

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

SLADKÁ
MÚZA

UMELCOV AJ CUKRÁROV

SLOVENSKO
A STREDA SVETA

GIZKA OŇOVÁ:
SVIATOK - PIATOK,
VON SA MUSÍ!

COOP JEDNOTA ČADCA
VZKRIESILA
BUDOVU STAREJ FABRIKY

NOVÝ
LETÁK
ZĽAVY KAŽDÝ
TÝŽDEŇ!

Rok plný splnených prianí

*Nech vás nový rok privíta s náručou plnou príjemných prekvapení
a nech sa uám ako zázrakom splní každé novoročné želanie.*



coop
JEDNOTA

Milí čitatelia,

zdá sa, že roky utekajú príliš rýchlo a hoci si vždy na ich prelome želáme, aby boli naplnené pokojom na prácu i každodenné životné radosti, opak je pravda. Život sa zrýchľuje, je plný výziev a prekvapení a my na ne musíme vedieť reagovať. To platí aj pre sféru obchodu, ktorý neustále pulzuje aktivitou s víziou naplniť očakávania zákazníkov.

Pre COOP Jednotu Slovensko je stálou výzvou nepochybne konkurencia. Vo výhode sme predovšetkým v kvalite poskytovaných služieb a v dostupnosti predajní. Hrdíme sa tým, že predávame suverénne najviac slovenských výrobkov, kde dosahujeme 70 percent reálneho predaja cez registračné pokladnice. Slovenskosť nemusíme predstierať ani plánovať – získali sme ju historickými okolnosťami nášho vzniku pred 155 rokmi.

COOP Jednota je síce tradičná slovenská značka, zároveň však drží krok s aktuálnymi trendmi. Dôkazom je pokračujúci investičný rozvoj a otváranie nových moderných a zrekonštruovaných prevádzkových jednotiek vo všetkých regiónoch Slovenska. Ako prví sme v minulom roku úspešne uviedli do života unikátny projekt automatizovanej predajne v obci Šalgočka, ktorú zakrátko nasledovali predajne v Šali, Nových Zámkoch a od decembra už aj v Handlovej. Bezobslužný spôsob nakupovania sa veľmi dobre ujal ako forma moderného nakupovania, ktorú uvítali najmä mladé rodiny.

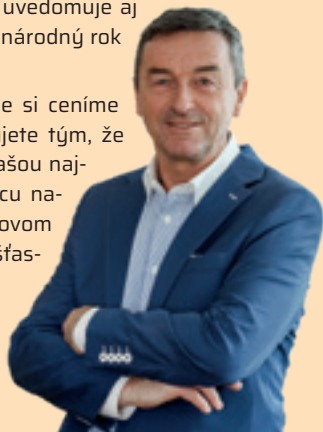
Fakt, že tradičnosť si neodporuje s otvoreným moderným prístupom, dokazuje aj náš úspech v zavádzaní inovácií, technologických novínok, automatizácie a digitalizácie v našej maloobchodnej sieti. Teší nás aj rozvoj našej privátnej značky, kde až 85 % produktov pochádza od slovenských dodávateľov. Cieľavedomá podpora domácej ekonomiky, domácej produkcie a hospodárstva je našou trvalou víziou. Dôležitým aspektom, ktorý vďaka rozmiestneniu logistických centier po celom Slovensku vieme pre vás zákazníkov zabezpečiť, je čerstvosť potravín, ktoré u nás nakupujete. Rýchla distribúcia tovaru k zákazníkom zároveň napĺňa aj jeden z našich strategických cieľov – ekologický prístup s čo možno najmenšou uhlíkovou stopou.

Aj vo vernostnom programe sme priniesli novinku – pripravili sme novú mobilnú aplikáciu COOP Jednota Klub, ktorá je navrhnutá tak, aby bola pre používateľov čo najpraktickejšia. A už od 9. januára máme pre našich zákazníkov milé prekvapenie v podobe jednotného letáka s ponukou pre všetky tri typy našich predajní, ktorú budeme vydávať každý týždeň. Verím, že tým urobíme našu akciovú ponuku prehľadnejšou a atraktívnejšou a na skvelé zľavy sa tak môžete tešiť každý týždeň.

Milí čitatelia, COOP Jednota už 155 rokov aktívne rozvíja model družstevného podnikania na Slovensku. Prinášame stabilné prostredie pre našich dodávateľov, ekonomický rast v regiónoch, rozvoj mikropodnikania i stabilné zázemie pre zamestnancov. S viac než 14 000 zamestnancami patríme k významným zamestnávateľom a podpora zamestnanosti v regiónoch je jedným z dôležitých pilierov spoločenskej zodpovednosti systému COOP Jednota. Rozhodnutia družstiev majú vplyv na život komunít v obciach i mestách. Zisk z podnikania ostáva v regiónoch a o jeho použití rozhodujú členovia družstva. Význam fenoménu družstevného podnikania si uvedomuje aj OSN, ktorá rok 2025 vyhlásila za Medzinárodný rok družstiev.

Milí čitatelia, ctení zákazníci, nesmierne si ceníme dôveru, ktorú nám celoročne preukazujete tým, že nakupujete v našich predajniach. Ste našou najväčšou motiváciou, aby sme svoju prácu naďalej zlepšovali k vašej spokojnosti. V novom roku vám zo srdca želám veľa zdravia, šťastia, osobných i pracovných úspechov.

Ján Bilinský
predseda predstavenstva,
COOP Jednota Slovensko



Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Ako inšpiruje čokoláda
- 6** Zdravie: Môžu posvätočné diéty škodiť?
- 8** Sezóna: Káva na všetky spôsoby
- 10** V COOP Jednote: Informujeme o novinkách
- 14** Príbeh: COOP Jednota Čadca zachránila budovu po bývalej fabrike Tatra
- 16** Kalendár na nový rok
- 18** Rozhovor: Gizka Oňová hrá, varí a miluje život
- 21** Netradičné recepty
- 22** Duel: Mäso alebo zelenina?
- 24** Zaujímavosť: Január v trojtvrtovom takte
- 26** Krása: Ukryté pod šatami
- 28** Slovensko: Recesia a stredy sveta
- 30** Krížovka

VIAC ZLIAV

V NOVOM AKCIOVOM LETÁKU

COOP Jednota začína rok 2025 veľkou zmenou, ktorá poteší mnohých zákazníkov. Od 9. januára bude zákazníkom vo všetkých predajniach k dispozícii nový akciový leták. Namiesto dvojtýždňovej akciovej ponuky bude prinášať skvelé zľavy každý týždeň. Zmena sa bude týkať aj spôsobu prezentácie samotnej ponuky. V letáku teraz nájdete ponuku pre všetky tri typy predajní – COOP Jednota potraviny, supermarket aj Tempo supermarket.

Od 9. januára sa môžete tešiť na nový leták, ktorý bude obsahovať akciové ponuky pre všetky typy predajní. Či už ide o COOP Jednota potraviny, supermarket alebo Tempo supermarket – všetky zľavy odteraz nájdete na jednom mieste, prehľadne a bez námahy. Zľavy budú jasne označené, takže rýchlo uvidíte tie, ktoré platia práve vo vašej obľúbenej predajni. Zároveň budete mať prehľad aj o výhodných ponukách v iných typoch našich predajní.

TÝŽDENNÉ ZĽAVY – KAŽDÝ TÝŽDEŇ NOVÉ PRÍLEŽITOSTI NA ÚSPORY!

Zmena prichádza nielen vo formáte, ale aj vo frekvencii vydávania letákov. Kým doteraz sme vám prinášali akcie každé dva týždne, odteraz budete môcť objavovať nové čerstvé zľavy každý týždeň, vďaka čomu bude váš nákup v sieti COOP Jednota ešte výhodnejší. Tento týždenný cyklus prinesie viac príleži-

tostí na úspory a COOP Jednota umožní rýchlejšie reagovať na vaše aktuálne potreby.

SLOVENSKÁ KVALITA ZA VÝHODNÚ CENU

COOP Jednota už viac ako 155 rokov stavia ponuku na kvalitných slovenských potravinách. Dnes tvorí podiel obratu z predaja potravín vyrobených v Slovenskej republike 70 % na celkovom obrate domácej siete, vďaka čomu výrazne podporuje domácich výrobcov.

„Naším cieľom je ponúkať zákazníkom kvalitné produkty za výhodné ceny. Preto sme sa rozhodli pre zmenu formátu letáka, ktorý zjednoduší orientáciu v akciových ponukách celej našej siete a prinesie ich zákazníkom častejšie. Teší nás, že môžeme aj touto cestou prinášať kvalitnú slovenskú produkciu za atraktívne ceny,“ hovorí Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

AKO SA ORIENTOVAŤ V NOVOM LETÁKU?

COOP Jednota má 3 druhy predajní, ktoré sa odlišujú veľkosťou a ponukou – POTRAVINY, SUPERMARKET a Tempo s oranžovým a so zeleným štítkom.

Je dôležité, aby ste si všimli štít predajne, v ktorej nakupujete. Podľa toho zistíte, ktorá zľava z letáka platí vo vašej predajni.

Ak zľavu nenájdete vo svojej predajni, nájdete ju v predajni SUPERMARKET alebo Tempo.

SYMBOLY V LETÁKU A ICH VYSVETLENIE:



Pri produktoch v letáku budú uvedené nasledovné symboly, ktoré budú označovať, v ktorej predajni má daný produkt platnú akciovú cenu.

Symbol predajne, v ktorej sa produkt bude dať kúpiť.



Produkt sa dá kúpiť vo všetkých druhoch predajní – POTRAVINY, SUPERMARKET a Tempo.



Produkt sa dá kúpiť v predajniach SUPERMARKET a Tempo.



Produkt sa dá kúpiť len v predajni Tempo.

KAŽDÝ TÝŽDEŇ SKVELÉ ZĽAVY!

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Akciové
produkty
všetkých predajní
nájdete v jednom
letáku.



Zjednocujeme letáky COOP Jednoty, vďaka čomu Vám každý týždeň budeme môcť prinášať skvelé zľavy.

Namiesto doterajších dvoch bude častejšie vychádzať jeden leták pre celé Slovensko. Každý týždeň v ňom nájdete množstvo skvelých zliav!

Všetky produkty v letáku budú označené symbolom predajne, v ktorej produkty kúpíte s uvedenou zľavou – teda či zľava platí pre POTRAVINY, SUPERMARKET alebo Tempo.

SLADKÁ MÚZA UMELCOV AJ CUKRÁROV

Je známe, že kakao má stimujúce a povzbudzujúce účinky, priaznivo pôsobí na ľudskú náladu a pocity. Človek sa naozaj môže po konzumácii kakaa cítiť blažený, uvoľnený. Vedci potvrdili filozofiu indiánskych vládcov, že kakao je účinné antidepresívum a ľahké afrodiziakum. Teobromín v kakau stimuluje centrálny nervový systém a srdce, uvoľňuje svalstvo a rozširuje cievy, chráni ich pred arteriosklerózou a srdcovo-cievnyimi ochoreniami. Kakao obsahuje aj horčík, vápnik, fosfor, železo, organickú síru, meď, mangán, selén, zinok, draslík, vitamíny A, B, B₆, D, E, aminokyseliny a antioxidanty. Čokoláda je v podstate elixír zdravia, ak konzumujeme druhy, ktoré obsahujú viac ako 70 % kakaovej zložky.

Čokoláda bola v histórii často považovaná za symbol potešenia, vášne a luxusu, čo ju robí ideálnou rekvizitou v príbehoch. Azda najznámejší literárny hold je bestseller *Čokoláda* od Joanne Harrisovej. Príbeh o tajomnej žene, ktorá otvorí čokoládovňu v malom francúzskom mestečku, je oslavou čokoládovej alchymie a jej

Čokoláda, poklad z kakaových bôbov, je už po stáročia nielen obľúbenou pochúťkou, ale aj zdrojom inšpirácie. Jej krémová textúra, vôňa a chuť prenikli do literatúry, hudby, maliarstva aj umenia cukrárov.

schopnosti spájať ľudí. Kniha nielenže vyvoláva túžbu po sladkom, ale ukazuje aj hlbšie prepojenie medzi čokoládou a emóciami.

Charlie a továreň na čokoládu z pera Roalda Dahla je takisto nezabudnuteľným čokoládovým zážitkom. Deti (a mnohí dospelí) si pri čítaní tejto knihy okamžite predstavujú rieky čokolády a magické čokoládové tyčinky. Willy Wonka a jeho čokoládový svet boli inšpiráciou pre generácie cukrárov, rojkov aj filmárov.

Aj mexická autorka Laura Esquivelová v knihe **Ako čokoláda na varenie** opisuje, ako jedlo – a konkrétne čokoláda – môže byť nositeľom vášni a magických schopností. V príbehu sa dokonca objavujú aj neodolateľné recepty.

PŮŽITOK PRE UŠI AJ CHUŤOVÉ BUNKY

Hudba a čokoláda idú ruka v ruke. S tým súhlasí aj kanadský skladateľ Maxime Goulet, známy svojimi inovatívnymi prístupmi k hudbe. Jeho Čokoládová symfónia prináša multisenzorický zážitok, ktorý spája umenie hudby s umením gastronómie. *Symphony of Chocolate* je štvordielna orchestrálna kompozícia, kde každá časť odráža jednu špecifickú chuť čokolády. Autorovým cieľom bolo vytvoriť zážitok, kde hudba a čokoláda spolu komunikujú a umocňujú pocity poslucháča.

Skladba má štyri časti, pričom každá predstavuje

odlišný druh čokolády, a poslucháči si môžu vychutnať konkrétnu čokoládovú pralinku počas hrania príslušnej časti:

- **Karamelová čokoláda** - Táto časť je lyrická a sladká, evokujúca jemnosť karamelu. Hudba je pokojná a zmyselná, čo korešponduje so zážitkom topenia karamelovej čokolády v ústach.
- **Mäťová čokoláda** - Charakterizovaná čerstvým a osviežujúcim tónom, zrkadlí energiu a živú chuť mäty.
- **Tmavá čokoláda** - Táto časť je vášnivá a intenzívna, plná emócií, presne ako bohatá chuť tmavej čokolády.
- **Kávová čokoláda** - Posledná časť je rytmická a energická, s brazílskymi inšpiráciami, zachytávajúca esenciu kávy spojenú s čokoládou.

FARBY, VÔNE A TEXTÚRY

Výtvarných umelcov inšpirovala čokoláda svojou sýtosťou aj symbolikou. Surrealista Salvador Dalí používal čokoládu ako metaforu pre pokušenie a luxus. Aj keď priamo nemaľoval čokoládové tabuľky, formu topiacej čokolády prepožičiaval iným objektom pomerne často.

