ponuky darov prírody – stačí si urobiť príjemný výlet a spojiť relax s užitočnou činnosťou.

TIPY STARÝCH MÁM

Ľudia oddávna zbierali najmä lístvy žihľavy, prastarej zeleniny, s vysokým obsahom vitamínov a minerálov, ktorá podporuje metabolizmus, má protizápalové a mnohé ďalšie pre naše zdravie pozitívne účinky. Najčastejšie zo žihľavy pripravovali polievku a príva-

rok, pridávali ju do praženice, odvar pili ako liečivý nápoj. To všetko môžeme predsa aj dnes!

VYSKÚŠAJTE: KOLÁČ SO ŽIHLAVOVOU PLNKOU NA SLANO

V súčasnosti je najrozšírenejší žihľavový čaj z listov jarnej žihľavy, ale môžeme vyskúšať jej mladé lístky aj ako plnku do jednoduchého pečiva, do chlebového či lístkového cesta s pridaním ďalších ingrediencií podľa vlastného výberu. Zaparenú žihľavu scedíme, na drobno pokrájame, pridáme surové vajce, na drobno nakrájaný syr, šalámu alebo šunku, prípadne praženú slaninu či klobásu, soľ, čierne korenie, mušká-

tový oriešok a pod. Polovičku cesta dáme do okrúhlej formy na pečenie, prípadne na menší plech, natrieme plnku, ktorú preložíme druhou polovičkou cesta. Tesne pred dopečením koláč zjemníme kúskami masla. Iný variant je koláč s posýpkou.

Medzi prvé jarné rastlinky patrí aj *púpava*, bylinka s významnými účinkami na tráviaci systém, ktorá vhodne ovplyvňuje tvorbu žalúdočnej šťavy, má zlčopudný účinok a mnohé ďalšie, ktoré pozitívne vplyvujú na naše zdravie. Najúčinnější na liečenie je koreň púpavy, ktorý keď je mladý, je len mierne horkastý. V minulosti ľudia hojne požívali v surovom stave lístky a mladý koreň púpavy.

VYSKÚŠAJTE: PÚPAVU AKO ŠALÁT, AJ AKO PRÍLOHU K HLAVNÉMU JEDLU

Lístky a koreň *púpavy* dobre umyjeme, nasekáme na drobné kúsky a pridáme olivový olej, citrónovú šťavu alebo jablčnú ocot, môžeme ich nahradiť nasekaným šťavelom, kyslou liečivou rastlinou. Do šalátu pridáme soľ, korenie, horčicu, balzamový ocot, ingrediencie podľa vlastného výberu.

VYSKÚŠAJTE: PÚPAVOVÝ ŠALÁT AKO HLAVNÉ JEDLO

K púpavovému šalátu pridáme pokrájané varené vajce, šunku alebo rôzne druhy mäsa, syr. K tomu môžeme ako prílohu použiť chrumkavé krutóny zo zvyšku chleba, zemiakové lupienky a iné podľa vlastnej voľby.



Zádušník brečtanovitý ako korenina

Už v starej slovenskej kuchyni sa používal ako liečivá kuchynská rastlina *zádušník brečtanovitý*, nazývaný aj *kundráčik*, ktorým sa korenili polievky, prívarky, omáčky i kaše. Neskôr ho používali do zápražiek. Pripisovali sa mu aj magické účinky. Pomáha pri problémoch s obličkami, zápale močových ciest a močového mechúra, má **detoxikačné účinky** na pečeň a priaznivý vplyv na **tráviacu sústavu**, lebo podporuje chuť do jedla.

Na Orave ešte v druhej polovici 20. storočia gazdiné túto bylinku pridávali ako koreninu do praženice, ktorú pripravovali gazdom, keď išli na jar orať pole. Rovnako ju používajú ešte aj dnes. I keď mnohé z liečivých bylín, ktoré boli významnou



zložkou domácej stravy, sú pre dnešného človeka len burinou, narastajú počty tých, ktorí ich opätovne zaraďujú do svojho jedálneho lístka.

