

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

VAJÍČKO

MAGICKÝ AMULET
I ZDRAVÁ POTRAVINA

V PREDAJNIACH
COOP JEDNOTA
SI GENERÁCIE
ROZUMEJÚ

ČO STE NEVEDELI
O PLYTVANÍ
POTRAVINAMI

AKO NÁS
KNIHY MENIA?

DOBRO
Z REGIÓNOV
10. VÝROČIE
PODPORY
LOKÁLNYCH
KOMUNÍT

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



ZÍSKAJTE SPÄŤ

AŽ 110 EUR

s **UniCredit Bank**

EŠTE VÝHODNEJŠIE NÁKUPY

Nakupujte pol roka v COOP Jednote ešte výhodnejšie! Ako? Stačí si **od 16. 2. do 20. 3. 2026** otvoriť nový účet v ktorejkoľvek pobočke UniCredit Bank alebo online, aktivovať program U-šetríte a platiť kartou. Z prvého nákupu dostanete späť polovicu peňazí, maximálne 50 eur. Zo všetkých ďalších nákupov získate späť 10 %, až do výšky 10 eur mesačne. Celkom tak môžete získať za 6 mesiacov až 110 eur.
www.coop.sk

Úplné znenie podmienok kampane je zverejnené na <https://www.unicreditbank.sk/ucty>

Namiesto predjedla

Poznáte to - príde neželaný bacilček a vyradí vás na dva-tri týždne z prevádzky. Minulý mesiac som si túto chrípkovú jazdu „užila“ aj ja. Chuť do jedla zostala niekde hlboko pod perinou, s jedinou nezvyčajnou výnimkou. Moje telo bolo ochotné spracúvať len ovocné šaláty a... vajíčka.

Stále som mala chuť na vajíčka! Na mäkko, na tvrdo, praženicu... zjedla som ich toľko, až som sa bála, že azda začnem kotkodákať. Priznám sa, v bežnom živote konzumujem vajcia skôr s rešpektom. V hlave mám toho starého strašiaka menom cholesterol, pre ktorý som ich vnímala ako tak trochu rebelantskú potravinu.

O to viac ma teší, že výskumy mi dali za pravdu a moje „chrípkové chute“ neboli až takým veľkým výstrelkom. Vajíčko v skutočnosti nie je žiadny nutričný démon. Práve naopak! Je to doslova superpotravina nabitá kvalitnými bielkovinami a vitamínmi, pričom moderné štúdiá potvrdzujú, že jeho pozitíva oveľa prevyšujú staré predsudky. Aj Slovenská kardiologická spoločnosť často pripomína, že dôležitejší ako samotný cholesterol v strave je celkový životný štýl a zloženie tukov.

Takže, milí čitatelia, ak máte chuť na omeletu, dajte si ju bez výčítiek. Možno vaše telo presne vie, čo potrebuje na to, aby zasa naskočilo do formy. Ja idem pre istotu skontrolovať, či v chladničke ešte nejaké zostali.

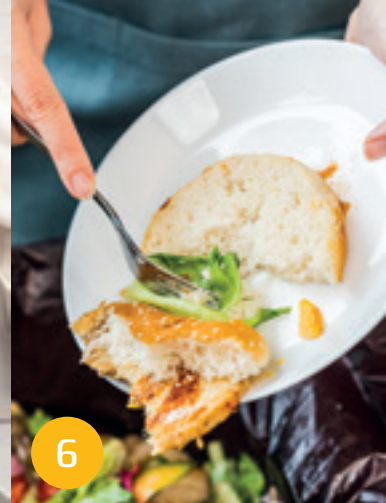
Prajeme vám chutné a zdravé čítanie!



Denisa Pogačová



4



6



8



14



20



24

Obsah

- 4 V kuchyni: Vajíčko - magický amulet i zdravá potravina
- 6 Sezóna: Fakty a mýty o bielkovinách
- 8 Zdravie: Plytvanie potravinami má ďalekosiahle následky
- 10 V COOP Jednote: Naše nové predajne
- 12 Nákupná karta: Predstavujeme našich partnerov
- 14 Príbeh: Mladá energia a roky praxe - v predajniach COOP Jednota si generácie rozumejú
- 16 Netradičné recepty
- 18 Recepty: V hlavnej úlohe vajíčko

- 20 Dobro z regiónov: 10. výročie programu podpory lokálnych komunít - Lavičky osobností v Štúrove
- 22 Kvalita zo Slovenska: Rodinné značky z Trnavského regiónu
- 24 Zaujímavosť: Ako nás mení čítanie kníh?
- 26 Krása: Nadýchnutie pre vlasy
- 28 Slovensko: Studňa, prameň života
- 30 Krížovka

coop
JEDNOTA

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

VAJÍČKO

MAGICKÝ AMULET I ZDRAVÁ POTRAVINA

Vajce nikdy nebolo len obyčajnou potravinou. Od úsvitu dejín bolo vnímané ako magický kód vesmíru. Už v starovekom Sumere a Egypte ukladali pozostalí do hrobiek zafarbené škrupiny ako symbol zrodu a večného trvania života. Pre tieto civilizácie bol dokonalý tvar vajca obrazom vesmíru, v ktorom je pod pevnou škrupinou ukrytý neustále sa obnovujúci život.

Tento univerzálny symbol nesmrteľnosti neskôr organicky prijalo aj kresťanstvo, ktoré mu dalo nový naratív aj legendou o Márii Magdaléne. Mária Magdaléna po objavení prázdneho božieho hrobu navštívila cisára Tiberia, aby mu povedala o Ježišom zmŕtvychvstaní, čo cisár hlasno poprel. V tej chvíli sa vraj biele vajčko sfarbilo do červena. Príbeh o cisárovi Tiberiovi a vajíčku sa objavil až v neskorších kresťanských tradíciách od 10. storočia ako spôsob vysvetlenia pôvodu farbenia vajčiek. Hoci legenda nie je historicky overená, hlboko ovplyvnila kresťanskú ikonografiu a zvyky. Svätá Mária Magdaléna je vo **východnej tradícii** často zobrazovaná na ikonách, ako drží v ruke červené vajčko. Červená farba symbolizuje Kristovu krv a víťazstvo nad smrťou. V symbolike vajčka predstavuje pevná škrupina hrob a živé kuriatko vnútri symbolizuje život po zmŕtvychvstaní.

U starých Slovanov v predkresťanskom období malo vajčko kľúčové postavenie ako symbol vesmíru, slnka a nesmrteľnosti. Keďže v tom čase neexistovali písomné záznamy, poznatky čerpáme z archeologických nálezov a etnografických rekonštrukcií - porovnávaní ľudových zvykov so staroslovanskou mytológiou. V slovanskej mytológii podobne ako u iných indoeurópskych národov existovali predstavy o kozmickom vajci, z ktorého vznikol svet. Žltok predstavoval slnko alebo zem, bielok vodu a vzduch a škrupina nebeskú klenbu. Tento vzťah k vajíčku ako zárodku všetkého bol dôvodom, prečo sa vajíčku pripisovala magická moc. Najpresvedčivejším fyzickým dôkazom sú nálezy v hrobách na území Kyjevskej Rusi a v západoslovanských oblastiach, napr. v Poľsku v Opoľsku, kde sa našli hlinené napodobeniny vajčiek (tzv. *pisanki*) datované do 10. až 11. storočia. Tieto vajíčka

boli zdobené glazúrou a ornamentmi často v tvare vlnovky, ktorá symbolizovala vodu. Dávali sa do hrobov ako symbol znovuzrodenia, aby mŕtvy mohli opäť ožiť v inom svete.

Na našom území bolo vajíčko ústredným bodom sviatkov vynášania Moreny a víťania jari. Slovania verili, že vajíčko v sebe nesie uväznený život, ktorý sa na jar prebúdza, rovnako ako sa prebúdza príroda. Pôvodné farbenie nebolo estetické, ale magické. Červená farba u starých Slovanov symbolizovala krv, životnú silu a oheň, ktorý mal chrániť pred zlými duchmi.

Slovania takisto verili, že vajíčko je mostom medzi svetom živých a mŕtvych. Zvykli ich kotúľať po hrobách, aby sa „nasýtili“ duše predkov. Tento zvyk sa v niektorých pravoslávnych slovanských komunitách zachoval dodnes pod názvom *Radonica*.

ODLAHČENÉ VAJÍČKOVÉ TYPY

Veľkonočnú hostinu si bez vajčiek nedokážeme predstaviť. Uvarené natvrdo, plnené, v podobe šalátu s čerstvou pažitkou alebo tradičná veľkonočná hruška z vajec. Oblúbené sú aj rôzne mäsové rolády, v ktorých je okrem iných surovín zavinuté aj vajíčko. Veľmi chutná je roláda z kuracieho mäsa plnená šunkou, syrom a vajčkami uvarenými natvrdo, obložená šunkou a zapečená v rúre.

Žĺtky síce obsahujú cholesterol, ale bielok zasa lecitín, ktorý úspešne proti cholesterolu bojuje. Ani na Veľkú noc by sme to s konzumáciou vajec nemali preháňať, aj keď bez nich by to asi nešlo. Ak hľadáte niečo efektívne napríklad na veľkonočné raňajky, skúste oddeliť bielky, vyšľahať z nich tuhý sneh, vytvoriť z nich na plechu kôpky a do stredu vložiť žĺtok. Zapečte v rúre - je to ľahká alternatíva volského oka bez prebytočného tuku. Alebo na panvici orestujte jarnú cibuľku



MAGICKÉ ORNAMENTY

Etnológovia uvádzajú, že pôvodné vzory na vajíčkach neboli náhodné. Išlo o solárne symboly ako kruhy, hviezdy, svastika, ktoré mali privolať silu slnka po zime. Dnes sa tieto vzory často kombinujú s kresťanskými symbolmi ako kríž či baránok, čím vzniká unikátny synkretizmus, kde sa prastará mágia plynule spojila s oslavou vzkriesenia.

K veľkonočným zvykom u nás patrilo, že krstné mamy nosili maľované vajíčka svojim krstňatám, takisto ich dávali dievčatá po šibačke svojim vyvoleným chlapcom. Po Veľkej noci gazdovia zarávali škrupiny z veľkonočných vajčiek do pôdy, aby zem dala v lete bohatú úrodu. Ženy v strednej Európe zvykli pred veľkonočnými sviatkami krásliť vajíčka rôznymi dekoračnými technikami, používali cibuľové šupky na farbenie škrupiniek, rôzne druhy farieb, vosk či kukuričné šúpolie. Najšikovnejšie zdobiteľky veľkonočných vajčiek bývali vychýrené v celom chotári a neraz vyrábali vajíčka pre mnohých záujemcov za finančnú odplatu. Dodnes si nevieme predstaviť veľkonočnú výzdobu v našich príbytkoch bez farebných vajčiek.



ku, špargľu, cuketu a hrášok.

Do zeleniny urobte jamky, vykľepnite do nich vajčička a nechajte zapiecť v rúre alebo pod pokrievkou. Je to ľahké, bez múky a plné vitamínov.

PREČO VAJČÍKA KONZUMOVAŤ BEZ OBÁV

Odborníci tvrdia, že ak konzumujeme vajčička v primeranej miere, osožia našu telu, dokonca aj pri redukčnej diéte.

Vajčička sú výborným zdrojom mnohých živín a samy osebe sú pomerne nízkokalorickou potravinou, predovšetkým vďaka vaječnému bielku. Vaječný bielok obsahuje hlavne vodu, bielkoviny a iba minimálne množstvo sacharidov a žiadny tuk, preto je jeho energetická hodnota veľmi malá. Vaječný žĺtok naproti tomu obsahuje aj tuk, pričom pre zdravie prospešné, nenasýtené mastné kyseliny (5,6 v 100 g) prevažujú nad nasýtenými (3,1 g v 100 g). Žĺtok je aj dobrým zdrojom viacerých vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K) aj vo vode rozpustných vitamínov B (B₁, B₆, B₁₂, kyselina listová). Vajčička sú ďalej zdrojom minerálnych látok (vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík, zinok) aj niektorých dôležitých stopových prvkov (napríklad selén). Z ďalších látok je vaječný žĺtok bohatým zdrojom lecitínu, cholínu a cholesterolu.

Môže konzumácia vajec predstavovať zdravotný problém? Jedinou problémovou látkou vo vajci je cholesterol, ktorý sa nachádza výlučne vo vaječnom žĺtku. Cholesterol vzbudil záujem odbornej a neskôr aj širokej verejnosti vďaka známej skutočnosti medzi pozitívnym vzťahom výšky celkového a LDL cholesterolu k výskytu aterosklerózy a následným chorobám srdca a ciev, predovšetkým srdcovému infarktu a mozgovej mŕtvi. V 100 g vajčička je 370 mg cholesterolu, čo presahuje horný odporúčaný denný limit (300 mg denne) platný 40 rokov. Pri dnešnom štúdiu relevantnej odbornej zdravotnej literatúry možno nájsť veľmi veľa mienkotvorných autorov, ktorí význam konzumácie celých vajec (teda žĺtka aj bielka) vyzdvihujú s tým, že bohatý obsah nutrične cenných látok a nízka hustota energie značne presahujú hrozby z obsahu cholesterolu. Navyše sa ukazuje, že negatívna úloha cholesterolu v potrave sa preceňovala a pri vývoji aterosklerózy hrajú kľúčovú úlohu iné faktory než cholesterol v potrave. Zistilo sa, že denná konzumácia cholesterolu nad 300 mg neznamená automaticky, že sa u každého človeka následne zvýši hladina cholesterolu v krvi.

VAJČÍKA AJ PRI DIÉTE

Podľa viacerých kritérií odborných dietologických spoločností vajčička vďaka vysokému obsahu biologicky významných živín (vitamíny, cholín, lecitín, esenciálne omega-6 a omega-3 mastné kyseliny, kompletné bielkoviny) spĺňajú kritériá na zaradenie medzi funkčné potraviny. Tak celé vajčička, ako aj vaječný bielok samotný môžeme od-

porúčať na redukčnú diétu. Vďaka bohatému zastúpeniu kvalitných bielkovín sú vajčička dobrým zdrojom sýtosti, pričom pocit nasýtenia po bielkovinách trvá dostatočne dlho v porovnaní so sacharidovou stravou. Bielkoviny majú byť v redukčnej výžive (1000 až 1500 kcal) zastúpené podstatne viac (25 - 30 energetických percent). Navyše cieľené znižovanie telesnej hmotnosti je vždy spojené s rizikom nechceného úbytku svalovej hmoty ako najväčšieho rezervného zdroja telesných bielkovín. Dostatočný príjem kvalitných bielkovín a systematická pravidelná intenzívna svalová a pohybová činnosť sú jedinými účinnými preventívnymi opatreniami, ktoré sú schopné neželanému úbytku svalov zabrániť alebo ho aspoň minimalizovať. Toto sú dostatočné dôvody, prečo sú vajčička vhodné pre racionálnu redukčnú diétu.

KOLKO ICH MÔŽEME ZJEŠŤ?

Pre zdravých ľudí, ktorí netrpia na obezitu, cukrovku ani poruchu tukového metabolizmu (vysoký cholesterol), môže byť denná konzumácia celého vajčička (maximálne dvoch) primeraným stravovacím opatrením bez akejkoľvek zdravotnej hrozby, odporúča gastroenterológ Peter Minárik. Ľudia s uvedenými problémami by nemali prekračovať odporúčanú dennú konzumáciu 300 mg cholesterolu, čo zodpovedá jednému priemerne veľkému vajčičku. Netreba však zabúdať, že strava a diéta sú komplexný problém a konzumáciu vajec by sme mali vidieť v kontexte celkovej konzumovanej stravy, teda aj rýb, hydiny, ovocia, zeleniny, celozrnných obilnín na jednej strane, ako aj červeného mäsa, údenín a sladkostí s obsahom celých alebo sušených vajec na druhej strane.