Holandský maliar 17. storočia Jan Steen často zobrazoval čokoládu ako symbol luxusu v domácnosti. Na jeho obrazoch môžete vidieť šálky horúcej čokolády, ktoré boli v tom čase známkou spoločenského statusu.

Francúzsky postimpresionistický maliar Pierre Bonnard na obraze Ranná čokoláda zachytil každodennú scénu ženy so šálkou horúcej čokolády. Obraz je intímnym pohľadom na pokojnú chvíľu a stelesňuje teplo, útulnosť aj pôžitok zo sladkosti nápoja.

Dáma s čokoládou je ikonický pastel z 18. storočia, ktorého autorom je Jean-Étienne Liotard. Zobrazuje mladú čašníkku s podnosom, na ktorom je čokoláda. Obraz je oslavou luxusu a jemnosti, ktoré boli vtedy s čokoládou spojené.

ALCHÝMIA CHUTÍ A UMENIA

Čokoláda sa stala aj plátnom pre cukrárskych majstrov, ktorí ju pretvorili na malé umelecké diela. Pierre Hermé, francúzsky majster sladkostí, premenil čokoládu na neobyčajné pralinky a makróvky. Jeho výtvyry sú kombináciou dizajnu a deli-

kátnych chutí. Dominique Ansel, autor slávneho cronutu (kombinácie croissantu a donutu), vytvoril viacero dezertov, v ktorých čokoláda hrá hlavnú rolu. Jeho horúca čokoláda podávaná so sušienkovým pohárom je zážitkom pre všetky zmysly. Jean-Philippe Maury, svetovo uznávaný čokolatiér, vytvoril extravagantné sochy z čokolády, čím dokázal, že tento materiál nie je len na jedenie, ale aj na obdivovanie.

ČOKOLÁDA VO FILME: INŠPIRÁCIA PRE DUŠU A CHUŤOVÉ POHÁRIKY

Čokoláda je vo filmoch často symbolom lásky. V romantických komédiách sa objavuje ako darček, ktorý spája, či už ako bonboniéra, alebo horúca čokoláda podávaná v zime pri kozube. Alebo ako vo francúzsko-belgickom filme Anonymní romantici, kde spojila dvoch nesmelých ľudí, ktorí našli odvahu vyjadriť svoje city cez remeslo výroby čokolád. V talianskej komédii Čokoládové lekcie je zas proces výroby tejto dobroty zároveň cesta k pochopeniu a osobnej zmene.

DP

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

1. **Čokoláda ako sochársky materiál**
Umelci na celom svete využívajú čokoládu na tvorbu jedinečných sôch, od miniatúrnych figúrok až po monumentálne sochy. Najväčšie čokoládové sochy vážia aj niekoľko stoviek kilogramov.
2. **Čokoládová móda**
V Belgicku vznikla tradícia módných prehliadok, kde návrhári vytvárajú šaty z čokolády. Ide o dokonalú kombináciu haute couture a sladkého umenia.
3. **Edible Art - jedlé umenie**
Súčasní umelci čoraz častejšie tvoria čokoládové obrazy. Používajú rozohriatu čokoládu a jej rôzne odtiene na vytvorenie realistických aj abstraktných diel.
4. **Čokoláda ako symbol luxusu v renesancii**
V renesančnom Taliansku bola čokoláda často prezentovaná ako symbol prestíže a nachádzala sa aj na maľbách, kde symbolizovala bohatstvo a exotiku.
5. **Čokoláda v poézii**
Poeti po stáročia ospevovali čokoládu ako symbol potešenia, lásky a tajomstva. Čokoláda je často metaforou pre zakázané túžby.
6. **Čokoládové parfumy a inšpirácia vôňou**
Čokoládové tóny v parfumoch inšpirovali mnohých návrhárov tvoriť kolekcie, ktoré zdôrazňujú zmyselnosť a hrejivosť. Číťiť ju možno v parfumoch od Prady, Saint-Laurenta alebo Toma Forda.
7. **Architektonické modely z čokolády**
Na výstavách sa často objavujú modely ikonických budov vyrobené z čokolády - od Eiffelovej veže po americké mrakodrapy.
8. **Čokoláda v modernom umení**
Andy Warhol vytvoril niekoľko diel inšpirovaných masovou výrobou sladkostí, kde čokoláda symbolizovala konzumnú kultúru.
9. **Čokoláda ako téma v meditácii**
Umelecké terapie spájajú čokoládu a mindfulness - jej vôňa, textúra a chuť slúžia ako nástroj na relaxáciu a tvorivú stimuláciu.
10. **Maľovanie čokoládou**
Umelci používajú čokoládu ako alternatívu tradičných farieb. Jej odtiene hnedého až tmavočierneho pigmentu vytvárajú zaujímavé efekty na plátne alebo jedlých povrchoch. Jedno z najznámejších diel je portrét speváčky Adele, ktorý vytvorila malajzijská umelkyňa Hong Yi len roztopenou čokoládou.



MÔŽU OČISTNÉ POSVIATOČNÉ DIÉTY ŠKODIŤ ZDRAVIU?

Poznáte to? Mnoho ľudí vstupuje do nového roka s rôznymi dobre zamýšľanými predsavzatiami v oblasti životného štýlu. Napríklad – schudnem 10-20 kíľ. Už nebudem jesť sladkosti. Každý deň budem cvičiť. A tak ďalej. A, samozrejme, v snahe čím skôr naplniť tieto často nereálne predsavzatia sa vrhajú na rýchle diéty a rôzne očistné kúry. Gastroenterológ a dlhoročný propagátor zdravého spôsobu života Peter Minárik nie je zástancom týchto metód.

Málokto berie do úvahy, že priberanie na hmotnosti je dlhodobá záležitosť a rýchle schudnutie prináša len krátkodobé riešenia, často pre zdravie škodlivé, upozorňuje Peter Minárik a zdôrazňuje, že drastické redukčné diéty s presne vymedzeným rozpisom jedálneho lístka sú spravidla kaloricky a nutrične absolútne úplne nedostatočné, dlhodobo neudržateľné a nefungujú. Rovnako sa treba zamyslieť aj nad užívaním prípravkov, pri ktorých vraj rýchlo schudnete bez hladovania a môžete pritom jesť, čo vám chutí.

Po sviatkoch plných sladkých a mastných dobrôt majú ľudia pocit, že sa musia „detoxikovať“ a ordinujú si rôzne očistné diéty, ktoré sľubujú chudnutie a vylučovanie toxínov. „Ide zväčša o prísnu diétu, pri ktorej sa konzumuje len ovocie, zelenina, šfavy či sa pije len voda. Často sa podporujú rôznymi črevnými sprchami či



diétnymi doplnkami. Vedeckých dôkazov o ich skutočných pozitívnych účinkoch je minimum a konzistentné dôkazy chýbajú. V skutočnosti sa o denné vylučovanie metabolitov starajú naše obličky, pečeň, črevo a pokožka. Zdravý človek sa preto nemá prečo chcieť zbavovať toxínov. Niektoré toxické látky sa ukladajú v tuku na dlhý čas (ťažké kovy, organické polutan-ty, ftaláty, bisfenol A). Ich vylúčenie z tela môže trvať dlhé roky. Prítomnosť týchto látok v potravinách sa však podľa zákona eliminuje, limituje a kontroluje. Nie je dostatok dôkazov, že očistné diéty sú účinným pomocníkom pri ich detoxikácii," zdôrazňuje Peter Minárik.

DOČASNÁ RADOSŤ

Niektorí sa ľudia sa po detoxikačnej kúre skutočne cítia lepšie a uvádzajú menej

tráviacich problémov, viac energie, čo môže byť dôsledok odľahčenej stravy bez alkoholu, spracovaných a kaloricky výdatných potravín, zvýšeného prísunu vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov. Mnohí ďalší sa však cítia skôr slabí, nevykonní, hladní a nesústredení a netrpelivo čakajú koniec diéty.

„Krátkodobé hladovanie môže zlepšiť viacero nepriaznivých parametrov a markerov – ale iba na krátky čas,“ pripomína odborník. „Neplatí to však pre všetkých ľudí. U niektorých sa pri krátkodobých hladovkách zvyšujú hladiny stresových hormónov. Očistné detoxikačné diéty môžu pre mnohých ľudí znamenať zvýšený stres. Ten môže byť aj dôsledkom psychickej nepohody, hladu a frustrácie. Pri módných krátkodobých redukčných diétach zameraných na rýchle schudnutie spravidla človek po schudnutí veľmi rýchlo nadobudne pôvodnú hmotnosť, často dokonca i vyššiu.

OČISTNÉ DETOXIKAČNÉ KÚRY A BEZPEČNOSŤ

Krátkodobé hladovanie a prísna reštrikcia príjmu živín a energie sa môžu spájať so zdravotnými rizikami a s hrozbami ako stres, žľzové kamene, nerovnováha minerálnych látok, neprijemnými sprievodnými znakmi ako celková únava, zlá nálada, frustrácia. S mnohými detoxikačnými kúrami a hladovaním sa spája aj hrozba predávkovania niektorými liekmi. Pri dlhodobom hladovaní môžu diéty viesť aj k deficitu základných živín, rozvratu vnútorného prostredia, dokonca v niektorých prípadoch i smrti.

Ako sa teda po sviatočnom hodovaní opäť vrátiť k svojej ideálnej hmotnosti a nadobudnúť zdravé návyky? „Ak sa ľudia počas vianočných sviatkov prejedli, mali by to vykompenzovať dlhšou a intenzívnou pohybovou či športovou aktivitou a neriešiť to pôstmi, redukčnými diétami či hladovkami. Ak niekto predsa len o očistu stojí, namiesto radikálnych kúr treba preferovať nenásilné zmeny. Znamená to napríklad náhradu sacharidových príloh ako pečivo, zemiaky, ryža za čerstvú či dusenú zeleninu. Pred cukrovinkami a koláčmi uprednostnime ovocné šťavy, peny alebo pyré. Cukor do ovocia zásadne nepridávame, má ho už v sebe. Do stravy je vhodné zaradiť iba najchudšiu hydinu a ryby či morské plody. Pri príprave teplej a studenej stravy pridávajme menej tuku.“

Peter Minárik je v stravovaní zástancom rozumnej striedmosti, a to nielen vo sviatok, ale aj počas bežných dní.

„Je dôležité jesť pomalšie, mať dostatočný pitný režim v podobe nekalorických nápojov, nevynechávať žiadne denné jedlo. Pri znižovaní nadmernej telesnej hmotnosti si tak treba v redukčnej fáze, ako aj vo fáze udržiavania nižšej hmotnosti pravidelne kontrolovať svoju telesnú hmotnosť. Užitočným pomocníkom je vedenie stravovacieho denníka. Na efektívnu úpravu hmotnosti je overená metóda tzv. zdravého taniera. Takýto tanier obsahuje 50 percent zeleniny, 25 percent chudej bielkoviny, 25 percent škrobovej prílohy,“ spresňuje Peter Minárik.

ZOPÁR DOBRÝCH ODPORÚČANÍ NAMIESTO DIÉT:

- **Napiť sa vody pred každým jedlom:** Naplní žalúdok bez energie, hydratuje.
- **Nevynechávať žiadne denné jedlo:** Malé denné medzichody účinne pomáhajú pri znižovaní nadváhy.
- **Viesť si stravovací denník a záznamy:** Obézni ľudia, ktorí to robia v počiatočných fázach znižovania nadváhy, chudnú lepšie, rýchlejšie a ich výsledky sú dlhodobo lepšie.
- **Nie všetky sacharidy sú zlé:** Napriek populárnym nízkosacharidovým diétam sacharidy treba dlhodobo konzumovať (40 - 50 % z denného energetického príjmu). Znížiť treba príjem rafinovaného cukru, ponechať komplexné škrobové sacharidy s vlákninou a nižším glykemickým účinkom.
- **Nie všetky tuky sú zlé:** Obmedziť treba nasýtené tuky, trans tuky a cholesterol, ponechať nenasýtené tuky, najmä omega-9 a omega-3 v primeraných porciách (oleje, orechy, semiačka, strukoviny).
- **Viac spánku:** Spánok pomáha správne regulovať metabolizmus, ten, kto spí o 1 hodinu viac, spáli priemerne o 6 % kalórií viac (o. i. aj preto, že keď spíme, nejeme).
- **Viac aktívneho pohybu každý deň:** Každý pohyb sa počíta v boji proti sedavému životnému štýlu.
- **Neobklopuvať sa obľúbenými kalorickými bombami:** Nedráždiť sa a nevystavovať sa pokušeniu. Čo nemáte a čo nevidíte, to nezjete.
- **Nechať 20 % na tanieri:** Údajne to je zvyk pôvodných obyvateľov ostrova Okinawa. Výborný nápad, ako znížiť príjem energie o 20 % (netýka sa zeleniny).

KÁVA

NA VŠETKY SPÔSOBY

Káva, dnes symbol ranných rituálov a chvíľ pohody, má svoj pôvod v arabskom „qahwa“, čo znamená povzbudzujúci nápoj. Od prvých experimentov s pražením zŕn až po vznik espressa a cappuccina prešla dlhú cestu plnú inovácií. Pozrime sa, ako sa zrodili tieto ikonické kávové nápoje.

Najskôr zopár kávových faktov. Jedna bežná 2 g porcia instantnej kávy obsahuje 1,32 kcal/5,5 kJ, 0,14 g bielkovín, 0,18 g sacharidov - cukrov, 0,004 g tukov. Obsah kofeínu v takejto šálke kávy je 78 mg (takmer 80 mg). Pozoruhodný je obsah antioxidantov 0,5 g. Obsah živín, energie aj kofeínu v 1 šálke mletej zrnkovej kávy zaliatej vodou je pri bežnej porcii 5 g kávy podobný. Pitie kávy sa v minulosti pokladalo za potenciálne rizikové. Dôvodom na to bol fakt, že hlavná pozornosť sa venovala najznámejšiemu purínovému alkaloidu v káve, kofeínu. Kofeín má povzbudivý, stimulačný účinok predovšetkým na centrálny nervový systém a činnosť mozgu a pre väčšinu zdravých dospelých ľudí nepredstavuje príjem kofeínu v primeraných dávkach žiadne zdravotné riziko.

Espresso: Malé, ale mocné

Typické talianske espresso vzniklo začiatkom 20. storočia v Benátkach, keď Luigi Bezzera patentoval prvý stroj na espresso. Ten pripravoval kávu rýchlo a pod tlakom. Slovo espresso znamená teda „vyrobené na počkanie“ alebo „vytlačené“.

Espresso je silný nápoj pripravený pretlačením horúcej vody cez jemne mletú kávu pod vysokým tlakom tak, že na povrchu vzniká typická „crema“ - zlatistá pena, ktorá naznačuje kvalitu nápoja. Tento malý, ale silný šot bol pôvodne považovaný za energetický nápoj a podával sa často robotníkom, aby si doplnili energiu počas pracovnej prestávky.