DARY PRÍRODY PRE KRÁSU

Potenciál liečivých bylín môžeme využiť nielen v kuchyni pre zdravie celého organizmu, ale aj pre krásu. Iste nájdete medzi nimi aj také, o ktorých účinkoch ste ani nevedeli.

KONOPA SIATA

Konopa je jednou z najstarších úžitkových rastlín sveta. Až do 20. storočia sa používala na výrobu plátna, lán a povrazov. Dnes sa konopné vlákna používajú v textilách, celulóze a papieri. Z konopných semienok bohatých na bielkoviny sa vyrábajú kozmetické prípravky a potraviny. V súčasnosti naberá konopná kozmetika nevídaný rozmach a obľúbenosť. Poradí si aj s tou najcitlivejšou pokožkou a rôznymi kožnými problémami, ako sú napríklad ekzémy. Využiť ju však môžete aj v kuchyni vo forme oleja, múky, bielkovinového prášku a lupaných alebo nelúpaných konopných semiačok.

SLEZ

Slez je jedna z najstarších úžitkových rastlín na svete. Ak si ho chcete vypestovať doma, urobíte dobre, ak si vysadíte hneď niekoľko druhov. Keďže niektoré kvitnú v lete skôr a iné neskôr, budete mať celé leto kvety, ktoré sa dajú použiť na ozdobu jedál, ako sú šaláty a ovocné taniere. Ľudoví liečitelia slez zvykli používať proti kašľu, ale aj na ošetrovanie bod-

nutia hmyzom. Dnes je pre svoje hojivé vlastnosti obzvlášť populárny v kozmetickom priemysle. Vo forme aromatického extraktu ho nájdete v olejoch, krémoch a pastilkách. Hodí sa na ošetrovanie pokožky náchylnej na poškodenia alebo na veľmi citlivú kožu.

RAKYTNÍK

Rastie na chudobnej pôde, vystačí si s malým množstvom vody a stále prináša ovocie, ktoré je plné vitamínov. Rakytník podporuje imunitný systém, odporúča sa jeho užívanie pri rôznych virózach, chrípkach a angíne. Podporuje tiež funkciu krvného obehu, správne fungovanie tráviaceho traktu a očistu organizmu od toxických spodín a civilizačného stresu. Bobule rakytníka sa dajú jesť aj čerstvé a surové, majú však veľmi trpkú chuť. Okrem nápojov sa rakytníkový olej nachádza v mnohých kozmetických výrobkoch. Ako výdatný olej pôsobí vyživujúco a zvlhčujúco, v laku na vlasy sa stará o zdravý lesk a v prísadách do kúpeľa zodpovedá za príjemnú vôňu.

ARNIKA

Hovorí sa jej aj zlato európskych hôr. Táto žltučká rastlina sa považuje za jedovatú a je určená len na vonkajšie použitie. Tinktúry, oleje a krémy s jej obsahom sa hojne využívajú v rámci starostlivosti o pokožku a svaly. Môžete ich aplikovať pri masážach, pri osviežujúcej starostlivosti o pleť, ako prísady do kúpeľa a jej účinky si vychutnávajú aj tehotné ženy v rámci starostlivosti o pokožku. V niektorých európskych krajinách je jej výskyt ohrozený, preto je chránená.

Elena Beňušová, -dp-



MARTINA JANKOVÁ: DÔLEŽITÉ JE VEDIETĽ, ČO CHCEME

Vyštudovaná právnička sa po rokoch v zamestnaní v štátnej správe rozhodla pre zmenu. Matka dvoch synov a manželka športového redaktora Ivana Janka odišla zo zamestnania a napísala detskú knihu Matka a záhada dreveného domčeka. Aktuálne chodí na besedy do škôl, venuje sa propagácii svojej knihy a verí, že deti po jej prečítaní získajú iný pohľad na svet. A nielen deti, ale aj ich rodičia.

Stretávame sa pri príležitosti vydania vašej prvej rozprávkovej knihy. Ako dlho ste pracovali s nápadom napísať takúto knihu?

