



V reviji Jana

»Takega delovnega mesta ne privoščim niti svojemu sovražniku«



Izpoved delavk v dveh slovenskih proizvodnjah. »To opazuješ in si misliš: kaj za vraga se pri nas dogaja?«

»Nič takega nisem dosegla v življenju, sem pa vseeno človek, ki je nekaj naredil – preživel. Če bi želela izvedeti kaj več o delu v podjetju v današnjem času, zaradi katerega sem na bolniški, rada povem. Nimam družine, zato me ni strah,« se je name obrnila znanka, zaščitili smo jo z izmišljenim imenom Romana, drugo pa z imenom Tamara. Kakšno je življenje navadne delav-

ke v Sloveniji leta 2022? Sramotna plača, psihično maltretiranje in za zdravje slabi delovni pogoji. Romana je stara 42 let, ima opravljeno triletno poklicno šolo, šest let je delala v gostinstvu, a tam ni več zdržala. »Ko si zelo mlada, še gre, potem pa, posebej za žensko, postane težko. Odšla bi še prej, če bi delodajalec zame našel zamenjavo, a sem mu ustregla in še ne-

kaj časa delala. Nato sem šla v tovarno. Šla bi kamorkoli, samo da grem iz gostinstva.« Zdaj je za njo že 15 let dela v tovarni v manjšem kraju na Štajerskem. Gre za veliko podjetje, ki ga je pred leti prevzel tuji lastnik. Na začetku se je v tovarni moralo vse svetiti, do potankosti so poskrbeli za varnost, zdaj pa ni niti sledu o idealu iz preteklosti. »Imamo občutek, kot da podjetje nekako pripravlja na propad, kot bi ga kdo hotel spraviti ob dobro ime. Res je čudno, še tisti, ki v njem delajo 40



let, pravijo, da še nikoli ni bilo tako slabo.«

(Marija Seleš, foto: Shutterstock)

Jana



VSAK TOREK

V reviji Vklp/Stop

48-letna igralka pričakuje dvojčka

Hilary Swank je v oddaji Dobro jutro, Amerika povedala, da je »zelo srečna«, ker je lahko delila novico o svoji nosečnosti.

»To sem si že od nekdaj želela in končno bom postala mama, in to ne enega otročka, temveč kar dveh,« je navdušeno povedala ter dodala, da skoraj ne more verjeti,

daj tako. Pozneje je nastopila tudi v oddaji Live with Kelly and Ryan, kjer je povedala: »Trenutno se počutim odlično, vendar mi počasi oblačila niso več prav.«

Hilary je o svojih načrtih glede otrok govorila že več let. »Vsekakor si nekoč želim otroke,« je zvezdnica filma Fantje ne počejte leta 2006

povedala za People. »To je nekaj, o čemer sem vedno razmišljala kot zelo zelo mlado dekle.« Hilary Swank je takrat zapisala, da »obožuje otroke«, in dodala: »To bi bila zame pomembna stvar, ki se bo nekoč zgodila, takrat, ko bo pravi čas.«

Zvezdnica filma Alaska Daily je bila takrat poročena s Chadom Loweom, vendar se je naslednje leto od igralka, ki ima danes 54 let, ločila. Nato je med letoma 2007 in 2012 hodila s svojim agentom Johnom Campisijem, leta 2016 je bila na kratko zaročena s finančnim svetovalcem Rubenom Torresom, nato



pa se je zaročila s svojim zdajšnjim možem Philipom Schneiderjem. (ks, foto: Profimedia)



VSAK ČETRTEK

LOKALNO PRIDELANA SUPERŽIVILA: ZA BOLJŠO KONDICIJO IN VEČJO ODPORNOST

Na superživila oziroma angleški izraz »superfood« naletimo na vsakem koraku: če izraz vpišemo v Google, dobimo več kot 80 milijonov zadetkov. Beseda se sliši, kot bi prišla iz laboratorija, kot da gre za umetno pridobljeno hrano, vendar velja ravno nasprotno. Pri superživilih gre za preizkušene sorte sadja in zelenjave, ki so zaradi visokega deleža hranil izjemno dragocene za naše zdravje in imajo naravne supermoči. Torej v Sloveniji je superhrana tista, ki zraste v našem okolju.

O b omembi superživil večina ljudi pomisli na eksote, na primer jagode acai in goji. Predčlajamo vam deset živil, ki jih lahko uvrstite na svoj jedilnik in tako veliko naredite za svoje zdravje ter za slovenske kmete, prijazni pa boste tudi do okolja, saj prav vse raste na slovenskih poljih in vrtičkih.

V slovenskih šolah se tako že dobro desetletje ohranja tradicionalni slovenski zajtrk s kruhom, maslom, medom, mlekom in jabolkom, s temi živili pa smo prepoznavni tudi zunaj meja, saj slovenska veleposlaništva po svetu izvajajo promocijo hrane na enak način, z enakimi sestavinami.

Ministrstvo za kmetijstvo že nekaj let spodbuja tudi projekta Dan slovenske hrane ter Tradicionalni slovenski zajtrk, lani pa so dodali še zgodbo o tradicionalnem kmečkem obroku.

A vrtnimo se k slovenski superhrani, ki jo lahko kuhate vsak dan.

»Tu so ajda, ajdovi žganci, prežganka, kislo mleko, prosena kaša z jabolki,« je lani od Dnevu slovenske hrane povedal predsednik Združne zveze Slovenije Borut Florjančič.

1 BUČA

Prava bomba hranil: vsebuje vitamine in minerale, na primer kalij, ki uravnava krvni tlak. Kremenčeva kislina podpira obnavljanje kože in rast nohtov ter krepi vezivno tkivo. Železo in baker poskrbita za več kisika v krvi. Bučo lahko pripravite na nešteto načinov!

2 KORENČEK

Skrivno orožje za zdravje in lepoto! Vsebuje betakaroten, pred-

hodno obliko vitamina A, ki tvori enega od najpomembnejših elementov vida v mrežnici. Karoten ima zaščitni faktor 4 in tako poskrbi za zdravo barvo kože in sijajen ten. Poleg tega lovi proste radikale in preprečuje nastajanje gub. To pa še ni vse: v korenčku je tudi antioksidant lutein, ki omogoča dober vid ponoči.

3 AJDA

Ajda je tradicionalno žito, ki vsebuje zelo malo maščob, obenem pa je polna zdravih hranilnih snovi, ki jih naše telo potrebuje za normalno delovanje. Med drugimi vsebuje precej beljakovin, vlaknin in antioksidantov, seveda pa tudi vitaminov in mineralov.

4 REGAČICA

Vrtnarji stokajo, ko jo zagledajo, kajti regačica

LOKALNO PRIDELANA SUPERŽIVILA: ZA BOLJŠO KONDICIJO IN VEČJO ODPORNOST



lementi krepijo kosti in sklepe. Vsebuje tudi fluor, ki krepi zobno sklenino.

7 BOROVNICE

Modri sadeži so pravi zdravstveni čudež: poleg vitaminov vsebujejo antociane – rastlinska barvila, ki lahko zmanjšajo tveganje rakavega obolenja, preprečujejo vnetja, krepijo spomin, preprečujejo aterosklerozo in razgrajujejo maščobo. Poleg tega so tako zelo slastne!

8 ČESEN

Krepi imunski sistem in znižuje krvni tlak. Poleg tega ta mali gomolj pripomore k čiščenju krvnih žil. Aliin preprečuje rast različnih vrst tumorskih celic.

9 VINSKA TRTA IN GROZDJE

Barva ne igra nobene vloge: grozdje je prava mala naravna elektrarna, nabita z vitaminoma C in E, železom, kalijem in magnezijem. Vsebuje tudi veliko

groznega sladkorja, ki je sijajen za zmogljivost naših možganov, ter supersnovi resveratrol in OPC (oligomer proantocianidin). Oba pogosto najdemo v prehranskih dopolnilih, saj uravnava krvni obtok in raven holesterola, preprečujeta bolezni srca in ožilja ter pospešujeta obnavljanje celic. Obe snovi vsebujejo predvsem pečlji in pečke, in ker se pri predelavi v sok stiskajo tudi ti deli grozdja, je grozdni sok še bolj zdrav kot sadež sam.

10 ŠIPEK

Ta vitaminska bomba (največji domači vir vitamina C, vsebuje še vitamin B, provitamin A ter vitamina K in E) krepi imunski sistem, nas oskrbi z energijo, uravnava aktivnost črevesja (po zaslugi grenčičnih snovi in pektina deluje proti zaprtju in driski) in pospešuje celjenje ran. **Namig: ukašeno različico in marmelado iz šipka boste pripravili resnično hitro!** ■

velja za plevel. Toda namesto na kompostu bi se morala znajti na krožnikih, saj je pravi čudež vitamina C: vsebuje ga štirikrat več kot limone! Poleg tega odvaja vodo in spodbuja prebavo ter velja za naravno razstrupilno sredstvo. Lahko jo pripravite kot špinačo, poparite kot čaj, jo pojedite kot solato ali pa uporabite kot začimbo.

5 ČEBULA

Je resnično vsestranska, saj deluje preventivno proti raku, nas ščiti pred sladkorno boleznijo, redči kri, pomaga pri hujšanju in zdravi vnetja. Predvsem rdeča čebula vsebuje veliko antioksidantov, ki nevtralizirajo proste radikale v našem telesu! Tako tudi preprečuje predčasno staranje kože.

6 PROSO

To brezglutensko žito vsebuje velike količine kremenčeve kisline in ima pozitiven učinek na rast in videz las, kože in nohtov. Mineralne snovi in mikroe-



**VSAK VAŠ
NAKUP ŠTEJE**

ALI BODO PRIHODNJE GENERACIJE SPLOH ŠE PREPOZNALE TRADICIONALNE SLOVENSKE IZDELKE?

„Verjamem, da bodo. V Celjskih mesninah se že več kot 100 let trudimo izdelovati mesnine po tradicionalnih receptih z dežele, ki gredo iz roda v rod.“

Saša Stopar
tehnologinja, Celjske mesnine

Zato v Mercatorju za vas vsako leto odkupimo
300.000 ton slovenskih izdelkov,
kar je daleč največ pri nas.

mercator.si