Cappuccino inšpirované mníchmi

Cappuccino vzniklo takisto v Taliansku v polovici 20. storočia. Jeho názov je odvodený od mníchov kapucínov, ktorých róby mali podobnú farbu ako výsledný nápoj.

Cappuccino pozostáva z troch častí: espressa, horúceho mlieka a napeneného mlieka v rovnakom pomere. Jeho tajomstvo spočíva v dokonale napenenej textúre mlieka a harmónii chutí. Kedysi sa cappuccino podávalo len ráno ako súčasť raňajok a pre Talianov to stále tak je (zásadne ho nepijú po 11. hodine). Perfektne doplní sladké pečivo ako cornetto alebo croissant.

Viedenská káva: Šľahačková elegancia

Viedenská káva, známa aj ako Wiener Melange, je neodmysliteľnou súčasťou rakúskej kultúry. Je výsledkom bohatej histórie kávovej kultúry, ktorá sa vo Viedni začala po osmanskom obliehaní v roku

1683. Po odchode osmanských vojsk zostali vo Viedni vrecia kávy, ktoré viedenský podnikateľ Jerzy Franciszek Kulczycki použil na otvorenie prvej kaviarne.

Typická viedenská káva sa začala pripravovať v 19. storočí. Je to kombinácia espressa, horúceho mlieka a šľahačky navrchu, ktorá reprezentuje eleganciu a rafinovanosť cisárskej éry. Viedenské kaviarne sa aj s pomocou tohto nápoja stali centrom intelektuálneho života, kde si umelci a spisovatelia užívali kávu spolu s diskusiami o umení a politike.

Caffè latte: nápoj turistov

Aj keď Taliani považujú latte za súčasť svojho dedičstva, jeho popularizácia sa pripisuje najmä americkým turistom, ktorí túžili po jemnejšej verzii espressa alebo cappuccina.

Caffè latte sa skladá z jedného espressa a veľkého množstva horúceho mlieka, pričom pena navrchu je minimálna. Podáva

sa vo väčších šálkach alebo pohároch.

Taliani považujú latte za domácu záležitosť a často ho pijú s cornettom na raňajky namiesto cappuccina, no za hranicami Talianska je práve latte nápojom, ktorý je často dochucovaný rôznymi sirupmi alebo ozvláštnený príchuťami.

Latte macchiato: Káva s odtlačkom

Latte macchiato má tiež taliansky pôvod a jeho názov doslova znamená „škvrité mlieko“.

Tento nápoj sa stal populárnym v prvej polovici 20. storočia v Taliansku a jeho výrobný proces je opačný proces prípravy ako latte. Najprv sa naleje napenené mlieko a potom espresso, ktoré vytvorí v mlieku charakteristickú „škvritu“.

Latte macchiato je často vizuálnym potešením, keďže vrstvy mlieka, kávy a peny sú viditeľné vo vysokých pohároch.

Americano: vynález vojakov

Pochádza z čias druhej svetovej vojny, keď americkí vojaci v Taliansku zjemňovali silu espresso pridaním horúcej vody, aby sa viac podobalo na ich zvyčajnú kávu.

Dolievaním horúcej vody do espresso sa dosiahne jemnejšia chuť a hoci je to jednoduchý nápoj, stále vyvoláva kontroverzie. Taliani ho niekedy považujú za znešvátenie espresso.

4 – 6 NEŠKODNÝCH ŠÁLOK

Mnohé vedecké štúdie preukázali, že káva vďaka bohatému obsahu látok s antioxidantným, protizápalovým a protinádorovým účinkom znižuje riziko viacerých závažných ochorení vrátane aterosklerózy a niektorých zhubných nádorov. Dlhodobé pitie kávy znižuje riziko cukrovky 2. typu v neskoršom veku. Pre zdravých dospelých ľudí neznamena primeraná konzumácia kávy (do 300 mg kofeínu alebo do 4 – 6 šálok denne) žiadne zdravotné riziko. Ľudia, ktorí trpia na rozličné ochorenia a poruchy zdravia, by mali pitie kávy konzultovať so svojimi lekármi. Lekári kávu obmedzujú ľuďom s akútnym peptickým vredom žalúdka a dvanástnika, s refluxovou chorobou pažeráka, pri poškodení sliznice pažeráka, bezprostredne po srdcovom infarkte a mozgovej mŕtviaci, pri neliečenom vysokom krvnom tlaku.

Flat white: Krémová symfónia

Flat white má svoj pôvod v Austrálii alebo na Novom Zélande – tieto dve krajiny oň vedú spor. Objavilo sa v 80. rokoch 20. storočia ako reakcia na potrebu kávy s jemnejšou chuťou a menším množstvom peny než cappuccino.

Flat white sa pripravuje z espresso a horúceho mlieka s veľmi tenkou vrstvou mikropeny. Je menej mliečne ako latte, čo necháva viac priestoru na vyniknutie chuti kávy.

Flat white je obľúbené najmä medzi znalcami kávy, ktorí chcú vyvážený pomer medzi mliekom a kávou bez sladkastej nadvlády mlieka.

Mocha: Čokoládový sen

Mocha je pomenovaná podľa jemenského prístavu Mokha, jedného z historických centier obchodovania s kávou. Dnes označuje nápoj, ktorý je kombináciou kávy a čokolády.

Tento dezertný nápoj sa pripravuje z espresso, horúceho mlieka a čokoládového sirupu alebo prášku. Často sa zdobí šľahačkou a posypom čokolády.

Mocha je ideálny kompromis medzi kávou a sladkou čokoládovou pochúťkou, čo z nej robí obľúbenú voľbu pre tých, ktorí začínajú objavovať svet kávy.

Ristretto: mladší brat espresso

Ristretto je taliansky nápoj, ktorý znamená „obmedzený“ alebo „krátky“. Je to menšia verzia espresso, pri ktorej výrobe sa používa rovnaké množstvo kávy ako pri espressa, ale menej vody. Výsledkom je silnejšia, koncentrovanejšia chuť. A keďže je ristretto menšie, obsahuje aj menej kofeínu ako espresso, pretože kratší čas extrakcie neumožní uvoľnenie všetkého kofeínu.

Cortado: Španielsky minimalizmus

Cortado pochádza zo Španielska, konkrétne z oblasti Baskicka, kde sa rýchlo stalo populárnym medzi milovníkmi silnej, ale jemnej kávy.

Cortado pozostáva z rovnakých dielov espresso a horúceho mlieka, pričom mlieko nie je napenené, ale len jemne ohriate. Jeho názov pochádza z cortar, čo znamená „redukovať“ alebo „zjemniť“, pretože mlieko zmierňuje kyslosť a intenzitu kávy.

Lungo: predĺžené espresso

Lungo znamená v taliančine „dlhé“, takže ide o nápoj, ktorý vznikol ako alternatíva pre tých, ktorí preferujú menej intenzívnu chuť.



nu chuť. Na prípravu sa používa rovnaké množstvo kávy, ale dvojnásobné množstvo vody, čo vytvorí jemnejší, no horkastejší profil.

Na rozdiel od americana je lungo stále pripravené na espresso stroji, takže si zachováva charakteristickú krémovú textúru a chuť.

Írska káva: nápoj so štipkou odvahy

Írska káva sa prvý raz objavila v 40. rokoch 20. storočia na letisku Foynes v západnom Írsku. Foynes bolo významným uzlom pre transatlantické lety, kde sa zastavovali lietadlá počas dlhých ciest. Jedného daždivého večera privítal šéfkuchár Joe Sheridan unavených pasažierov pohárom, ktorý mal kombinovať povzbudenie kávy, silu whiskey a zjemňujúcu sladkosť smotany. Keď sa ho jeden z cestujúcich opýtal, či je to brazílska káva, Joe odpovedal: „Nie, je to írska káva!“

Klasická írska káva obsahuje horúcu filtrovanú kávu, cukor, írsku whiskey a jemne vyšľahanú smotanu, ktorá sa nalieva navrch, aby zostala ako krémová vrstva. Nápoj sa pije cez smotanovú vrstvu, čo vytvára unikátny chuťový zážitok.

Írska káva si získala popularitu najmä v 50. rokoch, keď ju americký novinár Stan Delaplane predstavil v San Franciscu. Odvtedy sa stala jedným z najobľúbenejších nápojov na svete.

Vrch kávy sa často ozdobí šľahačkou a výsledný nápoj sa podáva v čírych sklenených pohároch, aby bola viditeľná jej charakteristická trojvrstvová štruktúra.

DP, zdroj: esquirescoffee.co.uk

NOVÁ AUTOMATIZOVANÁ PREDAJŇA 24/7 V NOVÝCH ZÁMKOCH PRINÁŠA MOŽNOSŤ NAKUPOVANIA NONSTOP

COOP Jednota Nové Zámky otvorilo prvú automatizovanú predajňu na Gogoľovej ulici. Koncept predajne vychádza z moderných trendov predaja čerstvých potravín. V režime 24/7 v nej zákazníci nájdu širokú ponuku sortimentu baleného pečiva, ktoré dodávajú miestne pekárne, ale aj čerstvé ovocie a zeleninu. Celkovo ide už o tretiu automatizovanú predajňu na Slovensku.

PRVÁ SÍDLISKOVÁ AUTOMATIZOVANÁ PREDAJŇA

Tretia automatizovaná predajňa COOP Jednoty na Slovensku, ktorá umožňuje zákazníkovi nakupovať potraviny, drogeriu a doplnkový tovar kedykoľvek – 24 hodín denne, 7 dní v týždni, pribudla do Nových Zámkov. Predajňa situovaná na Gogoľovej ulici vyniká moderným konceptom. Je zameraná na predaj širokého spektra čerstvých potravín prispôbených mestskému životnému štýlu. Na pultoch nechýbajú grilované kurčatá, čerstvé pečivo od lokálnych pekárov a rozmanitý výber slovenských výrobkov. Predajňa spolupracuje s miestnymi pekárňami, ktoré špeciálne pre túto prevádzku pripravujú a balia čerstvé pečivo po dopečení. Pre obyvateľov Nových Zámkov sa tak táto prevádzka stáva nielen miestom rýchleho nákupu, ale aj miestom, kde si môžu kedykoľvek nakúpiť kvalitné čerstvé potraviny. V okolí predajne sídli aj niekoľko škôl, čo inšpirovalo COOP Jednotu Nové Zámky prispôbiť sortiment potrebám mladých zákazníkov. Pre tých, ktorí hľadajú rýchly a pohodlný nákup, je hneď pri vstupe pripravená ponuka „potraviny so sebou“, ako sú bagety, malé nápoje či káva. „COOP Jednota Nové Zámky mala vždy pozitívny prístup k ino-

váciám a dnešná doba si vyžaduje čoraz modernejšie i ústretovejšie riešenia. Snažíme sa prispôbovať nielen aktuálnym trendom v maloobchode, ale našim hlavným cieľom je prinášať zákazníkovi čo najvyšší komfort nakupovania a vyhovieť ich zákazníckym potrebám. Z týchto dôvodov sme sa rozhodli pristúpiť k otvoreniu našej prvej automatizovanej predajne 24/7, ktorá sa nachádza na Gogoľovej ulici v Nových Zámkoch,“ hovorí predseda predstavenstva COOP Jednota Nové Zámky Štefan Mácsadi.

AKO PREBIEHA NÁKUP

Pri vstupe do predajne dominuje interaktívny panel, ktorý približuje spôsob nakupovania v automatizovanom režime. Predajňa poskytuje služby v hybridnom režime. To znamená, že počas otváracích hodín funguje s personálom a po zatvorení prechádza do automatizovaného režimu. Otváracie hodiny sa počas jednotlivých dní líšia. Od pondelka do štvrtka je personál k dispozícii od 6.00 do 18.00 hod., v piatok od 6.00 do 19.00 hod., v sobotu od 6.00 do 13.00 hod. a v nedeľu od 7.00 do 11.00 hod. Na vstup v ostatných časoch budú zákazníci potrebovať QR kód, ktorý si vygenerujú v aplikácii COOP Jednota. „Najprv je potrebné stiahnuť

si aplikáciu COOP Jednota a zadať údaje z občianskeho preukazu. Overenie identity zabezpečuje slovenská firma Innovatrics. Po prihlásení do aplikácie sa vygeneruje QR kód, ktorým sa otvoria dvere a umožní sa vstup do predajne. Pri samoobslužnej pokladnici sa zákazník identifikuje QR kódom, načíta tovar a platba prebieha bezhotovostne cez platobný terminál. Pri odchode z predajne sa QR kód z aplikácie použije ešte raz na otvorenie dverí,“ vysvetľuje Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko.

DIGITALIZÁCIA MENÍ TVÁR MALOOBCHODU

Technologický pokrok by nebol možný bez kvalitných partnerov projektu – UniCredit Bank a Mastercard. „Som rada, že vďaka spolupráci s COOP Jednotou môžeme prinášať moderné technológie aj do regiónov, kde zákazníkovi výrazne zvyšujú dostupnosť služieb a zjednodušujú nakupovanie. Postupne sa tak približujeme k tomu, aby sa automatizované predajne na Slovensku stali bežnou súčasťou maloobchodu,“ uviedla Jana Lvová, generálna riaditeľka Mastercard pre Slovensko a Českú republiku. „Stáli sme pri zrode tejto myšlienky, a preto som rád, že sa automatizované predajne, ktoré pomáhame financovať, rozširujú do ďalšieho kraja, tentoraz pre mestského zákazníka na sídlisku. Dobrou správou je, že tieto inovatívne prevádzky čoskoro pribudnú aj vo vzdialenejších kútoch Slovenska. COOP Jednota je na to so svojim širokým pokrytím regiónov ideálnym partnerom. Zákazníci majú možnosť v každej predajni využiť taktiež extra finančné služby, napríklad uhradiť poštové poukážky, šeky, bankové zložky a pri platení platobnou kartou aj vybrať hotovosť. Digitalizujeme a modernizujeme všade tam, kde to je možné, v súlade s potrebami klientov a regiónov a pomáhame komunitám, aby napredovali v rozvoji,“ uviedol Jaroslav Habo, riaditeľ UniCredit Bank pre Slovensko.



COOP JEDNOTA NITRA PRINÁŠA ZÁKAZNÍKOM ĎALŠIE NOVÉ TEMPO

V obci Cabaj-Čápor pristúpilo spotrebné družstvo COOP Jednota Nitra k viditeľnej a podstatnej zmene. Na mieste pôvodného dvojpodlažného nákupného strediska, ktoré hlavne z technickej stránky nezodpovedalo požiadavkám moderného obchodu, vyrástol nový moderný Tempo SUPERMARKET.