Prvý nápad napísať knihu pre deti prišiel približne pred dvoma rokmi. V mojom živote vtedy nastalo obdobie, keď som pocítovala, že potrebujem zmenu. Potrebujem so svojím životom niečo urobiť. Preštudovala som veľa literatúry s problematikou sebarozvoja, ale aj psychológie. Rozoberali sme túto tému s kolegami a hovorili sme si, prečo sme sa s poznávaním samého seba nestretli už v detstve. Náš život mohol byť úplne iný, lepší. A to bola hlavná inšpirácia. Čím viac som sa orientovala vo svete sebazoznávania, tým menej mi dávala zmysel moja práca, ktorú som síce mala rada, robila som ju dobre, ale kdesi vnútri som túžila po niečom inom.

Ako právnička ste asi nemali celkom jednoduchú profesiu...

Áno, roky som robila v štátnej správe, ale mala som pocit, že chcem dať ľuďom viac. Pomáhať im, ukázať im, že môžu zlepšiť svoj život tým, že zmenia svoj pohľad na veci, ktoré sa im dejú. Vedela som, že viem dobre písať, a napadlo mi, že môžem písať pre deti, aby od malička mohli rozmýšľať nad svojím životom a nastaviť si to v sebe správne. Potešilo by ma, keby si moju knihu deti čítali spolu s rodičmi, pretože mám pocit, že toho spoločne stráveného času je dnes málo. Keď deti prídu zo škôlky alebo z družiny, rodičia z roboty, niekedy je ich spoločný život len o príkazoch a poveloch - umy si ruky, odlož si veci,



nerozhadzuj hračky, navečerať sa, umy si zuby, obleč si pyžamo... Deti sa však potrebujú rozprávať aj o živote, o tom, ako riešiť určité situácie, ako si nastaviť vzťahy s druhými. Do siedmich rokov života si do podvedomia zapisujeme väčšinu vzorcov správania, ktoré neskôr používame po celý život. Ak sú neprospešné, ťažko sa z nich neskôr vymaňujeme, ak vôbec. Preto som napísala knihu, ktorá rozprávkovým spôsobom pomáha formovať dieťa.

Prečo ste si ju vydali sama?

Oslovila som viaceré vydavateľstvá. Kniha ich zaujala, vraj je super, že niečo podobné prichádza na trh, no problém je s financovaním. Tak som rozmýšľala, ak sa mám podieľať na spolufinancovaní, skúsím to sama. Postaviť sa za seba a svoje dielo - to bola celkom pekná výzva.

Ťažko ste sa rozhodovali odísť zo zamestnania?

Áno, váhala som. Pomerne dlho som sa rozhodovala a stále som to odkladala. Nevedela som si predstaviť, aké to bude. Napokon ten deň predsa prišiel. Vtedy to už nebolo o odvahe, ale o presvedčení, že to chcem urobiť.

Odporúčate nebáť sa zmeny, vyjsť z komfortnej zóny?

Ak tomu človek naozaj verí a je presvedčený, že tú zmenu chce a potrebuje, tak áno. Jeden z príbehov v mojej knihe hovorí - môžeš byť, čimkoľvek chceš, len treba za tým ísť. Nestačí sedieť doma na gauči a premýšľať, čo všetko by sme chceli dosiahnuť, treba z toho gauča vstať a niečo urobiť. Príležitosť sa môže zjaviť, ale nepríde za nami sama. Musíme aj my niečo

urobiť a vykročiť jej v ústrety. A už keď budeme na tej ceste, budú sa nám zrazu otvárať jedny dvere za druhými. Podstatné je ujasniť si, čo chceme, to je dôležité.

Chodíte na besedy do škôl, kde predstavujete svoju knihu. Aké deti stretávate?