-dp-



Bielkoviny (proteíny) nie sú len aktuálny trend. Patria k nevyhnutným makroživinám. V našom tele majú nezastupiteľnú úlohu, pretože podporujú rast, obnovu tkanív, syntézu enzýmov, hormónov a kontrolujú metabolizmus.

Radíme ich k tzv. esenciálnym živinám, ktoré si telo nedokáže vytvoriť samo, preto je kľúčové ich prijímať v strave v pravidelných dávkach a dostatočnom množstve. Podľa WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) platí, že na každý kilogram hmotnosti by zdravý človek mal prijať približne 0,75 - 0,80 g bielkovín.

Takže pri hmotnosti 60 kg by sme mali prijať 45 - 48 g bielkovín denne, pri hmotnosti 100 kilogramov je to až do 80 g bielkovín denne. Ideálne je prijať bielkoviny z rozličných potravín a nespoliehať sa len na jeden zdroj.

MÝTUS: RASTLINNÉ BIELKOVINY NIE SÚ DOSTAČUJÚCE

Častý mýtus, s ktorým sa stretávajú najmä vegáni a vegetariáni, tvrdí, že rast-

linné bielkoviny nedokážu pokryť potreby organizmu. Kvalita bielkovín sa však hodnotí podľa obsahu esenciálnych aminokyselín (teda látok, ktoré si telo nevie vyrobiť samo).

Je pravda, že väčšina rastlinných zdrojov bielkovín obsahuje nižšie množstvá určitých aminokyselín (napr. strukoviny majú nižší obsah metionínu, obilniny zas lyzínu), no správnou kombináciou rastlinných bielkovín sa dá zabezpečiť plnohodnotný príjem bielkovín.

K neplnohodnotným bielkovinám radíme prevažne rastlinné zdroje ako: obilniny (pšenica, raž, jačmeň, ovos, kuskus, pohánka, ryža, kukurica a pšeno), strukoviny ako šošovica, fazuľa, bôb, cícer, vlašské, lieskové a kešu oriešky, mandle, pistácie, chia, ľanové či konopné semen-

ka. Ako prezrádza ich názov, neobsahujú všetky esenciálne aminokyseliny.

Sója, quinoa a konopné semenka obsahujú vysoké aminokyselinové spektrum veľmi podobné živočíšnym potravinám. Radíme ich k plnohodnotným podobne ako mäso, ryby, morské plody, vajcia a mliečne výrobky.

MÝTUS: ČÍM VIAC BIELKOVÍN PRIJEME, TÝM VIAC SVALOV MÁME

Bielkoviny sú síce nevyhnutné pre rast, aj svalovú regeneráciu, no ich účinok nie je zázračný a ich jedením nám svaly nenarastú. Ľudské telo má svoj biologický limit v tom, koľko aminokyselín dokáže efektívne využiť na syntézu svalových bielkovín. Ak ich prijmeme viac, nadbytočné aminokyseliny sa premenia na energiu. Takže



MÝTY A FAKTY O BIELKOVINÁCH

z praktického hľadiska ani pre aktívnych športovcov, ktorých dávky proteínov by mali byť o čosi vyššie, extrémne vysoké dávky bielkovín neprinesú väčší efekt. Len sa zvýši kalorický príjem.

MÝTUS: RASTLINNÉ BIELKOVINY NÁS NEDOKÁŽU ZASÝTIŤ

Hoci väčšina rastlinných bielkovín spadá do kategórie nekomplexných, má mnoho nesporných nutričných výhod oproti živočíšnej strave. Odborníci sa zhodujú na tom, že dominantou našej stravy by mali byť práve rastlinné bielkoviny.

Štúdie dánskych vedcov Vedeckej fakulty na Univerzite v Kodani hovoria o tom, že jedlá zo strukovínovej bielkoviny navodzujú vyšší stupeň sýtosti oproti mäsitým jedlám. To v praxi znamená nielen dlhší pocit sýtosti, ale aj nižší energetický príjem.

MÝTUS: PROTEÍNY POTREBUJEME, LEN AK AKTÍVNE CVIČÍME

Pravidelný príjem bielkovín potrebuje každý z nás. Pravidelní športujúci potrebujú vyšší príjem, no aj ľudia so sedavou prácou alebo s menej aktívnym životným štýlom musia prijímať bielkoviny.

Podľa Medzinárodnej spoločnosti pre športovú výživu (International Society of Sport Nutrition) aktívni športovci potrebujú zvýšiť príjem bielkovín v rozmedzí 1,4 - 2 g/kg.

Ideálne je ak 20 - 30 % prijatej energie pochádza z bielkovín, 25 - 30 % z tukov a zvyšných 40 % zo sacharidov.

Výnimkou v príjme bielkovín sú tehotné a dojčiace ženy. Tie potrebujú zvýšiť príjem bielkovín. Vyšší príjem potrebujeme takisto v prípade, že prechádzame obdobím extrémnych stresov, pracujeme na fyzicky namáhavej pozícii alebo trpíme horúčkami. Nižší príjem bielkovín sa zas odporúča pacientom so zníženou funkciou obličiek.

MÝTUS: POTREBUJEME JEŠŤ PROTEÍNOVÉ DOPLNKY PRE DOSTATOK BIELKOVÍN

Proteínové doplnky ako tyčinky, proteínový prášok či rôzne proteínové nápoje, ktoré nájdeme už takmer v každých potravinách, nie sú nevyhnutné pre zdravý životný štýl a dostatok bielkovín. V skutočnosti väčšina ľudí dokáže bežnou stravou pokryť optimálny príjem bielkovín.

Proteínové výživové doplnky sú predovšetkým určené pre aktívnych športovcov. Sú rýchlym zdrojom bielkovín v ľahko stráviteľnej forme. Ak sa aktívne žiadnej



ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

- Proteíny majú najzložitejšiu štruktúru zo všetkých makroživín. Pozostávajú z aminokyselín a ak by sme si ich chceli predstaviť, vyzerali by ako guľôčky náhrdelníka. Každá guľôčka predstavuje jednu aminokyselinu.
- Proteíny sa nachádzajú v každej bunke a tvoria až 18 - 20 % z nášho tela. Bez nich, by sme prakticky nedokázali existovať.
- Pojmy bielkoviny a proteín označujú to isté. Bielkoviny je slovenský názov základných makroživín tvorených aminokyselinami. Proteíny je vedecký termín využívaný medzinárodne. V hovorovej reči sa však často stretáme s označením proteínu ako doplnku výživy (napr. v práškovej koncentrácii), ktorý používajú športovci alebo ľudia so zámerom schudnúť.
- Bielkoviny majú výrazný sýtiaci efekt a dokážu prirodzene regulovať trávenie vďaka aminokyselinám. V procese

trávenia dochádza k ich rozloženiu až na samotné aminokyseliny.

- Nedostatok bielkovín v strave môže spôsobiť chronickú únavu, slabosť a výrazný pokles fyzickej výkonnosti a sily. Rednutie vlasov a vyššia lámavosť nechťov takisto môžu napovedať, že telu chýbajú práve bielkoviny.
- Bielkoviny dokážu vplývať aj na našu náladu, pocit pohody alebo tzv. mozgovú hmlu. Proteíny sú stavebný materiál pre neurotransmitery, ktorými medzi sebou neuróny komunikujú.

Mnohé z nich pochádzajú priamo z aminokyselín (tryptofan - sérotonín, ktorý ovplyvňuje náladu, spánok a chuť do jedla, či tyrozín - dopamín vplývajúci na energiu a sústredenie). V prípade, že je príjem bielkovín dlhodobo nízky, dostupnosť niektorých aminokyselín môže byť obmedzená, čo ovplyvňuje syntézu neurotransmiterov.

športovej aktivite nevenujete, ich konzumácia nemusí mať žiadne opodstatnenie. Naopak, je dôležité posúdiť, či ich naozaj potrebujeme.

MÝTUS: VEKOM KLESÁ POTREBA PROTEÍNU

Práve naopak. S pribúdajúcim vekom dochádza k anabolickéj rezistencii, ktorá má na svedomí to, že svaly reagujú menej aktívne na príjem aminokyselín. Po

päťdesiatke potrebujeme príjem proteínu zvýšiť.

Európska spoločnosť pre klinickú výživu a metabolizmus (ESPEN) odporúča pre zdravých seniorov aspoň 1 - 1,2 g na kilogram bielkovín denne. Dostatočný príjem bielkovín v pokročilejšom veku v spojení s aktívnym životným štýlom pomáha predchádzať strate svalovej hmoty a sily v starobe.

D. P., zdroj: healthline.com



ČO STE NEVEDELI O PLYTVANÍ POTRAVINAMI

Vzťah medzi plytvaním potravinami, zdravím a výživou ľudí nesie v sebe tri hrozby: stratu základných živín, riziko pre verejné zdravie i pre životné prostredie.

1. STRATA ZÁKLADNÝCH ŽIVÍN:

Vyhodené potraviny sú nositeľom cenných živín, ktoré sa plytvaním strácajú. Keď vyhadzujeme potraviny, neplytváme len kalóriami, ale zároveň dochádza k stratám dôležitých makroživín (najmä bielkovín) a mikroživín (vitamíny, minerálne látky), ktorých má mnoho ľudí vo svojej strave nedostatok. Štúdie ukazujú na to, že najviac plytváme potravinami, ktoré sú najbohatším zdrojom vitamínu C, vitamínu A, vlákniny a draslíka, t. j. predovšetkým ovocím a zeleninou.

Paradoxne, kým celosvetovo sa vyhadzuje takmer 1/3 potravín, približne 10 % populácie trpí podvýživou. Odhaduje sa, že znížením množstva potravinového odpadu len o 15 % by sa mohol zabezpečiť dostatok potravín na výživu 25 miliónov ľudí ročne. Viac sa plytvá potravinami s vyššou nutričnou kvalitou. Ľudia s kvalitnejšou stravou bohatou na čerstvé výrobky produkujú zväčša viac potravinového odpadu, pretože čerstvé produkty majú kratšiu trvanlivosť ako spracované potraviny.

2. BEZPEČNOSŤ POTRAVÍN A RIZIKO PRE VEREJNÉ ZDRAVIE:

Súvislosť medzi odpadom a zdravím často spočíva v tom, ako nakladáme s pokazenými alebo „prepadnutými“ potravinami. Nesprávne skladované zvyšky alebo potraviny, ktorých trvanlivosť už prekročila bezpečnú hranicu, môžu obsahovať choroboplodné mikroorganizmy, napríklad E. coli, Salmonella a Norovírus.

Hlavným dôvodom vzniku odpadu je zmätok medzi označením *Najlepšie spotrebovať do* (kvalita) a *Spotrebovať do* (bezpečnosť). Predčasné vyhadzovanie potravín s označením *Najlepšie spotrebovať do* vedie k zbytočnej strate živín, zatiaľ čo ignorovanie dátumu *Spotrebovať do* môže viesť k akútnej otrave potravinami. Potravinový odpad na skládkach môže viesť k produkcii mykotoxínov (plesní) a hromadeniu ťažkých kovov v okolitých pôdach a vodách, ktoré sa nakoniec opäť dostanú do potravinového reťazca.

3. NEPRIAME VPLYVY NA ZDRAVIE POŠKODZOVANÍM ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Vyhodené potraviny majú nepriame negatívne dôsledky na zdravie ľudí, lebo poškadzujú životné prostredie. Potravinový odpad ovplyvňuje ľudské zdravie svojím negatívnym vplyvom na systémy, ktoré podporujú život na planéte Zem.

Veľké množstvo potravinového odpadu na otvorených skládkach priťahuje škodcov (potkany, hmyz), ktorí pôsobia ako prenášači chorôb. Potravinový odpad predstavuje približne 8 - 10 % celosvetových emisií skleníkových plynov. Zmena klímy spôsobená týmito emisiami vedie k respiračným problémom (kvalita ovzdušia), ochoreniam súvisiacim s teplotou a šíreniu infekčných chorôb. Plytvanie potravinami je zároveň aj plytvaním čistou vodou, ktorá sa používa na ich pestovanie. To prispieva k nedostatku vody, čo priamo ohrozuje verejnú hygienu a hydratáciu.

Všeobecne platí, že čím vyspelejší štát a vyššia spoločenská úroveň blahobytu, tým viac koncový spotrebiteľ plytvá potravinami.

Toto tvrdenie podporuje aj štúdia *Organizácie Spojených národov pre výživu a poľnohospodárstvo* (FAO). Podľa nej sú potravinové straty v industrializovaných krajinách viac-menej na rovnakej úrovni ako v rozvojových krajinách.

V rozvojových krajinách sa však viac ako 40 % strát objaví v spracovateľských úrovniach, zatiaľ čo vo vyspelých krajinách dôjde k viac ako 40 % strát na úrovni maloobchodu a spotrebiteľov. Spotrebiteľia vo vyspelých krajinách vyplývajú až 222 miliónov ton potravín, čo by pokrylo takmer celú produkciu potravín v subsaharskej Afrike (230 miliónov ton).

Spôsob kvantifikácie vyplývajúcej potraviny každej z domácností sa líši. Niektoré štúdie prepočítavajú podiel vyhodenej kalórií na celkovú konzumáciu domácnosti, iné podľa hmotnosti. Ďalšie štúdie zase prepočítavajú vyhodenej jedlo ako množstvo vyprodukovaného oxidu uhličitého či spotrebovanej vody pri výrobe.

Pri zhromažďovaní údajov sa ukázalo, že významný vplyv na množstvo vyplývajúceho jedla v domácnosti má zloženie a veľkosť danej domácnosti. Dospelí plytvajú absolútne viac ako deti a zároveň viacčlenné domácnosti plytvajú relatívne menej na osobu, než je to v menejčlenných domácnostiach. Jednočlenné domácnosti obvykle vyhodí viac potravín na hlavu a tiež domácnosti s deťmi plytvajú relatívne viac ako bezdetné domácnosti. Väčšina štúdií sa zhoduje na tom, že v domácnostiach s menšími príjmami sa plytvá menej ako v domácnostiach, ktoré disponujú vyššími príjmami. Podľa prieskumov mladí ľudia plytvajú viac ako starší ľudia. Napríklad vôbec najmenej plytvajú domácnosti, kde žijú dôchodcovia. Čo môže súvisieť aj

s výškou príjmu, pretože zvyčajne ľudia na dôchodku majú relatívne menej peňazí ako ľudia v produktívnom veku.

Potravinové straty po zbere sú čiastočne odrazom dostupných technológií v danej krajine a čiastočne aj miery rozvoja trhu pre poľnohospodárstvo danej krajiny. Rýchla urbanizácia zapríčiniла nárast rozvinutejších dodávateľských reťazcov, pomocou ktorých sa potraviny môžu dostať k všetkým obyvateľom. Aby boli tieto reťazce efektívne, musia štáty zabezpečiť zlepšenie stavu ciest a celkového stavu prepravnej aj marketingovej infraštruktúry. A to aj preto, aby boli potraviny dostupné pre skupiny obyvateľov s nízkymi príjmami. Rozvoj týchto širších dodávateľských reťazcov bude mať nepriamy dosah na potravinové straty tak v súčasnosti, ako aj v budúcnosti.