Výstavba nového ekologického objektu trvala 6 mesiacov. Na svoju prevádzku využíva obnoviteľné zdroje. „Objekt nie je napojený na plyn. Na vykurovanie a chladenie priestorov sa využívajú tepelné čerpadlá vzduch-voda. Časť strechy je pokrytá trávou, ktorá je zalievaná dažďom alebo dažďovou vodou zachytávanou do retenčných nádrží. Na druhej časti strechy sú inštalované fotovoltaické panely (132 ks), ktoré sú schopné vyrobiť elektrickú energiu v množstve 30-percentného pokrytia spotreby budovy,“ uvádza Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nitra. A dodáva: „Všetko teplo, ktoré produkujú chladiace a mraziace zariadenia, je systémom rekuperácie využívané na ohrev teplej úžitkovej vody.“

KOMFORT PRE MODERNÉHO ZÁKAZNÍKA

Samotná predajňa má 621 m² predajnej plochy a zákazníkom ponúka približne 7200 tovarových položiek. „Veľký dôraz sme kládli hlavne na čerstvý tovar. Obslužné pulty sú naplnené čerstvým vý-



sekovým mäsom, mäsovými výrobkami a množstvom lahôdkárskeho tovaru. Ponuka je rozšírená o grilovanie kureníc, rebierok či mäsovej rolády. Dopekanie pečiva a zákusky majú taktiež svoje nezastupiteľné miesto,“ dopĺňa G. Csollár. V ponuke sa pamätalo aj na špeciálnu výživu a produkty pre zákazníkov s intoleranciami a zdravotnými obmedzeniami. Používanie elektronických cenoviek dáva zákazníkovi istotu v správnom označení cien tovarov na regáloch a v pokladniciach a súčasne sú pre personál veľkým zjednodušením ich každodennej práce. Zúčtovanie nákupov prebieha cez 3 obslužné a 4 samoobslužné pokladnice.

COOP JEDNOTA TRNAVA OTVORILA NOVÚ PREDAJŇU V OBCI MALŽENICE

COOP Jednota Trnava posilnila sieť svojich predajní o nový supermarket v obci Malženice neďaleko Trnavy.

Na slávnostnom otvorení predajne COOP Jednota v Malženicach sa zúčastnil predseda predstavenstva COOP Jednoty Trnava, Ján Štrbo i starosta obce Miroslav Macko, ktorí spoločne prestrihli pásku a privítali prvých zákazníkov.

Na predajnej ploche 200 m² nájdú zákazníci okrem veľkého výberu klasických potravín aj čerstvé ovocie, zeleninu, pekárenské vý-



robky, nechýba obslužný pult s mäsom, mäsovými produktmi, ale aj váženými šalátmi či koláčmi. Prevádzka je situovaná do stredu obce neďaleko kostola, kde predtým sídlila iná predajňa. „Priestory sme rozšírili a tomu zodpovedá aj rozsah ponúkaného sortimentu. Bohatú ponuku tovarov dopĺňajú služby pre našich zákazníkov. V predajni nemôže chýbať automat na sklenené fľaše či zálohované plastové fľaše a plechovky.

Zákazníci majú možnosť využiť naše extra služby a popri nákupe uhradiť i poštové poukážky, šeky, bankové zloženky vďaka službe COOP kasa a môžu si tiež dobiť kredit. Pri platení platobnou kartou môžu realizovať aj výber v hotovosti. Ide o nadštandardnú službu COOP CashBack, ktorá držiteľovi platobnej karty umožňuje pri platbe kartou v obchode okrem samotnej platby vybrať aj hotovosť, a to na miestach označených logom COOP CashBack,“ vysvetľuje Ján Štrbo, predseda predstavenstva COOP Jednoty Trnava.

ZAMESTNANKYNE MAJÚ DO PRÁCE NA SKOK

Predseda COOP Jednoty Trnava Ján Štrbo, na slávnostnom otvorení predajne ocenil spoluprácu s obcou aj s rodinou Machovcov, ktorá priestory vlastní, a umožnila ich rozšírenie, čo prinieslo možnosť pripraviť pre zákazníkov veľkorysý priestor na nakupovanie. Starosta obce vyzdvihol prínos prevádzky na skvalitnenie služieb v obci. „Som veľmi rád, že vďaka novej predajni a COOP Jednote majú obyvatelky obce prácu v mieste bydliska. Čas, ktorý získajú tým, že nemusia cestovať, môžu venovať svojej rodine,“ zdôrazňuje starosta obce Malženice Miroslav Macko.



V ČADCI ZACHRÁNILA COOP JEDNOTA STARÚ BUDOVU PO BÝVALEJ FABRIKE TATRA. DNES SLUŽI VŠETKÝM

Zachraňovať industriálne budovy a dávať im druhý život je dnes „in“. Na prelome tisícročí si to žiadalo jasnú víziu a riadny kus odvahy. Reč je o starej fabrike Tatra v Čadci. Roky chátrala a bola akosi otvorenou ranou na tvári metropoly horných Kysúc. Budovy bývalých výrobných hál kúpilo spotrebiteľské združenie COOP Jednota Čadca a vdýchlo im nový život. Keď ju v roku 2001 slávnostne otvárali, bývalí zamestnanci Tatry plakali. Podarilo sa totiž zachrániť miesto, kde strávili roky života. Svoje výnimočné čaro má dodnes. Navštívte ho, keď pôjdete okolo.

Strojárska výroba fungovala v meste od konca 40. rokov minulého storočia. V roku 1958 prevzal malý existujúci strojársky závod v Čadci podnik Tatra Kopřivnice. V jeho halách začali vyrábať rozličné komponenty pre finálnu montáž legendárnych nákladných automobilov. Čadčianska Tatrovka predstavovala jeden z troch závodov kopřivnického podniku sídliačich na Slovensku. Podnik patril k najvýznamnejším zamestnávateľom na Kysuciach. Najväčšiu slávu zažil pred revolúciou. Potom sa výroba pomaly, ale isto utlmovala. Starú fabriku uprostred mesta zatvorili a jej výrobné haly začali chátrať a stali sa pre obyvateľov Čadce oplošteným strašiacom. COOP Jednota odhalila potenciál tohto miesta a rozhodla

sa revitalizovať celé územie a priniesť svoje know-how, aby obohatila lokálnu komunitu.

Vysoké industriálne stropy a klenbová strecha so strešnými oknami pripomínajú veľkorysú tržnicu, ideálny priestor pre potraviny. To bola vízia, ktorú v chátrajúcom objekte videl a presadil Miroslav Janík, predseda predstavenstva spotrebiteľského združenia COOP Jednota Čadca. Prišiel s ideou, ktorá zmenila kolobeh celého mesta, zachránila kus minulosti a na ploche 1800 štvorcových metrov priniesla dovtedy nevídanú veľkoplošnú predajňu domácich potravín. Tak vznikol prvý supermarket COOP Jednota Čadca. Dnes je to nákupný magnet nielen pre kvalitné domáce potraviny, ale aj pre ďalšie služ-

by. Tie pritiahla práve revitalizácia kľúčovej lokality v samom centre Čadce. Supermarket Tempo zásadne oživil lokálnu komunitu.

VLAJKOVÁ LOŤ KYSÚC

Bývalé výrobné haly Tatry neboli pamiatkovo chránené, ale napriek tomu ich COOP Jednota nezrovnala so zemou, ako sa to stalo s inou fabrikou Tatry na druhom brehu rieky Kysuce. „Našu víziu bolo vytvoriť centrum komfortného nákupu. Chceli sme priniesť široký sortiment kvalitných domácich potravín bližšie k ľuďom. Aj preto sme zvolili koncept supermarketu. Rozhodli sme sa pre zachranu objektu, ktorý roky chátral, a zásadným spôsobom sme tak zasiahli do architektúry mesta.“

„Od začiatku som trval na tom, aby bol tento supermarket našou vlajkovou loďou, a je ňou dodnes.“ hovorí Miroslav Janík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Čadca.



ZAHOJENÁ RANA

Centrum Čadce sa vďaka tejto iniciatíve zásadne zmenilo len za šesť mesiacov. V tom čase tu vzniklo vyše 70 nových pracovných miest, v pasáži sa vytvoril priestor pre deväť menších prevádzok a pri supermarkete vyrástlo aj veľkorysé parkovisko. „Na druhý deň, ako sme obchod na Mikuláša v roku 2001 otvorili, som sa ráno išiel pozrieť, či tam ľudia idú. Čadčania našu víziu prijali a supermarket si rýchlo obľúbili. Kým sme nemali moderné logistické centrum v Hričove, stávalo denne na ulici pred supermarketom aj sto zásobovacích áut. Na parkovisku sme dlho opatrovali starú lipu, ktorá si toho hodne pamätala,“ loví v pamäti pán predseda. Regionálne spotrebné družstvo pod jeho vedením zamestnáva 1000 ľudí v 132 predajniach, a to rozhodne nie je málo. Myslí na nákupný komfort ľudí, zamýšľa sa, ako by im každodenný život uľahčil nielen v mestách, ale aj tam, kde ich žije pomenej, na dedinách a v obciach. Práve tam je COOP Jednota k ľuďom najbližšie.

KEĎ MUŽI V SUPERMARKETE PLAČÚ

„Keď sa táto veľká predajňa potrávín otvárala, stretlo sa tu mnoho zamestnancov. Chlapi sa prechádzali na miestach, kde roky predtým postávali pri sústruhoch, a tiekli im slzy,“ spomína pán Jozef, bývalý zamestnanec Tatory, ktorý sa šesť rokov podieľal na výrobe predných náprav. Odvtedy je verný značke Tempo, rád tu nakupuje. „Môj obľúbený je rybací šalát a zbožňujem

aj hydinovú tlačenu. COOP Jednota nie je od ruky ako iné supermarkety a je to tu také vzdušné,“ prezrádza dôchodca z Rakovej. Z autobusovej stanice to má cez pasáž Tempa skratkou na úrady aj ku kultúrnemu domu. Pasáž, v ktorej okrem supermarketu nájdete lekárňu, obľúbenú reštauráciu, koženú galantériu alebo lokálnu predajňu elektro aj so servisom, prepojila mesto. Už ho nerozdeľujú ploty a za nimi chátrajúce objekty fabriky ako kedysi. V zime sa tu ľudia na chvíľu zohrejú, aj keď len prechádzajú.

TRHY, REMESLÁ A TRADÍCIE

Už niekoľko rokov tu COOP Jednota Čadca organizuje vianočné trhy. „Predstavujeme tradičné remeslá z nášho regiónu a prinášame ich bližšie k našim zákazníkom,“ deklaruje Martin Janík, podpredseda predstavenstva COOP Jednota Čadca. Pred Vianocami sa tu každý deň niečo deje. Remenár Ondrej Sabela tu predáva ručne vyrábané opasky a veľmi ochotne vám pred sviatkami vyrazí o jednu dierku navyše, aby ste si nový opasok mohli podľa potreby o čosi povoliť alebo, naopak, utiahnuť. Nájdete tu sviečky, svietniky aj šperky, samozrejme, všetko ručná výroba. Občas sa v pasáži pečú domáce vianočné oplátky alebo sa ozýva zvuk píšťal. To Jozef Zajac v krojovanej košeli predvádza naživo tóny originálnych nástrojov. Dvojpišťalka sa vraj osvedčila na odplašenie medvedov, aj tie ostatné sú vyrobené z dreva, ktoré nachádza popri rieke Kysuca. Baza, jabloň, slivka či čerešňa. Vyrába aj misky, taniere a drevené ozdoby.



Jozef Zajac a jeho pískajúca vareška, ktorú si chce dať patentovať.

VAREŠKA, KTORÁ PÍSKA

Originálna je aj pískajúca vareška. „Chcem si ju dať patentovať. Poslúži gazdinám, keď dovaria, aby zvolali svojich stravníkov,“ smeje sa mladý remeselník - tokár, čo je akýsi sústružník pracujúci s drevom, ktoré obrába točením. Jozef je vyštudovaný horár a k drevu má ozaj blízko. Rodák z Čadce dnes udržiava pri živote pradávne remeslo, ktoré je vzácné. Podobne ako v tomto regióne drotárstvo. „COOP Jednota je v tomto výnimočná, lebo nám dáva priestor, aby na naše remeslá ľudia nezabudli,“ podotýka Jozef Zajac.

VŠETKY DOLINY VEDÚ DO ČADCE

V prémiovej predajni formátu Tempo SUPERMARKET dnes ponúkajú viac ako 15-tisíc položiek. Viac ako 70 % potravín sú kvalitné slovenské výrobky, mnohé lokálne z regiónu. „Stavíme na osobnom prístupe. Chceme, aby mali ľudia z nákupu u nás pozitívnu emóciu. Vždy preferujeme slovenské výrobky a regionálnych dodávateľov, ktorí dokážu pokryť naše potreby. Spolupracujeme nielen s veľkými výrobcami, ale snažíme sa potiahnuť aj tých menších, remeselných,“ hovorí Miroslav Janík.

Získať dnes nových zákazníkov a udržať si tých verných asi nikdy nebolo ľahšie. COOP Jednota však stavia na dlhoročnej tradícii. Vidno to aj na vianočných trhoch, no prezrádzajú to i verní zákazníci, ktorí v Tempe v Čadci každý deň nakupujú. Miroslav Janík to nevysloví, ale cítite, že je hrdý na to, čo po ňom a jeho spolupracovníkoch v meste zostane.

Snímky: Jaroslav Velička, COOP Jednota



Bývalé výrobné haly závodu Tatra v Čadci, ktoré dlho chátrali, sa podarilo zachrániť vďaka COOP Jednote Čadca.

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



Ladmovce



Oravská lesná

KALENDÁR 2025



Dubová



Liptovská Kokava



Stojíme na prahu nového roka 2025. Niektorí z nás si na začiatku každého roka dávajú predsavzatia, ktoré aj tak nespĺnia. Napriek tomu máme mnohí v tomto čase obrovskú túžbu niečo vo svojom doterajšom živote zmeniť.

Akoby sme sa chceli „polepšiť“. A dívame sa smerom vpred. Mladí aj starí. A čím je človek starší, častejšie svoj doterajší život hodnotí. Uvedomuje si, že má viac času za sebou ako pred sebou. U každého človeka existuje svedomie. A to svedomie sa občas ozýva. Pýta sa vás: Čo si spravil a čo si nespravil? Čo si mal urobiť a čo si nemusel vykonať?! A čím je človek starší, tak chce mať to svedomie čisté. Akúsi ľahkosť na duši a na srdci. Keď máš so sebou a so svojím okolím vyrovnané účty. Radím vám: Ak máte pocit – či ste mladí a či starí –, že by ste mali niekomu poďakovať, ospravedlniť sa, povedať mu, že ho máte radi – urobte to. Neodkladajte to. Urobte to, kým máte tú vzácnu možnosť. Neviete si predstaviť, ako môže človeka ťažiť svedomie, keď už tí ľudia, ktorým by sa mal napríklad ospravedlniť, už nie sú medzi nami.