Dnešné deti sú veľmi bystré, šikovné a zapájajú sa. Čítam im napríklad príbeh o frflavej Zuze, ktorá sa stále len sťažovala, nič sa jej nepáčilo. Až raz to jeden chlapec nevydržal a povedal jej, aby sa prestala sťažovať. Keď sa jej niečo nepáči, nech to zmení, a ak to zmeniť nemôže, nech to berie, ako to je, a neotravuje svojím frflaním okolie. Deti na to reagujú „aj môj tatino stále frfle, mamina sa často sťažuje“. Tak im poviem „vidíte, vy už ste sa naučili, prečo to nie je dobré, tak to teraz môžete naučiť aj svojich rodičov“. Takže nenápadne posielam odkazy aj rodičom (smiech).

Popri práci právničky ste kedysi fotili koncerty, vaše fotky sú dokonca na DVD Teamu. Fotenie ste zavesili definitívne na kliniec?

V živote je ťažké hovoriť, čo je definitívne. Pravda je, že keď som otehotnela, už som fotenie nezvládala. S dieťaťom som nemohla po nociach chodiť na koncerty, takže tú kapitolu som uzatvorila. Napokon deti mám dve, priority sa obrátili iným smerom.

Máte v archíve fotografie, ktoré znamenali príležitosť byť „pri tom“ a fotiť?

Najviac si cením, že som mala pred objektívom Bon Joviho a Princea - z toho som šťastná. Ale, samozrejme, boli ďalší - Eros

Ramazzotti, Lenny Kravitz, Whitesnake, Europe v Trnave boli skvelí. Z domácich som rada fotila Peťa Cmorka a, samozrejme, Team a Paľa Haberu. Po turné v roku 2008 sa mi Paľo ozval, že by rád použil moje fotky na DVD k turné. Bolo to príjemné, keď uvážime, koľko fotografov bolo vtedy u nás, a on si vybral práve moje fotky, vlastne amatérskej fotografky. Neskôr som mala fotografie z koncertov aj v knihe o skupine Gladiator, takže to je naozaj bohatá galéria spomienok. Keď človek ide za svojím, podarí sa mu to.

Knihu ste si síce neilustrovali sama, no napriek tomu maľujete prenádherné obrázky. Máte veľa talentov.

Moju knihu ilustrovala Iveta Malá, veľmi šikovná, talentovaná ilustrátorka. Veľmi sme si sadli hneď na prvom stretnutí z odbornej aj ľudskej stránky. Dokonca sme zistili, že sme z rovnakej bratislavskej mestskej časti. Ešte pred touto knihou som napísala knižku Malá láskavosť na každý deň. Je to o troch osemmročných kamarátoch, ktorí majú okolo seba veľa starších smutných ľudí. Tak sa rozhodnú, že každý deň urobia tajne pre týchto ľudí nejaký dobrý skutok, niečo, čím by ich potešili a vyčarili im úsmev na tvári. Kniha zatiaľ nevyšla, zverejnila som ju len na Facebooku. Nechcela som, aby to bolo také „suché“ rozprávanie, tak som si k príbehom nakreslila aj vlastné obrázky. Vtedy som skúsila kresliť po prvý raz. A potom neskôr som to zobrala ako výzvu, či sa to dokážem naučiť. Potešilo ma, keď sa obrázky páčili aj mojim priateľom.

*Anna Ölvecká,
snímky archív Marty Jankovej*



DO VAŠEJ KNIŽNICE Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

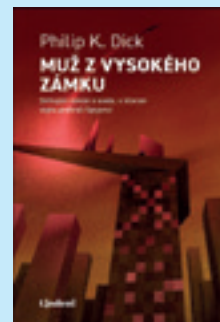
Mark Greaney: Sivý muž

Tí, ktorí sa zakrádajú v tienoch, ho poznajú pod prezývkou Sivý muž. Vo svete tajných operácií, agentov v službách štátov aj súkromných korporácií je legendou. Urobí, čo je nemožné, a potom zmizne. Nikdy neminie cieľ. Lenže vo svete sú aj nebezpečnejšie sily ako Court Gentry. Sily ako peniaze a moc. A niektorí ľudia ich považujú za to jediné, kvôli čomu stojí za to ísť do boja. Kniha, pri ktorej od napätia zabudnete aj dýchať, predstavuje záhadného Courta Gentryho, bývalého príslušníka CIA. Keď sa proti nemu obrátia jeho bývalí zamestnávateľia aj vláda, nezostane mu žiadna úniková cesta ani bezpečný úkryt...