Rast príjmov domácností spôsobuje pokles konzumácie škrobnatých potravín. S rastom príjmov rastie aj diverzifikácia konzumácie potravín. Konzumuje sa viac mliečnych výrobkov, mäsa aj rýb. Práve obrát v spotrebe potravín s kratším životným cyklom je spájaný s väčším plytvaním jedlom. Odhaduje sa, že potravinový systém vyprodukuje približne 20-30 % všetkých skleníkových plynov vytvorených ľudskou činnosťou. Ak tieto percentá vzťahujeme na potravinové straty a plytvanie potravinami, tak je zrejme, že celkové potravinové straty tvoria asi 6-9 % všetkých skleníkových plynov. Respektíve 6-9 % skleníkových plynov sa tvorí zbytočne. V neposlednom rade majú potravinové straty nezanedbateľný vplyv aj na biodiverzitu krajiny. Biodiverzita zahŕňa rozmanitosť života na Zemi naprieč druhmi a ekosystémami. V štúdiu FAO sa skúmal vplyv celkových potravinových strát na biodiverzitu vzhľadom na poľnohospodársku produkčnú fázu. Samozrejme, škody spôsobené prírodnému prostrediu počas produkčnej fázy sú značnejšie, než škody spôsobené vyhodnotením nespotrebovaného jedla.

Peter Minárik, Jozef Golian

Zdroje: nutritionsource.hsph.harvard.edu, nationalacademies.org, journals.plos.org a ďalšie



NADÁCIA COOP JEDNOTA SMERUJE POMOC NA ORAVU

Nadácia COOP Jednota už 25 rokov kontinuálne podporuje aktivity, ktoré spája spoločenská zodpovednosť a humánne myšlienky. V úvode roka zamierila pomoc na Oravu, konkrétne do Trstenej.

Nadácia COOP Jednota darovala Hornooravskej nemocnici s poliklinikou v Trstenej peňažný dar v hodnote 6 000 €. Symbolický šek odovzdala Patrícia Betuššáková, predsedníčka predstavenstva COOP Jednota Trstená, a Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Peňažný dar nadácie bol použitý ako príspevok na zakúpenie prístroja - EKG navigácie s USG pre potreby oddelenia anestéziológie a intenzívnej medicíny Hornooravskej nemocnice s poliklinikou v Trstenej. Prístroj bude využívaný na zavedenie centrálnych venózných vstupov pre kriticky chorých pacientov. Na odovzdávaní symbolického šeku sa zúčastnili zástupcovia domácej siete COOP Jednota a zástupca Hornooravskej nemocnice s poliklinikou Trstená. „Spolupráca s Nadáciou COOP Jednota trvá už niekoľko rokov, za čo

je celý kolektív našej nemocnice nesmierne vďačný. Vďaka podpore a finančným príspevkom nadácie môžeme posúvať poskytovanie zdravotnej starostlivosti na vyššiu úroveň,“ uvádza Radoslav Ďurica, námestník pre HTÚ - Hornooravskej nemocnice s poliklinikou Trstená.

SPOLOČENSKÁ ZODPOVEDNOSŤ POSILUJE VZŤAHY MEDZI FIRMAMI A KOMUNITOU

Finančná podpora smerovaná do oblasti zdravotníctva, školstva či sociálnych služieb má pre región zásadný význam. Pomáha zlepšovať dostupnosť a kvalitu služieb, podporuje miestne inštitúcie a zároveň posilňuje vzťahy medzi firmami a komunitou. „Spoločenskú zodpovednosť vnímame ako neoddeliteľnú súčasť podnikania, najmä v regiónoch, kde COOP Jednota dlhodobo pôsobí a je prirodzenou súčasťou života miestnych komunít. Našou snahou je byť



nielen stabilným obchodným partnerom, ale aj aktívnym a zodpovedným členom regiónu, v ktorom pôsobíme,“ hovorí P. Betuššáková a zároveň dodáva: „Pravidelne podporujeme kultúrne a charitatívne akcie v regióne, ktoré prispievajú k posilňovaniu komunitného života a solidarity medzi ľuďmi. Dlhodobo spolupracujeme aj na projekte Potravinová zbierka v spolupráci s komunitným centrom v Trstenej, prostredníctvom ktorej pomáhame ľuďom v náročnej životnej situácii. Veríme, že rozvoj regiónov stojí na vzájomnej spolupráci a zodpovednom prístupe všetkých aktérov.“

NOVÝ SONOGRAF POMÁHA PACIENTOM V PREŠOVE

Fakultnej nemocnici s poliklinikou J. A. Reimana v Prešove darovala nadácia peňažný dar v hodnote 10 000 €. Symbolický šek odovzdali Štefan Bujňák, predseda predstavenstva COOP Jednota Prešov, a Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Peňažný dar bol použitý na zakúpenie Sonografu Clarius C3 HD3 s príslušenstvom, ktorý je umiestnený na Klinike úrazovej chirurgie Fakultnej nemocnice s polikli-



nikou J. A. Reimana Prešov. Prístroj bude slúžiť na ultrasonografické vyšetrenie brucha, panvy, hrudníka, ciev, kĺbov a chrbtice pacientov vo vysokom rozlíšení. Na odovzdávaní symbolického šeku sa zúčastnili primár oddelenia úrazovej chirurgie Jozef Bujňák a Peter Firment, námestník riaditeľa pre liečebno-preventívnu starostlivosť pre chirurgické odbory FNSP J. A. Reimana Prešov.

RÝCHLA DIAGNOSTIKA PRIAMO NA ODDelenÍ

Zdravie je to najcennejšie, čo človek má, preto nadácia dlhodobo vyvíja aktivity smerujúce k podpore zdravotníckych zariadení. Podporou nemocníc, ambulancií a liečebných ústavov zakúpením lekárskeho prístrojov chce tak prispieť k zlepšeniu do-

stupnosti moderných vyšetrovacích a liečebných zdravotníckych prístrojov pre širokú verejnosť. „Vďaka finančnému príspevku sme zakúpili mobilné ultrazvukové zariadenie. Prístroj pomôže pri rýchlej diagnostike pacientov priamo na oddelení. Sme vďační za podporu a ochotu takto prispieť k zlepšeniu zdravotnej starostlivosti v našom regióne,“ hovorí Peter Firment, námestník riaditeľa pre liečebno-preventívnu starostlivosť pre chirurgické odbory FNSP J. A. Reimana Prešov.

„Mobilný ultrazvuk je možné jednoducho presúvať podľa potrieb, čo umožní rýchle a presné vyšetrenie bez zbytočného čakania. Veľkým prínosom bude najmä pri vyšetrení detí, kde je rýchlosť a šetrnosť vyšetrenia rozhodujúca,“ zdôrazňuje primár oddelenia úrazovej chirurgie Jozef Bujňák.

NÁKUPNÉ STREDISKO V PRIEVIDZI OŽILO NOVÝM SUPERMARKETOM

Obyvatelia Prievidze majú k dispozícii nové nákupné možnosti. COOP Jednota Prievidza oficiálne otvorila svoju novú prevádzku v nákupnom stredisku Rozvoj. Nový supermarket prináša do lokality nielen čerstvé potraviny, ale aj moderné technológie a nový impulz pre známy obchodný dom.

Pre COOP Jednotu Prievidza ide o strategický krok a prvú predajňu v tejto časti mesta. Lokalita na okraji sídliska v tesnej blízkosti gymnázia, okresnej knižnice či Sociálnej poisťovne predurčuje supermarket na to, aby sa stal prirodzeným centrom nákupov pre široké spektrum zákazníkov. „Teší nás, že sa nám podarilo vstúpiť práve do tejto lokality, kde sme doposiaľ nepôsobili. Vnímame ju ako prirodzené centrum každodenného pohybu ľudí – študentov, rodín aj seniorov. Chceme byť pre nich spoľahlivým partnerom pri každodenných nákupoch,“ uviedla Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza.

EXPRESNÁ REKONŠTRUKCIA S DÔRAZOM NA EKOLÓGIU

Projekt zaujme predovšetkým rýchlosťou realizácie. Celková premena, rekonštrukcia a modernizácia priestorov sa vďaka korektnému vzťahom s majiteľom objektu i nasa-



deniu tímu zrealizovala do dvoch mesiacov od začatia prác. Poďakovanie za tento výsledok patrí zamestnancom, realizátorom aj subdodávateľom. „Veľmi si vážime ústretovosť všetkých zúčastnených strán. Vďaka rýchlemu postupu sme dokázali vytvoriť príjemné a funkčné prostredie a priniesť nové služby zákazníkom tejto lokality. O to viac nás teší, že už od prvých dní registrujeme pozitívne reakcie,“ povedala Janka Madajová.

Predajňa s rozlohou 294 m² (doplnená o 107 m² skladových priestorov) bola navrhnutá s ohľadom na súčasné environmentálne nároky.

K energetickej hospodárnosti prispieva kondenzačný plynový kotol a úsporné LED osvetlenie, rovnako ako systém rekupe-rácie vzduchu, ktorý zabezpečuje zdravú vnútornú klímu.

VYŠŠÍ KOMFORT PRE ZÁKAZNÍKOV

Modernizácia priestorov výrazne prispela k celkovému oživeniu obchodného domu Rozvoj. Hoci je prevádzka situovaná v hustej zástavbe, prievidzské spotrebné družstvo myslí aj na motoristov. V spolupráci s majiteľom budovy sú v štádiu prípravy dve vyhradené parkovacie miesta určené výhradne pre zákazníkov supermarketu. Nová predajňa tak potvrdzuje dlhodobú stratégiu siete – byť k zákazníkovi blízko nielen geograficky, ale najmä kvalitou služieb a moderným prostredím.

PRVÁ AUTOMATIZOVANÁ PREDAJŇA V SRDCI NÍZKYCH TATIER

COOP Jednota pokračuje v rozširovaní konceptu automatizovaných predajní. Nová automatizovaná predajňa, ktorú prevádzkuje spotrebné družstvo COOP Jednota Brezno, vznikla v obci Bystrá, v lokalite známej ako srdce Nízkyh Tatier.

Obec Bystrá je vstupnou bránou do Národného parku Nízke Tatry a centrom cestovného ruchu na južnej strane Chopka. Ide o vyhľadávanú lokalitu s výrazne rozvinutým turizmom, ktorá ponúka ideálne podmienky na šport, turistiku a oddych počas celého roka. V obci a jej bezprostrednom okolí sa nachádza vysoký počet rekreačných objektov, chát a apartmánových domov, čo výrazne zvyšuje pohyb ľudí najmä počas letnej a zimnej sezóny. „Veľmi si vážim spoluprácu s COOP Jednotou a jej inovatívny prístup – obec sa aktívne zapojila už počas príprav projektu, napríklad aj pri zabezpečení optického internetového pripojenia, aby predajňa mohla poskytovať čo najkvalitnejšie služby,“ uvádza Martin Alberty, starosta obce Bystrá.

Predajňa COOP Jednota v Bystrej obsluhuje široké spektrum zákazníkov. Kým počet obyvateľov s trvalým pobytom v obci je 156,

v Bystrej a celej Bystrianskej doline sa nachádza takmer 4000 ubytovacích lôžok. Väčšinu zákazníkov tak tvoria najmä turisti, lyžiar, cyklisti, chalupári a návštevníci regiónu, ktorí do Bystrianskej doliny prichádzajú na víkendové pobyty či dovolenky. Sortiment je prispôsobený tejto štruktúre zákazníkov. Napriek menšej predajnej ploche ponúka predajňa široký výber základných potravín, pečiva, nápojov, hotových jedál, sladkostí, hygienických potrieb, sortimentu na grilovanie, bagiet či doplnkových tovaru pre rýchle a pohodlné nákupy. Súčasťou ponuky sú aj služby CASHBACK a predaj propán-butánových fľaš, ktoré sú obľúbené najmä medzi chalupármi a návštevníkmi rekreačných objektov. „Máme úprimnú radosť, že prvú nonstop predajňu v rámci nášho spotrebného družstva otvárame práve v Bystrej. Ide o praktickú službu, ktorá reaguje na každodenné potreby miestnych obyvateľov aj ľudí, ktorí



sem prichádzajú za oddychom. Veríme, že nonstop dostupnosť potravín im prinesie viac pohodlia a flexibility,“ uvádza Eva Kolajová, predsedníčka spotrebného družstva COOP Jednota Brezno. Predajňa COOP Jednota v Bystrej funguje v hybridnom režime, ktorý kombinuje klasický predaj s obsluhou a automatizovaný nonstop nákup.

Okrem vyplácania vernostných zliav či mobilnej aplikácie COOP Jednota Klub, ktorá registrovaným používateľom prináša množstvo ďalších benefitov, môžu zákazníci s vernostnou kartou využívať výhody aj u našich externých partnerov. Podmienkou na získanie zľavy je predloženie vernostnej karty. Všetky informácie zákazníci nájdu aj na www.coopklub.sk v sekcii Partneri. My vám teraz predstavíme ďalších partnerov, u ktorých môžete získať zľavy tento rok.



S VERNOSTNOU KARTOU COOP JEDNOTA ŠETRÍTE NIELEN U NÁS, ALE AJ U NAŠICH PARTNEROV

HOTEL KAŠTIEĽ MOJMÍROVCE

Hotel Kaštieľ Mojimirovce bol postavený v 18. storočí. Ponúka komfortné ubytovanie a príjemnú relaxačnú atmosféru. V jeho blízkosti sa nachádza anglický park, ktorý je ako stvorený na prechádzky. Počas pobytu môžete spoznávať históriu prostredníctvom Chodby tolerancie či Ikonového salóna a tiež navštíviť 300-ročnú vínnu pivnicu. Okrem toho sa tu nachádza 25-metrový plavecký bazén, wellness, bowling a dokonca aj strelnica. Hotel ponúka držiteľom vernostnej karty **10 % zľavu** na pobyty v Kaštieli Mojimirovce **od 1. 1. 2026 do 31. 3. 2026** a **od 1. 7. 2026 do 31. 8. 2026** a **10 % zľavu** na jednorazové vstupy do bazéna a wellness Kaštieľa Mojimirovce v termínoch **od 1. 1. 2026 do 31. 12. 2026**. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a ďalšie dospelé osoby, ktoré prídu v sprievode držiteľa karty (v maximálnom počte 4 osoby). Vzťah držiteľa vernostnej karty k týmto osobám nemusí byť založený na rodinnej príslušnosti. Zľava sa vzťahuje na aktuálne pultové ceny platné k termínu ich skutočného čerpania a nie je možné ich kombinovať s inými zľavami a akciami. Kompletne podmienky na udelenie zľavy dostane zákazník pri pokladniciach alebo na www.kastielmojmirovce.sk.

OČNÁ OPTIKA MANIA

Očná Optika MANIA ponúka široký sortiment slnečných a dioptrických okuliarov v rôznych cenových kategóriách a predaj doplnkového sortimentu. Okrem toho vám kompletne vyhotovia dioptrickú zákazku a služby ako meranie zraku, meranie UV filtra slnečných okuliarov a servis. Vo svojich kamenných predajniach poskytuje držiteľom vernostnej karty COOP Jednota **zľavu 30 %** na okuliarové rámy všetkých značiek zakúpených v kamenných predajniach označených Očná Optika MANIA a Očná Optika MANIA Original. Zľavu na vernostnú kartu COOP Jednota nie je možné kombinovať s inými zľavami. Poskytnutá zľava sa nevzťahuje na značku OPTISIA.