Prečo to hovorím? Mala som práve nedávno jeden neuveriteľný zážitok. Po dvadsiatich piatich rokoch jedna pani, ktorá mi v minulosti ukradla vzácne veci, nedokázala zomrieť v pokoji. Požiadala jednu svoju známu, aby ma vyhľadala a aby ma poprosila v jej mene o odpustenie. Nebola to tzv. profesionálna zlodějka. Jej vtedajšia zlá finančná situácia ju primiedla k tomu, aby ma okradla o šperky, ktoré som mala odložené v šatni. Vidíte, neoplatí sa ľuďom robiť v živote zle. Ani ona nedokázala s týmto pocitom toľké roky žiť. Ťažilo ju to. Myslite na to, čo a ako konáte! Myslite na pozitívne vzťahy s ľuďmi! Na svojich najbližších. Na svoju rodinu. Lebo tá je v živote najdôležitejšia. Viete, keď vám v živote všetko vychádza, ide všetko hladko, vtedy si význam rodiny ani neuvedomujete. Beriete to ako niečo samozrejmé. Ale keď je zle, keď sa niečo zamotá... či už je to zdravotný, alebo existenčný problém, komu sa



NÁJŠŤ SI CESTU K SEBE

Je stále duchom mladá, vitálna, plná energie. Rozdáva ju na všetky svetové strany. Miluje svoju rodinu a viacgeneračné publikum. Ale aj varenie a kuchyňu, koncerty a divadlo. Jednoducho: život. Vždy „ide a rieši“. Gizka OŇOVÁ. Porozprávali sme sa s ňou na začiatku nového roka.



Dvojročná Gizka Oňová s mamou

posťažujete? Vyžalujete? Na koho sa obrátite? Na rodinu. Jednoducho, každý človek by mal mať rodinu alebo aspoň priateľa, najbližšieho kolegu. Svoju búťlavú vrbu. Dôkladne si premyslime stupnicu našich hodnôt! Ale skutočných hodnôt! Toho, čo človeka robí spokojným a šťastným. A žime podľa týchto hodnôt! Kresťanstvo tieto zákony krásne zhrnulo do Desatora. Veď desať Božích prikázaní je aj dnes tak mimoriadne aktuálnych a súčasných. Pre veriacich aj neveriacich. Povedané kuchárskou terminológiou: Je to úžasný návod a recept na náš šťastný život!

My však často o hodnotách radšej rozprávame, než by sme sa nimi riadili. Neaplikujeme ich do nášho každodenného života. Jednou z tých najdôležitejších hodnôt je aj podľa vás rodina. Vieme o vás, že ste pre svoju rodinu veľa urobili, obetovali. Čo pre vás konkrétne rodina znamená?

Je to pre mňa to najviac! Keby ste sa ma na rodinu opýtali v roku 1968, keď som mala dvadsať rokov, keď som sa pripravovala na štúdium Vysokej školy múzických umení a prišli sem nepriateľské vojská na tankoch a ja som vtedy so svojím, vtedy ešte frajerom bola na dovolenke v Rakúsku, tak

vám toto určite nepoviem. Stála som na pomyselnéj štartovej čiare. Všetko predo mnou. A všetky moje plány do budúcnosti sa zrazu zrútili. Pretože ten frajer, ktorý sa neskôr stal mojím manželom, dostal prácu a neskôr vyučoval na podobnej umeleckej škole vo Viedni. A ja som sa tam jednoducho „ocitla“ s ním. Bez toho, aby som pre to niečo urobila. Ale povedala som si: To nič, to sa nejako utrasie, ujasní. O rok, o dva... A o rok sa mi narodil syn. Potom som sa znova pripravovala na štúdium. Povedala som si: To sa ešte všetko dá! Rodičia mi pomôžu, nejako to zvládneme, sme mladí! A narodila sa mi dcéra. Bolo mi jasné, že s mojím štúdiom, kariérou je koniec. Jednoducho vo mne zvířazila levica – matka. Nevedela som si predstaviť, že by som deti popri štúdiu len tak niekomu neustále odovzdávala. Uvedomila som si, že deti ma budú potrebovať celú!

Nehovorím, prežila som aj kruté chvíle a bolo mi veľakrát aj smutno, keď som videla moje rovesníčky a kolegyně v divadlách. Často som si povzdychla: Nemohla som aj ja takto zažiariť?! A to som bola v dobrej kondičke. Ale rýchlo som sa s tým vyrovnala. A vrhla sa do víru materských povinností. Nakoniec som sa k svojej profesii predsa len dostala. Vlastnou húževnatosťou, samoštúdiom. Dlhé desaťročia som bola a dodnes aj som umelkyňa v slobodnom povolání. Pripravovala som desiate svojim deťom a zároveň som vystupovala, koncertovala, hrala divadlo. Vždy som sa však musela sama o seba postarať. Až teraz si uvedomujem, že to vlastne bola najlepšia voľba, akú som mohla urobiť.

Mali ste veľmi silné puto a vzťah k rodičom. Počas celého ich života.

Ja som vyrastala v trojgeneračnej a trojazyčnej rodine. My ako deti sme si ani neuvedomovali, že akosi automaticky nasávame tri jazyky. Až v období puberty som si uvedomila, že tento fakt je mojím privilegiom. Bonusom. Čím viac jazykov ovládaš, tým si otvorenejší. Nie nadarmo sa hovorí, že odmietame to, čomu nerozumieme.

Ja som mala celý svoj život s rodičmi intenzívny a permanentný kontakt. Aj oni sa mohli na mňa spoľahnúť. Tak, ako ja som sa spoliehala na nich, keď som bola v slobodnom povolání, tak aj oni sa mohli spoľahnúť na mňa. Nehovorím, že som chodila na dlhé zájazdy, napríklad do zahraničia – to nie, ale párkrát som bola, keď už deti boli väčšie a moji rodičia sa o ne postarali. Za prirodzené až automatické som považovala, že to, čo som od nich dostala, som im na staré kolená vrátila. A doslova do posledného dychu som ich aj doopatrovala. Aj mama, aj otec pri mne vydýchli.



S dcérou Scarlett a jej dcérami.

Všetky narodeniny, všetky výročia sobáša, všetky meniny, to všetko išlo a ide cez moju „réžiu“ a kuchyňu. Varila som, piekla, organizovala, robila zasadací poriadok osláv... Lebo som vedela alebo inštinktívne vycítila, koho s kým usadiť, kto koho má rád, s kým sa príliš neráči. Vždy som bola organizátorom našej širokej rodiny. A dnes si hovorím: Toto vidia aj moje deti! Už od útleho detstva. Všetko to, čo ich mama robí. A budú vedieť v správnom čase, kde je ich miesto. Takže nemám obavy, že by som skončila niekde odvrhnutá a zabudnutá.

Ľudia viacerých generácií vás poznajú, zastavujú vás na ulici, chcú sa s vami odfotografovať. Máte veľa pozitívnej energie, ktorá sa okolo vás šíri. A každý by si z nej chcel trošku uchmatnúť. Ohriať sa pri nej. Kde ju beriete?

Robím to, čo rada robím. Konzertujem, spievam, hrám divadlo, navštevujem seniorov, ale mám na svojom konte aj mnohé projekty s mladými umelcami alebo pre mladých ľudí. A stretávam sa s ľuďmi. Snažím sa byť otvorená a priama. Svoje názory nevnučovať, ale stáť si za nimi. Pracujem, či je sviatok, alebo piatok. Cieľavedome sa stravujem. Chodím na prechádzky. Zima, teplo, vietor, dážď, sneh – von sa musí! Každý deň minimálne tri kilometre. Rada plávam. Žijem v dobrom partnerskom vzťahu. Rozumieme si. Ale pozor... Dokážeme byť aj dlhé hodiny ticho, každý vo svojej pracovni. Neobťažujeme sa. Ale rada aj varím. Je to moja vášeň. Som priam zaskočená, keď počujem, že jedna matka, ktorá má tri deti, dokáže povedať: Ja nerada varím! Ja neviem variť! Ako to môže povedať? Také pre mňa neexistuje!

je! Ty nieže nevieš, ty nechceš variť! To je jedno z našich poslaní! Aj novej generácii našich detí a vnúčat ukázať, že sa nemusí jesť len vonku, mimo domu. Párky, kebab, pizza, rýchle občerstvenie... Je tu aj zdravá domáca strava. Pohoda pri jednom stole. Spoločné stretnutie rodiny pri obede alebo pri večeri. A vzájomné rozhovory. To nás spolu so stravou naplňa.

Ja som to napríklad aj včera u nás doma zažila. Musím sa priznať a pochváliť. Som už prababka. Moja dvadsaťpäťročná vnučka má desaťpäťročnú dcéru. A to si nevieťe predstaviť, koľko energie a radosti nám tento malý človečik priniesol do rodiny. Aj som mala na jej krste príhovor. Mala som taký zvláštny pocit, že naša spoločnosť nebola vo všetkom prepojená. Lebo rodina sa rozšírila o nových, pre nás neznámych členov, s novými zvykmi aj návykmi. Videla som, že niektorí od seba aj bočia. A tak som sa postavila a hovorím: Čo povieťe na tú našu malú Natálku? Priznajte sa... Každý sa v nej hľadáme! Zrkadlíme. A naša Natália nám opäť raz pripomenula, že rodina je silná hodnota, ktorá nás dokáže spájať. A ešte niečo. Starí ľudia robia často jednu chybu. Stále čakajú na záujem detí o nich. Netreba vyčkávať. To, čo chceš dostať, daj



Príjemné chvíle s manželom pri klavíri.

to najskôr ty! A nech ňa nehnevá, že ty si im už trikrát zavolala a ony samy od seba ani raz. Treba byť aktívny. Ja zavolám vnučkovi každý tretí deň a spýtam sa ho, ako sa mu darí. Aj tá babka, keď chce, aby ju jej vnúčatá navštevovali, nech ich k sebe pozve. Nech im navarí, napečie. A takto ich možno naučí, že keď tu už ani my nebudeme, tak si na tie chvíle raz spomenú... Kedy sme sa cítili dobre? Kde nám bolo dobre? U mamy! U babky! Žiada si to len trochu času a chcenia! Nájsť si cestu k sebe!

Máte veľké a dobré srdce. To bol asi ten najhlavnejší predpoklad, prečo vás oslovili do televíznej Svokry. Ale aj schopnosť realisticky vidieť problémy a nebáť sa ich riešiť. A to všetko previazané obrovskou dávkou empatie. Počúvaním ľudí s porozumením. Ako vidíte našu dnešnú mladšiu a najmladšiu generáciu? Budúcnosť tejto krajiny?

Vymizla silná stredná vrstva Slovákov. Akoby tu boli iba bohatí alebo iba chudobní ľudia. Žijeme v obrovských extrémoch. A rozdieloch. To nie je dobré. A tak je to aj u mladých ľudí. Alebo je to cieľavedomý, rozhladený, citlivý a vzdelaný mladý človek, ktorý vie, čo v živote chce dosiahnuť... Alebo je to ten, ktorý na všetko kašle. Je ľahostajný a apatický, nevšímavý. Ja len dúfam, že tých prvých tu bude čoraz viac a viac. Je to v našich rukách. A že takíto mladí ľudia aj ostanú na Slovensku. Aby sa tu cítili dobre. Ako doma. Všetci aj ja sa tu chcem cítiť dobre. Každý z nás! Všetci spoločne - mladí aj starí - tvoríme našu krajinu. Všetci sa vzájomne potrebujeme.

Množstvo vašich aktivít spája jeden ich spoločný menovateľ: rozdávaté ľuďom radosť a pozitívnu energiu. Piesňami, humorom, zábavným programom. Či v priamom kontakte s publikom, alebo prostredníctvom televíznych programov. Myslí skôr tých z časov minulých. Ako si na vtedajšiu tvorbu zábavných programov spomínate?

Robil sa kvalitný a nadčasový humor. Žánrová pestrosť. Možnosť výberu. Množstvo podôb humoru. Krajíček, Hlaváček, Lasica a Satinský, Ďuriček, Štepanka, Dibarbora, Tatra revue, Paveleková, Letko, Krížiková, Markovič, Noga, Skrúcaný, Zednikovič, Tlučková a mnohí ďalší. A to sme žili za socializmu! Viac sa nasmelo, ako smelo. A kvalita tu bola. Aj Kalinov Tisíc a jeden vtip sa dá stále čítať. Aj dnes sa na tom schuti zasmejete. Bol tu humor, na ktorom sa dalo smiať. A nie trápne škeriť. Ja som v tomto prostredí vyrastala a naučila som sa ponúknuť divákovi široký a kvalitne naštudovaný repertoár. S mnohými



Gizka Oňová v predstavení Klimaktérium... a čo?

som mala možnosť spolupracovať. A mnohé veci som za tie roky od tých majstrov zábavy aj „odkukala“. Pozor! Vtedy nie každý mohol spievať a hrať. Nie vždy len pre ideológiu, ale preto, lebo to musel vdieť. Napríklad na obdobie estrád a obdobie Ivana Krajčíčka a jeho fenomenálneho Repete nedám dopustiť. Mnohí dnešní štyridsiatnici priznávajú, že sedávali pred televíznou obrazovkou so svojimi rodičmi a sledovali tento program. Nemuseli, nikto ich nenútil. A sedeli! A dodnes si na Repete pamätajú. Aj na mnohé piesne, ktoré tvoria základy slovenskej populárnej piesne. Teda časť našej histórie.

V súčasnosti ste opäť aj divadelnou herečkou. Kraľujete doskám, ktoré znamenajú svet. Ste previazaná s Divadlom komédie a s kultúrno-spoločenským fenoménom zvaným Klimaktérium. Prečo je táto divadelná komédia taká úspešná a populárna?

Je nadčasová a aktuálna. Neuveriteľne zábavná a pritom aj výchovná. Zaoberá sa témou, ktorá bola u nás dlho tabuizovaná. Neľahkým obdobím v živote ženy. Ale nielen ním. Napríklad moja babka alebo mama, neviem, či sa vôbec medzi sebou alebo so svojimi partnermi na túto tému rozprávali. Je veľmi potrebné takéto inscenácie hrať. Aby sme sa o sebe navzájom niečo aj dozvedeli. S humorom a nadhľadom. A tu je tá správna šanca. Aby sa nerúcali dobre zavedené vzťahy a rodiny... Aby muži neopúšťali svoje manželky kvôli dvojmesačnému poblúzneniu. Aj k tomu prispieva naše Klimaktérium a aj jeho druhé pokračovanie. Divadelné Klimaktérium je účinná terapia smiechom a zábavou.