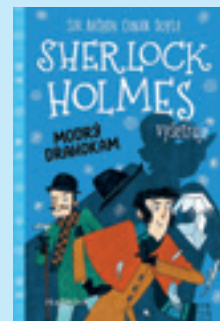
Philip K. Dick: Muž z vysokého zámku

Ako by vyzeral svet, keby druhú svetovú vojnu vyhrali nacisti? Píše sa rok 1962. Spojené štáty prehrali 2. svetovú vojnu a sú pod nadvládou nacistického Nemecka na východe a Japonska na západe krajiny. Otrancovo je opäť legálne. Zopár Židov, ktorým sa podarilo prežiť, sa skrýva pod falošnými menami. Medzi ľuďmi sa však začne šíriť nelegálna kniha, ktorá opisuje vojnu a jej výsledok úplne inak. Podľa nej Nemci a Japonci prehrali. Odboj proti teroru silnie - je možné, že by mohol mať šancu na úspech? Dramatický román ocenený prestížnou cenou Hugo Awards od hviezdneho inovátora vedeckej fantastiky.



Sir Arthur Conan Doyle: Sherlock Holmes vyšetruje: Modrý drahokam

Sherlock Holmes a jeho ďalší prípad. Slávna krimi v úprave pre malých detektívov! Blíži sa čas Vianoc, no neúnavného detektíva viac ako atmosféra sviatkov teší riešenie záhad. Zatiaľ čo polícia usilovne pátra po stratenom diamante grófký z Morcaru, Sherlock Holmes dostane na tanier vlastný prípad. Hus, ktorá mala v hrdle neuveriteľne krásny modrý kameň. Nie je ťažké zistiť, že ide o ten istý drahokam. A tak sa Holmes s Watsonom ocitnú v pretekoch s časom, aby zachránili život nevinného muža.



ĽUDOVKY

NÁM PRIBLIŽUJÚ
SKUTOČNÉ HODNOTY,
SPIEVAJME ICH
ČASTEJŠIE



Folklorná skupina
Tokaj z Veľkej Tíše

S ľudovými piesňami sa dnes najčastejšie stretáme na folklórnych festivaloch, v starých filmoch alebo v televíznych programoch. Nedávna folklórna šou Zem spieva ukázala, že aj pre súčasníka sú ľudovky čímsi atraktívne. V čom to je?

„Ľudové piesne sprevádzajú ľudstvo od jeho počiatku. Sú väčšinou anonymné, najčastejšie sa rozširujú ústne z generácie na generáciu a majú pomerne jednoduchú štruktúru,“ vysvetľuje doc. Ing. Miroslav Gašparík, PhD., ktorý prednáša na Českej zemědělskej univerzite v Prahe a amatérsky sa venuje zhromažďovaniu ľudových piesní. Ľud v nich vyjadroval svoje city, zážitky a skúsenosti z každodenného života. Sú charakteristické svojou jednoduchosťou, prirodzenosťou a zrozumiteľnosťou, aby boli blízke prostým ľuďom a aby sa ľahko zapamätali. Veľmi veľa prezrádzajú o živote ľudu v minulosti, o jeho myšlienkach, náladách, citoch, túžbach a boji za lepší a spravodlivejší život. Dôležitú úlohu v nich hrajú hudobné nástroje, tradične sa využívajú rôzne ľudové nástroje, ako husle, fujara, harmonika, cimbal, dvojrádová heligónka a iné. Tieto nástroje pridávajú piesňam autenticitu a vytvárajú jedinečnú atmosféru. Ich zvuk sprevádza melódiu a dopĺňa texty piesní.