Meranie zraku zdarma je v týchto predajniach samozrejmosťou. Bližšie informácie získa držiteľ vernostnej karty v kamenných prevádzkach označených Očná Optika MANIA alebo na bezplatnom telefónnom čísle 0800183183 a webovej stránke www.optikamania.sk.





KONDELA

Spoločnosť KONDELA, s. r. o., prevádzkuje 18 vlastných maloobchodných (kamenných) predajní pod značkou KONDELA. Okrem toho ponúka predaj nábytku a bytových doplnkov aj prostredníctvom vlastného internetového obchodu. Držiteľ vernostnej karty aj v roku 2026 môže využiť tieto zľavy: **Zľava 3 %** na celý sortiment nábytkárskeho tovaru a bytových doplnkov. **Zľavu 3 %** na e-shop objednávky uzavreté na internetovej stránke elektronického obchodu www.kondela.sk. Zľavy sa vzťahujú na aktuálne ceny tovarov okrem výpredajového, rozbaleného alebo poškodeného sortimentu, ktorý už bol zľavnený a kde už nie je možné uplatniť si ďalšie zľavy. Držiteľ vernostnej karty môže využiť zľavy aj na viac tovarov, ktoré boli zaplatené v hotovosti, platobnou kartou alebo bol tovar kúpený na splátky. Bližšie informácie o spôsobe, akým sa zľavy poskytujú, získa držiteľ vernostnej karty priamo od zamestnanca predajne Kondela alebo na webovej stránke www.kondela.sk.

CK BUBO TRAVEL AGENCY

Cestovná kancelária BUBO travel agency ponúka držiteľom vernostnej karty COOP Jednota nasledujúce výhody. Tí, ktorí s CK BUBO cestujú prvýkrát, môžu získať **zľavu 3,3 %** zo základnej ceny zájazdu. Držitelia karty, ktorí už s touto kanceláriou cestovali aspoň raz, majú nárok na **zľavu vo výške 6,6 %** zo základnej ceny. Tieto zľavy platia len na zájazdy zakúpené priamo v kancelárii CK BUBO, a nie u provízijských predajcov. Zľavy nie je možné kombinovať s inými akciami a nárok na ne je potrebné pre-

ukázať pri prvej platbe za zájazd, spätne ich uplatniť nemožno. Tieto zľavy sa vzťahujú len na aktuálnu katalógovú cenu zájazdu a nevzťahujú sa na dodatočné poplatky, ako sú víza, letiskové poplatky, poistenie či trajekty. Zľava platí pre držiteľa karty, jeho rodinných príslušníkov a iné osoby, avšak musia byť uvedení na jednej zmluve, ktorú uzavrie držiteľ karty pre daný zájazd. Viac informácií o ponúkaných zájazdoch a pobytoch nájdete na stránke www.bubo.sk.

TATRATOUR SLOVAKIA/TIP TRAVEL

Cestovné kancelárie TATRATOUR SLOVAKIA a TIP travel poskytujú držiteľom vernostnej karty COOP Jednota ekonomické výhody vo forme zľavy z ceny zájazdov. **Od 1. 1. 2026 do 30. 4. 2026** držiteľia vernostnej karty získajú dodatočnú **zľavu 3 %** k aktuálnym first minute cenám na letecké zájazdy do vybraných hotelov - maximálna **zľava 40 %** na vybrané TOP hotely. Týka sa všetkých pobytových a poznávacích zájazdov v zahraničí, t. j. na všetky pobyty, ktoré sú v ponuke. **Od 1. 5. 2026 do 31. 10. 2026** bude uplatnená dodatočná zľava **3 %** k aktuálnym last minute cenám na všetky pobytové a poznávacie zájazdy v zahraničí, t. j. všetky pobyty, ktoré sú v ponuke. Uvedená dodatočná zľava sa vzťahuje na zájazdy zakúpené v čase do 7 dní pred odchodom a pri úhrade 100 % ceny zájazdu, maximálne do výšky aktuálnej last minute zľavy 40 %. Zľavy, ktoré poskytuje CK TATRATOUR SLOVAKIA a TIP travel, môžu ponúkať aj iné - ich partnerské, resp. spolupracujúce cestovné kancelárie, ktorými sú: CK Koala Tours, a. s., CK Seneca Tours, s. r. o., a Hechter Slovakia.sk, s. r. o. Uvedené zľavy sa nevzťahujú na povinné a iné doplatky, poistenie; nie je možné zľavy kumulovať s inými zľavami a so špeciálnymi akciami. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty, rodinných príslušníkov a iné osoby (priatelia, známi) bez obmedzenia počtu. Podmienkou však je, aby boli uvedení na jednej zmluve, ktorú na účely vybraného pobytového alebo poznávacieho zájazdu uzatvorí držiteľ vernostnej karty v niektorých z pobočiek CK TATRATOUR SLOVAKIA, TIP travel, príp. Koala Tours, Seneca Tours a Hechter Slovakia. Aktuálne ponuky nájdete na stránkach: www.tatratour.sk alebo www.tiptravel.sk.



MLADÁ ENERGIA A ROKY PRAXE: V PREDAJNIACH COOP JEDNOTA SI GENERÁCIE ROZUMEJÚ



V supermarkete Tempo v Oravskej Lesnej sa denne stretávajú dva svety – dlhoročná skúsenosť a mladá energia. Zástupkyňa vedúcej Andrea Florková (52) a predavačka Andrea Pidíková (23) ukazujú, že generačný rozdiel nemusí byť prekážkou, práve naopak. Keď sa kolegyně navzájom rešpektujú a počúvajú, učia sa jedna od druhej a môžu sa oprieť o dobrý kolektív, ich spokojnosť sa preniesie aj na zákazníkov – presne na tom COOP Jednota dlhodobo stavia.

Do supermarketu Tempo v Oravskej Lesnej nechodia ľudia iba za nákupmi kvalitných slovenských potravín. Chodia sem aj pre atmosféru – pre úsmev, ohotu a pocit, že vás tu poznajú. Aj preto predajňa v internom hodnotení zákazníckej skúsenosti vyšla ako najpriateľskejšia v rámci spotrebiteľného družstva COOP Jednota Námestovo. Je to potvrdenie toho, čo zákazníci cítia pri bežnom nákupe. V supermarkete Tempo uprostred Oravskej Lesnej si zohratý kolektív nechodí „len odrobiť zmenu“. Fungujú ako tím, v ktorom sa všetci poznajú, rešpektujú a učia sa od seba navzájom. A práve tu sa medzigeneračná spolupráca nehrá na slogan, ale odohráva sa denne priamo v obľúbenej predajni.

SKÚSENOSTI SÚ NA NEZAPLATENIE

Každá z predavačiek má na starosti inú úsek modernej predajne. Znamená to oku lahodiace usporiadanie tovaru, upratané regály, kontrolu spotreby, rýchle reakcie na to, čo sa práve minulo, a komunikáciu so zákazníkmi. Dobrý tím nie je o tom, kto má koľko rokov, ale ako sú všetci schopní fahať za jeden povraz.

Andrea Florková je v Tempe oporou kolektívu. V obchode začínala ako sedemnásťročná ešte počas štúdia za predavačku. Zodpovednosť prišla takmer okamžite, keď na hornom konci dediny, kde dodnes býva, začala pracovať v menšej predajni COOP Jednota. A práve tam sa naučila samostatnosti. Dnes je zástupkyňou vedú-

cej, rieši chod prevádzky aj „papierovačky“, no stále vie zaskočiť za ktorúkoľvek kolegyniu v predajni.

Keď hovorí o mladej menovkyni, znie to úprimne: „*Sadla som si s ňou nielen z pracovnej, ale aj z ľudskej stránky.*“ Majú spoločné zmeny, takže spolu riešia každodenný chod predajne, dopĺňanie tovaru, zmeny v akciách aj veci, ktoré sa nenaučia z manuálu – napríklad, ako upokojíť nahnevaného zákazníka alebo ako si zorganizovať deň, aby nič neostalo visieť vo vzduchu. Ak cítia, že sa v niečom potrebujú zdokonaľiť, zamestnávateľ im ponúka odborné školenia.

Zároveň platí, že medzigeneračná výmena nie je jednosmerná. Andrea Florková



Najväčšia domáca maloobchodná sieť COOP Jednota ponúka viac ako 780 výrobkov vlastných značiek. Dôraz kladie na spoluprácu so slovenskými dodávateľmi. Dlhodobu stavia na poctivom pôvode potravín a priaznivej cene, pričom tieto hodnoty premieťa aj do rozvoja svojich vlastných značiek, ktoré sú už roky symbolom istoty pre zákazníkov po celom Slovensku.

VLASTNÁ ZNAČKA STOJÍ NA SLOVENSKÝCH DODÁVATEĽOCH

Vlastné značky COOP Jednota sú dlhodo-
bo stabilnou a spoľahlivou súčasťou po-
nuky najväčšej domácej maloobchodnej
siete. Ich portfólio zahŕňa stovky výro-
bkov naprieč rôznymi kategóriami – od zá-
kladných potravín dennej spotreby až po
špeciality pre zákazníkov s vyššími ná-
rokmi či špecifickými výživovými potre-
bami. V sieti takmer 2 000 predajní COOP
Jednota nájdu zákazníci široké portfólio
vlastných značiek, ktoré reflektujú rôzne
chute, životné štýly aj výživové potreby.
Všetky produkty spája dôsledná kontrola
kvality, bezpečnosť a overený pôvod su-
rovín pri zachovaní priaznivého pomeru
ceny a hodnoty. Samozrejmosťou je ich
pravidelné preverovanie v rámci systému
Garancia COOP kvality, ktorý zákazníkom
prináša istotu pri každodennom nákupe.
*„Ako najväčšia domáca maloobchodná
sieť prepájame tradície s inováciami
a systematicky rozširujeme portfólio
výrobkov vlastnej značky podľa potrieb
zákazníkov. Vlni sme do ponuky zara-
dili značku TOMU VER pre zákazníkov
so špeciálnymi výživovými potrebami
a aj v tomto roku plánujeme priniesť
ďalšie novinky a redizajn viacerých
produktových radov. Najväčším ocene-
ním pre nás zostáva dôvera zákazní-
kov, a preto sme vo februári podporili
nákup vlastných značiek februárovým
cashbackom ako poďakovanie za ich
vernosť,“* uviedla Renáta Peťovská, riadi-
teľka sekcie obchodu a rozvoja maloob-
chodnej siete COOP Jednota Slovensko.

s úsmevom priznáva, že v technológi-
ách už často fahá za kratší koniec: „Mla-
dé kolegyně sú pre nás veľkou oporou.
Vyznajú sa v nových technológiách,
a tak si navzájom pomáhame.“ A presne
tu sa rozdiel mení na výhodu – skúse-
nosť sa opiera o prax, mladšia generácia
prináša rýchlosť, digitálnu istotu a nový
pohľad.

PRÁCA, KTORÁ BAVÍ, LEBO JE RÔZNORODÁ

Andrea Pidíková sa do Tempa dostala
pred dvomi rokmi „náhodne“. Po ško-
le si hľadala prácu, zaujala ju ponuka
a skúsila to: „Videla som inzerát na
voľné miesto v supermarkete Tempo
a povedala som si, že to skúsím. Začalo
ma to baviť.“ Vyštudovala na obchodnej
akadémii, takže prostredie jej nebolo
cudzie, no reálna skúsenosť ju veľa nau-
čila – zodpovednosť za konkrétny úsek,
reálny chod predajne, budovanie vzŕa-
hov so zákazníkmi.
Dnes má na starosti mliečny úsek. Mož-
no to znie jednoducho, ale v skutočnosti
ide o kombináciu prehľadu, organizácie
a detailu. „Musela som si nájsť systém
usporiadania produktov, ako si ustrieh-
nuť záruky a priebežne dopĺňať tovar,“
hovorí Andrea. Zároveň sa učí pracovať
s interným programom, objednávkami
a procesmi, ktoré držia predajňu v chode.
Na práci ju baví aj to, že výsledok je vi-
ditelný a ľudia ho vnímajú. Občas príde
pochvala priamo od zákazníkov, že regá-
ly vyzerajú pekne, že tovar je prehľadne
uložený, že sa v predajni dobre nakupuje.
Také momenty dokážu zlepšiť deň.

MALÁ RODINA, KDE SA KOMUNIKUJE A NAVZÁJOM POMÁHA

Snahou najväčšej družstevnej siete kva-
litných domácich potravín je, aby každá

predajňa fungovala ako malá rodina, kde
je najdôležitejšia otvorená komunikácia
a snaha pomáhať si navzájom. Zákazník
totiž okamžite cíti, či predajňa funguje
v pohode – a či sa ľudia v práci navzájom
podržia.

COOP Jednota preto podporuje nielen vý-
kon, ale aj ľudskosť. Okrem stabilnej práce
blízko domova, istoty slušného zárobku
a možnosti mať po práci čas na rodinu
a osobný život firma podporuje aj budo-
vanie komunity. Práve blízkosť domova
je jedným z najväčších benefitov, ktoré
COOP Jednota ponúka svojim zamestnan-
com po celom Slovensku.

NOVÁ ENERGIA MLADEJ GENERÁCIE

Práca predavačky je rôznorodá. Je to
zdokonaľovanie v komunikácii, organizá-
cii práce, zodpovednosti, práci so sorti-
mentom aj s modernými technológiami.
A ak má človek chuť, môže sa posúvať
ďalej – od predavačky cez vedúcu zmeny,
od zástupkyne až po vedúcu prevádzky.
V COOP Jednote sa navyše ľudia posúvajú
aj naprieč oddeleniami, keď sa ukážu ako
šikovní.

Andrea Pidíková z neďalekého Zákamen-
ného to pomenúva realisticky. Vie si pred-
staviť kariérny posun, len cíti, že by sa
musela ešte veľa vecí naučiť. Napríklad
systém objednávok a odhad predaja. Jej
skúsenejšia kolegyně Andrea Florková ju
v tom podporuje a pripomína, že učenie je
spoločná cesta – obchod sa mení a tím sa
učí spolu.

V supermarkete Tempo v Oravskej Les-
nej všetko stojí na jednoduchom princípe:
rešpekt a ochota pomôcť. Dlhoročná skú-
senosť tu dáva istotu, mladá generácia
prináša novú energiu. A keď si tím rozu-
mie, vidno to na regáloch, rytme práce aj
na úsmeve, s ktorým zákazník odchádza
z predajne.

ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

Cibuľu nakrájame na jemno a osmažíme do zlatista, dáme do misky s nasekaným cesnakom, vajíčkom, nastrúhaným syrom (môžeme použiť viacero druhov), červenou údenou paprikou, bylinkami, so strúhankou, s dijonskou horčicou, so soľou a s korením. Všetko dôkladne premiešame, aby vznikla tuhá hmota. Vytvarujeme hrubšiu placku a do stredu nasypeme zvyšný syr, následne vytvarujeme peknú roládu. Vložíme do plechu vymasteného masťou a navrch poukladáme plátky slaniny, podlejeme vývarom a pečieme zakryté pol hodiny pri 180 °C a potom ešte pol hodiny odkryté. Po dopečení zlejeme výpek cez sitko do hrnca, v prípade potreby mierne zredukujeme alebo doň zašľaháme studené maslo a omáčka je hotová. Servírujeme rozkrojené na omáčke a ozdobené bylinkami.

SEKANÁ SO SYROM

HLAVNÉ JEDLO

600 g	mletého bravčového pliecka alebo krkovičky
400 g	mletého hovädzieho zadného
1,5 dl	vývaru
1	vajíčko Mamičkiné dobroty
80 g	strúhanky Mamičkiné dobroty
2 PL	dijonskej horčice
5	strúčikov cesnaku Zelovoc
150 g	syra
100 g	masla Tradičná kvalita
1	cibuľa Zelovoc
1 ČL	údenej papriky
	hrst čerstvej petržlenovej vňate
	hrst čerstvého tymianu
10	plátkov slaniny
	soľ
	čierne korenie Dobrá cena
1 PL	masť Dobrá cena



PORCIE

6

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

CENA



TVAROHOVO- -JABLKOVÉ HRUDKY

DEZERT

250 g tvarohu **Tradičná kvalita**
 1 vajce **Mamičkiné dobroty**
 1 jablko **Zelovoc**
 2 PL medu **Mamičkiné dobroty**
 polohrubá špaldová múka (podľa potreby)
 maslo **Tradičná kvalita**
 škoricica **Dobrá cena**
 50 g detskej krupice **Junior**



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

15 min.

CENA



PRÍPRAVA

Vymiešame vajce s tvarohom, pridáme postrúhané jablko, med a krupicu. Poriadne premiešame a pridáme polohrubú múku, až kým nevznikne polotuhé cesto. Zo vzniknutého cesta malou lyžičkou odobráme hrudky, druhou lyžičkou vyformujeme a vhadzujeme do vriacej vody. Počkáme, kým hrudky vyplávajú na povrch a povaríme ešte tak 4 minúty. Vyberieme z vody a podávame poliate roztopeným maslom a posypané škoricou.



DÁVID
GÉCZY

VAJÍČKO

VAJÍČKOVÉ TIPY

- Uvarené vajíčka vydržia v chladničke celé asi týždeň. Olúpané skonzumujte do 24 hodín. Skvelým tipom je pretlačiť ich cez mriežku do nátierok alebo nakrájať do jarného šalátu s medvedím cesnakom.
- Volským okom z vajíčka môžete vylepšiť aj „zeleňú“ veľkonočnú polievku z hrášku, zo špenátu alebo z brokolice.
- Ak chcete docieľiť špeciálny tvar vajíčka, nemusíte mať špeciálnu panvicu. Stačí, ak do bežnej položíte vykrajovačku na medovníky a do nej rozklepnete vajíčko.
- Do vody, v ktorej varíte vajcia, pridajte trochu octu alebo štipku soli. Ak by vajíčko puklo, pomôžu bielku okamžite sa zraziť a nevytečie.
- Ak potrebujete ošúpať viac vajec naraz, dajte ich do pohára s trochou vody, prikryte rukou a párkrát silno potraste. Škrupina popraská a takmer sama skĺzne dolu.
- Ak na krájanie vajíčok používate nôž, pred každým rezom ho namočte do studenej vody. Žltok sa nebude lepiť na čepeľ.



INGREDIENCIE:

olej na vymazanie formičiek	1 PL mlieka
6 vajec	1 štipka mletej údenej papriky
150 g brokolice jemne nasekanej	50 g čedaru alebo gruyère, strúhaného
1 červená paprika jemne nasekaná	1 hrst' nasekanej pažitky
2 jarné cibulky najemno nakrájané	

POSTUP:

Rúru predhrejeme na 200 °C, teplotu znižujeme na 180 °C. Formu na mafiny s 8 otvormi vymažeme polovicou oleja. Na panvici rozohrejeme zvyšný olej, pridáme brokolicu, papriku, jarné cibulky a opekáme asi 5 minút. Potom necháme zeleninu zľahka vychladnúť. V mise vyšľaháme vajcia s mliekom, údenou paprikou a polovicou nastrúhaného syra. Vmiešame restovanú zeleninu. Zmes rovnomerne rozdelíme do pripravených formičiek, posypeme zvyšným syrom a prípadne nasekanou pažitkou. Pečieme 15-17 minút, kým mafiny nie sú zlatisté a prepečené.



Náročnosť***
Príprava 40 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 8

VAJÍČKOVÉ MAFINY

VAJEČNO-AVOKÁDOVÁ NÁTIERKA

Náročnosť***
Príprava 150 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 6-8

INGREDIENCIE:

6 stredne veľkých vajec	1 PL majonézy alebo jogurtu gréckeho typu
1 avokádo	soľ
2 PL citrónovej šťavy	

POSTUP:

Vajíčka uvaríme natvrdo. Olúpeme a nakrájame na malé kúsky. Zmiešame 1 roztlčené avokádo, nakrájané vajcia, 2 lyžice citrónovej šťavy a 1 lyžicu majonézy alebo jogurtu. Osolíme a okoreníme podľa chuti. Nátierku podávame natretú na čerstvom či opečenom pečive, posypanú pažitkou.



ASPIK

S PREPELIČÍMI VAJÍČKAMI A KURACÍM MÄSOM



Náročnosť ***
Príprava 55 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 8

INGREDIENCIE:

11 prepeličích vajec	2 sterilizované kapie
500 g uvarených horných vykostených kuracích stehien	4 kyslé uhorky
2 balíčky plátkovej želatíny	2 šalotky
	1 viazanička petržlenovej vňate

POSTUP:

Prepeličie vajcia uvaríme, necháme vychladnúť a ošúpeme. Mäso uvaríme v osolenej vode do mäčka a necháme vychladnúť. Vývar odložíme a po vychladnutí ho precedíme. Plátkovú želatínu pripravíme podľa návodu na obale. Po napučaní ju prilejeme do mierne zahriateho vývaru. Kapiu, kyslé uhorky a šalotku nakrájame na drobno. Mäso natrháme vidličkou na vlákna. V mise zmiešame zeleninu s mäsom a zalejeme malým množstvom vývaru. Formu vypláchneme vodou a vystelieme 3 vrstvami fólie tak, aby nevznikli bublinky. Na dno nalejeme naberačku želatínového vývaru, necháme vychladnúť a nasypeme na hrubo nasekanú petržlenovú vňať. Následne dáme mäsovú zmes a znovu zalejeme. Uložíme vajíčka, zalejeme vývarom a zasypeme vňaťou. Takto vrstvom, až kým neminieme všetky ingrediencie, každú vrstvu zalejeme približne 1 naberačkou vývaru. Na konci zalejeme želatínovým vývarom a zakryjeme. Podávame s chlebíkom a octom.

NOVINKA

Lindt 
NUXOR



TAK KRÉMOVÝ, TAK ORIEŠKOVÝ

POCTIVOSŤ MÁ V TRNAVSKOM REGIÓNE PUNC RODINNÝCH ZNAČIEK S DOBRÝM MENOM

Obyvatelia Trnavska nielen hovoria „tvrdo“, ale rovnako aj nakupujú potraviny. Inými slovami, idú po kvalite. Doprajú si ju najmä počas slávnostných príležitostí, ako sú hody a jarmoky, ktoré majú v trnavskom regióne silnú tradíciu a sú príležitosťou na prípravu typických jedál z lokálnych surovín. Ak chcete ochutnať ikonické chute regiónu, kde sa zachovali tradície domácich zabijačiek, fajnej husaciny a kačaciny, slovenského medu a odrodovej medoviny, zájďte do niektorej zo 70 predajní COOP Jednota Trnava.

Keď v okolí Trnavy povieť, že „ideme ku Gašparíkovi“, málokto sa opýta ku ktorému. Skôr na čo máte chuť. Značka, ktorá začínala v roku 1995 s jedným mäsiarstvom v Krížovanoch nad Dudváhom, je dnes synonymom mäsa a mäsových výrobkov s dobrým menom. Z Róberta Gašparíka sa vďaka poctivej a remeselnej výrobe stal akýsi „osobný“ mäsiar zákazníkov, ktorí hľadajú kvalitu a domáce chute trnavského regiónu. Zabijačkové špeciality, údeniny, paštéty v konzervách, šunky, salámy, lahôdky aj hotové jedlá. Čerstvé lokálne hovädzie a bravčové mäso, ktoré je do dvoch hodín po „rozobratí“ na pulte.

Filozofia dnes už legendárneho mäsiara stojí na jednoduchom pravidle, ktoré sa v potravinárstve ráta dvojnásobne: „Nepredávame nič, čo by sme si sami nekúpili.“ To je veľa, ktorá sa síce zmesť na etiketu, ale v praxi znamená stovky malých rozhodnutí denne – pri výbere surovín, receptúrach aj v tom, čo firma radšej nevyrába, než by mala robiť kompromisy.

V príbehu firmy Gašparík mäsovýroba nie je žiadna skratka: je v ňom poctivé remeslo, postupný rast a schopnosť udržať „domácu chuť“ aj vtedy, keď už nejde o malé množstvá. Za tridsať rokov sa Gašparík vypracoval na silnú regionálnu značku s viac ako dvomi desiatkami vlastných predajní.

COOP JEDNOTA TRNAVA AKO PRIRODZENÝ PARTNER

Spolupráca s COOP Jednotou Trnava vznikla prirodzene. „Ako regionálny výrobca sme logicky smerovali k najsilnejšiemu regionálnemu predajcovi. Spúšťačom bola najmä spoločná filozofia podpory regionálnych dodávateľov a lokálnej ekonomiky,“ spomína Róbert Gašparík.

Začínali s produktmi, ktoré najlepšie odhalia pravdu o kvalite: šunkoviny do vitrín na krájanie a tradičné klobásy. Rozhodla ich chuť, čerstvosť a dopyt zákazníkov. A pri mäsových výrobkoch je logistika polovica úspechu – aj preto Gašparík zásobuje COOP Jednoty v západoslovenskom krají priamo vlastnými autami. Vo viacerých obciach v regióne fungujú dokonca vedľa seba. Róbert Gašparík hovorí o synergii a vzájomnom dopĺňaní sa, z čoho profituje najmä zákazník.



Čerstvé lokálne mäso je do dvoch hodín po rozobratí na pultoch.

Zákazníci COOP Jednoty Trnava sú podľa známeho podnikateľa lojálni voči domácim značkám a často konzervatívni v tom najlepšom zmysle: držia sa toho, čo poznajú. O to viac poteší, keď sa medzi stálkami presadí novinka, lebo to je v regióne signál, že obstála. „Presne takto si svoje miesto našli napríklad naše paštéty či detské párky Gašparíky, ktoré si naši malí zákazníci rýchlo oblúbili,“ prezrádza Róbert Gašparík, ktorý sa poctivým remeslom presadil vo fachu, kde čerstvosť a kvalita sú prvoradé. Veď napríklad jeho špekáčiky zdobí typická červená šnúrika ako odkaz na to, že sú ručne viazané. Detail ocenia najmä verní zákazníci, ktorí vedia, čo kupujú.

SLOVENSKO JE VEĽMOC V MEDOVINÁCH

Z trnavského regiónu pochádza aj aktuálne najlepšia medovina na svete, ktorá dva roky dozrievala v dubových barikových sudoch. Presnejšie z Dolnej Krupej, kde má svoje korene známa rodinná firma Apimed. Keď Peter Kudláč v rodnom Trstíne ako dvanásťročný začal navštevovať včelársky krúžok, ešte netušil, že včely sa pod jeho život podpíšu „vlastným medom“. Inými slovami, že mu život blahodarne osladia práve včely, vďaka ktorým je už 44 rokov včelárom s vlastnými

včelstvami. Podnikateľ v medovom remesle začal v roku 1998, keď ročne vytáčať až tri tony domáceho medu. Spolu s manželkou Máriou začali predávať svoje produkty v medovom obchodíku v Trnave a na jarmokoch a výstavách. A neponúkali len med, ale aj Trnavskú medovinu. Rozhodli sa ju vyrábať z kvetového medu s lokálnymi bylinkami a koreninami, ktoré sa najlepšie snúbia s medom.

„Medovina APIMED je víno s dušou medu,“ deklaruje dnes známy a uznávaný medovinar, ktorého poznajú na najprestížnejších svetových súťažiach. Zapísal sa tam hneď svojou prvou – Trnavskou medovinou, ktorá v roku 2013 získala ako historicky prvá medovina na svete zlatú medailu z oboch najväčších svetových súťaží Apimondia a Mazer Cup. Dnes majú medoviny z produkcie firmy Apimed viac ako sto ocenení z najväčších svetových súťaží. „Uspieť v konkurencii včelárskych veľmocí je pre slovenské medovinarstvo veľkou ctou a zadostučiním,“ podotýka medovinový kráľ. „Zlom nastal, keď sme ako prví na Slovensku, a zrejme aj vo svete, začali vyrábať medovinu na základe odrôd medu, podobne ako to robia vinári s odrodami hrozna. Využívame pritom druhovú pestrosť a rozmanitosť slovenského včelieho medu,“ vysvetľuje Peter



Trnavská medovina je legendárna a ovenčená svetovými cenami.

Kudláč. Prémiový rad zo sortimentu 21 medovín tvoria medoviny vyrobené z kvetového, agátového, lipového a lesného medu, ktoré postupne dobyli svet.

PARTNER, NA KTOROM APIMED VYRÁSTOL

„COOP Jednota Trnava bola naším prvým veľkým odberateľom, s ktorým spolupracujeme už od roku 1999. Prakticky sme v začiatkoch na nej vyrástli,“ spomína Peter Kudláč. V praxi išlo o viac než len o odbyť: znamenalo to stabilitu, dôveru a možnosť plánovať výrobu tak, aby sa z malej rodinnej značky mohol stať dlhodobý dodávateľ. Spolupráca sa postupne rozvíjala na celoslovenskú úroveň. „Od roku 2004 Apimed dodáva med do celej siete COOP Jednota a od roku 2007 aj pod vlastnou značkou COOP. Kvetový med 250-gramový nájdete v predajniach po celom Slovensku. Veľmi si vážime, že tradičná slovenská sieť potravín sa rozhodla pre slovenský med pri výbere kľúčového dodávateľa. Z roka na rok pribúdajú zákazníci, ktorí vyhľadávajú slovenský med a uprednostňujú ho pred lacným medom z dovozu. A v tom sú zákazníci COOP Jednoty špecifickí, že im viac záleží na kvalite aj pôvode,“ zdôrazňuje podnikateľ. Niektoré Jednoty od Apimedu odoberajú aj ďalšie produkty – medy s peľom, propolisom, materskou kašičkou, so škoricou a tiež delikatesy – medy so štyrmi druhmi orechov vrátane slávnych medovín. „Spolupráca beží celoročne, čo pomáha stabilizovať zamestnanosť v našej rodinnej firme a je prínosná aj pre región. COOP Jednote faníme. Ide cestou modernizácie svojich obchodov a podporuje domácich a lokálnych producentov aj slovenských včelárov,“ podotýka Mária Kudláčová.

SLOVENSKÝ MED V SLOVENSKEJ OBCHODNEJ SIETI

Apimed popri produkcii medu z vlastnej včelnice nakupuje široký sortiment druhových medov aj od rokmi overených včelárov z celého Slovenska. Každá šarža medu

je pred plnením laboratórne otestovaná v akreditovanom laboratóriu. Každý pohár nesie meno Ing. Peter Kudláč – Apimed. Záruka, za ktorou stojí celá rodina, zamestnanci a región, kde majú manželia Kudláčovci korene. „Naša základná obchodná filozofia – ponúkať zákazníkom vysokokvalitný slovenský včelí med sa aj po troch desaťročiach ukazuje stále ako správna,“ hovoria hrdo a pozývajú každého do zážitkového areálu Medolandia v Dolnej Krupěj.

Rodinné medovníarstvo Apimed píše jedinečný príbeh, ktorý sa začal vo včelárskom krúžku, pokračuje radosťou zo včelárenia, úctou k prírode a prvým vytočeným medom až po medoviny, ktoré chutia zákazníkom nielen na Slovensku, ale aj v mnohých krajinách sveta. COOP Jednota Trnava je v tomto príbehu viac než predajná sieť. Je to partner, ktorý vie, že najlepšie chute regiónu nevznikajú v tabuľkách a grafoch – ale v rodinách, ktoré si trúfli postaviť biznis na tom najťažšom: na vlastnom mene a kvalite, ktorá sa nedá oklamať.

„Potraviny a produkty od dlhoročných lokálnych výrobcov s dobrým menom sú zárukou kvality, ktorú naše spotrebiteľské družstvo dodáva na stoly trnavského regiónu nielen počas tradičných hodov a jarmokov,

ale aj na dennej báze,“ uzatvára naše putovanie po trnavskom regióne Ján Štrbo, predseda COOP Jednoty Trnava.

SHOPPING, KTORÝ PREDBEHOV DOBU

Trnavské spotrebiteľské družstvo sa môže pochváliť aj najväčším obchodným domom COOP Jednoty na Slovensku, ktorý na Trojičnom námestí v centre Trnavy funguje od roku 1980. Dnes by takmer s 50 prevádzkami na piatich podlažiach obstál pod pojmom „shopping mall“. Nájdete v ňom predajne a služby, ktoré majú rodinný charakter a iný, osobnejší prístup. Okrem legendárnej darčekovej predajne ESO aj prevádzku domácich potrieb a železiarstva pod značkou Hudec, za ktorou stojí jeden z najdlhších nájomcov predajných priestorov v obchodnom dome. „Už 35 rokov ponúkame všetko pre domácnosť od skrutiek až po brúsené sklo,“ hovorí Jaroslav Hudec, ktorý v COOP Jednote začínal ako stavebný dozor pri výstavbe obchodného domu s predajnou plochou 7 500 štvorcových metrov. Dnes má radosť, že v jeho podnikaní pokračuje dcéra so zaťom pod menom, ktoré je zárukou, že v obchodnom dome COOP Jednota Trnava dostanete každú drobnosť do domácnosti.





LAVIČKY OSOBNOSTÍ V ŠTÚROVE

MIESTA, KDE SI MESTO SADNE K VLASTNEJ HISTÓRII

10
ROKOV

**PODPORY
LOKÁLNYCH
KOMUNÍT**

Už desať rokov dáva Nadácia COOP Jednota regiónom príležitosť rozhodovať o vlastnom rozvoji. Program podpory lokálnych komunít, ktorý tento rok oslavuje jubilejný 10. ročník, prináša konkrétne výsledky – od detských ihrísk až po miesta s hlbokým symbolickým významom. Jedným z nich sú aj Lavičky osobností v Štúrove, ktoré dokazujú, že aj jednoduchý prvok môže niesť silný príbeh o hrdosti, pamäti a spolupatričnosti.

MIESTA, KDE SI MOŽNO SADNÚŤ K HISTÓRII

Na pešej zóne a v rôznych častiach Štúrova dnes stoja drevené lavičky. Nepútajú pozornosť okázalosťou. Ich sila spočíva v obsahu. Každá z nich je venovaná osobnosti, ktorá zanechala stopu v histórii mesta, v kultúrnom, spoločenskom či verejnom živote. Projekt Lavičky osobností, víťaz 7. ročníka Programu podpory lokálnych komunít, premenil obyčajný mestský mobiliár na nositeľa identity. Z verejného priestoru sa stal priestor pamäti. Z lavičky miesto, kde si človek môže doslova sadnúť k príbehu svojho mesta. Grant vo výške 6 000 € umožnil vznik ručne vyrobených lavičiek, ktoré dnes dôstojne dopĺňajú atmosféru Štúrova. O ich realizácii rozhodli samotní obyvatelia hlasovaním v predajniach COOP Jednota.



Z KAŽDODENNOSTI SYMBOL

Mnohé menšie mestá čelia výzve, ako prilákať ľudí, aby sa nezdržali len na chvíľu. Aby mesto nebolo iba tranzitným bodom, ale miestom, kde sa oplatí zastaviť. Lavičky osobností prirodzene vytvárajú takýto bod zastavenia. Starší obyvatelia si pri nich pripomínajú známe mená a udalosti, mladšia generácia sa o nich dozvedá prvýkrát. Turisti získavajú ďalší dôvod vnímať Štúrovo hlbšie – nielen ako geografický bod na mape, ale ako komunitu s vlastnou históriou.

MESTO, KTORÉ SPÁJA BREHY AJ PRÍBEHY

Štúrovo leží na hranici geografickej aj kultúrnej. Dunaj tu po stáročia nepredstavoval len prirodzenú hranicu, ale aj spojnicu obchodných ciest, jazykov a tradícií. Historický most Márie Valérie, ktorý spája Štúrovo s maďarským Ostrihomom, je symbolom tohto prepojenia.

Zaujímavosťou je aj samotný názov mesta. Pôvodne nieslo meno Parkan (alebo Párkány) a až v roku 1948 bolo premenované na Štúrovo na počesť Ľudovíta Štúra, významnej osobnosti slovenských dejín. Aj tento fakt pripomína, že identita mesta je postavená na úcte k osobnostiam a ich odkazu. Lavičky osobností tak prirodzene zapadajú do príbehu mesta, ktoré si svoju históriu nielen pamätá, ale ju aj viditeľne pripomína vo verejnom priestore.



„COOP Jednota Nové Zámky je naším dlhoročným partnerom a mecenášom. Vážime si jej pomoc, ktorá má trvalý prínos pre obec a jej obyvateľov,“ uviedol starosta obce Tvrdošovce Marián Tóth.

DESAŤ ROKOV PRÍBEHOV

Jubilejný 10. ročník Programu podpory lokálnych komunít potvrdzuje, že rozvoj regiónu nie je jednorazovou aktivitou, ale dlhodobým záväzkom. Za desať rokov vznikli desiatky projektov, ktoré zlepšili kvalitu života v mestách a obciach – od športových areálov a detských zón až po miesta, ktoré posilňujú historickú pamäť a identitu. Spoločným menovateľom je participácia. Ľudia sami rozhodujú, čo má v ich okolí vzniknúť. Práve v tom spočíva skutočná hodnota programu. Grant nie je len finančnou pomocou. Je prejavom dôvery a partnerstva.

Lavičky osobností v Štúrove tak nie sú len miestom na oddych. Sú dôkazom, že keď sa spojí komunita s partnerom, ktorý myslí dlhodobo, vznikajú projekty s trvalým významom. Región totiž nerastie len investíciami. Rastie vzťahmi, spoluprácou a hrdosťou na miesto, kde žijeme. A keď si mesto dokáže sadnúť k vlastnej histórii, vie sa s istotou pozeráť aj do budúcnosti.

SYSTEMATICKÁ POMOC REGIÓNU

COOP Jednota Nové Zámky je dlhoročnou súčasťou regiónu, a preto podporu miestnej komunity vníma ako prirodzenú súčasť svojho pôsobenia. Pomoc smeruje predovšetkým do zdravotníctva, sociálnej oblasti, podpory seniorov, rodín v núdzi, ako aj do školských, športových a kultúrnych aktivít.

„Okrem finančných darov ide aj o materiálnu pomoc, organizovanie zbierok či spoluprácu s miestnymi organizáciami a občianskymi združeniami. Tieto aktivity majú konkrétny dosah na každodenný život ľudí v regióne a prispievajú k lepším podmienkam pre pacientov, rodiny aj seniorov,“ zdôrazňuje Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednota Nové Zámky. Dlhodobá a systematická podpora tak predstavuje spôsob, akým družstvo vracia regiónu hodnoty, ktoré z neho samo čerpá.



REGIÓN, KTORÝ RASTIE SPOLU S ĽUĎMI

Štúrovo je jedným z mnohých miest, kde sa vďaka podpore Nadácie COOP Jednota podarilo pretaviť komunitný nápad do reality. Program podpory lokálnych komunít systematicky vracia prostriedky späť do regiónov, kde COOP Jednota pôsobí.

V Nesvadoch, vo Svodíne, v Starom Tekove, Palárikove či Dvoroch nad Žitavou pribudli detské ihriská a športové plochy, ktoré dnes zaplňujú detský smiech. V Nových Zámkoch a Tvrdošovciach boli vysadené stromy – symbol kontinuity a budúcnosti. V Šuranoch vznikla trieda v prírode, kde sa vzdelávanie presúva spod stropov pod otvorenú oblohu.

Silným príkladom je aj Park rodín v Tvrdošovciach. Z nevyužitého priestoru sa stal lesopark s náučným chodníkom. Rastú tu duby, jasene, lipy či platan, no spolu s nimi rastie aj pocit spolupatričnosti. Park dnes žije komunitnými aktivitami – spoločným polievaním stromov, piknikmi či výstavami miestnych umelcov.





PREČO KNIHY MENIA NAŠE VNÍMANIE?

Oddychujete s nejakou dobrou knihou? Čítanie si často spájame s relaxom alebo so vzdelávaním, táto aktivita má však aj veľký vplyv na duševné zdravie, ktorý je omnoho hlbší a komplexnejší, ako by sme očakávali.

ČO SA DEJE V MOZGU POČAS ČÍTANIA?

Keď otvoríme knihu, noviny alebo internetový článok, ktorý nás zaujal, a začneme čítať, aktivujeme v mozgu rozsiahlu sieť neurónov zodpovednú za jazyk, pamäť, emócie aj predstavivosť. Pri čítaní mozog nerozlišuje striktné medzi prežitou skúsenosťou a predstavou, ktorá sa nám v texte naskytá. To je jeden z dôvodov, prečo literatúra dokáže tak výrazne ovplyvniť náš duševný stav, náladu a aj telesné reakcie. Čítanie síce vyzerá ako pasívna aktivita, no rozhodne ňou nie je. Ide o aktívny psychofyzio-logický proces.

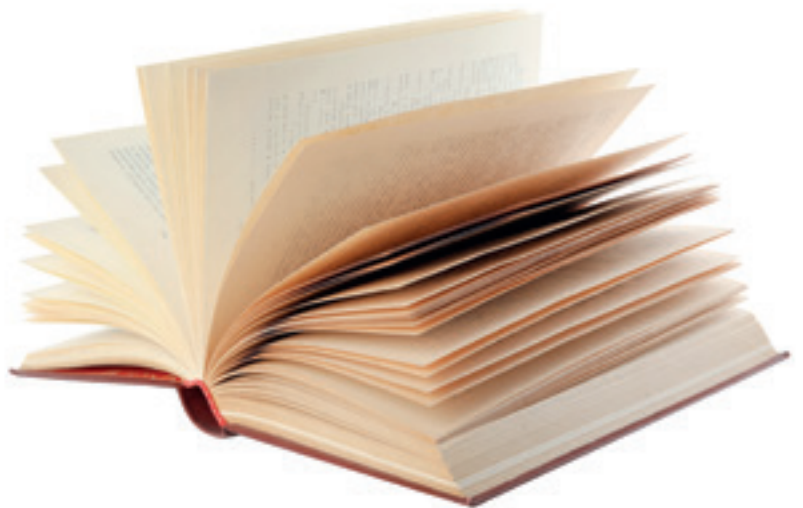
Mozog síce nemá vlastné „centrum čítania“, ako má centrum reči či zraku, no ako ukazuje výskum neurovedca a autora knihy Reading in the brain (Čítanie v mozgu) Stanislasa Dehaena, čítanie „vzniká“ tým, že recyklujeme už existujúce siete neurónov na rozpoznávanie jazyka, tvarov či objektov.

Pri čítaní aktivujeme zrakovú kôru, ktorá spracúva tvary písmen, jazykové centrá dekodujúce význam, pamäťové štruktúry ukladajúce informácie do kontextu, prefrontálny kortex, ktorý riadi pozornosť, interpretuje a predvída dej a limbický systém spojený s emóciami, ktoré v nás text vyvoláva.

PREČO PRÍBEHY VŤAHUJÚ DO DEJA?

Neurovedec a expert na storytelling Uri Hasson preukázal, že čítanie príbehu má najsilnejší efekt na naše telo. Vo svojich výskumoch ukázal, ako pri čítaní dochádza k tzv. neurálnej synchronizácii, teda javu, keď sa mozgová aktivita čitateľa synchronizuje s tou rozprávačovou.

Dokážeme sa teda na neho „naladiť“ a vnímame rovnakú realitu, tempo príbehu aj emócie. Tento efekt vzniká vďaka tomu, že náš mozog spracúva príbeh ako sled kauzálnych udalostí a nie izolované fakty. V mozgu sa tak aktivujú siete zodpovedné za porozumenie zámerom, emóciám aj motíváciám. Odhadujeme, čo sa sta-



ne, vytvárame si mentálne modely postáv, aj situácií a porovnávame ich s vlastnými skúsenosťami. Príbeh nás takto vŕhne do stavu aktívneho spoluprežívania. Zaujímavosťou je aj to, že práve príbehy majú schopnosť obchádzať racionálny odpor. Kontrolná aktivita prefrontálneho kortexu sa uvoľní a zvýši sa emočná otvorenosť. Aj vďaka tomu dokážu príbehy meniť postoje alebo zmeniť spôsob, akým vnímame seba aj ostatných.

AKO NA NÁS VPLÝVAJÚ RÔZNE ŽÁNRE

Čítanie je považované vo všeobecnosti za aktivitu, ktorá upokojuje, reguluje nervový systém, no nie každý žánr na nás dokáže pôsobiť rovnakým spôsobom. Literatúra vyvoláva celé spektrum emócií a kognitívnych reakcií.

Romantické a tzv. feel good príbehy so šťastným koncom, ktoré pracujú s témami nádeje, vzťahovej blízkosti a pozitívneho vývoja postáv, podporujú emocionálnu reguláciu. Čítaním príjemného a „emocionálne bezpečného“ obsahu sa hladiny stresových hormónov znižujú, zároveň naše telo reaguje uvoľnením neurotransmiterov spojených s pocitom pohody (dopamín aj endorfíny). Často sa pri čítaní takýchto príbehov dokážeme dostať do stavu mierneho uvoľnenia, výsledkom čoho je spomalené dýchanie aj srdcová frekvencia a aktivovaný parasympatikus, takže telo prejde do stavu oddychu a regenerácie. Ideálny čas na takéto príbehy je pred spaním.

Naopak, kriminálne romány pracujú s napätím, so zvedavosťou a s potrebou rozuzlenia zápletky. Čítanie takýchto kníh zo psychologického hľadiska stimuluje najmä kognitívne funkcie, ako je pozornosť, logika a anticipácia.

Čitateľ si vytvára hypotézy a snaží sa predvídať dej, takže aktivita nervového systému sa zvyšuje. Pre väčšinu zdravých ľudí ide o kontrolované napätie, ktoré im je príjemné a dokážu ho prežiť bez dlhodobej stresovej záťaže.

O čosi intenzívnejšie na psychiku pôsobia horory a trilery, ktorých primárnym cieľom je vyvolať úzkosť, strach alebo šok. Pri čítaní desivého príbehu sa aktivuje sympatikus, takže cítime zvýšenú tepovú frekvenciu, napätie svalov, zrýchlený dych a dokonca dokáže dôjsť aj k vyplaveniu adrenalínu. Mozog reaguje podobne, ako by sme čelili skutočnému nebezpečenstvu, hoci racionálna časť vie, že ide len o fikciu.

Tento strach je pre fanúšikov týchto žánrov vzrušujúci a paradoxne dokáže byť



aj uvoľňujúci, pre iných vedie k zvýšeniu úzkosti, pocitu nepokoja či problémom so spánkom.

Čítanie je proces, v ktorom sa telo aj nervový systém prispôbujú obsahu textu. Ak čítame pútavú pasáž, môžeme spozorovať, že zadržíme dych, pri napínavej scéne sa nám zas zrýchli pulz, naopak, pri pokojnom lyrickom texte sa zas telo uvoľní. Sexuálne scény dokážu prebudiť túžbu po tejto aktivite.

Čítanie na nás dokáže pôsobiť silnejšie ako filmy či seriály. Dôležitú úlohu tu zohráva fantázia. Práve vďaka nej si aktívne vytvárame vnútorné obrazy, zvuky či atmosféru. Predstavivosť dokáže prepojiť text s našimi osobnými skúsenosťami aj emóciami, takže čítanie sa stáva individuálnym zážitkom. Možno sa to tak nezdá, ale ide o aktívny tréning, ktorým podporujeme neuroplasticitu mozgu. Vďaka nemu dokážeme rozvíjať abstraktné myslenie aj posilniť emocionálnu inteligenciu.

ČÍTANIE A PSYCHIKA DIEŤAŤA

Čítanie zohráva veľkú rolu aj u detí. U našich najmenších vplýva najmä na rozvoj reči, citovej väzby, ale aj pocitu bezpečia (pri spoločnom čítaní s rodičmi). Jednoduché príbehy pomáhajú porozumieť svetu a regulovať emócie.

V predškolskom a mladšom veku čítanie podporuje rozvoj fantázie, empatie a dáva základy morálneho uvažovania. Deti sa prostredníctvom príbehov učia rozlišovať medzi dobrom a zlom, ale aj spracovávať obavy. Neskôr, keď sa u detí zvyšuje schopnosť chápať zložitejšie

štruktúry, dejové línie či vnútorný svet postáv, čítanie sa stáva nástrojom seba-reflexie či určenia identity.

PAPIER ALEBO OBRAZOVKA?

Vedeli ste, že nie je jedno, či do ruky vezmeme knihu alebo čítačku? Výskumy neurologičky Maryanne Wolfovej a kognitívnej psychologičky Anne Mangenovej hovoria, že čítanie na obrazovkách podporuje povrchové skenovanie textu. Naopak, čítanie z papiera uľahčuje hlbšie porozumenie, orientáciu v texte aj jeho zapamätanie. Mozog sa totiž prispôbí prostrediu aj spôsobu, ktorým s textom pracujeme.

Výskum ukazuje, že čítanie z digitálnej obrazovky (a je jedno, či ide o čítačku, mobil alebo počítač) často vedie k rýchlejšiemu skenovaniu textu, preskakovaniu častí či povrchnému spracovaniu informácií. Mozog v tomto režime skôr vyhľadáva kľúčové slová, rýchlo sa presúva z riadka na riadok, čo je veľmi výhodné pri orientácii v online, no chýba tu hlbšie porozumenie.

Čítanie z papiera podporuje pomalšie tempo, dlhšiu koncentráciu a lepšie ukotvenie informácií do pamäti. Vďaka kontaktu s fyzickou knihou si mozog lepšie vytvorí priestorovú mapu, takže si ľahšie pamätáme, kde sa daná informácia nachádza, či dokonca lepšie chápeme súvislosti medzi postavami alebo časťami príbehu. Čítanie z fyzického média totiž aktivuje neurónové siete spojené s analýzou, predstavivosťou a reflexiou.

D. P., zdroj: psychologytoday.com

NADÝCHNUTIE PRE VLASY

Zmena účesu nie je len estetickým impulzom. Toto rozhodnutie by malo vychádzať z individuálnych daností aj praktických možností. Dobre zvolený strih vlasov dokáže podporiť črty tváre, omladiť a zjednodušiť každodennú prípravu.

Kým sa pre akúkoľvek zmenu rozhodneme, je potrebné uvedomiť si, **či zvolený účes zapadá do nášho životného štýlu a koľko času denne jeho úprava vyžaduje.**

Predovšetkým v prípade, že sa rozhodneme vlasy radikálne skrátiť, je potrebné rátať s tým, že krátke či výrazne vrstvené strihy vyžadujú častejší styling **a dlhšiu úpravu.**

Pracovné a spoločenské prostredie, v ktorom sa pohybujeme, takisto hrá rolu. Účes, ktorý zvolíme, by mal korešpondovať aj s miestom, na ktorom sa pohybujeme. Ak pracujete v kreatívnom prostredí, môžete si dovoliť hravý účes, prípadne vyskúšať netradičnú farbu vlasov. To by však nebolo

Jar je takmer tu a s ňou prichádza aj chuť na zmenu. Okrem odľahčenia šatníka či kozmetickej rutiny je jar ideálny čas venovať zvýšenú pozornosť našim vlasom.

úplne vhodné v práci, ktorá vyžaduje serióznym alebo konzervatívny vzhľad.

Zároveň je dôležité zväziť požadovanú frekvenciu návštev kaderníka. Isté strihy si dokážu zachovať pekný tvar len pri pravidelnom zastrihávaní.

Akú je teda ideálny účes? Taký, ktorý k nášmu životnému štýlu a typu vlasov sadne ako dlhodobé riešenie, nie trendy impulz, čo sa zunuje po dvoch týždňoch.

Z KAŽDÉHO UHLA

Najzákladnejšia chyba, ktorú si málokto uvedomuje, je, že pri výbere účesu či samotnom česaní sa sústreďujeme na to, čo vidíme v zrkadle. A to je zvyčajne pohľad na tvár, teda spredu. No žijeme v trojrozmernom priestore a ostatní nás vnímajú zo všetkých uhlov - teda aj z profilu, poloprofilu či zozadu. Skutočne dobrý strih by teda mal zohľadňovať črty našej tváre z každej perspektívy tak, aby sme v účese dobre vyzerali zo všetkých strán. Čo keď vám účes pekne pristane spredu, keď v profile vám odhaľuje napríklad silný krk alebo dvojité bradu? Dobrý strih zohľadňuje danosti tváre, funguje harmonicky zo všetkých uhlov a drží tvar aj bez náročného a dlhého stylingu.

TYP VLASOV ROZHODUJE

Každý typ vlasov má svoje špecifiká a ak ich ignorujeme, sme na najlepšej ceste vybrať si účes, ktorý pre ne nemusí byť vôbec vhodný.

Ak máte jemné vlasy, stavte na ľahký vzdušný strih a precízne zostríhanie dĺžok. Ideálna je kompaktná línia v dĺžkach, príliš agresívne zostríhané vrstvy ich zbytočne pripraví o objem a zvyšujú čas potrebný na správny styling. Naopak, jemný motýľí strih a nenápadné vrstvenie ich podporí. Dodá vlasom ľahkosť bez straty objemu. Husté vlasy potrebujú väčšiu kontrolu objemu a premyslené rozloženie, aby účes pôsobil ľahko a držal tvar aj bez zdĺhavého upravovania. Vhodné sú vrstvené strihy, ktorými sa odľahčia dĺžky, ale zároveň zachovávajú pevný základ. Dlhší bob alebo rovný strih, ktorý umožní vlasom prirodzene padnúť, im takisto svedčí.

Rovné vlasy vyniknú v čistých líniiach a ostrých strihoch ako mikádo, blunt strih alebo dlhý strih s minimálnym vrstvením. Tie zvýrazia ich uhladenosť a lesk.

Pre kučeravé a vlnité vlasy sú najvhodnejšie strihy, ktoré kopírujú ich prirodzený pohyb, zároveň počítajú so skrátením dĺž-

ČO JEDIA VLASY?

Vajcia: Vynikajúci zdroj bielkovín, ako aj biotínu (vitamín B₇), ktorý je dôležitý pre zdravie vlasových folikulov.

Chudé mäso (kuracie, morčacie, hovädzie): Poskytuje kvalitné bielkoviny a ľahko vstrebateľné železo, ktoré pomáha dodávať kyslík do vlasových folikulov.

Avokádo: Obsahuje zdravé tuky a vitamín E, silný antioxidant, ktorý chráni vlasové folikuly pred poškodením voľnými radikálmi.

Orechy a semienka: Zdroj zinku, vitamínu E a omega-3 mastných kyselín.

Bobulové ovocie: Vysoký obsah antioxidantov a vitamínu C, ktorý napomáha vstrebávanie železa a syntézu kolagénu.

Sladké zemiaky: Obsahujú betakarotén, ktorý sa v tele mení na vitamín A, podporujúci tvorbu mazu (prírodného kondicionéru) vo vlasovej pokožke.

ky po ich uschnutí. Vo všeobecnosti platí, že dobrý účes je ten, ktorý pomáha a podporuje prirodzené vlastnosti a správanie vlasov, aby sme s nimi nemuseli bojovať alebo nútiť ich do tvaru, ktorý im nie je prirodzený.

NADČASOVÉ STRIHY, KTORÉ FUNGUJÚ

Motýlí strih (butterfly cut) je ideálny pre stredne husté až husté rovné či vlnité vlasy. Jemným vlasom sadne bez výrazného skracovania dĺžok. Pomôže im získať objem a ľahkosť.

Tento typ strihu sa vyznačuje dlhšími spodnými prameňmi, kratšími vrstvami v hornej časti, vďaka ktorým dodáva vlasom vzdušnosť. Lichotí najmä oválnu tvár, no sadne aj žene s hranatou či srdcovitou tvárou.

Pixie. Ide o krátky strih, ktorý zvýrazní črty tváre, líčne kosti aj oči. Preto najviac pristanie

ženám s drobnou tvárou a pravidelnými črtami, lahodí aj oválnemu a srdcovitému typu tváre a hodí sa pre jemné až stredne husté rovné vlasy. Výhodou tohto strihu je výrazná praktickosť a štýlosť, no na druhej strane účes si vyžaduje pravidelnú údržbu.

Klasický bob hádam pozná každý. Je to jeden z najuniverzálnejších účesov. Jeho čaro je ukryté v čistých rovných líniiach, ktoré najlepšie vyniknú na rovných či mierne vlnitých vlasoch. Kratší bob dokáže zvýrazniť líniu krku a líčne kosti, zatiaľ čo ten dlhší pôsobí mäkkšie, takže svedčí rôznym typom tváre. Ideálnym kompromisom pre ženy, ktoré nechcú prísť o dĺžku, no zároveň túžia po zmene, je lob – teda dlhý bob. Lichotí takmer každému typu tváre a vďaka variabilite stylingu patrí k najpraktickejším účesom dneška.

Francúzsky bob zosobňuje nenútenú eleganciu a prirodzenosť. Je kratší a často býva doplnený ofinkou, takže pôsobí šik bez snahy o dokonalosť. Najlepšie sedí rovným a mierne vlnitým vlasom a ženám s oválnou tvárou. Tam vytvára prirodzený rám. Tento účes je ideálny pre ženy, ktoré preferujú ležérny francúzsky štýl a nechcú stráviť ráno veľa času stylingom.

STRIH, FARBA A VEK

Obmedzením na zmenu účesu by nemal byť ani vek. Číslo môžeme brať skôr ako orientačný bod, keďže s pribúdajúcimi rokmi sa menia nielen črty tváre, ale aj štruktúra vlasov, čo ovplyvňuje výber ideálneho účesu a vhodnej dĺžky vlasov. Takisto nesmieme zabudnúť, že v akomkoľvek veku je predovšetkým dôležitá kvalita vlasov, až potom ich dĺžka. Ak patríte k ženám v zrelšom veku, stojí za to popremýšľať aj o farbe vlasov. Mnohé dámy sa snažia udržiavať si odtieň, aký mávali v mladosti, no to nemusí byť zákonite to najlepšie riešenie. Rokmi sa zmenili nielen črty tváre, ale aj sfarbenie pleti, a preto nie je od vecí tieto zmeny zohľadniť a farbu im nenásilne prispôbiť. Vo všeobecnosti platí, že zrelšej tvári pristanú skôr svetlejšie tóny, preto-

že ju zjemnia. To však vôbec neznamená drasticky žltú blond. Skôr ide o to dostať do svojej obľúbenej farby svetlo – či už dobrým melírom (výrazne kontrastné pruhy vo vlasoch sú už dávno pasé, prevládajú prirodzene pôsobiace efekty), ombré alebo citlivým zosvetlením. Takmer všetci vlasoví odborníci sa zhodnú na jednom – čierna alebo priveľmi tmavá farba dáme v rokoch nikdy neurobí dobrú službu – neomladzuje, ale, naopak, vytvorí veľký kontrast k tvári poznačenej vekom a pôsobí tvrdo. Výrazným trendom, ktorý praktizujú už aj mnohé ženy po štyridsiatke, je priznať vlastné sivé vlasy. Treba na to trochu odvahy. Zvážte, či ste typ ženy, ktorá to zvládne a ktorej sivé vlasy pristanú. Nečakajte, že vás sivé vlasy omladia, ale ak ste zaujímavá žena, sivé vlasy skvelo podčiarknu vašu osobitosť.

ČO S JARNÝM VYPADÁVANÍM VLASOV?

Tiež máte pocit, že na jar sú odrazu vaše vlasy všade? Vo vani, v umývadle, na kefe či kabátoch ostáva o čosi viac vlasov ako zvyčajne. Vo väčšine prípadov však ide o úplne prirodzený jav. Vlasy totiž prechádzajú rastovým cyklom a po zimnom režime, v ktorom telo reagovalo na kratšie dni, menej slnečného svetla a často aj výživový deficit a stres, sa do fázy vypadávania dostáva viac vlasových folikulov. Fáza telogén trvá niekoľko týždňov. Počas nej si môžeme všimnúť už spomínané zvýšené vypadávanie, no nevedie k viditeľnému rednutiu vlasov. Táto fáza je pre vlasy úplne prirodzená a zvyčajne sa upraví vyváženou stravou, lepšou cirkuláciou vlasovej pokožky či šetrnejšou jarnou rutinou. Ak ide naozaj o intenzívne dlhodobé vypadávanie (nad 100 vlasov denne), objavujú sa lysiny, pokožka svrbí, bolí alebo sa vlasy stenčujú, je vhodné obrátiť sa na dermatológa alebo trichológa. Môže ísť o hormonálnu nerovnováhu, nedostatok niektorého z vitamínov alebo problémy so štítnou žľazou.

D. P.

ČAS CHRÁNIŤ SI OČI

Ani prvé jarné slnečné lúče by sa nemali podceňovať. Na jar je slnko na oblohe nižšie ako počas vrcholice leta. Lúče nedopadajú zhora, kde nás čiastočne chráni obočie alebo klobúk, ale svietia priamo do úrovne očí. Tento priamy zásah zvyšuje dávku UV žiarenia, ktorá preniká k sietnici. Navyše oči i pokožka si cez zimu odvykli od intenzívneho svetla. Produkcia ochranných pigmentov je na minime. Náhlý prechod do jasných jarných dní môže spôsobiť nepríjemné rezanie a slzenie. Neustále žmúrenie namáha svaly okolo očí, čo vedie k bolestiam hlavy.

Už počas prvých slnečných dní sa preto oplatí mať pri sebe slnečné okuliare.

Ak sa rozhodnete zaobstarať si nový model, skvelým tipom môže byť rám vo farbe roka 2026 – Cloud Dancer. Ide o neutrálnu, jemnú, vzdušnú krémovo bielu farbu, ktorá reprezentuje túžbu po rovnováhe, tichu, mieru. Tento elegantný tón dodáva rámom sofistikovaný vzhľad a zároveň pôsobí sviežo a nadčasovo. V ponuke optiky Alensa nájdete modely, ktoré dokonale zachytávajú aktuálne módné trendy, a teda aj farbu Cloud Dancer.



Okuliare v tomto odtieni sa hodia k mestskému štýlu aj k dovolenkovým prímorským outfitom. Samozrejmosťou je kvalitná UV ochrana a pohodlné nosenie počas celého dňa. Vyberte si svoj ideálny model a vstúpte do sezóny 2026 štýlovo a sebavedomo.

www.alensa.sk

Aj hrad Červený kláštor mal svoju studňu.

STUĎŇA

PRAMEŇ ŽIVOTA

Studniarstvo bolo na Slovensku špecializovaným stavebným remeslom, ktoré bolo zamerané na hĺbenie a údržbu vodných zdrojov. V minulosti patrilo medzi vandrovné zamestnania so sezónnym charakterom, keďže práce sa vykonávali najmä v priaznivých klimatických podmienkach.

Okrem Bratislavy a územia Bratislavskej župy, kde do 20. storočia fungovalo až 18 studniarskych dielní, bolo na Slovensku týchto odborníkov pomerne málo. Štatistiky uvádzajú, že v roku 1910 pôsobilo približne 30 studniarov, v roku 1920 ich počet klesol na 10 a v roku 1942 bolo na vtedajšom území Slovenska evidovaných 37 studniarov.

Studniarstvo patrí medzi najstaršie technické remeslá na území Slovenska, keďže zabezpečenie zdroja pitnej vody bolo nevyhnutnou podmienkou vzniku a rozvoja sídiel. Práca studniarov nezahŕňala iba samotné hĺbenie studní, ale aj spevňovanie a obkladanie stien, aby sa zabezpečila ich stabilita a životnosť. Vhodné miesto na kopanie, najmä tam, kde sa predpokladal silný podzemný prameň, určovali prúťikári alebo samotní studniari, často pomocou virgule (prúťika). Kopaniu studní sa neraz venovali aj muži iných remesiel, napríklad kováči.

HISTÓRIA SIAHA VEĽMI ĎALEKO

História studniarstva na území Slovenska úzko súvisí so samotným osídľovaním krajiny a s potrebou zabezpečenia stabilného zdroja pitnej vody. Už v praveku si ľudia vyberali miesta na bývanie v blízkosti prameňov, riek a mokradí, ale s rastom osád vznikla potreba získavať vodu aj priamo v obdliach. Prvé studne mali jednoduchú

podobu plytkých jám vystužených drevom, ktoré chránilo steny pred zosuvom pôdy.

V období Veľkej Moravy a neskôr v stredoveku sa studne stali neoddeliteľnou súčasťou dedín, hradov, kláštorov aj mestských námestí. Nachádzali sa nielen na dvoroch domov, ale aj na námestiach, v kláštoroch, na hradoch či pri hospodárskych objektoch, kde slúžili väčšiemu počtu obyvateľov. Ich výstavba bola fyzicky náročná a zároveň riziková, preto si vyžadovala skúsených remeselníkov – studniarov. Tí pracovali ručne s jednoduchými nástrojmi, ako boli krompáče, lopaty a vedrá, a hĺbku studne prispôbovali miestnym geologickým podmienkam. Steny studní sa spevňovali drevenými výdrevami, neskôr kameňom, čo výrazne predĺžilo ich životnosť.

V 16. až 18. storočí sa studniarstvo technicky zdokonaľovalo. Rozšírilo sa používanie kamenných a tehlových obmuroviek, objavili sa kryté studne s drevenou strieškou a kladkou, ktoré chránili vodu pred znečistením. Studne mali nielen praktický, ale aj spoločenský význam – často slúžili ako miesto stretávania obyvateľov a boli symbolom prosperity obce. V mestách vznikali verejné studne, ktoré boli zdobené reliéfmi či erbmi a predstavovali dôležitý urbanistický prvok.

Od 18. a najmä 19. storočia sa studniarstvo začalo profesionalizovať a postupne sa vytvárali špecializované remeselné skupiny

studniarov. Tí si odovzdávali praktické skúsenosti z generácie na generáciu a vedeli odhadnúť vhodné miesto na kopanie podľa terénu, vegetácie či vlhkosti pôdy. V tomto období sa začali vo väčšej miere používať kamenné a neskôr betónové skruže, ktoré výrazne zrýchlili a zjednodušili výstavbu studní. Industrializácia priniesla nové materiály a postupy, objavili sa prvé techniky hĺbkového vrtania, ktoré umožnili dosiahnuť kvalitnejšie a stabilnejšie zdroje podzemnej vody. Napriek tomu sa na vidieku ešte dlho zachovávali tradičné kopané studne, často budované po generácie rovnakým spôsobom.

STUDNE NA HRADOCH A GAZDOVSTVÁCH

Na hradoch mala studňa predovšetkým strategický význam. Keďže mnohé hrady stáli na vyvýšených skalách alebo kopcoch, prístup k prirodzeným prameňom bol obmedzený. Preto sa studne budovali priamo v hradnom areáli, najčastejšie na nádvorí alebo v najlepšie chránených častiach opevnenia. Ich hĺbenie bolo mimoriadne náročné – často sa muselo preniknúť cez tvrdú horninu do veľkých hĺbok. Takáto studňa zabezpečovala dostatok vody počas obliehania, čo mohlo rozhodnúť o osude celej posádky. Bez vlastného zdroja vody by hrad nedokázal dlhodobo odolávať nepriateľovi.

Naopak, na gazdovstvách mala studňa každodenný hospodársky význam. Bola nevyhnutná ako pitná voda, na varenie, pranie, napájanie hospodárskych zvierat aj spracovanie úrody. Studne sa zvyčajne nachádzali priamo na dvore alebo v jeho blízkosti, aby boli ľahko dostupné v každom ročnom období. Najčastejšie išlo o kopané studne vystužené kameňom, drevom alebo neskôr betónovými skružami. Okolie studne sa často upravovalo tak, aby sa zabránilo znečisteniu vody povrchovým odtokom.

Rozdiel medzi hradnými a vidieckymi studňami spočíval najmä v ich hĺbke, technickej náročnosti a funkcii. Kým hradné studne boli symbolom obrany a technickej vyspelosti, studne na gazdovstvách predstavovali základ rodinnej sebestačnosti. V oboch prípadoch však platilo, že studňa bola srdcom miesta – bez nej by život ani hospodárstvo nemohli fungovať.

KOPANÁ ALEBO VRTANÁ?

Studne predstavujú aj v súčasnosti veľmi aktuálny spôsob zabezpečenia vlastného zdroja vody. Na Slovensku sa najčastejšie stretávame s dvoma základnými typmi – kopanou a vrtanou studňou. Každý z nich má svoje špecifiká, význam, ako aj výhody a nevýhody. Zjednodušene možno povedať, že voľba medzi nimi závisí od geologických podmienok, rozpočtu a účelu využitia vody. Ak je voda plytko a studňa má slúžiť najmä ako zdroj na polievanie záhrady, kopaná studňa môže byť ekonomickým riešením. Ak však ide o trvalé zásobovanie domácnosti pitnou vodou, vrtaná studňa predstavuje spoľahlivejšiu a hygienicky bezpečnejšiu alternatívu.

Kopaná studňa je tradičný typ budovaný ručným alebo mechanickým hĺbením do väčšieho priemeru, pričom jej steny sa spevňujú betónovými skružami, kameňom alebo tehlo. Zvyčajne dosahuje hĺbku od 5 do 15 metrov a čerpá vodu z plytkých pod-

zemných vrstiev. Jej význam spočíva najmä v jednoduchšej realizácii v oblastiach s dostatočne vysokou hladinou podzemnej vody. Výhodou je nižšia finančná náročnosť pri priaznivých podmienkach, väčší akumulačný objem vody a jednoduchší prístup pri čistení. Na druhej strane je však viac ohrozená znečistením z povrchu, kvalita vody môže kolísať a pri suchších obdobiach môže dôjsť k poklesu výdatnosti. Vrtaná studňa predstavuje modernejšie riešenie. Robí sa pomocou špeciálnej vrtnej techniky a dosahuje podstatne väčšiu hĺbku, často 20 až 100 metrov alebo viac. Má menší priemer, pričom do vrtu sa osádza pažnica a filtračná časť. Jej význam spočíva najmä v zabezpečení stabilného a dlhodobého zdroja vody z hlbších, menej znečistených vrstiev. Medzi hlavné výhody patrí vyššia kvalita vody, menšie riziko kontaminácie a spravidla stabilnejšia výdatnosť počas celého roka.

ARTÉZSKÉ STUDNE

Artézské studne predstavujú osobitný typ studní, ktoré čerpajú vodu z tzv. napätých (uzavretých) zvodnených vrstiev. Ich špecifikom je, že voda je pod prirodzeným tlakom medzi nepriepustnými horninovými vrstvami a po navítaní môže samovoľne vystúpiť až nad úroveň terénu – niekedy dokonca vyviera bez potreby čerpadla. Tento jav sa označuje ako artézsky tlak. Keďže voda pochádza z hlbších vrstiev, býva prirodzene filtrovaná horninovým prostredím, čo znižuje riziko povrchového znečistenia. Často má stálu teplotu a vyrovnané chemické zloženie. V minulosti boli artézské studne dôležitým zdrojom pitnej vody najmä tam, kde povrchové zdroje neboli spoľahlivé alebo hygienicky vyhovujúce.

Artézské studne sa na Slovensku nachádzajú predovšetkým v oblastiach s vhodnými hydrogeologickými podmienkami, teda tam, kde sú podzemné vody uzavre-

té medzi nepriepustnými vrstvami hornín a vytvárajú prirodzený tlak. Najvýznamnejšie oblasti výskytu sú Podunajská nížina (najmä juhozápadné Slovensko – okolie Galanty, Dunajskej Stredy, Komárna či Šale, pričom ide o jednu z najbohatších zásobárni podzemnej vody v strednej Európe), Východoslovenská nížina (oblasť okolo Michaloviec, Trebišova a Sobraniec, kde sa nachádzajú vhodné sedimentárne vrstvy) a miestami aj južné Slovensko v pásme kotlinových a nížinných oblastí.

Slovensko nie je vo výskyte artézskych studní svetovým unikátom, no v rámci strednej Európy patrí medzi krajiny s veľmi priaznivými podmienkami na ich vznik. Vo veľkom počte sa nachádzajú aj v Maďarsku, Srbsku či Rumunsku – teda v krajinách, ktoré sú takisto súčasťou Panónskej panvy. Svetovo známe oblasti s artézskymi systémami sú napríklad Austrália (Veľká artézská panva) alebo časti Francúzska – podľa jeho regiónu (Artois) je tento jav pomenovaný.

HISTORICKÉ STUDNE

Historické studne, ktoré sa na Slovensku zachovali dodnes, sú cenným svedectvom remeselnej zručnosti a vzťahu človeka k prírodným zdrojom. Mnohé z nich sú chránené ako technické alebo kultúrne pamiatky a pripomínajú dobu, keď bola voda vzácnou hodnotou a práca studniara patrila medzi najdôležitejšie remeslá vidieckeho aj mestského života. Okrem praktickej funkcie mali často aj reprezentatívny charakter a ich architektonické spracovanie odrážalo význam miesta.

Medzi najznámejšie historické studne patria hradné studne, ktoré boli budované ako strategický zdroj vody počas obliehání. Významnú hradnú studňu nájdeme napríklad na Trenčianskom alebo Spišskom hrade. Nájdeme ich však aj v mestskom prostredí. V historickom centre Bratislavy možno nájsť studne na dvoroch meštianskych domov či v areáloch starých budov, ktoré slúžili obyvateľom pred zavedením vodovodu. Významné banské mesto Banská Štiavnica má takisto zachované historické studne, ktoré súviseli nielen s každodenným životom, ale aj s banskou činnosťou. Okrem hradov a miest sa staré kamenné alebo drevom vystužené studne zachovali aj v mnohých obciach, kde tvoria súčasť ľudovej architektúry. Často stoja na námestiach alebo pri kostoloch a predstavujú symbol niekdajšej sebestačnosti obcí. Historické studne pripomínajú technickú zručnosť našich predkov a význam vody ako základného predpokladu pre rozvoj sídiel, obranu hradov i každodenný život obyvateľov.



Tradičné kamenné studne v Zubercí.

K. M., zdroje: ludovakultura.sk

Autor myšlienky: William Shakespeare	poháňané parou	člen cirkvi východného obradu	značka kremika	pulz	bulharské sídlo	spájalo lepom	AJAS, AREV, CAMP, VOAL	panovník u Slovanov	vábi	značka elektrospotrebičov	skratka vláken z nekovov	verse	výrobné družstvo v Rusku	
upadal							nosná konštrukcia železná ruda							
2. časť tajničky														
označenie vozidiel Indonézie			druh zeleniny 1. časť tajničky								skratka seniora 3. časť tajničky			
predložka				značka kozmetiky staveniská						skr. španielskych noriem ozdravoval				
mravný základ					odpočívaj				výzva					
	striebrrolesklý polokovový prvok	kód Bhutánu povinná činnosť			meno Oľgy				existujú			sieň v apadane	riečna ryba	
pešia cesta									útok					
žiak								druh jemnej kože						
stratiť, po anglicky									priateľ Fatimy					
celkový súčet									čira kvapalina					
ochotne					milisekunda	naš severný sused	EGER, ETOS, LOSA, OPAN	voľajako	syn kráľa Telemóna osobné zámeno					
	vyperú	tábor, po anglicky poľovník, (ľud.)					naspodku tenisový úder					mrak	ženské meno	
žrd' na voze				slov. film. režisér nórske sídlo						poľovačka tkanina na šaty				
mladý šľachtic					živočišny tuk				láka					
maďarské mesto					len tamto				nórska metropola roľnícke družstvo					
sorta jablk							napodobňoval hlas vrany							
výňatok z hudobného diela							odlúčenie							

Tajnička krížovky z č. 1/2026: **ZDRAVIA A ŠTASTIA VELA REDAKCIA VŠETKÝM ŽELÁ**

Výhercovia: Soňa Moriová, Nitra; Gabi Milová, Trnava; Zoltán Varga, Holice

Tajničku krížovky posielajte najneskôr **do 15. 4. 2026** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

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

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľské družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJS). 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, sťažnosťou dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

10. ROČNÍK

ZÍSKAJTE GRANT

Program podpory lokálnych komunít

Nadácia COOP Jednota v spolupráci s partnermi projektu vyhlasuje výzvu na podávanie žiadostí o grant vo výške 6 000 €.

Žiadosti môžu podávať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie, združenia, nadácie a neziskové organizácie od 1. 2. do 31. 3. 2026 online na stránke www.lokalnekomunity.sk.

GRANT
6 000 €



Navyše tri projekty
s najvyšším počtom
hlasov získajú
aj bonus vo výške

3 000 €

2 000 €

1 000 €

NADÁCIA
coop
JEDNOTA



Mondelēz
International
SNACKING MADE RIGHT



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



♥ VŽDY NAŠA ♥

Karička

OD 1976

NOVINKA,
ktorú si zamilujete ♥



♥ VARENIE ♥ PEČENIE ♥ NATIERANIE ♥

www.karicka.sk