Fenomén z toho predstavenia urobilo aj výnimočné herecké obsadenie. Vaša „chémiá“ na javisku aj v zákulisí napríklad na zájazdoch, ktorých máte po Slovensku naozaj neúrekom. Všetci len prvým dielom Klimaktéria ste doteraz potešili vyše 70-tisíc divákov. Po skončení predstavení sa dokonca s divákmi aj stretávate. Podpisujete im bulletiny, rozprávate sa s nimi, fotografujete... Čo vás dokáže na týchto stretnutiach najviac prekvapiť?

Nás už nič neprekvapí! (smiech) Sme „rozmaznané“ srdečnými reakciami divákov. Je to dar a divadelné požehnanie. Za to im ďakujeme. Najviac ma však dojíma otvorenosť, s akou sa nám diváčky doslova zdôverujú. Je to fantastické. Akási pridaná hodnota tohto predstavenia. Na javisku vychádzame z daných, vopred naštudovaných situácií. Ale aj tam sa občas stane nejaké milé textové zaváhanie - a vtedy pomôže kolegyňa. Alebo sa mi stalo, že som nevedela nájsť dôležitú rekvizitu - a vtedy je postarané o dvojnásobnú zábavu. Aj to diváci vedia oceniť. Po predstavení, keď tí diváci sú nie usmíati, ale doslova „urehotaní“, si s kolegyňami v zájazdovom aute povieme: Má to zmysel! Darovali sme im výnimočný zážitok. Radosť a pozitívnu energiu. Kus zdravia! A možno od ďalšieho dňa sa ich život zmení. Aspoň o trochu rozjasní, skrásnie alebo zlepší.

Ďakujeme za rozhovor a za vašu úprimnosť. Želáme vám do celého roku 2025 veľa zdravia, veľa energie a aby vám z tváre neschádzal váš povestný úsmev. A radosť, ktorú nám rozdávaté.

Zuzana Hrdličková

Náročnosť ***
Príprava 45 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

JEMNÁ KUKURICOVÁ POLIEVKA SO SLANINKOU

INGREDIENCIE:

500 ml kuracieho vývaru
250 g sterilizovanej kukurice Tradičná kvalita
1 cibuľa
2 mrkvy Zelovoc
2-3 zemiaky Zelovoc
olej COOP Premium
smotana na šľahanie Mamičkiné dobroty
1 bobkový list Dobrá cena
celé čierne korenie Dobrá cena
pažítka
100 g oravskej slaniny Dobrá cena
100 g ovčieho syra

POSTUP:

Cibuľu, mrkvu a zemiaky očistíme. Cibuľu nakrájame na drobno, mrkvu na kolieska a zemiaky na kocky. V hrnci zohrejeme olej, speníme na ňom cibulku, pridáme mrkvu a zemiaky. Podlejeme vývarom a dusíme do polomäčka. Pridáme kukuricu (aj s nálevom), zvyšok vývaru, bobkový list, čierne korenie, zakryjeme a varíme 20 minút. Koreniny vyberieme a pridáme smotanu. Slaninu nakrájame na kocky a opečieme do chrumkava na panvici.

INGREDIENCIE:

2 ks kuracích prs
7 fig
1 cibuľa
soľ
čierne korenie
Na marinádu:
2 PL medu
2 PL olivového oleja
1 PL balzamového oleja
1 PL citrónovej kôry
1 PL horčice
strúčik cesnaku
oregano

POSTUP:

Figy prekrojíme na polovice a cibuľu nakrájame na hrubšie plátky. Poukladáme na plech potretý olivovým olejom a jemne osolíme. Dáme piecť do rúry na 200 °C na 20 minút. Kuracie prsia očistíme a pripravíme marinádu zmiešaním všetkých ingrediencií. Kuracie prsia namočíme v marináde a opekáme na olivovom oleji z každej strany 1 minútu. Potom ich pridáme do rúry k figám a zalejeme marinádou. Pečieme spolu ešte asi 10 minút. Podávame so šalátom.

Náročnosť ***
Príprava 45 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

MEDOVÉ KURA S FIGAMI

Náročnosť ***
Príprava 60 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 6

INGREDIENCIE:

80 g masla
180 ml mlieka
150 g kryštálového cukru
210 g hladkej múky
¼ ČL soli
1 ČL kypriaceho prášku do pečiva
55 g kakaa (30 g + 25 g)
350 ml vriacej vody
60 g hnedého cukru
50 g čokolády
40 g kryštálového cukru

POSTUP:

Maslom vymastíme zapekaciu misu. V miske zmiešame 150 g cukru, múku, soľ, 30 g kakaa a prášok do pečiva. Pridáme roztopené maslo, mlieko a premiešame. Vmiešame nasekanú čokoládu. V ďalšej miske zmiešame 25 g kakaa, 40 g kryštálového cukru a 60 g hnedého cukru. Do zapekacej misky vylejeme cesto a posypeme zmesou z cukru a kakaa. Nakoniec opatrne vylejeme navrch vriacu vodu. Pečieme v rúre na 180 °C asi 30 minút. Podávame s ovocím.

ROZTEČENÝ ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

30 min.

PORCIE

2

CENA / PORCIA



BAZALKOVÉ PESTO SO ŠPAGETAMI

INGREDIENCIE:

4 hrste čerstvej bazalky

3 strúčiky cesnaku

80 g mandlí lúpaných bez šupky

5 PL olivového oleja Tradičná kvalita

½ balenia špagiet Dobrá cena

V mažiari budeme miešať bazalku, mandle, olivový olej, cesnak a čierne korenie. Miešame a stláčame, až kým vznikne požadované množstvo a konzistencia. Na záver pridáme soľ.

Uvaríme špagety a na panvici zohrejeme pesto, pridáme trošku vody a uvarené špagety. Dobre premiešame, ozdobíme posekanými mandľami a bazalkou.



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete
na www.netradicnerecepty.sk

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

30 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



KURA V PARMEZÁNE

INGREDIENCIE:

4 ks/asi 680 g kuracích prs
 soľ, olej na vyprážanie **Premium**
 270 g nastrúhanej mozzarely
Tradičná kvalita
 70 parmezánu
 nasekaná pažítka
TROJOBAL:
 225 g hladkej múky **Dobrá cena**
 18 g morskej soli
 4 vajcia **Dobrá cena**
 275 g panku strúhanky

čierne korenie **Dobrá cena**

OMÁČKA:

3-4 plátky slaniny **Mamičkiné dobroty**
 40 ml olivového oleja **Tradičná kvalita**
 2 ks čerstvého thajského čili
 2 g červeného korenia
 5 strúčikov cesnaku
 800 g pretlaku z paradajok doppio
 soľ, čierne korenie **Dobrá cena**
 cukor
 62 g parmezánu

Pripravíme omáčku. Slaninu alebo pancettu nakrájame asi na 1,25 cm kúsky a vložíme ich do studenej stredne veľkej panvice. Rozohrejeme na strednom plameni a pridáme olivový olej. Často miešame. Keď začne byť chrumkavá, pridáme čili, červené korenie a cesnak. Restujeme na strednom plameni, kým zmes nezačne voňať a prísady nie sú opečené. Všetky tvrdé kúsky vyberieme na krájaciu dosku a na panvici necháme iba olej.

Intenzitu plameňa znížime na slabú. Slaninovú zmes pokrájame na drobné kúsky a vrátime na panvicu.

Zvýšime plameň a pridáme paradajky. Podľa potreby dochutíme korením a soľou a primiešame štipku cukru. Pridáme zviazaný tymian, parmezán a miešame, aby vznikla omáčka. Za stáleho miešania necháme omáčku variť 15 minút. Vlejeme do misy a prípadne vyberieme tymian.

Kým sa omáčka varí, pripravíme kura. Prsia opatrne vodorovne prerežeme a kúsok necháme ako spoj, aby vznikol akýsi „motýľ“.

Na roztvorené kuracie prsia položíme potravinársku fóliu a vyklepeme ich približne na 1,25 cm hrúbku. Jemne osolíme.

Kura obalíme v múke, potom vo vajci a nakoniec v panku strúhanke.

Kuracie prsia vkladáme do horúceho oleja a opekáme z každej strany 5 minút, prípadne kým nie sú zlaté a chrumkavé. Necháme odkvapkať a vychladnúť. Keď opečieme všetky kúsky, v mise premiešame strúhanú mozzarellu a parmezán.

Predhrejeme rúru na funkciu gril. Chrumkavé kura položíme na plech vyložený alobalom. Každý kus štedro polejeme omáčkou a posypeme syrovou zmesou. Plech položíme pod gril na 5 – 8 minút alebo kým sa syr úplne neroztopí a nemá zlatú kôrku.



coop
JEDNOTA

DUEL

PLESOVÁ SEZÓNA V TROJŠTVRŤOVOM RYTME

So sezónou plesov pomaly oprašujeme to, čo sme sa kedysi naučili v tanečnej škole. Na prvom mieste medzi spoločenskými tancami sídli valčík. Tanec, ktorý sa nám zaryl do pamäti, pretože nás v mladosti možno prekvapil trojštvrtým taktom. Rovnaký takt, ale inú rýchlosť má aj anglický waltz.

A ešte existuje aj argentínsky valčík – tango vals. Takže raz, dva, tri, dva, dva, tri – podme sa pozrieť na históriu valčíka a tancov od valčíka odvodených. Slovo Walzer – po nemecky valčík – použil v literatúre po prvýkrát nemecký básnik Friedrich Schiller v roku 1781. Už predtým sa toto slovo používalo pre točenie sa v tanci. Aj známa pieseň Ó, ty milý Augustín o chudobnom muzikantovi sa hrávala a spievala v trojštvrtovom takte. A kto pozná rezký rytmus valčíka, vie, že je ťažké mu odolať. Preto je pravdepodobné, že si pri muzike ľudia aj poskočili. Niektorí historici hudby tvrdia, že sa na $\frac{3}{4}$ takt tancovalo už v trinástom storočí. Valčík bol tancom sedliakov a len pomaly sa dostával na predmestia a napokon do mesta. Z týchto údajov je jasné, že určíť presný dátum narodenia valčíka je veľmi ťažké.

V meštiackej a šľachtickej spoločnosti bol obľúbeným tancom francúzsky menuet, ktorý s valčíkom spája $\frac{3}{4}$ takt. Tanec menuet určite poznáte z mnohých filmov. Dámy a páni sa pohybujú zo strany na stranu alebo v kruhu, vymieňajú si partnerov a partnerky, ale ich dotyky sú len letmé. Valčík je v tomto iný. Partneri sa dotýkajú nielen rukami, ale čiastočne aj telom, a ako vieme z vlastnej skúsenosti, noha pána sa pri

krokoch dostáva medzi nohy dámy a naopak. To boli na konci osemnásteho a začiatku devätnásteho storočia škandalózne pohyby. Valčík bol preto vnímaný ako nemravný tanec.

S veľkým nadšením ho nevíťali ani učitelia tanca. Kým štvorylka, menuet, gavota si vyžadovali nielen pohyblivosť, ale aj pamäť, pretože sa bolo treba naučiť celú choreografiu, viedenský valčík bol jednoduchý tanec, ktorého kroky sa za krátky čas dokázalo naučiť aj úplne nemehlo.

ZVESELA NA CESTU DO PEKLA

Jednoduchosť krokov, rezký rytmus a dotyky viac ako letmé, dopomohli tomu, že sa valčík tancoval v spoločnosti čoraz častejšie a s obľubou. Aj moralisti reagovali čoraz častejšie. Zdvíhali prst a upozorňovali na to, že tancovanie valčíka je cesta do pekla. Veď páry sa na parkete točili tak rýchlo, že to nemohlo byť s kostolným riadom! A to nie je všetko. Pri rýchlom pohybe sa sukne dám podvihli a mužské oko občas zahliadlo ženský členok! Ozývali sa dokonca hlasy žiadajúce za tancovanie valčíka trest smrti. No a potom sa o valčík začali zaujímať známi skladatelia Franz Schubert, Johann Strauss st. a najmä jeho syn Johann Strauss ml. a zdvihnuté prsty išli pomaly dolu. Títo skladatelia spôsobili vo viedenskej spoločnosti taký ošiaľ, že cisársky dvor musel dať postaviť väčšie plesové sály, aby sa všetci záujemcovia o tancovanie valčíka pomestili. Žiaden ples či iná tanečná zábava sa bez valčíka nezaobišli a je to tak dodnes. Valčík sa rýchlo rozšíril aj za hranice Rakúsko-Uhorska. Keď sa v roku 1812 dostal do Anglicka, spôsobil senzáciu. Slávny básnik Lord Byron si kvôli nemu vytrpel muky. Mal zdeformované pravé lýtka a členok a tancovanie bolo pre neho takmer nemožné. Jeho milovaná priateľka Mary Chaworth tancovala teda s inými mladíkmi. Krv Lorda Byrona vrela. Našťastie svoju zúrivosť pretavil do poézie a prózy a nie do súbojov s ohybnými mladíkmi.



HUDOBNÝ ŠLÁGER SEZÓN

Valčík sa teda úspešne rozšíril do sveta, najviac je však dodnes spájaný s Viedňou. Tu vznikol aj najznámejší a najhranejší valčík. Ak ste hádali, že je to skladba Na krásnom modrom Dunaji, tak ste uhádli správne. Vo Viedni ju volajú aj „Dunajský valčík“ a je neoficiálnou hymnou mesta. Johann Strauss mladší (syn) ho prvýkrát prezentoval na začiatku roku 1867 v podaní viedenského Mužského speváckeho zboru. Pôvodný text mal satirický charakter a vzťahoval sa na aktuálne udalosti tej doby. Dnešný text sa venuje skutočne kráse rieky Dunaj. Už pri prvom uvedení zaznamenala skladba obrovský úspech. Chválou nešetřili ani novinári, ktorí Na krásnom modrom Dunaji nazvali šlágram. Bolo to po prvýkrát, čo bolo toto slovo v písanej forme použité v súvislosti s hudbou.

Napriek tomu upadol Dunajský valčík na pár rokov takmer do zabudnutia, ale našťastie sa opäť objavil. Dunajský valčík je taký známy, že ho takmer každý Európan spozná po odznení prvých tónov. Pomáha tomu aj Novoročný koncert viedenských filharmonikov vysielaný takmer do 100 krajín sveta a venovaný takmer výlučne dielam dynastie Straussovcov. Johann Strauss bol už pred skomponovaním skladby Na krásnom modrom Dunaji označovaný ako kráľ valčíkov, ale táto skladba jeho pozíciu potvrdila na veky. A keďže sa Johann Strauss narodil v roku 1825 a v tomto roku uplynie 200 rokov od jeho narodenia, je 2025 vo Viedni rokom Johanna Straussa. Ak máte radi valčík a zaujímata sa o tohto skladateľa, čakajú vás vo Viedni mnohé podujatia venované Johannovi Straussovi.