„Ľudové piesne majú významné miesto v slovenskej kultúre. Sú súčasťou národného dedičstva a svedectvom o živote a zvykoch minulých generácií. Nepodliehajú komerčným trendom ani módnym vplyvom,“ hovorí doc. Miroslav Gašparík. Známy slovenský hudobný skladateľ Eugen Suchoň sa vyjadril: „Každá naša ľudová pieseň je ako drahokam, ako čistý diamant. Pre nás, slovenských skladateľov, bola a zostáva východiskom v tvorbe. Sme radi, že sme sa pri zrode slovenskej národnej hudby mohli o tento náš vzácny poklad oprieť, z neho vychádzať, umelecky znova a znova ho dotvárať.“

SPIEVANIE PODĽA PRÍLEŽITOSTI

Naši predkovia napriek tomu, že mali veľmi ťažkú a tvrdý život, si spievali každý deň. Mládež aj dospelí spievali pri práci, pri zábave, doma či v chotári alebo v horách. Spievalo sa takmer pri každej príležitosti. Človek sa pri speve narodil, pri speve a spevom trávil celý svoj robotný život a spevom ho odprevádzali z tohto sveta. Ako nám prezradil doc. Miroslav Gašparík, piesne im pomáhali prežiť ťažké časy, vyjadriť emócie a cítiť sa súčasťou spoločenstva. Spievalo sa pri rôznych príležitostiach:

- **sviatky** – ľudové piesne boli súčasťou sviatkov, napríklad vianočné piesne počas Vianoc alebo veľkonočné piesne spievané počas

Veľkej noci. Tieto piesne často vyjadrovali priame prepojenie na tieto sviatky a ich symboliku,

- **práca na poli a v lese** – vtedy si ľudia spievali piesne, aby si spríjemnili monotónnu prácu. Tieto piesne mali často rytmickú štruktúru a pomáhali udržiavať dobrú náladu,
- **svadby a iné rodinné oslavy** – spievalo sa aj na svadbách, krstoch, pohreboch a iných rodinných udalostiach. Tieto piesne mohli byť romantické, veselé alebo smutné, záviselo to od príležitosti,
- **spoločenské zhromaždenia** – na dedinských tancovačkách, zábavách a iných spoločenských podujatiach sa ľudia stretávali a spievali spoločne. Tieto piesne mali často tanečný rytmus a povzbudzovali ľudí k tancu,
- **obradby a tradície** – ľudové piesne boli aj súčasťou rôznych obradov, napríklad pri obliekaní maškár v období fašiangov alebo pri večerných modlitbách. Tieto piesne mali často náboženský charakter,
- **dôležité udalosti** – spievalo sa tiež pri dôležitých udalostiach pre spoločnosť, ako je napríklad odvod na vojnu a návrat z vojny, otvorenie novej školy alebo vysviacka kostola.

Spev sprevádzal život predchádzajúcich generácií aj pri špeciálnych a výnimočných udalostiach a ich charakter odrážal samotnú udalosť. „Pri narodení dieťaťa boli piesne veselé a optimistické, vyjadrovali radosť a víťanie nového života. Pohrebné piesne boli smutné, vyjadrovali stratu a žiaľ, často mali náboženský charakter a pomáhali ľuďom vyjadriť svoje emócie. Svadobné piesne boli romantické a veselé, oslavovali lásku, manželstvo a nový začiatok. Pri veľkých oslavách, ako sú jubileá, výročia alebo významné udalosti, sa spievali piesne, ktoré oslavovali spoločenstvo a históriu. Tieto piesne mohli byť aj politické alebo národnostné,“ vysvetľuje doc. Miroslav Gašparík.

AKO SA ZACHOVALI?

Ľudovky patria k najrozšírenejším formám ľudovej slovesnosti. Dlho sa uchovávaly v pamäti. Ešte aj dnes sa nájdú piesne, o ktorých sa predpokladá, že vznikli pred viac ako tisícročím, mnohé sú však oveľa novšie. „Ľudové piesne sa zachovávali ústnym podaním

z generácie na generáciu. Bežným príkladom bolo, keď starší členovia rodiny spievali piesne mladším a naučili ich texty a melódie. Taktiež sa ľudové piesne spievali na rôznych spoločenských udalostiach, ako sú svadby, pohreby, oslavy alebo pracovné činnosti. Vtedy sa ľudia stretávali a spievali spolu, čo pomáhalo udržiavať piesne nažive. Uchovávať a šíriť ľudové piesne pomáhali aj kultúrne organizácie, ako boli folklórne skupiny alebo hudobné spolky. Organizovali podujatia, kde sa spievalo a tancovalo, a tak sa piesne udržiavali nažive. V niektorých prípadoch sa piesne zaznamenávali do zbierok alebo písali do kníh. Tieto zápisy pomohli uchovať piesne aj pre budúce generácie," hovorí doc. Miroslav Gašparík.

Napriek pomerne malej rozlohe našej krajiny Slovensko je bohaté na množstvo a rozmanitosť ľudových piesní. Doc. Miroslav Gašparík prezradil, že ľudové piesne sa líšili podľa regiónov a miest, kde ľudia žili. Každý región mal svoje vlastné piesne, ktoré odrážali miestne tradície, kultúru a históriu alebo boli zamerané na ich typické lokality regiónu, ktoré mali pre miestnych veľký význam. Súvisí to najmä s izolovanosťou slovenských krajov hlavne v období feudalizmu. Ťažká prístupnosť horských oblastí obmedzila komunikačnú sieť a v jednotlivých oblastiach Slovenska sa tak začali vyvíjať rozdielne ľudové kultúry, ktoré mali iné nárečie, kroje, zvyky, hudbu a celkový spôsob života. Tisíce ľudových piesní tak pochádzajú z rôznych slovenských regiónov, ako je Spiš, Šariš, Abov, Zemplín, Záhorie, Malé Karpaty, Hont, Podpoľanie, Novohrad, Ponitrie, Tekov, Myjavsko, Trenčiansko, Kysuce, Turiec, Orava, Liptov, Horehronie, Gemer či Malohont.

ZA HRANICE SLOVENSKA

Slovenské ľudové piesne boli časté a obľúbené nielen na našom území, ale zobrali si ich so sebou aj migrujúci slovenskí obyvatelia. Dostali sa tak aj do zahraničia, kde sa stali súčasťou slovenských komunít. Najčastejšie sa Slováci sťahovali na Dolnú zem, do oblastí dnešného Maďarska, Rumunska a krajín bývalej Juhoslávie, odtiaľ ďalšie generácie putovali aj do Bulharska. Spev Slovákov nielen utešoval v neľahkých životných chvíľach, ale aj odlišoval od iných národností, s ktorými sa počas putovania stretávali a medzi ktorými žili. Piesne sa tak prakticky prenášali cez mnoho generácií v inozačnom a inokultúrnom prostredí.

SLOVENSKE LUDOVE PIESNE STALE ŽIJU

Ľudové piesne majú jedinečné miesto v našej kultúre. Majú v sebe tajomstvo, ktoré je viac ako len zvuk a slová, odkazujú na minulosť, prenášajú hodnoty a emócie našich predkov a dotvárajú obraz o slovenskom ľude. Sú súčasťou našej identity a hĺbky nášho národa. Sú pokladom, ktorý by sme mali chrániť a prenášať ďalej. Aj keď v súčasnosti je v popredí moderná hudba a moderné hudobné štýly, záujem o folklór a ľudové piesne, o tradičnú slovenskú hudbu tu stále je. Ľudia majú záujem o zachovávanie svojich kultúrnych koreňov. Na Slovensku sa tradícia spievania ľudových piesní udržuje prostredníctvom folklórnych festivalov, súťaží a ďalších podujatí. Budúcnosť slovenských ľudových piesní je v rukách mladých ľudí a hudobníkov, ktorí majú záujem o zachovanie a rozvoj tejto tradície. Je dôležité, aby sme si uvedomili hodnotu a krásu slovenských ľudových piesní a podporovali ich interpretáciu a šírenie. Týmto spôsobom môžeme zabezpečiť, aby tajomstvo týchto piesní prežilo aj do budúcich generácií.

„Od našich predkov by sme si mali brať príklad a spievať viac! Ľudové piesne nám nielen umožňujú prepojiť sa s minulosťou, ale nám poskytujú aj hlboký pohľad do kultúry a duše národa. Ich jednoduchosť a pravdivosť nám môže priniesť radosť a pripomenúť nám hodnoty, ktoré sú dôležité,“ dodáva na záver doc. Miroslav Gašparík.

K. M. Zdroje: www.oslovma.hu, www.jankohrasko.sk,
www.slovenskezahranicie.sk
Snímka: Stano Jendek



NOVINKA



Veselý slovenský Croissant

www.frostpresov.sk

L. N. TOLSTOJ	vrch pri Prahe	popravca	obeť	rozpúšťa žiarom	orgán zraku	uďeľovali hodnot' rytiera		mäso z barana	kypria zem pluhom	meno Ladislava	anglický archeológ	skratka leteckej spoločnosti Čile	opytovacie zámeno
životný priestor							spôsobovala bolesť						
film s Elánom							juhoamerický Indián						
slovenský herec (familiárne)							1. časť tajničky						
APON, ISAC, VIČAN	nerast zo skupiny nikelinu	tamí 3. časť tajničky			meno Otilie náš región				osobné zámeno Sarmati			4. časť tajničky	dedičstvo (zastar.)
skratka absolútného tlaku v atmosfére				ovocný nápoj kód Zambie						sníva hoci, po česky			
solmizačná slabika			poranila								plúž		
značka india			malinový ker plošná výmera									skratka štátu Maine planéta	
čierňava				starší slovenský futbalista zn. iridia						lahodný nápoj značka selénu			
ALADA, ARAVAK, OBOLUS	operná pieseň svetová strana					prekuť	2. časť tajničky	francúzska rieka kanadské sane					vrch v Bulharsku
vytýčená trasa					pošt. novínová služba rieka vo Venezuele				ženské meno koralový ostrov				
španielska exkráľovná				druh palmy hriadeľ						tulenia kožušina avolt			
predložka			hudobná veselohra									EČV okr. Krupina	
pozvdych			české mesto meno Juraja									predložka promočná sieň	
mnoho hmyzu				vynálezca dynamitu zmeták						druh korenia jednotka tlaku			
ARIT, OVONA, RABAKA	predložka	rozum dobre (hovor.)			mužské meno tam				na tomto mieste značka berýlia			kód USA	skratka seniora
súbor odborníkov							starogrécka drobná minca						
vytrhať burinu a skypriť pôdu							minerál						

Tajnička krížovky z č. 4/2024: **Z LÁSKY K ŽENE ZRODIL SA VŠETKO TO NAJKRAJŠIE NA SVETE**

Výhercovia: Beata Meszárosová, Branč; Mária Cvečková, Malacky; Emília Polková, Turzovka

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 7. 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) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľské združenie, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažností dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

mesiace neplatíte za internet

Získajte **optický internet s bezplatnou inštaláciou** teraz **až na 3 mesiace zadarmo**. Spojte si ho navyše s hlasovým paušálom a **ušetríte za dva roky až -120 €**.

Príďte do najbližšej predajne
alebo zavolajte na bezplatné číslo

0800 500 300

Viac o podmienkach na www.orange.sk





VYHRAJTE S HARMONY

5x **200 €** 10x **100 €** 60x **50 €**



**KÚPTE MINIMÁLNE 2 HARMONY
VÝROBKY A STE V HRE O NÁKUPNÉ
POUKÁŽKY COOP JEDNOTA
V HODNOTE 5 000 EUR**

Pokladničný blok alebo vytlačení e-doklad s celým menom, adresou a telefónnym číslom posielajte na **Súťaž SHP Harmanec, a.s., 976 03 Harmanec**

alebo zaslaním SMS na telefónne číslo **0902 020 292** v tvare **HARMONY** (medzera) **DÁTUMNÁKUPU** (medzera) **ČASNÁKUPU**

Pravidlá súťaže a zoznam výhercov nájdete na www.tvojeharmony.sk/vyhraj