PRIESTOR PRE LESNÝ ROH

Keď sa pozriete na hitparádu valčíkov, je plná diel Johanna Straussa ml. Z desiatich najznámejších valčíkov v histórii skomponoval Strauss mladší 5. Medzi najznámejšími a najobľúbenejšími valčíkmi sa pravidelne objavujú aj skladby troch ruských skladateľov. Niekoľko nádherných valčíkov dal svetu Piotr Iljič Čajkovskij. Medzi najznámejšie patrí Kvetinový valčík z Luskáčika a valčík z Labutieho jazera. Rovnako známy je valčík Dmitrija Šostakoviča označovaný ako Valčík č. 2, ktorý vznikol ako hudba k sovietskemu filmu Prvý stupeň (neoficiálny preklad). Neskôr bol tento známy valčík použitý aj v ďalších filmoch. Napríklad vo filme Stanleyho Kubricka Spaľujúca vášeň a Nymfomanka Larsa von Triera. A do tretice valčík ruského skladateľa arménskeho pôvodu Arama Chačaturjana z diela Maškaráda. Chačaturjan si pred kompozíciou naštudoval valčíky zo začiatku devätnásteho storočia. Inšpirovali ho k temnému až hypnotizujúcemu podtónu diela.

Na prvé počutie sú valčíky ruských skladateľov dramatickejšie a zároveň clivejšie ako hudba Johanna Straussa a iných viedenských skladateľov. Veľký priestor v nich dostávajú aj dychové nástroje. U Šostakoviča je to dunivý zvuk lesného rohu. Zaujímavým spôsobom bol valčík použitý v psychologickom trileri Ani tieň podozrenia od Alfréda Hitchcocka. Melódia zo známej operety Franza Lehára Veselá vdova tu podfarbuje vražedné počiny strýka Charlieho. Aj francúzsky impresionistický skladateľ Maurice Ravel zložil známy a často hraný valčík. Impresáριο Sergej Ďagilev ho v roku 1919 poprosil, aby zložil hudbu pre jeho Les Balletes Russes. Ďagilevovi sa však hotová skladba zdala pre balet málo vhodná, a tak bol Le Valse uvedený v premiére ako orchestrálne dielo. Až neskôr bolo dielo opierajúce sa o tradíciu viedenských valčíkov uvedené v balette v choreografii Bronislavy Nižinskej.



FARMÁR KRÁĽOM SLOVENSKÝCH VALČÍKOV

V Argentíne a Uruguaji spojili valčík s tangom a vznikol tango vals alebo tangový valčík. Zjednodušene sa dá povedať, že vznikol preto, lebo prisťahovalci nevedeli tancovať tango a domáci hudobníci nevedeli hrať valčíky. Skúšali to nejakým spôsobom spojiť a výsledkom je tangový valčík. Rytmus je $\frac{3}{4}$ tak ako pri valčíku, ale tanečné pohyby majú bližšie k tangu. Sú oveľa pomalšie, krok sa nerobí na každú dobu a majú rovnako ako tango erotický podtón. Dámy a páni tancujú v pevnom objatí a sem-tam vykopnú nohou dozadu. Mnohé skladby tango vals majú v názve nebo, hviezdy, noc a sny a ich melódie sú hlbavé.

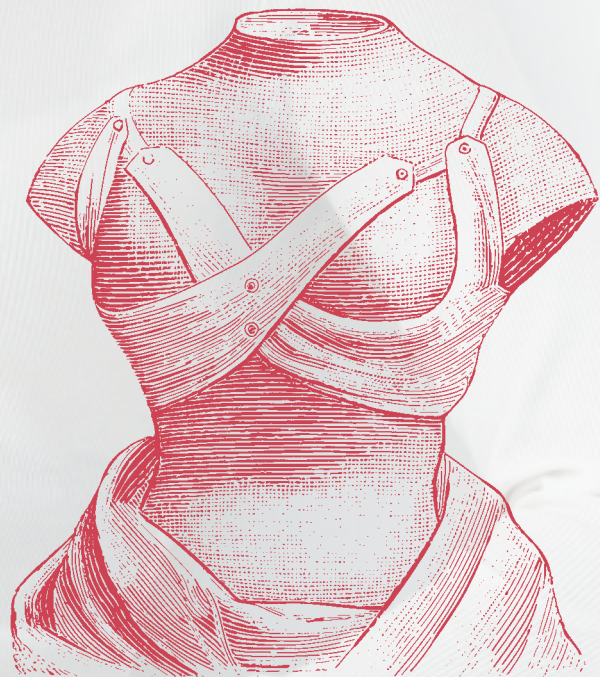
Zo zámoria sa vrátíme domov na Slovensko, pretože aj tu vzniklo niekoľko krásnych valčíkov. Obľúbené boli najmä ľudové valčíky. Tancovali sa často len na dve doby. Teda krok prísun, krok prísun a boli doplnené o rôzne otočky a figúry. Slovenským kráľom valčíkov bol bardejovský rodák Béla Kéler, na ktorého sa takmer zabudlo. Zaujímavé je, že sa skladateľom stal napriek tomu, že rodičia z neho chceli mať poľnohospodára a že na ich želanie pracoval na poli a na farme. Napriek ťažkej fyzickej práci naďalej komponoval a v roku 1840 mal už peknú zbierku valčíkov, ktoré ponúkol Bardejovskému kúpeľnému orchestru. Z koncertov na kolonáde sa nádherné valčíky Bélu Kélera dostali až do Viedne, Berlína a Londýna. Jeho valčík Na krásnom Rýne spomínam na teba je porovnávaný s Dunajským valčíkom Johanna Straussa. Majster melódie Gejza Dusík venoval valčíku celú operetu Osudný valčík, ktorá tiež, žiaľ, upadla do zabudnutia, pretože k socialistickému divadlu sa opereta veľmi nehodila. Nuž a kto vedel krásne spievať valčíky? No predsa František Krištof Veselý. I keď väčšina piesní v jeho repertoári bola tango či foxtrot, mal v ňom aj pár valčíkov. Napríklad skladby Široká cestička a Stupavská krčma. Valčík je viac ako obyčajný spoločenský tanec. Je to fenomén, ktorý azda pretrvá ďalšie storočia a bude svojou eleganciou očarovať aj ďalšie generácie tanečnic a tanečníkov.

Nikoleta Gstach



Podprsenka na historickej kresbe z roku 1911.

UKRYTÉ POD ŠATAMI



Dôležitý kus oblečenia, ktorý síce nevidieť, ale plní významnú úlohu. Spodná bielizeň chráni pokožku intímnych partií, udržiava ich v suchu, teple a pohodlí.

Každá doba mala svoj ideál krásy, ktorému sa prispôbovala aj spodná bielizeň. V niektorých obdobiach sa nenosila vôbec, inokedy sa nosili nepohodlné korzety či veci pripomínajúce brnenie.

Bedrové rúška

Úplne prvým kusom oblečenia, ktorý možno považovať za spodnú bielizeň a objavil sa v antike, boli bedrové rúška. Mali chrániť intímne partie starých Rimanov pred chladom a možným poranením. Nosili ich muži aj ženy, a tie si navyše omotávali prsia kusom látky. Rozdiel medzi mužskou a ženskou spodnou bielizňou nastal v období stredoveku. U mužov išlo o akési pánske spodky, ktoré boli dlhé od pásu až po lýtka, kde sa uväzovali. Keď prišli do módy obnažené mužské nohy, skrátili sa aj spodky a navyše sa v prednej časti objavil šikovitý rázporok. Vďaka nemu mohli muži močiť bez toho, aby sa museli celí vyzliecť. Postupne sa k dolnej časti pridala aj horná a okolo 19. storočia vznikol populárny overal. Slipy alebo trenky, ako ich poznáme dnes, sa objavili v 30. rokoch 20. storočia.

Dámska spodná bielizeň

V šatníkoch žien žijúcich v minulosti môžeme nájsť košieľky, spodničky, korze-

ty, živôtky, voľné pumpky, pančucháče, podvážkové pásy aj nohavičky. Zaujímavé je, že spodné nohavičky sa objavili až v 18. storočí, čiže patria medzi posledné spomedzi spomínaných kusov spodného odevu. Spočiatku boli výsadou „ľahkých žien“, baletiek, mníšok a malých dievčatiek, spopularizovali ich však najmä kankánové tanečnice. Ostatné ženy chodili bez nich a začali ich nosiť až oveľa neskôr. V 18. storočí totiž panovalo presvedčenie, že slušné ženy nohavičky nenosia. Mohli ich nosiť napríklad len slúžky či staré ženy, aby sa chránili pred prechladnutím. V období sukien s vystuženými krinolínami sa nosili tzv. dámske spodky, ktoré mali v rozkroku rozparok. Ženy ho ocenili pri návšteve toalety, lebo sa nemuseli zložito vyzliekať.

Osí driek a zlomené rebrá

Prvé typy korzetov nájdeme v 16. storočí, o ich rozšírenie sa postarala kráľovná Katarína Medicejská, manželka kráľa Henricha II. Napriek tomu, že nosenie korzetu nebolo vôbec pohodlné, tešil sa mimoriadnej obľube. V tom období nahrával ideálu ženskej krásy, ktorým bol osí driek. Dokonca platilo, že tým, kto ho

nenosil, spoločnosť opovrhovala. Ženy si pre vtedajšiu módu dosť vytrpeli, pre tesné šnúrovanie nemohli poriadne sedieť ani dýchať a často omdlievali. Niekedy pravidelné sfahovanie viedlo k deformáciám vnútorných orgánov, výnimočne neboli ani zlomené rebrá, ktoré mohli poškodiť pľúca.

Milované podprsenky

Neodmysliteľnou súčasťou ženskej spodnej bielizne je podprsenka. Za tento objav, ktorý dámy vyslobodil z „mučiacich“ korzetov a šnúrovačiek, môžeme ďakovať Marii Phelps Jacobovej. Traduje sa, že sa chystala na ples a korzet sa jej pod šaty z jemnej látky nehodil, navyše jej z nich nepekne trčal a vyliezal z výstrihu. V rúchlosti si teda ušila náhradu, na ktorú použila dve bavlnené vreckovky, ktoré zošila saténovou stužkou. Svoj vynález si dala patentovať v roku 1914. Neskôr ho predala za 1500 dolárov spoločnosti Warnes Brother Corset Company. Svoj čin určite oľutovala, pretože firma v nasledujúcich 30 rokoch na ňom zarobila 15 miliónov.

Patenty na prvé podprsenky však boli udelené už koncom 19. storočia, napríklad v roku 1889 ho získala Francúzka Herminie Cadolle a v roku 1893 Ameri-

čanka českého pôvodu Marie Tucek. Ich podprsenky si však nezískali dostatočnú popularitu.

Najväčší boom podprseniek nastal po druhej svetovej vojne, keď sa natrvalo usídlili v šatníku každej ženy. V roku 1947 sa objavila prvá podprsenka s vypchávkami a o rok neskôr uzrela svetlo sveta aj skutočná push-up podprsenka, ako ju poznáme dnes. V 60. rokoch v období hippies príslušníčky tohto hnutia podprsenky zahodili a niektoré ich dokonca označili za prejav mužského šovinizmu a demonštratívne ich pálili. Odvtedy sa objavili mnohé typy podprseniek, ktoré boli trendové v danom čase, napríklad špicaté podprsenky v 50. a 60. rokoch či silikónové neviditeľné ramienka na prelome tisícročia. V súčasnosti si každá žena nájde podprsenku podľa svojich preferencií. Podľa materiálu, dizajnu či tvaru môže byť podprsenka nielen funkčná, ale aj vizuálne atraktívna. Pomôže žene vytvarovať postavu a dodať jej sebavedomie, aby sa cítila príťažlivá. Oblube sa tešia aj športové modely, ktoré dodávajú prsia podporu pri cvičení a chránia ich.

Pančuchy boli doménou mužov

Pančuchy ako také sa objavili v starovekom Grécku, kde chránili robotníkov a otrokov pred nepriaznivým počasím. V stredoveku išlo len o kúsky zvieracích

PANČUCHY NIE SÚ PANČUCHÁČE

Viete o tom, že pančuchy a pančucháče nie sú to isté? Pančuchy sa končia na stehne a musia byť prichytené podväzkovým pásom alebo elastickým pásikom. Pančucháče sú len jeden kus oblečenia a siahajú až po pás. Vynašiel ich Allen Gant a na trh sa dostali v roku 1959. Ich výrobu podmienil a rozšíril módnym fenoménom - minisukňa. Keď sa totiž sukňa skrátila príliš, bolo vidieť horný okraj pančúch, čo mnoho žien považovalo za nevhodné. Pančucháče tento problém odstránili. Dnes sú pančucháče neodmysliteľnou súčasťou šatníka a sú nielen funkčným kusom odevu, ale najmä estetickým módnym doplnkom. Sú súčasťou elegantného aj zimného šatníka. Vďaka novému materiálu, ako napríklad lykra, sa stali pančucháče elastickejšími a vďaka novým spôsobom šitia zmizol typický šev na zadnej strane. Pančuchy a pančucháče sa dnes vyrábajú v rôznych hrúbkach, s rôznymi vzormi a v rôznych farbách.

koží, ktoré boli zošité dokopy, aby chránili nohy pred chladom alebo poranením. V 16. storočí sa objavili prvé ručne pletené pančuchy, ktoré však boli nákladné a vyrobiť ich bolo možné len v obmedzenom množstve. Až vynález tkáčskeho stroja urýchlil ich výrobu.

O rozmach a popularitu pančúch sa postarali muži. Nosili ich vyššie postavení páni a hodnostári, ktorí chceli kráčať s dobou a pančuchami si dopĺňali čoraz kratšie nohavice. Len čo sa pánske nohavice začali predlžovať, zmizla aj potreba nosenia pančúch. V roku 1939 sa vďaka firme DuPont Neymour objavili nylonové pančuchy a okamžite sa stali obrovským hitom. A čoskoro aj nedostatkovým tovarom. Počas druhej svetovej vojny sa totiž nylon využíval najmä na vojenské účely, na padáky, laná a podobne. Záujem o nylonové pančuchy bol medzi ženami taký obrovský, že neváhali vystáť obrovský rad, len aby sa k nim dostali. Tie, ktorým sa ich ukoristiť nepodarilo, si na nohy kreslili aspoň typické nylonkové švy. Českou obdobou amerických nyloniek sú silonky, ktoré sú vyrobené z pružného silonu a k ich výrobe významne prispel český chemik Otto Wichterle, ktorý v tom čase pracoval v zlínskej firme Baťa.

Bielizeň s benefitom

Celoročne, ale najmä počas zimných mesiacov, sa do popredia dostáva aj iný typ spodnej bielizne, a to je termobielizeň alebo funkčná bielizeň. Vyrába sa pre všetky vekové kategórie, spája sa s aktívnym životným štýlom a pohybom a mnohí si bez nej nevedia predstaviť svoje športové aktivity. Používa sa ako základná vrstva a jej úlohou je odvádzať pot z tela, vďaka čomu počas fyzických aktivít udrží

telo v suchu aj v optimálnej teplote. V lete ochladzuje, v zime, naopak, zahreje. To všetko umožňujú špeciálne vlákna, z ktorých je funkčná bielizeň vyrobená. Aby bola naozaj účinná, je potrebné dodržiavať určité pravidlá - zvoliť si správnu veľkosť a strih, používať pod ňu tiež funkčnú podprsenku, nohavičky, trenky a nezabudnúť na vrstvenie - ďalšie kusy oblečenia, ako sú mikiny, roláky a podobne. Na výber je funkčná bielizeň zo syntetických aj z prírodných materiálov. Každá z nich má svoje výhody. Prírodné materiály (tencel, vlna, bambusové vlákna) skvele odvádzajú vlhkosť, hrejú, aj keď sú vlhké, zabezpečujú výbornú termoreguláciu a lepšie eliminujú zápach potu. Syntetické materiály (napríklad polypropylén, polyester) rýchlo odvádzajú vlhkosť od tela, rýchlo schnú, nie sú nasiakavé a pomáhajú udržiavať optimálnu teplotu. Aby vám funkčná bielizeň vydržala čo najdlhšie, vyžaduje si správnu starostlivosť. Odporúča sa prať iba pri teplotách do 40 °C, pretože vyššie teploty by mohli narušiť štruktúru vlákien, nepoužívať ani aviváž, ani sušičku a bielizeň nežeľiť.

K. M., zdroje: zenyvypohode.eu, sarm.pluska.sk, extrapradlo.sk, teraz.sk, emma.sk, bellinda.sk

STRED SVETA A VESMÍRU

VO VRBOVOM ČI NA KYSUCIACH?



Vrbové

RECESIA VO VRBOVOM

Vrbové je malebné mestečko v okrese Piešťany, ktoré si právom zaslúži pozornosť. Svoju slávu získalo nielen vďaka netradičnému označeniu, ale aj vďaka jedinečnému genius loci. Pôvod myšlienky o „strede sveta a vesmíru“ pochádza od miestnych recesistov, ktorí sa rozhodli, že ich mesto potrebuje niečo výnimočné. S nadhľadom a humorom vyhlásili stĺp nachádzajúci sa na rohu jednej z ulíc za geografický bod, od ktorého sa meria celý svet. Ide o miesto, ktoré sa nachádza v areáli CHRÁPU – chráneného parku.

Táto recesistická perla nie je len výsledkom kreatívnych miestnych obyvateľov, ale aj organizácie KRIAK, ktorá vypočítala presné súradnice tohto výnimočného bodu. Symbolom stredu sveta je vysoký monument, na ktorého vrchole stojí otočný panáčik.

Ako sa dostať do „stredu sveta a vesmíru“ vo Vrbovom?

K miestu vedie náučný chodník jedinečný svojho druhu v strednej Európe. Ale pozor, nie je to len taká obyčajná cesta! Počas prechádzky sa zoznámite s výnimočnými (a poriadne nebezpečnými) „obyvateľmi“ Vrbového. Náučný chodník predstavuje recesistické endemity, ako je napríklad „macík Pikču“ – unikátny hybrid rastliny a živočícha, „sliepka divá usmieváva“ s vražednými úmyslami za širokým úsmevom či „žaba šablozubá“, ktorá údajne preferuje ľudské mäso. A to je len začiatok zoznamu bizarností, ktoré s humorom odkazujú na fantáziu domácich Vrbovčanov.

Po prechode chodníkom prídete k stĺpu s panáčikom. Na zemi pod monumentom leží tabuľka s nápisom: **TU SA NACHÁDZA PRESNÝ STRED SVETA A VESMÍRU**. Na nej sú uvedené karteziánske súradnice X, Y, Z = 0,00, ktoré symbolicky označujú absolútny stred vesmíru. Ak máte odvahu, k tomuto magicému bodu sa budete musieť prebrodiť cez husté pole žihľavy. Pre niekoho výzva, pre iných cesta za nezabudnuteľným zážitkom.

Celý areál je obklopený lesom, čo mu dodáva tajomnú a zároveň pokojom nasýtenú atmosféru. V miestnych korunách stromov

dokonca nájdete drevený domček – ideálne miesto na oddych od každodenného zhonu. Tento úkryt, kde vás nikto z vonkajšieho sveta nenájde, si miestni zamilovali na relax a načerpanie novej energie.

Ak hľadáte dobrodružstvo s dávkou humoru, tajomstva a kreativity, Vrbové je mesto, ktoré musíte navštíviť. Stred sveta a vesmíru na vás čaká – stačí len prekonať žihľavu a otvoriť sa magickému genius loci tohto miesta.

TIP: Nezabudnite si pevnú obuv, dlhé nohavice (myslite na žihľavu) a dobrú náladu.

Zaručene sa zasmejete.

STRETNUTIA PÚTNIKOV DO STREDU ZEME AJ ŠIKMÁ VEŽA

Ďalšou kuriozitou Vrbového je každoročné stretnutie „pútnikov do stredu sveta“. Hoci ide o zveličenie, miestni túto myšlienku s humorom povýšili na tradíciu, ktorá láka návštevníkov z blízka i z ďaleka. Stretnutia sú oslavou fantázie, humoru a miestneho patriotizmu, pri ktorých sa mesto mení na epicentrum dobrej nálady.

Pútnici si môžu vychutnať rôzne aktivity, vystúpenia a príbehy spojené s týmto „geografickým faktom“, pričom podujatie zdôrazňuje, že Vrbové je stredom sveta minimálne pre tých, ktorí si vážia nadhľad, humor a tvorivý prístup k histórii.

A aby toho nebolo málo, Vrbové sa hrdí aj svojou vlastnou šikmou vežou, ktorá sa za stáročia stala nielen symbolom mesta, ale aj zdrojom ďalšieho humoru. Táto gotická veža, pôvodne súčasť Kostola sv. Martina, pochádza zo 14. storočia a svoj sklon získala pre nestabilné podlažie. Odklon od zvislej osi, ktorý dosahuje takmer meter, by mohol byť považovaný za chybu, no obyvatelia Vrbového ho prijali ako jedinečný prvok svojho mesta. Šikmá veža sa postupne stala miestnou ikonou, o ktorej sa rozprávajú úsmevné historky, a získala si prezývku „slovenská Písa“. Dnes láka návštevníkov nielen svojou zvláštnosťou, ale aj históriou, ktorú predstavuje v múzeu.

LÚKA V OBCI ČIERNE: STRED POVRCHU ZEME

Kysuce sú región plný prírody, tradícií a tichých údolí. Za tichým povrchom sa však skrýva čosi výnimočné – niečo, čo vzbudilo pozornosť vedcov, turistov a dokonca aj alternatívnych výskumníkov z celého sveta. Na lúke v obci Čierne bol totiž určený stred povrchu Zeme a vesmíru!

Určiť stred povrchu Zeme je výzva, ktorá si vyžaduje nielen matematickú presnosť, ale aj spoluprácu odborníkov z rôznych oblastí. Vedci z CERN-u, ktorí pracovali na tejto problematike, sa po mesiacoch bádania dopracovali k záveru: stred povrchu Zeme leží na lúke v Čiernom! Keď starosta obce dostal list s touto informáciou, prekvapilo ho to a zároveň potešilo. Starosti mu však začal robiť prílev turistov, ktorí s touto informáciou očakával.

FASCINÁCIA VEDCOV AJ EZOTERIKOV

Tento objav spôsobil nečakanú zhodu medzi vedeckými komunitami i alternatívnymi teóriami. Dokonca aj Flat Earth Society – zástancovia teórie, že Zem je plochá – uznali správnosť meraní. Medzitým do Čierneho zavítali aj ruskí ezoterici, ktorí potvrdili výpočty štúdiom nočnej oblohy.

Aby toho nebolo málo, objav sa spojil so známymi kamennými guľami na Milošovej a ďalších miestach na Kysuciach. Niektorí vedci začali uvažovať, či nejde o pozostatky mimozemských aktivít. Starosta Čierneho ukázal výskumníkom aj miestne guľovité útvary, čím vznikla teória o prepojení medzi Kysucami a ďalšími svetovými anomáliami. Aktuálne lúku označuje jednoduchá plaketa, ale obec má s týmto miestom veľké plány. V spolupráci s miestnou firmou sa pripravuje návrh na vybudovanie *sklenenej terapeutickéj pyramídy*. Táto monumentálna stavba má ponúknuť miesto na meditáciu, relax a prepojenie s vesmírnou energiou.

MÔŽE MAŤ ZEM VIAC STREDOV?

Zaujímavé je, že Kysuce nie sú prvým miestom, ktoré si nárokuje označenie stred sveta, veď jeden je aj vo Vrbovom. Vedci tieto objavy nepopierajú – ide o fenomén, keď kvantové javy umožňujú existenciu viacerých takýchto bodov.

Podobný stred sveta nájdeme aj v ekvádorskom Quite, kde atrakcia Mitad del Mundo priťahuje turistov k rovníku. V Grécku si toto označenie odjakživa nárokovali Delfy, považované za pupok sveta podľa starogréckej mytológie. A dokonca aj v Spojených štátoch, v meste Tulsa v Oklahome, označujú za stred vesmíru miesto s akustickými zvláštnosťami, kde sa váš hlas ozýva len pre vás, akoby ste boli naozaj v epicentre všetkého.

ZDÁ SA, ŽE ZEM MÁ STREDOV TOĽKO, KOĽKO JEJ ĽUDIA DAJÚ – ČI UŽ S HUMOROM, MYTOLÓGIU, ALEBO VEDOU.

Iné „stredy“ na Slovensku:

- **Stred Európy – Kremnické Bane**

Tento bod je označený za geometrický stred Európy. Tento údaj pochádza z 18. storočia a odvtedy sa považuje nielen za geometrický, ale aj symbolický stred Európy. Podobne ako pri strede zeme a vesmíru na toto označenie si nárokuje aj iné miesta.

- **Stred Tatier – Starý Smokovec**

Symbolický stred Vysokých Tatier sa nachádza pri Starom Smokovci. Je to miesto, z ktorého vedie množstvo trás a prístupových ciest do hôr.

- **Stred uhorskej ríše – Krásna Hôrka**

V čase Uhorska bol geografický stred tejto obrovskej ríše určený práve v okolí dnešného hradu Krásna Hôrka.

DP, zdroj: krajzazitkov.sk

Stred zeme, sveta a vesmíru v Čiernom



| | schodište (zriedkavo) | 1. časť tajničky | náuka o morálke | rekreačná oblasť v Nízkych Tatrách | etiópska rieka | francúzsky člen | AMIL, JOJO, NORIT, NOVOSAD | značka argónu | kapustovitá zelenina | osudné znamenie (kníž.) | znamienko odčítania | 3. časť tajničky | značka zubnej pasty | | | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------------|---|---|-----------------|----------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|--|--|--|--|
| margarín | | | | | | | trochu (expres.) | | | | | | | | | | |
| lapáme | | | | | | | nerozhodná hra | | | | | | | | | | |
| omotalo | | | | | | planétka | chumáč trávy so zemou | st. český tenista zn. športovej obuvi | | | | | | | | | |
| voľajaké | | | | | skratka antibiotika akoby | | | | sídlo na Filipinách zbožná úcta | | | | | | | | |
| nemecká značka kvality | | | | horná časť miestnosti vzdelávací ústav | | | | | | ovocná záhrada ženské meno | | | | | | | |
| skratka seniora | | 2. časť tajničky | | | | | | | | | predložka | | | | | | |
| boxerská skratka | | | usadenina ženské meno | | | | vzduch, po grécky | | | | značka india kartová hra | | | | | | |
| okrasa | | | | | | | krátka dýka | | | | | | | | | | |
| ATALA, LENDL, NURD, STILET | násyp podryl | | | | | kujný nerast | orgán zraku | balkánska obj. miera severský paroháč | | | | | prístroj na meranie tepla | | | | |
| povrch piva | | | | | okolo (básn.) predložka | | | | nerast zo skupiny nikelínu popovek | | | | | | | | |
| bodavý hmyz | | | | dravý vták prijalo do nájmu | | | | | | japonský ostrov získavalo dojením | | | | | | | |
| EČV okr. Devta | | | naš cyklista aktívne uhlie | | | | | | | | | štátny podnik bodná zbraň | | | | | |
| malý škodlivý dravec | | | | | | | | | natiahol na nohy topánky | | | | | | | | |
| čítoslovce povzdychu | | | | | <p>Novoročný vinš z okolia Zvolena</p> <p><i>Rok nový spokojný, šťastný a hojný, na tele, na duši daj, pane Ježiši ... (tajnička)</i></p> | | | | | | | | | | | | |
| časť úst | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Amisov priateľ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ročné obdobie | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Tajnička križovky z č. 11/2024: **ŤAŽKO JE PRAVDU POVEDAŤ A PRITOM NEURAZIŤ**

Výhercovia: Antónia Péková, Ivanka pri Dunaji; Zuzana Garaiová, Matúškovo; Ján Ročák, Smrdáky

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 2. 2025 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 križovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažností dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

CESTOU K VÝHODNÝM
NÁKUPOM SÚ VÝROBKY
ZNAČKY COOP JEDNOTA

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Iba v COOP Jednote sa stretnete so značkami ako Dobrá cena, Tradičná kvalita, Mamičkiné dobroty, Junior, Premium, Zelovoc, Biova či Perun. Oplatí sa nimi riadiť – znamenajú kvalitu a výhodnosť zároveň. Navyše, nakúpte u nás v termíne **od 2. 1. do 29. 1. 2025** (alebo do vyčerpania kupónov) produkty vlastných značiek COOP Jednoty v hodnote **od 10 €** a získajte kupón na zľavu. Výška zľavy je **10 % z ceny nákupu** vlastných značiek. Bližšie info na www.coop.sk.



Perun



Biova

PROGRAM PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNÍT

8. ročník

Vítazi sú známi, tohtoročný program na získanie grantu
Nadácie COOP Jednota je ukončený.

Tešíme sa na február 2025, kedy budete mať možnosť zapojiť sa
do novej výzvy. Sledujte našu stránku COOP Jednota
alebo ďalšie komunikačné kanály, aby vám neunikli
žiadne dôležité informácie!

www.lokalnekomunity.sk.



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny