

# MAGAZÍN PRE KOLEGOV

ŠPECIÁLNE VYDANIE



# Obsah.

- 4 Predhovor Martina Kuruca
- 6 Zaujímavosti o našich lídroch
- 15 Blahoželanie od neziskových organizácií
- 16 Výstava Nitra
- 18 Tipy na cestovanie od kolegov
- 22 Kolegovia pomáhajú
- 24 Potraviny pre ľudí v núdzi
- 25 Tesco detské tábory
- 26 Venované obchodom
- 30 F&F oslavuje
- 31 Vy rozhodujete, my pomáhame
- 32 Tipy na filmy a seriály od kolegov
- 35 Blahoželanie od našich dodávateľov
- 36 Kvíz pre kolegov
- 39 Recepty od kolegov
- 41 Pohľad späť
- 43 Tipy na knihy od kolegov
- 46 Príbeh kolegyne Mirky
- 47 Blahoželanania od kolegov





# VĎAKA VÁM MÁME DÔVOD NA OSLAVU 25 ROKOV.

VO, NAŠI KOLEGOVIA, STE NEODDELITELŇOU SÚČASŤOU NAŠHO PRÍBEHU:

**1999**

1. hypermarket v Nitre



**2008**

Značka F&F

F&F

**2009**

Tesco mobile



**2010**

Vernostný program Clubcard

CLUBCARD

**2012**

Tesco Online nákupy



**2013**

Tesco Anjel



Tesco Anjel.

**2016**

Program Vy rozhodujete, my pomáhame



**2016**

Boj proti plytvaniu potravinami



**2020**

1. obchod Žabka na Slovensku



**1996**

Tesco na Slovensku

**2005**

Distribučné centrum v Beckove



**2008**

1. expres v Bratislave



**2010**

TESCO Nadácia

**2010**

Samoobslužné pokladne



**2013**

Potravinová zbierka pre ľudí v núdzi



**2016**

Scan & Shop a Scan & Shop mobile

**2019**

Dosiahnutie cieľa OSN 12.3 – znížiť potravinový odpad na polovicu

**2021**

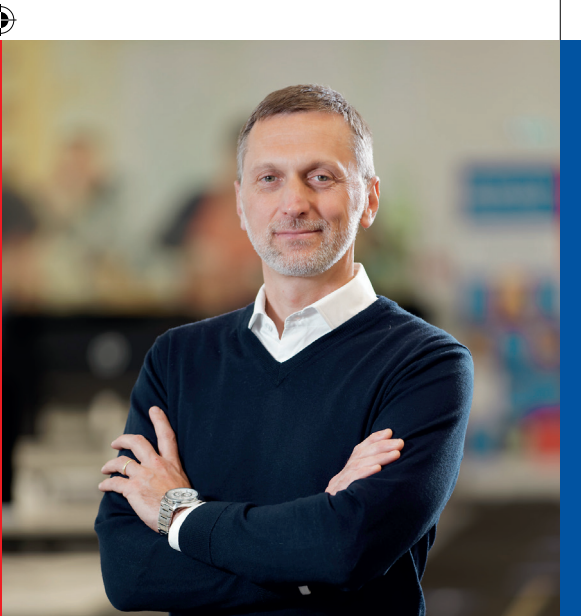
1. zberný automat na PET fľaše a plechovky

Ďakujeme

TESCO

# Predhovor.

Martin Kuruc



## Milé kolegyně, milí kolegovia,

Pamätám si na svoj prvý pohovor, a tiež na svoj prvý deň v Tesco. Mal som množstvo očakávaní a bol som z tej príležitosti, ktorú som dostal, neuveriteľne motivovaný. Úprimne som však netušil, čo ma čaká, ale veril som, že to bola správna voľba a že tá cesta bude stáť za to.

Tesco tento rok oslavuje už 25 rokov svojho pôsobenia na Slovensku. 25 rokov je dlhá doba. Za také obdobie spoznáme stovky nových ľudí, prežijeme tisíce rôznorodých zážitkov, stihneme sa zamilovať, dospejeme, vychováme deti a okúsime sklamanie aj tie najkrajšie radosti. Každý jeden okamžik v našom živote, či už je pre nás viac alebo menej podstatný, je dôležitý, pretože nás formuje a vytvára našu osobnosť. Rovnako je to aj v Tesco, každý jeden kolega a každá jedna kolegynia, ktorí boli a sú súčasťou Tesco rodiny, ho zmenili a vyformovali do podoby, v akej ho poznáme dnes. A ja som na túto podobu nesmierne hrdý. Tesco je starostlivé, inovatívne, inšpiratívne a neváha pomôcť kedykoľvek je to potrebné.

Zdá sa mi až neuveriteľné, že ja sám som súčasťou Tesco rodiny už 21 rokov. Za tento čas som mal som možnosť vidieť, ako Tesco „dospelo“

a prežiť s ním množstvo úžasných okamihov. Doteraz rád spomínam na otvorenia prvých hypermarketov, kedy sme zažívali neuveriteľný nápor, ale aj fantastickú zákaznickú odozvu na našu ponuku. Na prvé cenové kampane, zavádzanie technologických novínok, rozširovanie biznisu smerom k menším hypermarketom a supermarketom, neskôr k expresom a Online nákupom. Otvorenie prvého distribučného centra v Beckove, zmena systémov v rámci prevádzkového modelu, prvé aktivity spoločenskej zodpovednosti, ako bol napríklad Beh pre život, zrod Tesco Anjela, zaujímavé tréningy aj veľa zábavy a zážitkov na spoločných stretnutiach, teambuildingoch a mítingoch.

To je len zopár míľnikov. Za každým z nich a aj za všetkým ostatným je predovšetkým obrovská sila Tesco tímu a fantastická práca vás všetkých, ktorá nás každý deň už celých 25 rokov posúva dopredu. Ďakujem každému z vás za všetko, čo robíte a teším sa na nové momenty, ktoré spolu zažijeme počas mnohých ďalších rokov.



# Editoriál.



Tesco je skvelým miestom na prácu a nakupovanie vďaka všetkým kolegom a kolegyniam, ktorí v Tesco pracujú. Práve pre vás sme pripravovali každý týždeň jedno prekvapenie, aby sme dvadsaťpätku Tesca oslávili spoločne. Jedným z týchto prekvapení je aj Tesco a Tesco Anjel magazín, ktorý teraz držíte v rukách a ktorý je zároveň vyvrcholením našich osláv. Vďaka magazínu sa spoločne vrátíme späť v čase a zaspomíname si napríklad na prvé otvárania našich obchodov, spoznáme bližšie našich lídrov prostredníctvom zaujímavých aj vtipných faktov či prinesieme inšpiráciu na rôzne výlety, filmy či knihy od kolegov po celom Slovensku. Rovnako predstavíme komisiu nášho Tesco Anjela, príbehy našich kolegov aj inšpiratívneho kolegu Arpáda, ktorý neváha pomôcť, keď to je potrebné. Veríme, že sa vám bude magazín páčiť minimálne tak ako našej redakcii. Príjemné čítanie!

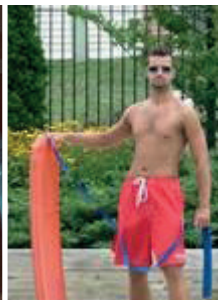
*Zaška  
a  
Miska*

---

Každý deň prinášame niečo navyše.  
Pre zákazníkov, komunity i celú planétu.

# Rozhovor.

Zaujímavosti  
o našich lídroch



Mnohí z nás pracujú v Tesco už niekoľko rokov. Spoznávame tu skvelých kolegov, z ktorých sa postupom času stávajú priatelia. Poznáte sa navzájom, stretávate sa denne, viete o svojich záľubách aj rodine. Funguje to vo všetkých oddeleniach naprieč Tescom – v obchodoch, distribučných centrách aj v centrále. Prinášame vám zaujímavé a vtipné tajomstvá, ktoré na seba (dobrovoľne) prezradili lídri našej firmy. Dozviete sa napríklad to, kto nemá rád sledovanie športov v televízii či to, kto je vášnivý filatelista.







## Martin Kuruc, generálny riaditeľ

1. Keď som mal 23 rokov, pracoval som na bavlníkových a banánových plantážach v Austrálii. Precestoval som polovicu kontinentu. Videl som nádherné miesta ako súostrovie Whitsundays a skalu Uluru. Zažíval som dobrodružstvá, na ktoré veľmi rád spomínam. Napríklad, keď sme boli na benzínke, všimli sme si hlúčik ľuďí, tak sme prišli bližšie, aby sme zistili, čo sa deje – a stála tam princezná Diana. Keby ste sa ma spýtali, aká bola, tak by som odpovedal, že prekvapivo vysoká a krásna. Najkrajšie zážitky proste nenaplánujeme.
2. Vo fitnesscentre som v živote nebol, no môj obľúbený spôsob relaxácie a športu je beh v tichu v prírode. To je pre mňa najlepšia medicína. Behám 2- až 3-krát do týždňa, a keď už tu máme tieto zaujímavosti, tak najrýchlejší polmaratón som zabehol za čas 1:44:32 hod.
3. Nenávidím mak, ale milujem zabíjačkové špeciality.
4. Robil som guvernéra a ministra v Prvej detskej prázdninovej republike Tralaland.
5. Milujem turistiku a vodnú turistiku/splavy riek, čo spomínam aj v článku o 25 tipoch na cestovanie po Slovensku.
6. Fascinuje ma druhá svetová vojna, jej príčiny, priebeh aj dôsledky, veľmi rád si pozriem dokumenty a prečítam knihy k tejto téme.
7. Päť rokov som chodil na klavír, dnes nič nezahrám, ale traumy z LŠU mám doteraz. Vždy som dúfal, že na dverách uvidím pripnutý lístok, že hodina je zrušená.

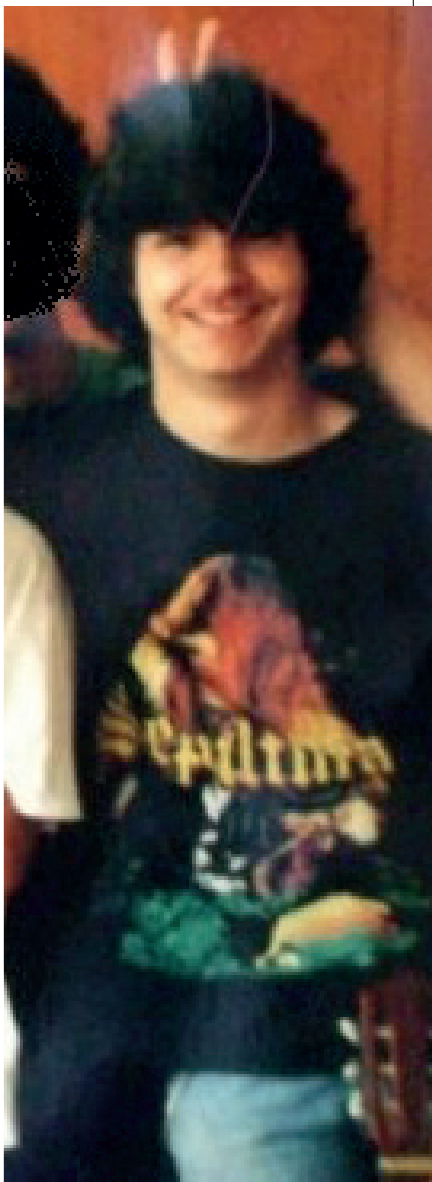




## Erik Šiatkovský, komerčný riaditeľ

1. Od svojich desiatich rokov som tancoval spoločenské tance. Vytancoval som si kategóriu „A“ v štandardných aj latinsko-amerických tancoch. Pri tanci som strávil podstatnú časť základnej, strednú a časť vysokej školy. Často sme mali trojfázové tréningy – pred vyučovaním, po škole a niekedy ešte aj večer. Cez víkend súťaže a vystúpenia, takže som bol som zvyknutý na celkom náročný denný aj víkendový režim.
2. Ako študent som strávil šesť mesiacov v USA (New York) a dva roky vo Veľkej Británii, prevažne v Londýne. Učil som sa jazyk a pracoval som. Kvôli tomu som prerušil vysokú školu a dokončil ju neskôr.
3. Robil som azda všetky manuálne práce: pomocné práce v kuchyni, na stavbe, vo fabrike, maliara, údržbára, predavača, čašníka, plavčíka a takisto v lese pri ťažbe dreva – túto činnosť som robil presne dva dni, potom som sa týždeň nemohol hýbať.
4. Moja prvá práca v Tesco bola počas štúdia na vysokej škole. Mesiac som dokladal tovar v hypermarkete v Nitre a presne pred Štedrým dňom som 23. 12. chcel odísť na sviatok posledným autobusom domov, ale „šéfka“ mi nedala voľno. Išiel som aj tak a povedal si, že sem sa už určite nikdy nevrátim.
5. Nedopatrením som robil konkurz na moderátora do rádia. Večer pred posledným kolom sme trochu predčasne oslávili, takže finálne kolo som absolvoval s vypáďajúcim hlasom. Po poslednom kole mi z rádia odpísali, že majú pre mňa dobrú správu, že ma vybrali, ale iba na recepciu dvíhať telefóny.
6. Nechutí mi pivo, nepozerám televíziu a vôbec sa neorientujem v športe. Pri zvuku tenisového zápasu alebo „F1-ky“ si v nedeľu poobede dám zvyčajne „šlofíka“.
7. Medzi moje koníčky patria navzájom nesúvisiace veci: motorka (momentálne jazdím na Triumph Boneville 120), jachting (zdá sa to ako snobský šport, ale dá sa robiť aj za relatívne malé peniaze), strelba zo športovej zbrane (mám zbrojný preukaz a vlastným športovú pištoľ CZ 75), lyžovanie a bicyklovanie. So synom rád hrám šach, a keď oddychujem neaktívne, tak pri knihe alebo v saune.





## Peter Vinarčík, vedúci manažér právneho oddelenia

1. Voľakedy som mal vlasy.
2. Na gymnáziu som bol dobrovoľný záchranár Slovenského Červeného kríža.
3. V lete 2004 som pracoval v USA ako plavčík.
4. Naša kapela robila predskokana Horkýže Slíže na turné k albumu Ukáž tu svoju Zoo, a preto som skončil vysokú školu o rok neskôr.
5. Po skončení školy som nechcel ísť robiť žiadnu právnickú robotu a zvažoval som, že budem predávať gitary v hudobniach.
6. Dokončil som Ironman triatlon.
7. Nemám rád futbal a hokej a v živote som nevidel celý futbalový zápas.





## Diana Golanová, riaditeľka zákazníckej stratégie

1. Mojou vášňou od základnej školy bolo recitovanie poézie a prózy, podarilo sa mi vyhrať niekoľko krajských kôl v súťažiach a niekoľkokrát aj Hviezdoslavov Kubín. Od detstva som tiež chodila som na moderátorský a herecký krúžok, dokonca sa mi podarilo moderovať aj hudobnú reláciu v televízii VTV. Toto všetko ma priviedlo k divadlu, či už ako aktívny participant alebo divák. Doteraz pôsobím v amatérskom divadle a je to skutočne moja veľká láska.
2. V mojich 15 rokoch som začala po škole brigádovať, robila som knihy jász pre 10 firiem, takže ak ma niekto prosí o vytvorenie vlastného záznamu do knihy jász, ježia sa mi vlasy. Robila som čašníčku, predávala na vianočných trhoch, robila asistentku v agentúre, čokoľvek sa dalo. Myslím, že to bola skvelá skúsenosť, získala som kontakty a pracovné návyky veľmi skoro a bola som šťastná, že môžem pomôcť mamine, s ktorou som vyrastala.
3. Milujem cestovanie, mala som to šťastie precestovať takmer celú Európu, časť Oceánie, Mexiko a mnoho ďalších miest, či už pracovne alebo osobne. Mojou milovanou lokáciou je Sydney, kde som študovala aj pracovala, a nakoľko je to aj milované miesto môjho manžela, snažíme sa chodiť do Austrálie každé dva roky.
4. S cestovaním súvisí aj nový člen našej rodiny, a to karavan, ktorý voláme Kensey. Je to pre nás úplne nová perspektíva v cestovaní. Musím povedať, že mimo toho, že si môj manžel splnil detský sen, dalo nám to ako rodine obrovskú slobodu, úplne novú perspektívu v trávení spoločného času a aktívnom využití voľného času.
5. Som veľmi šťastná, že pred takmer piatimi rokmi som sa mohla stať maminou dcéry Elizabeth, je pre mňa absolútnym stredom vesmíru, veľmi veľa ma naučila, hlavne to, ako byť v prítomnosti a tešiť sa z maličkosťí. Mám obrovskú radosť, že obaja moji najbližší, či už manžel Braňo alebo naša Eli, sú obrovskí srandisti, neustále si u nás niekto z niekoho uťahuje a obaja sú veľkí vtipálkovia, takže máme doma veselo.
6. Celý život mám obrovské množstvo energie, ktoré považujem za nevyhnutné niekde vybiť. Venovala som sa krasokorčuľovaniu, závodne volejbalu a hádzanej. Mojou súčasťou vášňou je boxing, kde dokážem skvele vyvetrať hlavu a zabaviť sa.
7. Milujem jedlo, v kuchyni som bola varená pečená od malého dieťaťa a pomáhala babke so všetkým, čo sa dalo. Doteraz ma veľmi baví pečenie či skúšanie nových chutí a milujem thajskú, taliansku, maďarskú a slovenskú kuchyňu.





## Mirka Rychtářechová, personálna manažérka

1. Svoje detstvo som pretancovala, a to do slova. No nebol to tanec, ktorý naše deti majú bežne v obľube. Venovala som sa baletu v baletnej škole v našom meste.
2. Pamätám si, ako ma moja učiteľka baletu posmeľovala, že raz sa nebudem hanbiť za svoj útlý výzor. To, že som vážila najmenej zo všetkých detí, v dospelosti ocením. Mala pravdu, naozaj je oslobodzujúce neriešiť, koľko toho môžem zjesť. Ale tých úbohých 19 kilogramov, ktoré som mala pri nástupe do školy, si stále pamätám. Keď sme pri tom jedení, stále tomu veľa nedávam.
3. Manžel sa v práci staral o 1 200 kravičiek, no ja nemám rada mlieko v káve.
4. Nepokladám sa za zručného človeka, ale napriek tomu sa veľmi snažím tvoriť vlastné výrobky. Vianočné vence, dekorácie zo živých rastlín. Veľmi ma to baví.
5. Z kníh obľubujem motivačnú literatúru a všetko, čo sa točí okolo kráľovnej Alžbety a kráľovnej Viktórie. Tiež si rada prečítam životopisy známych ľudí.
6. Máme doma dve kozičky, Annu a Elzu. Asi by to o mne nik nepovedal, ale naozaj pomáhám s ich starostlivosťou a pasením. Na jar nás čaká prvé dojenie, držte palce, aby som stihala prísť včas do práce.
7. Pravdepodobne si to nik nevšimol, ale ešte počas svojho vysokoškolského štúdia som ráčkovala. Mala som z toho poriadne nervy. Vyliečil ma až môj manžel, ktorého som stretla práve na vysokej škole. Tak veľmi som sa snažila rozprávať správne R, až som svoj „hendikep“ postupne odstránila. Láska robí divy.



## Martin Bulla, prevádzkový riaditeľ

1. Odmalička som bol veľmi súťaživý. Často sme sa hrávali, kto vypije pohár vody rýchlejšie. O pár rokov neskôr som išiel okolo miestnej krčmy, kde prebiehala súťaž v rýchlosti pitia piva. Sadol som si k nim, zobral som pivo a vypil som ho za 2,5 sekundy. Potom som zistil, že to bolo okresné kolo, ktoré som vyhral, a dostal som sa do miestnych novín. Odmietol som im však povedať moje meno, aby to nezistili rodičia.
2. Počas vysokej školy som bol deväť mesiacov v USA v Mattapoisset v Massachusetts – túto oblasť môžete poznať zo známeho románu Moby Dick – Biela veľryba, kde doteraz pláva veľa veľrýb. Mal som tri práce. Robil som záhradníka, vyhadzovača a zmetača tenisových kurtov. Keď som letel do USA, tak sme išli cez New York, kde sme si ako partia mladých chlapcov nekúpili žiadne ubytovanie a rozhodli sme sa, že respíme v Central parku. No skutočnosť bola iná, z parku nás vyhodili o jedenástej večer a celú noc sme sa túlili po meste. Mesto, ktoré nikdy nespí, som teda spoznal tak, že som nespal ani ja.
3. Ako 15-ročný som si privyrábal roznášaním lokálnych interných novín Pardón – každú sobotu v Zlatých Moravciach o 4.30 hod. ráno – 1500 výtlačkov pred 8.30 hod. ráno.
4. Štrnásť rokov cvičím pravidelne, behával som a teraz pravidelne bicyklujem. Čo možno robím inak ako ostatní, je to, že si nemeriam, koľko kilometrov som prešiel, ale koľko výškových kilometrov som nabicykloval. Nevieť, či viete, ale oficiálna hranica, kde sa už končí zemská atmosféra a začína sa vesmír, je vzdialená 100 kilometrov od Zeme. A to je môj ročný cieľ, za celý rok sa prebicyklovať až do vesmíru. Minulý rok som sa dostal po 92 kilometrov a dostal som korunu, takže verím, že tento rok to už dám. Držte mi palce! (Martin mal najazdených 90 kilometrov, keď sme písali tento článok.)
5. V detstve som veľmi rád chodil na ryby. Keďže som ranné vtáča, nerobilo mi problém vstať aj pred východom slnka a užívať si tento tichý relax. Veľmi mi to chýba, raz sa k tomu vrátim.





## Veronika Bush, správkyňa Nadácie Tesco

1. Sedemnást' rokov som bola vegetariánka, no zo zdravotných dôvodov som sa vrátila k mäsu, tofu párky si však kupujem stále. Vegetariánstvo ma naučilo, že veľa chutných jedál môže byť aj bez mäsa.
2. Pred Tescom som pracovala na Ministerstve obrany SR. Tam som spoznala aj svojho manžela – na americkej vojenskej základni v Garmisch-Partenkirchene. Vtedy som dokonca chcela vstúpiť do Ozbrojených síl SR, aby som sa mohla stať pilotkou stíhačky. Dotiahla som to však len na letecský simulátor...
3. Študovala som na rovnakej univerzite ako Ľudovít Štúr – v nemeckej Jene. Aj keď po nemecky už veľmi nehovorím, no priatelia a blízke vzťahy pretrvávajú dodnes.
4. Od detstva nemám rada koriander ani huby. V Anglicku dokonca prebiehala petícia, aby sa pri varení prestal používať koriander, lebo je to údajne diablovej bylina – veľmi správne!
5. Pochádzam z olympijskej rodiny – môj strýko Slavomír Kňazovický vyhral striebornú medailu v Atlante v roku 1996 v rýchlostnej kanoistike C1. Škoda, že na zvyšok rodiny sa tento športový talent nepreniesol.







## Mirek Verner, manažér oddelenia komunikácie značky a exekúcie

1. Som hrdý knihomol, dokonca mám knihy radšej ako filmy. Kniha ma vie preniesť do knižného sveta plného fantázie alebo na miesta, kde som nikdy nebol alebo ich už nezažijem. Napríklad som úplne fascinovaný atmosférou starého dobového Anglicka, možno aj preto som prečítal všetkých 81 románov a poviedkových kníh Agathy Christie.
2. Nikto ma nikdy nedostane na kolotoče alebo iné podobné hrôzostrašné zariadenia. Mám rád výšky, ale potrebujem pod sebou cítiť pevnú zem a mať nad tým kontrolu.
3. Keď som išiel do prvej triedy, meral som 119 centimetrov a vážil 19,5 kilogramu. Vlastne dodnes nechápem, prečo si tieto čísla stále pamätám.
4. Som filatelista – zbieram známky so zameraním na Československo od roku 1945 a Českú republiku od roku 1993.
5. Veľmi rád chodím zbierať huby. Zachovávam rodinnú tradíciu – tak, ako so mnou
6. chodili moji rodičia, tak aj ja teraz chodím so svojím synom. Je to pre mňa jedna z najkrajších spomienok z detstva.
6. Okrem lososa nezjem žiadnu rybu. Ani nie, že by mi nechutili, ale jedlo si nevychutnáte, ak sa musíte sústrediť na vyberanie kostí.
7. Môj tanečný štýl je údajne jedinečný. Zlé jazyky tvrdia, že kompletne mimo rytmu. Faktom ostáva, že tancujem rád a nevzdám sa ho.
8. Dokážem povedať informáciu o príbalovom letáku v nemčine v troch sekundách: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Moja prvá veta, ktorú som dokázal povedať v nemčine, bola: Katzen wuerden Whiskas kaufen – mačky by kupovali Whiskas. Som proste ovplyvnený marketingom od malička.

# Blahoželanie od neziskových organizácií.



Už 25 rokov sme pevnou súčasťou komúnit, v ktorých pôsobíme. Za štvrtstoročie sme vybudovali silné partnerstvá s predstaviteľmi vlády, miestnych samospráv či lokálnych charitatívnych organizácií. Tieto partnerstvá nám pomáhajú pri napĺňaní našich cieľov v oblasti udržateľnosti. Rovnako zabezpečujú, že naša pomoc v komunitách ide tým, ktorí ju najviac potrebujú.

Vďaka Potravinovej banke Slovenska a jej lokálnym partnerom dokážeme darovať nepredané potraviny zo všetkých našich 154 obchodov, každoročne organizujeme potravinové zbierky, spolu s Ligou proti rakovine podávame pomocnú ruku onkologickým pacientom.

Partneri ako občianske združenie Živica a Circular Slovakia nám pomáhajú prispievať k dlhodobej udržateľnosti, ochrane životného prostredia a rozvoju biodiverzity, bez ktorej by neboli kvalitné a zdravé potraviny.

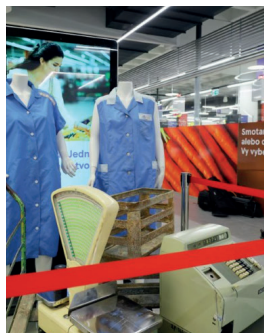
V neposlednom rade – bez partnerov, ako sú mestá a obce, by sme nedokázali zabezpečiť promptnú pomoc počas pandémie, keď sme pomáhali zdravotníkom v prvej línii, seniorom či ľuďom bez domova.

Pozrite si špeciálny zostrih gratulácií k 25 rokom Tesca na Slovensku od našich dlhodobých partnerov. Blahoželania patria vám, našim kolegom, ktorí pomáhate zlepšovať život vo vašich komunitách po celom Slovensku. Ďakujeme!



*Pre pozretie videa naskenujte QR kód prostredníctvom fotoaparátu na svojom telefóne alebo navštívte náš YouTube kanál Tesco CE.*

# Výstava v Nitre.



## Prvý hypermarket na Slovensku.

V júni 1999 od skorého rána prúdili do Nitry autá a autobusy z celého Slovenska. Dôvodom bola zvedavosť a veľká udalosť – otvorenie prvého hypermarketu na Slovensku. Túto modernú formu predaja vo veľkoformátovom obchode Slovákom predstavilo Tesco. Prvýkrát mohli na ploche vyše 7 000 štvorcových metrov nakúpiť všetko potrebné pod jednou strechou s použitím nákupného vozíka. Zákazníci dovtedy zvyknutí na

malé lokálne potraviny a špecializované predajne si mohli v prvom hypermarkete vybrať spomedzi takmer 50 000 druhov tovaru na jednom mieste. Novinkou bolo predstavenie vlastnej značky Tesco

s 30 druhmi potravín a drogerie.

## Uniformy kolegov Tesca sa rokmi menili.

Nielen materiálmi, ale aj strihom, ktorý sa prispôboval aktuálnym módnym trendom.







Zatiaľ čo v minulosti boli súčasťou uniformy rôzne druhy košiel, blúzok či dokonca aj sukne, v posledných rokoch sú samozrejmosťou tričká, polokošele či vkusné košele. Moderné uniformy vyradili menej vzhľadné zástery či plášte, ktoré nosili pracovníci a pracovníčky v potravinách pred príchodom Tesca na Slovensko.

### Beh pre život trval neuveriteľných osem rokov!

Z myšlienky podporiť výskum rakoviny behom sa Tesco Beh pre život stal rokmi najväčším

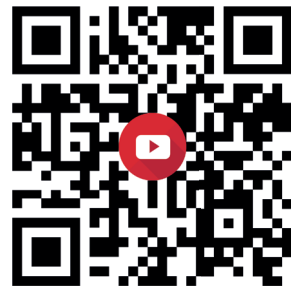
charitatívnym behom na Slovensku.

### Líder v inováciách.

Tesco od začiatku zákazníkom neustále predstavuje technologické inovácie na uľahčenie nakupovania. Zavedenie novinky si vyžaduje množstvo know-how, práce, času aj odvahy. Aj preto je Tesco zasluženým lídrom v inováciách v slovenskom obchode. Na fotografii z roku 2010 ukazuje naša kolegyňa v hypermarkete Tesco v bratislavskej Petržalke novinárom úplnú novinku – samoobslužné pokladnice. K samoobslužným pokladni-

ciam pribudli postupne ďalšie technologické prvenstvá ako napríklad Tesco Online nákupy, Klikni & Vyzdvihni aj služba Scan & Shop.

Ocenenia zaplnili celú vitrínu. Štvrtstoročie fungovania Tesca na Slovensku prinieslo reťazcu aj množstvo ocenení za kvalitné výrobky, inovácie, spoločensky zodpovedné aktivity aj komunikáciu. Na výstave zaplnili celú vitrínu a ich počet neustále rastie.



Pre pozretie videa naskenujte QR kód prostredníctvom fotoaparátu na svojom telefóne alebo navštívte náš YouTube kanál Tesco CE.



# Tipy na cestovanie od kolegov.



Za 25 rokov sa naša spoločnosť rozrástla na sieť 154 obchodov, ktoré prevádzkujeme po celom Slovensku. Rovnako aj vy, naši kolegovia, pochádzate z rôznych kútov Slovenska. Vážime si, že môžeme byť súčasťou krajiny, ktorá ponúka množstvo krásnych miest, čarovnú prírodu a nezabudnuteľné zážitky pre všetkých, ktorí ju navštívia. Spoločne jej krásy poznáme najlepšie a chceme, aby ste nové, vami nepoznané miesta navštívili aj vy. Preto sme sa rozhodli priniesť 25 tipov na výlety, predĺžené víkendy alebo aktívnu dovolenku očami našich kolegov. Začneme na západe a postupne prejdeme stredným Slovenskom až na východ.

**Aktívne na západnom a severnom Slovensku**  
**Tibor Deák, manažér oddelenia bezpečnosti a krízového riadenia CE,** odporúča na výlet zaujímavú destináciu. Len hodinu od Bratislavy autom sa v Bielych Karpatoch nachádza **Haluzická tiesňava**, ktorej súčasťou je náučný chodník a rozhľadňa. Oplatí sa tiež navštíviť aj Haluzický kostolík. Podľa Tiborových skúseností je tento výlet ideálny pre rodinky s deťmi, ktoré sa určite potešia, ak sa zastavíte aj na neďalekej **farme Kozí dvor Rozhozná**. Môžete sa tu aj ubytovať.



*Haluzická tiesňava pripomína prales.  
Zdroj: klocher.sk*

**Mírek Verner**, manažér oddelenia komunikácie značky a exekúcie, dáva do pozornosti svoju srdcovku v Bielych Karpatoch, vrch **Veľká Javorina**, ktorý leží na hraniciach medzi Českom a Slovenskom. Keďže Mírek pochádza z moravskej strany Bílých (Bielych) Karpát, k tomuto miestu sa viažu jeho spomienky na každoročné turistické výlety.



*Veľká Javorina je čarovná v lete aj v zime.*

*Zdroj: ephoto.sk*

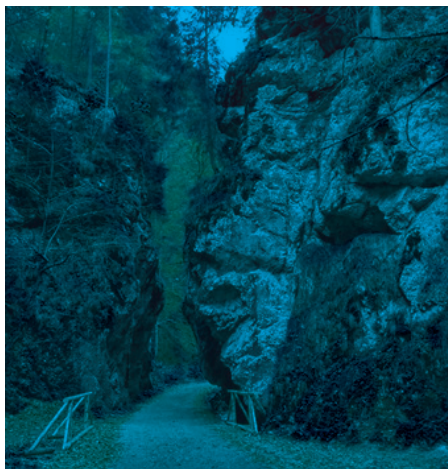
Ak sa chystáte na výlety na západnom Slovensku, určite nezabudnite aj na **hrad Červený Kameň** a **Smolenický zámok**. **Erik Šiatkovský**, komerčný riaditeľ, nás tiež inšpiroval zobrať si bicykle a vyraziť na cyklotrasu, ktorá vedie cez poľa za **Chorvátskym Grobom**. Vraj keď zakvitnú, tak vyzerajú ako Toskánsko. K Erikovmu odporúčaniu pridávame aj tipy na ďalšie cyklotrasy, napríklad **JuRaVa**, ktorá spája Svätý Jur s Račou a Vajnormi. Celkovo v Malých Karpatoch nájdete až 125 trás rôznych stupňov náročnosti, ktoré dohromady merajú až 898 kilometrov.



*Smolenický zámok je len na skok od Trnavy.*

*Zdroj: onylslovakia.sk*

Presuňme sa na sever Slovenska. Tu nájdete obľúbené miesto na oddych, ktoré rád navštívi náš **generálny riaditeľ Martin Kuruc**. Podľa jeho slov je **horská chata pod Borišovom vo Veľkej Fatre** určite jedno z najkrajších miest na strávenie noci v horách. Veľká Fatra láka turistov aj do svojich dolín. Ako sme sa dozvedeli od **Mariany Hrapkovej**, **prevádzkovej personálnej partnerky**, za návštevu stojí krásna **Gaderská dolina**, ako aj netradičná miestna špecialita – Gaderská káva, presso so surovým vyšľahaným žĺtkom. Ako hovorí Mariana, ak ochutnáte, vraj neolútujete!



*Gaderská dolina ponúka krásne lesy, potoky aj unikátne skalné útvary. Zdroj: Gader Wheel*



O pár kilometrov ďalej v **Rajeckej doline** sa nachádza zaujímavý prírodný úkaz **Zbyňovský budzogáň**, na ktorý nás upozornila **Zuzka Vráblová**, **regionálna personálna partnerka**. A prezradila aj legendu, ktorá vysvetľuje vznik tohto miesta.

*„V minulosti na tomto svahu rástol Hromodub. Jedného dňa okolo neho prechádzal obor, a keďže mu chýbal budzogáň, tak si povedal, že si z toho Hromodubu nejaký vyrobí. Ako si tak vyrážal svoj nástroj, nevšimol si, že z neho vyteká miazga a prilepil sa ňou o zem. Keď to zistil, tak sa veľmi nahneval a z celej sily ho zapichol do zeme a preklial ho. Z budzogáňa sa stala skala, ktorá tam stojí dodnes.“*

Ak vás dovolenkové plány zavedú do Rajca, tak sa zastavte na nákup v unikátnom jedinom **drevenom supermarkete Tesco v Rajci**.

### Stredné Slovensko

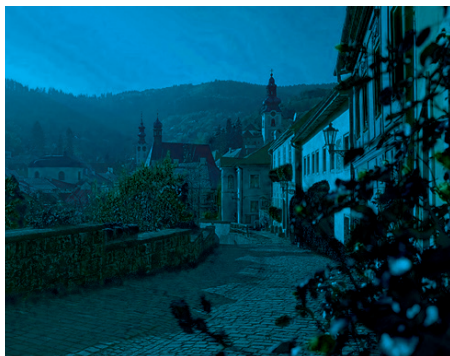
V srdci našej krajiny nevynechajte návštevu starých banských miest. **Banská Bystrica**, kde bol otvorený jeden z prvých hypermarketov Tesco na Slovensku, ponúka unikátne historické centrum spolu s pamätníkom SNP a vonkajším múzeom tankov a vojenských vlakov z druhej svetovej vojny. Ďalej môžete pokračovať do malebnej **Banskej Štiavnice** a **Banskej Belej**. Práve v Belej odporúča Tibor Deák super ubytovanie vo Vila Belá aj s wellnessom.

### Slovenské rieky

Na Slovensku sa však nemusíme venovať iba turistike. V lete sa príjemne osviežime pri vode a aj Martin Kuruc odporúča nabráť odvahu a vyskúšať splavovať slovenské rieky: **Hron**, **Orava**, **Dunajec**, **Malý Dunaj**. Inak, ak neviete, tak práve tieto rieky patria **medzi najviac splavované rieky u nás**. A úplne najsplavovanejšou riekou na Slovensku je **rieka Hron**.



*Zbyňovský budzogáň pripomína turistom ľudskú tvár aj zovretú päť. Zdroj: Peter Remeň*



*Banská Štiavnica je unikátne históriou opradené mesto, ktoré sa oplatí navštíviť. Zdroj: averecci*



*Splavovanie Hrona je zábava pre malých aj veľkých. Zdroj: fishingguide.sk*

## Čarovný východ

Jedinečné skvosty skrýva východné Slovensko. Okolie Rožňavy sa oplatí navštíviť nielen kvôli známemu hradu **Krásna Hôrka**, ale aj pre blízke jaskyne: **Krásnohorskú jaskyňu a svetový unikát Silickú ľadnicu**, ktorá je najnižšie položenou ľadovou jaskyňou v Európe. A keď tam budete, tak sa choďte pozrieť do Muráňa na lúku plnú sýsľov – **sýsľovisko Biele Vody**. Náruživí turisti ocenia v tomto regióne výlet do blízkej **Zádielskej tiesňavy a Hájskych vodopádov**.

Severovýchodne od Rožňavy máte unikátnu príležitosť navštíviť nasledovníka najstaršieho zachovaného liehovaru na Slovensku – **Nestville Distillery**, ktorý sa nachádza v dedinke Hniezdne neďaleko Starej Ľubovne. Súčasťou moderného liehovaru je Nestville park, kde môžete s rodinou stráviť celý deň, či už jazdou na koňoch, alebo v čokoládovni, prípadne si môžete pozrieť aj sklady zrenia whisky.

Na Spiši už tradične **nevynecháme Spišský hrad**, našu národnú pamiatku, ktorá je zaradená do **Zoznamu svetového dedičstva UNESCO**.

Ak plánujete preskúmať východné Slovensko ešte detailnejšie, odporúčame vám návštevu **Národného parku Poloniny a turistiku v Bukovských vrchoch**. Podľa skúseností Martina Kuruca ide o najkrajšie kúty Slovenska, kde uvidíte zachovalé zvyšky stáročných jedľovo-bukových porastov. Uvidíte, ako vyzeral les na našom území pred tisíckami rokov. Za tieto tipy ďakujeme kolegovi **Tonkovi z HM Bratislava – Saratovská**.

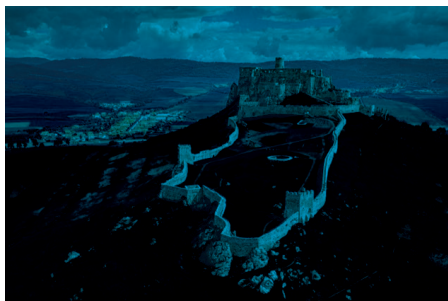
## Netradičné turistické ciele – tunely

Máte radi netradičné miesta a fascinujú vás technické pamiatky? Tonko pridáva ďalšie tipy: **Slavošovský tunel** je nedokončený tunel na nedostavanej železničnej trati z Revúcej do Slavošoviec. Ten spolu s **Koprášskym tunelom a viaduktom** patrí medzi unikátne technické pamiatky.

*Ďakujeme kolegom a kolegyniam, ktorí sa s nami podelili o cenné inšpirácie na výlety po Slovensku.*



*Očarujúca Krásnohorská jaskyňa sa nachádza priamo v Rožňave. Zdroj: slovago.sk*



*Spišský hrad tvorí dominantu širokého okolia. Zdroj: najzazitky.sk*



*Aby ste si Bukovské vrchy užili naplno, vyhraďte si na ne aspoň dva dni. Zdroj: dobrodruh.sk*



*Slavošovský tunel je dlhý až 2,4 kilometra. Zdroj: turisticky.sk*

# Kolegovia pomáhajú.



Už od nášho úplného začiatku podporujeme lokálne projekty a komunity po celom Slovensku. V rámci jedného z našich prevapení na [mojetesco.sk](https://mojetesco.sk) ste sa s nami podelili o svoje obľúbené aktivity na podporu komunit, do ktorých ste sa zapojili počas 25 rokov. Pozrite si výber fotografií od kolegov, ktoré určite inšpirujú pomáhať ešte viac. Ďakujeme, že pomáhate!

Tesco Veľký Meder podporilo úžasný projekt „Koľko lásky sa zmestí do obálky“. Ide o prepojenie detí a mládeže so seniormi v DDS, pretože boli počas pandémie dlhý čas izolovaní. Deti chceli potešiť ich vlastnoručne vyrobenými pohľadnicami s motívom lásky, ktoré boli zabalené do obálok.



Maľovanie ihriska Spojenej školy internátnej







Deň zeme v Tesco vo Zvolene

Kolegovia z Púchova podporili Mikuláša pre deti z Atletiky, Svetový deň povedomia o autizme a cez vianočný strom prianí pomohli starkým z domova dôchodcov. Podali tiež pomocnú ruku cez mnoho ďalších aktivít, ktoré vyčarili úsmev na tvári kolegom aj tým, ktorým pomohli.

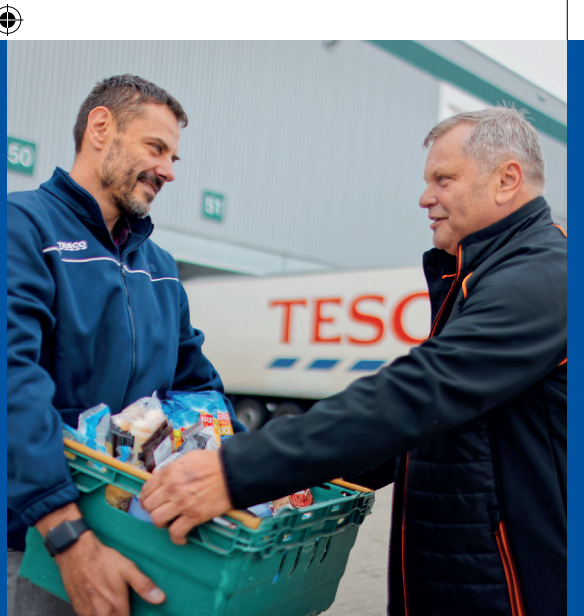


Pomoc pri úprave Soľnohradu od distribučného centra v Prešove

@ Neváhajte a zdieľajte s nami aj vy svoj príbeh pomoci na [mojetesco@tesco.com](mailto:mojetesco@tesco.com).



# Potraviny pre ľudí v núdzi.



Jednotlivci aj rodiny v náročnej životnej situácii získali mimoriadnu pomoc aj tento rok. Už druhý rok po sebe sme zorganizovali v čase pandémie mimoriadnu letnú verziu potravinovej zbierky. Spoločné úsilie nás aj našich zákazníkov sa vyplatilo. Ľuďom v núdzi pomôžu nielen vyzbierané potraviny od zákazníkov, ale navyše aj darované produkty v hodnote 25 000 eur od Tesca ako dar v rámci nášho 25. výročia. Vyše 22 ton pomoci tak pomôže nasýtiť 52 000 porciami jedla ľudí v núdzi naprieč krajinou.

Tohtoročná letná potravinová zbierka prebiehala od 2. augusta do 29. augusta 2021 vo všetkých našich 154 obchodoch. Stačilo, ak pri bežnom nákupe zákazníci nakúpili trvanlivé potraviny ako napríklad cestoviny, ryžu, strukoviny, konzervy či zavaraniny alebo hygienické potreby navyše a odovzdali ich na zberné miesta za pokladničnou zónou v ktorejkoľvek predajni.

S výberom vhodných produktov ste ochotne pomáhali vy, naši kolegovia alebo dobrovoľníci z partnerských organizácií, za čo všetkým veľmi

pekne ďakujeme. Súčasťou zbierky bola aj možnosť zapojiť sa online – prostredníctvom služby Tesco Online nákupy, ktorá je dostupná pre 2,8 milióna ľudí na Slovensku.

„Každý jeden dar si nesmierne vážime, pretože môže pomôcť ľuďom, ktorí sa často nie vlastnou vinou ocitli bez domova alebo bez trvalého príjmu. Sme veľmi radi, že sa Tesco rozhodlo okrem tradičnej potravinovej zbierky

pred Vianocami zorganizovať opäť aj jej letnú verziu. Žiaľ, v súčasnom neľahkom období koronakrízy neustále rastie počet rodín a jednotlivcov na Slovensku, ktorí majú ťažkosti zaobstarať si jedlo či iné nevyhnutné výrobky,“ uviedol riaditeľ Potravinovej banky Slovenska Marko Urdžik.





# Tesco detské tábory.



Leto je už síce za nami, ale my by sme si naň radi zaspomínali spolu s vašimi ratoľesťami, ktoré sa zúčastnili na tohtoročnom Tesco tábore. Sme radi, že sa nám ich podarilo zorganizovať aj tento rok a 124 detí strávilo dva týždne zábavy, dobrodružstiev a športových aktivít v krásnom prostredí Zeleného Brehu v pohorí Slanských vrchov v blízkosti obce Kokošovce aj v Podskalí pri Beluši.

V roku 2014 sme zorganizovali prvý letný tábor pre deti našich kolegov v náročných životných situáciách. Dnes máme za sebou už sedem úspešných ročníkov a 947 detí už letný týždeň plný zážitkov absolvovalo. Ako v každom z predchádzajúcich ročníkov, aj tentoraz sa držíme myšlienky pomoci tým, ktorí ju potrebujú, a chceme ukázať našim kolegom, že nám na nich úprimne záleží.

Keďže sme mali jedinečnú možnosť mať pohromade viacero vašich ratoľestí, využili sme túto príležitosť a v rámci

našich osláv sme im položili niekoľko otázok o našej spoločnosti.

Chcete vedieť, čo o Tescu vedia a čo si myslia? Najprv musíme skonštatovať, že ich vôbec nevyviedla z miery žiadna otázka, aj keď už prvá bola náročná. Na úvod sme sa detí opýtali, čo sa v Tescu nepredáva. Podľa trinásťročného Lukáša sa v Tescu určite nepredávajú pneumatiky. Nicolas z Bratislavy zase tvrdí, že v Tescu nekúpíte futbalové bránky. Deväťročnej Lenke sa, naopak, zdá, že v obchodoch Tesco sa nepredávajú autá.



Čo vy na to? Majú pravdu? Veríme, že sa vám video bude páčiť.



Pre pozretie videa naskenujte QR kód prostredníctvom fotoaparátu na svojom telefóne alebo navštívte náš YouTube kanál Tesco CE.



# Venované obchodom.

hypermarket v Nitre



Prvý hypermarket na Slovensku sme otvorili pred 22 rokmi v Nitre – v meste, kde sme oslávili naše 25. výročie otvorením nového supermarketu a zároveň aj nášho v poradí už 154. obchodu. Vtedajší hypermarket priniesol zákazníkom oveľa väčší sortiment ako ten, na ktorý boli dovtedy zvyknutí, a to až 50 000 potravinových aj nepotravinových produktov zo Slovenska aj zo zahraničia. V obchode v Nitre zároveň našlo veľa ľudí z okolia prácu, keďže hypermarket patril v tom čase medzi najväčších zamestnávateľov v meste.

V hypermarkete v Nitre pracuje v súčasnosti vyše 300 kolegov, pričom až 30 z nich pôsobi v obchode od jeho otvorenia. Takto si na otvorenie prvého hypermarketu na Slovensku spomína Monika Andrašiková, pracovníčka dodržiavania rutín, ktorá v hypermarkete pracuje už 20 rokov: „Na otvorení sa zúčastnili zástupcovia mesta. Keďže to bol prvý hypermarket na Slovensku, ľudia boli zvedaví a na otvorení sa zúčastnili zákazníci zo širokého okolia.“ Bezpochyby k tomu prispieva aj skvelý tím: „Kolektív máme veľmi dobrý, často organizujeme rôzne výlety, stretnutia alebo akcie. Najradšej máme

Tesco párty a športové hry,“ dodávajú ďalší kolegovia.

Od otvorenia prešiel hypermarket mnohými zmenami vrátane celkovej modernizácie. Najväčšia zmena prebehla v roku 2016, keď sme otvorili nový, ešte lepší hypermarket. Upravili sme pulty s ponukou čerstvých potravín a mrazených výrobkov, zväčšili sme priestor so sezónnym tovarom a zaviedli sme predaj voľných rýb. Okrem toho sme vytvorili oddelenie F&F so samostatným vstupom. Zákazníkom tiež ponúkame čerstvé pekárenské výrobky z našej vlastnej pekárne.

Hypermarket v Nitre sa však môže pochváliť aj ďalším

prvenstvom. Spolu s trnavským hypermarketom patrí medzi prvé obchody na Slovensku, kde si mohli zákazníci vyskúšať službu Scan & Shop. Sme pyšní na to, že práve v našom prvom hypermarkete na Slovensku sme medzi prvými predstavili rôzne novinky a inovácie, ktoré uľahčujú prácu našim kolegom a pomáhajú zákazníkovi nakupovať jednoduchšie a efektívnejšie. Medzi ďalšie inovácie patrí napríklad zavedenie samoobslužných pokladníc, služby Tesco Online nákupy a Klikni & Vyzdvihni (Click & Collect).

# Venované obchodom.

hypermarket  
v Banskej Bystrici



Aj náš hypermarket v Banskej Bystrici tento rok oslávil krásnych 21 rokov od svojho prvého otvorenia. Kolegovia si tento deň veľmi dobre pamätajú – na parkovisku boli odstavené kamióny, z ktorých prebiehal priamy predaj elektroniky, populárne boli dokonca aj grilované kurence! V súčasnosti sú v obchode samozrejmosťou naše inovácie – samoobslužné pokladnice, vlastná pekáreň či Scan & Shop. Teší nás, že tento príbeh mohlo s nami zažiť až 28 kolegov, ktorí sú tu s nami už od otvorenia obchodu v Banskej Bystrici.



Pre pozretie videa naskenujte QR kód prostredníctvom fotoaparátu na svojom telefóne alebo navštívte náš YouTube kanál Tesco CE.

## V sobotu v B. Bystrici otvoria hypermarket Tesco s nonstop prevádzkou

Banská Bystrica - Tretí hypermarket Tesco na Slovensku a zároveň jediný v stredoslovenskom regióne otvoria túto

Košičiach ani v Nitre nemá otvorené nonstop. Na predajnej ploche výše 8,5 tisíc metro štvorcového si zákazníci

riaditeľom vôbec prvého hypermarketu Tesco na Slovensku v Nitre, v prvých týždňoch si chcú zákazníkov získať

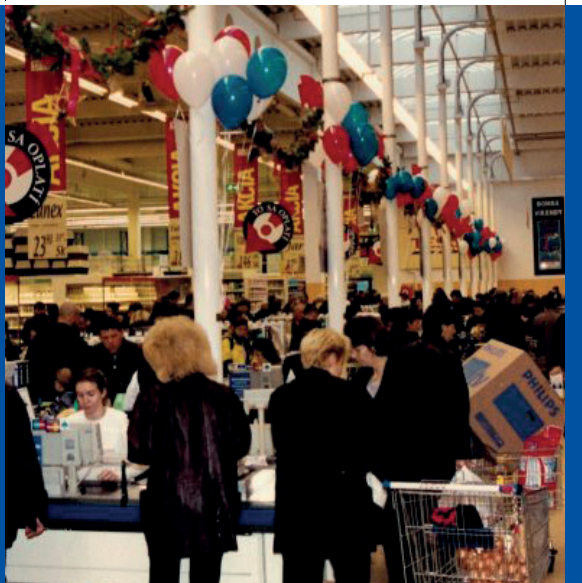
ktoré v hypermarkete dokonca nájdu aj prebafovací pult. Po dohode s MHD bude od 8. do 23. hodiny premávať





# Venované obchodom.

supermarket  
v Poltári



Náš supermarket v Poltári včera oslávil tento rok presne 10 rokov od otvorenia. Na predajnej ploche 680 štvorcových metrov ponúka množstvo produktov, z ktorých si vyberie naozaj každý. Samozrejmosťou sú samoobslužné pokladnice, ktoré zákazníci radi využívajú. Aktuálne v obchode v Poltári pracuje 10 kolegov, pričom 3 z nich sú s nami od jeho otvorenia. Ani kolegovia zo supermarketu v Poltári nezabúdajú na pomoc komunitám a v súčasnosti nadviazali krásnu spoluprácu s miestnou základnou umeleckou školou. Jej študenti každoročne podľa obdobia zobia okná nášho supermarketu maľbami. Okrem toho kolegovia podporujú aktivity ako Mikuláš pre deti, pomáhajú pri údržbe škôlky a mnoho iného. Ďakujeme každému jednému z nich za ich skvelú prácu aj za pomoc komunitám, veľmi si ju vážime.





# Venované obchodom.

hypermarket  
v Žiline



Krásnych okrúhlych 20 rokov od svojho otvorenia oslávil tento rok aj hypermarket Tesco v Žiline. Na rozlohe 6 700 štvorcových metrov predajnej plochy nájdú zákazníci okrem tisícok produktov aj našich pickerov Tesco Online nákupov, ktoré v obchode fungujú od roku 2019. Samozrejmosťou sú aj samoobslužné pokladne, služba Scan&Shop a vlastná pekáreň, kde sa obchodu darí dlhodobo udržiavať prvenstvo v počte predaných kusov a aj v tržbe na Slovensku. Aktuálne v obchode pracuje 117 kolegov, pričom 9 z nich je súčasťou Tesco rodiny už od otvorenia obchodu a za celé obdobie ich práce si pamätajú 10 riaditeľov. Hypermarket nezabudol osláviť svoje narodeniny a pre kolegov bolo pripravené sladké prekvapenie aj príjemné posedenie.



# F&F oslavuje.



Oslavuje nielen Tesco, ale aj naša značka F&F, ktorá má už 20 rokov! Vznikla ako Florence a Fred v roku 2001, keď sa aj objavila na pultoch britského a írského Tesca. Jej predchodcom bola obľúbená značka Cherokee, ktorú si mnohí určite pamätáte. Prečítajte si niekoľko zaujímavých faktov o našej módnjej značke!

- V roku 2010 začala značka otvárať vlastné obchody. Prvý obchod F&F bol v Londýne.
- Na Slovensku sa začala móda F&F predávať v roku 2008. V súčasnosti sa oddelenie F&F nachádza takmer v 101 obchodoch Tesco na Slovensku. Najväčšiu ponuku kolekcie nájdete tradične vo veľkých hypermarketoch v najväčších mestách.
- Každá nová kolekcia F&F sa pripravuje viac ako jeden rok. Oblečenie sa momentálne vyrába na Srí Lanke, v Indii a Bangladéši.
- F&F sa aktívne zapája do ochrany životného prostredia. Prvým dôležitým krokom bola letná kolekcia pánskych plaviek v roku 2019 vyrobených zo 100 % plastových fľaš.
- V roku 2019 oslávila značka F&F ďalší úspech na poli ochrany životného prostredia. Podarilo sa nám zaviesť cyklus, v ktorom sa takmer všetky vešiaky vracajú späť na predajnú plochu po ich detailnom vyčistení.
- V roku 2021 ste si už mohli kúpiť dámske i pánske plavky vyrobené z recyklovateľných materiálov – polyesteru, plastových fliaš alebo viskózy. Informáciu, že sú produkty vyrobené z recyklovateľného materiálu,

zistíte podľa označenia visačkou v podobe plastovej fľaše.

- Ďalším významným míľnikom bolo spustenie predaja odevov zo 100 % organickej bavlny v lete 2021 (bavlnené šaty, džinsy alebo oblečenie pre deti).
- Dnes sú všetky produkty značky F&F, ktoré sú aspoň čiastočne vyrobené udržateľným spôsobom, označené logom Made Mindfully.
- Od roku 2018 darujeme nepredané oblečenie na humanitárnu pomoc do zahraničia. K dnešnému dňu sme darovali oblečenie v celkovej hodnote 574 000 eur.



# Vy rozhodujete, my pomáhame.



Už deviatykrát sme podporili lokálne projekty na zlepšenie života po celom Slovensku vďaka grantovému programu Vy rozhodujete, my pomáhame, a to sumou takmer 170 000 eur práve podľa počtu pridelených žetónov zákazníkami.

Teší nás, že podporu lokálnych projektov vnímajú pozitívne aj naši zákazníci – ich zapojenie do rozhodovania o podpore projektov v ich susedstve sa každým rokom zvyšuje. Tento rok do 9. edície grantu Vy rozhodujete, my pomáhame svoje projekty prihlásilo rekordných 477 neziskových organizácií či škôl. Tento masívny záujem zo strany organizácií aj zákazníkov len potvrdzuje, že ľudia na Slovensku majú úprimný záujem zlepšovať svoje okolie a prispievať k pozitívnej zmene.

V rámci grantového programu Vy rozhodujete, my pomáhame sme doteraz podporili celkovo 1 617 projektov sumou 1,33 milióna eur. Zákazníci projektom odovzdali dokopy vyše 27,7 milióna žetónov. Zrealizované projekty pomohli skrášliť komunity, zlepšiť životy ľudí i zvierat či podporiť

deti a mládež vo vzdelávaní a voľnočasových aktivitách. Príležitosť dostali i návrhy projektov, ktoré pomáhajú vyrovnáť sa so súčasťou mimoriadnou situáciou po nástupe koronakrízy či podporiť zdravie a imunitu.

Ďakujeme vám, že ste súčasťou pomoci komunitám a neváhate podať pomocnú ruku v informovaní našich zákazníkov či dobrovoľníctve aj v prípade nášho grantového programu. Ako poďakovanie sme sa touto edíciou rozhodli odmeniť až 25 našich obchodov, ktoré dosiahli najvyšší počet odovzdaných žetónov pri hlasovaní od zákaz-

níkov. Výherným obchodom gratulujeme!





# Tipy na filmy a seriály od kolegov.

25 tipov  
na filmy a seriály



Zdroj: kinoklub.sk

Čo robiť, keď je vonku sychravo? Počas minulého roka mnohí z nás objavili čaro online portálov na sledovanie filmov a seriálov ako napríklad HBOGO.sk či Netflix. Práve sledovanie obľúbených filmov či seriálov patrí k najobľúbenejším činnostiam Slovákov vo voľnom čase a aj mnohých z vás, našich kolegov. Prinášame vám 25 tipov, ktoré pre vás vybrali naši kolegovia a určite vás príjemne naladia.

**Martin Kuruc,**  
**generálny riaditeľ**  
**Vykúpenie z väznice Shawshank (1994)** – oscarová

dráma. Jeden z najlepších filmov v histórii kinematografie rozpráva príbeh mladého a úspešného viceprezidenta

banky Andyho Dufresnea, ktorého v roku 1946 odsúdia na doživotie za vraždu manželky a jej milenca. Začína sa jeho boj



Zdroj: manmagazin.sk

o prežitie a slobodu.

**Papierový dom (2017)** – kultový seriál rozpráva o dokonale pripravenej lúpeži storočia. Seriál, ktorý je plný napätia a nečakaných zvrátov, sa dočkal už piatej série.

**Trilógia Pán prsteňov (2001)** – najznámejšia fantasy trilógia na svete vás prevedie úžasným putovaním hobitov, príbehom o mocnom prsteni a jeho zničení na Hore osudu v Mordore.  
**Roma (2018)** – mexická dráma. Príbeh zasadený do 70. rokov minulého storočia rozpráva o osude mladej dievčiny Cleo, ktorá pracuje v domácnosti bohatej rodiny v štvrti Roma v Mexico City.

**Katka Čigašová, koordinátorka personálneho oddelenia**  
**Stepfordské paničky (1975)** – sci-fi horor. V malom mestečku Stepford je všetko dokonalé, manželky vždy upravené, pripravené dokonale reprezentovať svojich milovaných manželov a hlavne bez svojich vlastných názorov či záľub. Sú naozaj skutočné?

**Srdcová sedma (1998)** – romantická komédia. V tomto originálnom príbehu sledujeme dve dejové línie osudu hlavnej hrdinky Helen. Čo sa stane, ak stihne nastúpiť do metra, a, naopak, čo sa stane, ak to nestihne?

**Lenka Neuschl, administratívna podpora, Nové Mesto nad Váhom**

**Príbeh služobníčky (od 2017)** – sci-fi seriál podľa románu Margaret Atwoodovej o živote žien v dystopickom Gileáde, kde ženy takmer stratili plodnosť a musia sa stať konkubínami vodcov. Pre náročného diváka.

**Veľké malé klamstvá (2017 – 2019)** – kriminálny seriál s hviezdnom obsadením z produkcie HBO o matkách v jednom kalifornskom meste a jednej vražde. Vyšetrowanie postupne odhaľuje nielen veľké, ale aj ich malé nebezpečné tajomstvá. Zábavné a napínavé!

**Zuzana Vráblová, prevádzková a personálna partnerka**

**Svet podľa Prota (2001)** – kultová sci-fi dráma s oscarovým Kevinom Spaceom v hlavnej úlohe, ktorý tvrdí, že pochádza z planéty K-PAX. Je to naozaj tak? Úžasný príbeh.

**Mirek Verner, manažér oddelenia komunikácie značky a exekúcie**

**Sedem statočných (1960)** – westernová klasika rozpráva príbeh siedmich parťákov, ktorí pomôžu jednej mexickej dedine pred útokmi banditov, ktorí im každoročne kradnú zásoby jedla. Kto bude nakoniec najväčším nepriateľom? Skvelí herci, réžia aj hudba.

**Erik Šiatkovský, komerčný riaditeľ**

**Kasandrin sen (2007)** – romantická dráma od kultového režiséra Woodyho Allena o dvoch bratoch z Londýna, ktorí chcú žiť inak ako ich rodičia. Majú veľké predstavy a plány. Podarí sa im to?

**Martin Bulla, prevádzkový riaditeľ**

**Sedem (1995)** – skvelé herecké obsadenie v napínavom trileri o vraždách podľa siedmich smrteľných hriechov. Len pre odvážnych!

**Zuzana Taylor, právnička**

**Divoké historky (2014)** – ako to vyzerá, keď ľudia v rôznych situáciách stratia trpezlivosť a vezmú veci do vlastných rúk? Poviedková komédia je zložená zo šiestich divokých historiek, ktoré prinesú nečakanú pointu. Určite zostanete v nemom úžase.

**Interview s upírom (1994)** – skvelá výprava aj herecké obsadenie lákajú divákov už desaťročia na fantasy romantický horor o 200-ročnom živote upíra. Novinár sa pri rozhovore dozvie detaily divokého sveta upírov na Zemi.

**Michaela Zušáková, koordinátorka spoločenskej zodpovednosti**

**Čo robíme v temnotách (2019)** – seriál nakrútený v dokumentárnom štýle, ktorý nazerá pod pokrievku každodenných životov troch upírov žijúcich spolu už stovky rokov na Staten Islande. Samozvaným vodcom skupiny je Nandor Neúprosný, veľký bojovník a dobyvateľ z Osmanskej ríše. Potom je tu britský upír Laszlo, tak trochu darebák, švihák a frajer, a tiež Nadja, zvodkyňa a pokašiteľka. Po nečakanej návšteve ich temného pána a vodcu baróna Afanasi sú upíri upozornení na to, čím boli po svojom príchode na Staten Island pred viac ako stovkou rokov poverení – kompletným ovládnutím nového sveta. Ako však niečo také dosiahnuť?

**Hon (2012)** – severská dráma o tom, ako jedna lož môže zmeniť niečí pokojný život. So skvelým hereckým výkonom Maddsa Mikkelsena. Oplatí sa vidieť!







# Blahoželanie od našich dodávateľov.



Naši dodávatelia sú súčasťou nášho každodenného Tesco života, bez nich by sme 25 rokov nemohli plniť prania našich zákazníkov. Sú to spoľahliví partneri, ktorí nám už štvrtstoročie pomáhajú do našich prevádzok dodávať čerstvé a kvalitné potraviny, drogériu, odevy, obuv, školské pomôcky, vybavenie do domácnosti a záhrady, športové potreby a mnoho iných produktov.

Komunikujeme, spolupracujeme, riešime výzvy či nepredvídateľné situácie každý deň po celý rok. Roky sa poznáme a naša vzájomná spolupráca nám pomáha zlepšovať sa a napredovať ďalej. Mnohí slovenskí dodávatelia vďaka nám vyrástli z malých firiem a

stali sa z nich významní hráči na trhu. Sme neoddeliteľnou súčasťou ich biznisu a naše 25. výročie pôsobenia na Slovensku oslavujú spolu s nami. Vďaka našim dodávateľom sa každý deň naše obchody stávajú lepším miestom na nakupovanie!

Pozrite si špeciálny zostrih prání a blahoželaní od našich dlhoročných dodávateľov ako Hyza, Bio Lunter, Prievidzské pekárne, Ryba Košice, Heineken či Procter & Gamble.



Pre pozretie videa naskenujte QR kód prostredníctvom fotoaparátu na svojom telefóne alebo navštívte náš YouTube kanál Tesco CE.

# Kvíz pre kolegov.

A? C?  
B?

Ako dobre poznáte Tesco, jeho históriu, čísla a fakty? Milujete kvízy a hádanky? Ak áno, tak práve pre vás sme si pripravili 25 otázok, z ktorých každá je nejakým spôsobom spojená s Tescom. Okrem otázok z histórie sa môžete blysnúť aj geografickými vedomosťami či matematickými znalosťami. Nebojte sa, neznámujeme, tak poďte spolu s nami zaloviť v pamäti!

- 1. Kedy a v ktorom meste bol otvorený prvý hypermarket Tesco na Slovensku?**  
A) v Košiciach, v roku 1998  
B) v Nitre, v roku 1999  
C) v Žiline, v roku 2000
- 2. Kto bol v čase otvorenia prvého hypermarketu Tesco na Slovensku prezidentom?**  
A) Andrej Kiska  
B) Michal Kováč  
C) Rudolf Schuster
- 3. V ktorej obci bol otvorený prvý energeticky úsporný supermarket Tesco?**  
A) Stupava  
B) Malý Šariš  
C) Rajec
- 4. Ako sa volá najnižšie položené miesto (s najnižšou nadmorskou výškou) na Slovensku, v ktorom sa nachádza Tesco prevádzka?**  
A) Klin nad Bodrogom  
B) Kráľovský Chlmec  
C) Streda nad Bodrogom
- 5. Ktoré produkty sú v Tescu označené Fred&Flo?**  
A) Produkty pre bábätká  
B) Odevy pre ženy a mužov  
C) Obuv pre ženy a mužov
- 6. V ktorom obchode Tesco bol ako prvý nainštalovaný automat na vrátenie PET fliaš a plechoviek?**  
A) hypermarket Tesco Zlaté piesky  
B) hypermarket Tesco Senec

- C) hypermarket  
Tesco Prešov
7. **Do ktorého obchodu Tesco majú najbližšie obyvatelia najchladnejšieho miesta na Slovensku (Oravská Lesná)?**  
A) hypermarket  
Tesco Dolný Kubín  
B) supermarket  
Tesco Tvrdošín  
C) supermarket  
Tesco Ružomberok
8. **Ktoré hypermarkety Tesco boli otvorené v roku, keď Slovensko vstupovalo do Európskej únie?**  
A) Považská Bystrica, Topoľčany, Pezínok, Nové Mesto nad Váhom, Senica  
B) Rajec, Senec, Zvolen, Žilina  
C) Prešov, Vrábľa, Nitra
9. **V ktorých mestách je viac ako jeden obchod Tesco?**  
A) Bratislava  
B) Žilina  
C) Košice
10. **Akou menou by ste zaplatili za nákup v Tescu v roku 2006?**  
A) slovenskými korunami  
B) československými korunami  
C) eurom
11. **Uhádnete meno športovkyne, olympijskej medailistky, ktorá spolu s rodinou žije v meste, kde bol otvorený jeden z prvých hypermarketov Tesco na Slovensku?**  
A) Nasta Kuzminova žije v Banskej Bystrici  
B) Petra Vlhová žije v Liptovskom Mikuláši  
C) Dominika Cibulková žije v Bratislave/ v Dubaji
12. **Akú vzdialenosť precestuje riaditeľ Tesca Martin Kuruc, keď ide z Bratislavy navštíviť hypermarket Tesco v Čadci a odtiaľ pokračuje do hypermarketu Tesco v Komárne?**  
A) menej ako 400 kilometrov  
B) približne 400 kilometrov  
C) viac ako 500 kilometrov
13. **Jeden z našich dodávateľov čerstvých potravín má svoju prevádzku v obľúbenej turistickej obci. Viete, kto to je?**  
A) Impol, Dobrý syr zo Zázrivej  
B) Pekáreň Hriňová  
C) Agrokarpáty Plavnica
14. **Pri ktorom hypermarkete Tesco nájdete včelie úle?**  
A) hypermarket Tesco Nitra  
B) hypermarket Tesco Prešov  
C) hypermarket Tesco Zlaté piesky Bratislava
15. **Čo sa deje s potravinami, ktoré sa v Tesco obchodoch nepredajú?**  
A) vyhadzujú sa  
B) predávajú sa za nižšiu cenu  
C) Tesco tieto potraviny daruje Potravinovej banke Slovenska
16. **Ktorý kuchár nás učil v Tescu variť bez zvyškov?**  
A) Marián Paulus



- B) Jaroslav Ertl  
C) Zdenek Pohlreich

**17. Viete, čo znamená označenie Fair trade na niektorých Tesco produktoch?**

- A) Fair trade znamená spravodlivý a férový obchod, takto označené produkty zaručujú komunitám pestovateľov a drobných výrobcov v rozvojových krajinách spravodlivé obchodné podmienky a ochranu miestneho životného prostredia.  
B) Fair trade znamená, že cena výrobku je férová.  
C) Fair trade znamená, že výrobok bol vyrobený na Slovensku.

**18. Ktoré výrobky v Tescu sú označené Fair trade?**

- A) udržateľne vyrobené oblečenie  
B) káva značky Tesco Finest  
C) výrobky výlučne od slovenských vý-

robcov

**19. V ktorom meste bol pri príležitosti 25. výročia pôsobenia Tesca na Slovensku otvorený supermarket Tesco v priestoroch bývalého obchodného domu Tesco?**

- A) v Banskej Bystrici  
B) v Žiline  
C) v Nitre

**20. V koľkých krajinách pôsobí Tesco ako maloobchodník?**

- A) v 10 krajinách  
B) v 12 krajinách  
C) v 8 krajinách

**21. Koľko čerpacích staníc prevádzkuje Tesco na Slovensku?**

- A) 25  
B) 22  
C) 18

**22. S ktorou známou slovenskou povestou je spojená obec, v ktorej sa nachádza jedno z distribučných centier Tesca?**

- A) povesť o zaľúbennom Omarovi a stud-

ni na Trenčianskom hrade

B) povesť o šašovi Beckovi, ktorý požiadal pána Ctibora, aby na brale postavil hrad

C) povesť o nešťastnej Hedvige a Spišskom hrade

**23. V ktorom roku bola v Tesco obchodoch na Slovensku spustená služba Scan&Shop?**

- A) 2015  
B) 2018  
C) 2016

**24. Od ktorej spoločnosti Tesco odkúpilo sieť obchodných domov a vstúpilo tak na slovenský trh?**

- A) Kmart  
B) Hypernova  
C) Carrefour

**25. V ktorej krajine, ktorá susedí so Slovenskom, nenájdete Tesco obchody?**

- A) Maďarsko  
B) Česká republika  
C) Rakúsko

*Správné odpovede: 1) B, 2) C, 3) C, 4) B, 5) A, 6) B, 7) B, 8) A, 9) A, B, C, 10) A, 11) A, 12) C, 13) A, 14) C, 15) C, 16) B, 17) A, 18) B, 19) C, 20) C, 21) C, 22) B, 23) C, 24) A, 25) C.*

# Recepty od kolegov.



1 300. Presne toľko nediel' sme zažili počas štvrtstoročia s Tescom na Slovensku. K poslednému dňu v týždni neodmysliteľne patrí aj tradičný nedeľný obed. Veríme, že mnoho (nielen) nedeľných obedov pripravujete aj zo svojich obľúbených výrobkov našej značky Tesco – rovnako ako naše kolegyně Zuzka, Denisa, Lenka a Evka, ktoré sa zapojili do našej súťaže a prezradili svoje obľúbené recepty. Všetky recepty nájdete na [mojetesco.sk](http://mojetesco.sk). Prajeme dobrú chuť!

## Čokoládové brownies s čučoriedkami

### Potrebuje:

130 g masla Tesco  
50 g hladkej múky  
50 g kakaa Tesco  
štipku soli  
2 celé vajcia Tesco

140 g trstinového cukru Tesco  
1 ČL vanilkového extraktu  
100 g horkej čokolády Tesco

### Postup:

Maslo roztopíme. V miske zmiešame hladkú múku, soľ a kakao (preosejeme). Vyšľaháme vajcia spolu s cukrom a vanilkovým extraktom. Pomaly vlejeme

roztopené vychladnuté maslo a premiešame. Potom na trikrát vmiešame varechou zmes múky a kakaa. Nakoniec primiešame na drobné kúsky nasekanú čokoládu a čučoriedky. Pečieme vo forme najlepšie vo veľkosti 20 × 20 cm na 170 stupňoch približne 30 minút.



# Recepty od kolegov.



## Nasi goreng

### Potrebujeme (2 porcie):

400 g (2 vrecká) jazmínovej ryže Tesco  
120 g kuracích prs Tesco  
4 vajcia Tesco  
1 lyžicu čerstvého nastrúhaného zázvoru  
2 strúčiky cesnaku Tesco  
1 veľkú červenú cibuľu  
2 jarné cibuľky  
1 lyžicu čili zmesi Sambal Oelek  
1 lyžicu sladkej sójovej omáčky (vyrobíme si sami z 2 lyžíc trstinového cukru a 2 lyžíc sójovej omáčky, zmiešame a necháme zovrieť, aby nám z toho vznikla tuhá omáčka)  
1 lyžicu ustricovej omáčky  
1 lyžicu snečnicového oleja  
koriander  
sol'  
čierne korenie

### Postup:

Uvaríme ryžu, na panvici (najlepšie wok) si rozohrejeme olej a osmažíme kuracie prsia nakrájané na kúsky. Po usmažení vyberieme a dáme bokom. Do rozpálenej panvice prilejeme olej a vlejeme 2 rozšľahané vajcia. Za rýchleho miešania ich



roztrháme na čo najmenšie kúsky. Odložíme bokom. Znovu prilejeme olej a restujeme červenú cibuľku, po chvíli pridáme nasekanú jarnú cibuľku, pretlačený cesnak a nastrúhaný zázvor. Necháme rozvoňať a pridáme 1 lyžicu čili Sambal Oelek. Do tejto zmesi vypseme vychladnutú uvarenú ryžu, osmažené kuracie mäso, vajčička, sladkú sójovú omáčku a ustricovú omáčku. Môžeme dochutiť klasickou sójovou omáčkou. Všetko premiešame. Podávame s volským okom, dozdobíme jarnou cibuľkou a koriandrom.



Pre pozretie videa naskenujte QR kód prostredníctvom fotoaparátu na svojom telefóne alebo navštívte náš YouTube kanál Tesco CE.



# Pohl'ad späť.



Počas našej 25-ročnej púte na Slovensku sme zažili mnoho zaujímavých momentov, ktoré sa nám podarilo dokumentovať a vytvárať digitálny fotoalbum, ktorý tu bude pre nás všetkých ešte mnoho ďalších rokov. Cestujte s nami v čase na nasledujúcich dvoch fotostranách.







# Tipy na knihy od kolegov.



Ako ďalšie prekvapenie prinášame (nielen) pre knihomoľov 25 tipov od kolegov na zaujímavé čítanie, či už na jesennú dovolenku, alebo voľné chvíle. Repertoár je naozaj pestrý, vybrať si môžete od detektívok či faktografických kníh až po fantasy, sci-fi či populárno-náučný žáner. A pre tých, ktorí radšej knihy počúvajú, prinášame aj tipy na audioknihy – lebo ako sa vraví, počúvanie je dnes nové čítanie.

Ozaj, vedeli ste, že čítanie kníh zlepšuje pamäť a zvyšuje sebedovomie pri riešení problémov? Pri čítaní totiž sledujeme, ako postavy riešia konkrétne problémy, ako sa vyrovnávajú so starosťami a trápením. Podvedome sa tak učíme do budúcnosti, ako zvládať podobné situácie s pokojom a prehľadom. Príjemné čítanie.

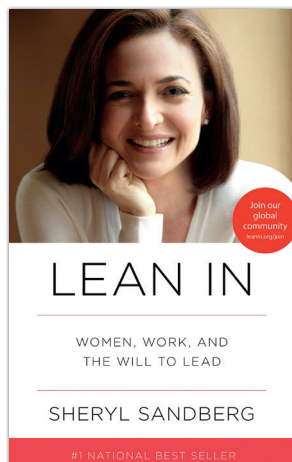
*Tipy od kolegov:*

**Martin Kuruc,**  
**generálny riaditeľ'**  
**Timothy Snyder – Krvavé úze-**



**mie: Európa medzi Hitlerom a Stalinom (2010):** Kniha mapuje tragédiu strednej a východnej Európy v priebehu 20. storočia, keď v tomto regióne v dôsledku etnických čistiek, hladomoru, vojen, komunistického a fašistického teroru zomreli desiatky miliónov ľudí.

**Veronika Bush,**  
**správkyňa Nadácie Tesco**  
**Sheryl Sandberg – Lean In! (Oprite sa do toho, 2013):** Odporúčam pre kolegyni, ale aj pre kolegov, ktorým záleží na rozvoji seba aj iných. K tejto knihe som sa dostala po tom, ako ju v jednom z rozhovorov odporučila Katka



Navrátilová. Sheryl je COO Facebooku (predtým zastá-

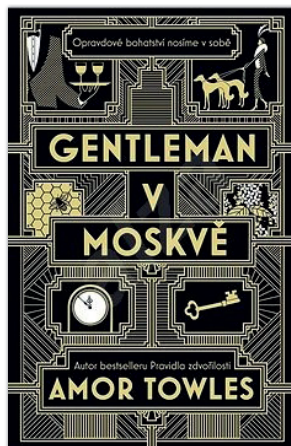


vala vysokú funkciu vo firme Google) a jednou zo 100 najvplyvnejších ľudí sveta podľa rebríčka Time, zároveň však aj matkou dvoch detí. Sheryl hovorí o svojom príbehu, na základe rôznych štúdií a výskumov poukazuje na zažitú predsudky, ktoré ovplyvňujú voľby žien, ale najmä povzbudzuje ženy, aby sa nebáli ísť za svojimi cieľmi a naplnili svoj potenciál. Možno to znie ako manifest feministiek, ja by som to tak však nenazvala... Ak knihu budeme čítať s otvorenou myslou, som presvedčená, že nielen kolegyně, ale aj kolegovia si z nej veľa odnesú. Nemusíme, samozrejme, súhlasit' so všetkým, ale určite nás prinúti sa zamyslieť nad mnohými vecami vrátane toho, čo by sme urobili, keby sme sa nebáli. Nebáli, že nás budú odsudzovať za voľby, ktoré robíme, nebáli sa neúspechu, nebáli sa, že nedokážeme zladit' kariéru a rodinu, a vzdali to hneď na začiatku... Teraz choďte a urobte to! Na jednej strane je to povzbudenie pre každého z nás, ale zároveň aj upozornenie, aby sme rešpektovali voľby iných, pretože to, čo funguje a naplňa nás, nemusí nevyhnutne aj iných.

**Mariana Hrapková,**  
*prevádzkova*

*personálna partnerka*

**Amor Towles – Gentleman v Moskve (2016):** Nádherný príbeh, v ktorom hlavný hrdina s gráciou zvládol svoj osud. Bývalý aristokrat skončil po prevrate v domácom väzení v malej podkrovnej izbe luxusného hotela v Moskve...



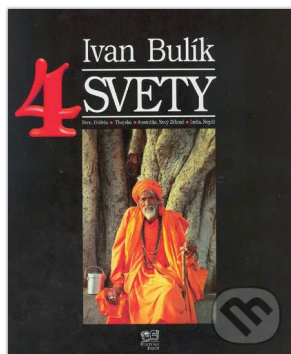
**Michelle Obama – Môj príbeh (2018):** Bývalá prvá dáma USA, sympatická osobnosť so silným príbehom, veľmi otvorene hovorí o svojich pocitoch, opisuje krízy a úspechy. Inšpiratívne memoáre.

**Jozef Banáš – Prebijem sa! – Štefánik Muž železnej vôle (2018):** M. R. Štefánik bol jednoducho osobnosť, autor sa pokúša odhalit' najväčšie tajomstvá spojené so Štefánikom a jeho dobou.

**Zuzka Vráblová,**  
*prevádzkova*

*personálna partnerka*

**Ivan Bulík – 4 svety (2009) a Ivan Bulík – 4 návraty (2002):** Pútavé cestopisy – autor opisuje svoje zážitky a skúsenos-



ti z ciest z Peru a Bolívie, po Thajsku, Austrálii a Novom Zélande, Indii a Nepále. Precestoval štyri svety, ktoré sú zásadne odlišné a nenapodobiteľné. Dostanete sa s ním do Mexika, do Guatemaly, na Veľkonočný ostrov, do Číny aj Tibetu. Zaujímavý text spre-vádzajú ešte zaujímavejšie fotografie.

**Mirek Verner,**  
*manažér oddelenia komunikácie značky a exekúcie*

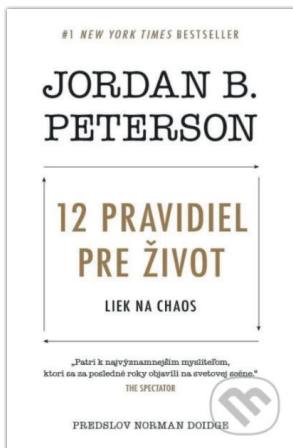
**Peter May – Umrľčí cesta (2016)** – Hoci názov knihy môže znieť trošku morbidne, so samotným obsahom nemá veľa spoločné. Kniha sa odohráva na úžasnom súostroví Vonkajšie Hebridy blízko britských brehov. V príbehu mŕtveho muža o strate pamäti a hľadaní pravdy zisťujeme, ako ľudská nevedomosť môže viesť k tragickým následkom, túžba po zisku môže zničiť našu budúcnosť a že včely sú naozaj jedným z najdôležitejších živočíchov na našej planéte. Knihu som skutočne nedokázal odložiť. A vrelo odporúčam aj ďalšie knihy autora: jeho tri-



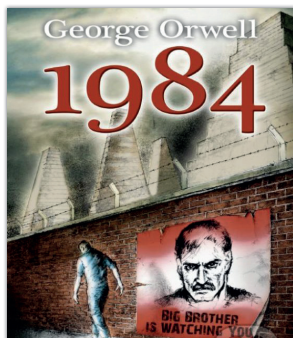
lógia z ostrova Lewis je naozaj fantastická.

**Peter Vinarčík, manažér  
právneho oddelenia**

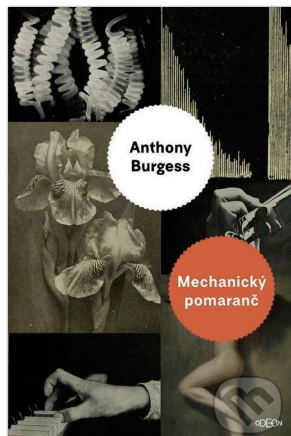
**Jordan Peterson – 12 pravidiel pre život – Liek na chaos (2018):** Autor ponúka dvanásť



dômyselných a praktických princípov pre zmysluplný život. Peterson vychádza z príkladov zo svojej klinickej praxe i osobného života, z poznatkov psychológie a filozofie a ponaučením plynúcich z najstarších mýtov a príbehov ľudstva. **George Orwell – 1984 (1949):** Veľký Brat sa pozerá. Citát, ktorý používajú najmä tí, ktorí tento klasický antiutopistický román nikdy nečítali.

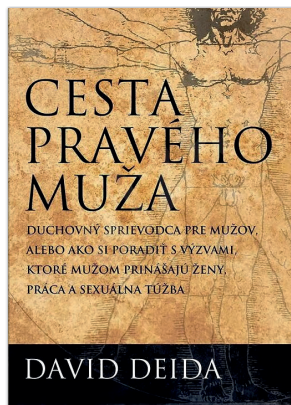


**Anthony Burgess – Mechanický pomaranč (1962):** Rovnomenný film, ktorý podľa knihy nakrútil Stanley Kubrick, sa rýchlo stal kultovým. Príbeh sa odohráva v blízkej budúcnosti a je štúdiou násillia a zla v človeku i drsnou antiutópiou v orwellovskom duchu.



**Erik Šiatkovský,  
komerčný riaditeľ'**

**Timothy Ferriss – Štvorhodinový pracovný týždeň (2007):** Známy bestseller, autor pomáha pochopiť efektívnu prácu. **David Deida – Cesta pravého muža (1997):** Pre každého muža na pochopenie vzťahov. Priamočiara a plná praktických príkladov.



**Kurt Vonegut – Kolíbka (1963):** Moja obľúbená beletria. Román sa začína pátraním po tom, čo robili význační Američania počas dňa, keď bola zvrhnutá prvá atómová bomba...

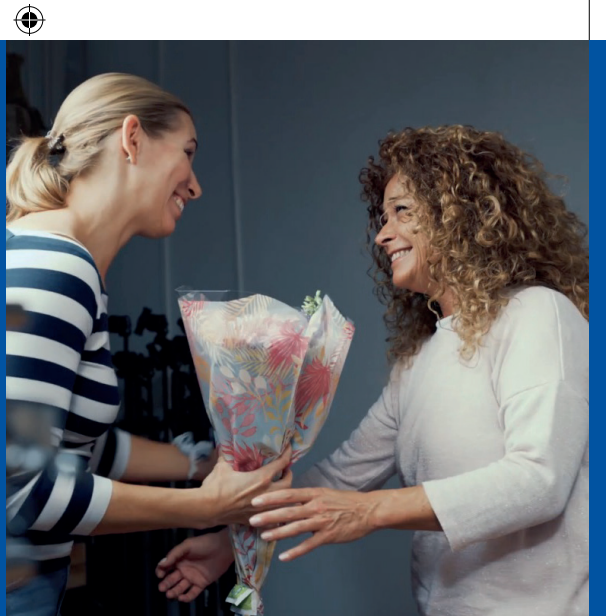
**Martin Bulla,  
prevádzkový riaditeľ'**

**J. K. Rowling – Harry Potter (2000 – 2008):** Veľmi rád počúvam pri bicyklovaní. Celú ságu o Harrym som si vypočul už trikrát. Zbožňujem ju. Páčia sa mi tri úrovne: jedna je pre deti, druhá pre dospelých a tretia nadčasová úroveň večného konfliktu dobra so zlom. **Stephen King – To (1986):** Trikrát vypočuté ako audiokniha. Známy hororový príbeh o klaunovi Pennywiseovi. **Sapkowski – Zaklínač (1999 – 2015)** audioknihy: Vždy, keď sa započúvam do ságy o Zaklínačovi popri tom, ako som na svojich obľúbených miestach v prírode, dostávajú príbehy úplne iný rozmer.



Zdroj: Martinus

# Príbeh kolegyne Mirky.



Mirka Weiszová je pre mnohých kolegov prvým človekom, ktorého pri nástupe na pracovnú pozíciu do Tesca stretli. Usmiata, plná energie, pre mnohých bútlavá vrba, pre niektorých druhá mama, ktorá vždy ochotne poskytne oporu a radu. Jednoznačne je však pre všetkých parťáčka, ktorá nepokazí žiadnu zábavu.

Mirka pracuje v Tesco už 25 rokov, a teda od úplného začiatku, keď bolo Tesco ešte Kmartom. Jej začiatky boli úsmevné, lebo prišla do firmy, aby nahradila na pracovnej pozícii svoju sestru – identické dvojča. Neskôr sa z prekladateľky textov stala asistentkou oblastného riaditeľa a potom

asistentkou riaditeľa čerstvých potravín. Prešla viacerými pozíciami a dnes pôsobí ako personálna manažérka pre centrálnu kanceláriu. Mirke jej 25 rokov v Tesco splnilo všetky jej životné sny a dokonca si tu našla aj svojho životného partnera.

Ako sama hovorí, 25 rokov v Tesco jej umožnilo rásť ľudsky, kariérne a splniť si svoje sny. Čo pre ňu osobne Tesco znamená a čo znamená ona a jej práca pre jej kolegov a kolegyne? Dozviete sa vo videu!



Pre pozretie videa naskenujte QR kód prostredníctvom fotoaparátu na svojom telefóne alebo navštívte náš YouTube kanál Tesco CE.



# Blahoželania od kolegov.



Drahí kolegovia a kolegyně,  
pri príležitosti 25. výročia našej TESCO rodiny Vám úprimne želám:

vzájomnú	<b>T TRPEZLIVOSŤ</b>
nevyčerpatel'nú	<b>E ENERGIU</b>
tímovú	<b>S SÚDRŽNOSŤ</b>
vytrvalú	<b>C CIEĽAVEDOMOSŤ</b>
životný	<b>O OPTIMIZMUS</b>

**Adriana, Beckov**

*„Oslavovať štvrtstoročie je skutočne veľkolepé, a preto patrí Vám všetkým – našim kolegom, zákazníkom, partnerským organizáciám obrovské ĎAKUJEM. Vy všetci ste tí, ktorí dávajú do práce kus srdca a robia obchod zážitkovým pre zákazníkov. Všetko najlepšie a veľa úspechov minimálne ďalších 25 rokov.”*

**Martina, Brezno**

*„Želám Tesco to najlepšie k jeho krásnemu výročiu. Aby bolo aj naďalej úžasným miestom, kde pracujú skvelí kolegovia a kolegyně, a pre zákazníkov miestom, kde radi nakupujú. Aby bolo aj naďalej úžasným lídrom vo všetkom, čo robí pre komunitu.”*

**Barbora, Bratislava**

„Máme jeden druhého, trávim spolu veľa času, podporujeme sa navzájom, sme každý iný, a predsa sa dopĺňame v maličkostiach. Vážime si jeden druhého, smeje sa, delíme sa len tak spolu o všetko. Nie sme dokonalí, no spolu ako team sme PERFEKTNÍ. Týmto by sme chceli my ako team z Komárna zablahoželať nám všetkým k našim krásnym 25 rokom, čo sme otvorili ako Tesco na Slovensku.“

### Kolegovia z hypermarketu v Komárne

„Ďakujem Tesco za to, že sa posúva vpred a myslí na kolegov, komunity a planétu. Za to, že každý mesiac, ktorý som v Tesco, cítim, že aj Tesco ako firma motivuje svojich kolegov a zákazníkov k tomu, aby robili z tohto sveta lepšie miesto pre budúcnosť.“

**Eva, Veľké Bierovce**

„Ďakujem kolegom za skvelú spoluprácu, lebo my všetci sme jeden tím a spolu, tvoríme TESCO!“

**Robo, Beckov**

„Prajem nám všetkým, aby všetci v Tesco cítili kultúru spolupatričnosti a vzájomnej podpory, hrdosti na to, čo robíme pre druhých a pre komunity, a aby sme vždy mali dôvod na úsmev každý deň v práci, pre našich zákazníkov, ale hlavne pre seba samých. A v dni, keď na to dôvod nemáme, aby sme sa mohli spoľahnúť na našich kolegov a priateľov v práci, ktorí nás podržia. Nech je aj ďalších 25 rokov pôsobenia Tesca na Slovensku plných inovácií, inšpiratívnych rozhodnutí a skvelej ponuky pre zákazníkov a hlavne, aby sme stáli naďalej v čele pozitívnych zmien na Slovensku.“

**Katarína, Banská Bystrica**

„Prajeme všetkým Tesco kolegom z celého Slovenska k 25. výročiu, aby sme mohli spolu osláviť aj 50. výročie a v minimálnej takej atmosfére, akú sme zažívali počas celých rokov od príchodu spoločnosti na náš trh.“

### Kolegovia z hypermarketu v Trnave

„Štvrtstoročie za nami, nové výzvy pred nami. Chuť do práce, úsmev na tvári, nech sa všetkým kolegom v TESCO vždy darí!“

**Renáta a Lucia, Beckov**



**TESCO**  
**Anjel**



**45 detí našich kolegov podporených v roku 2021**

**38 kolegov podporil Tesco Anjel v tomto roku**

**2 308 trvalých prispievateľov**



# Obsah.

49

TESCO ANJEL

52

Predstavenie komisie  
2. časť.

58

Príbehy kolegov

62

Obišli sme  
Slovensko a Česko

63

Anjeli medzi nami

66

Tipy na inšpiratívne  
knihy a aplikácie

67

Ako hospodáriť s financiami

69

Rozvíjajme EQ u detí

71

TESCO NADÁCIA



**45 detí**  
našich kolegov  
podporených  
v roku 2021

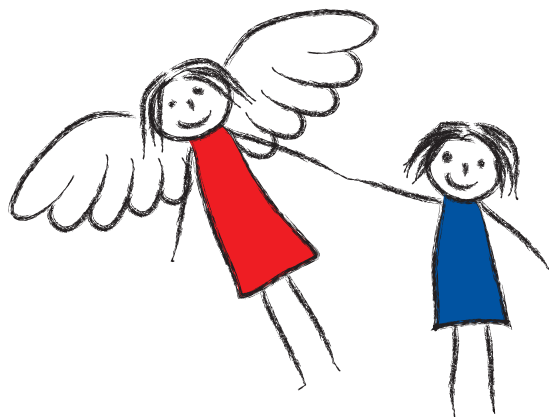
**13 500 eur**  
venovaných  
na podporu  
talentu u detí  
kolegov  
za rok 2021

**38 kolegov**  
podporil Tesco Anjel  
v tomto roku

**38 150 eur**  
venovaných  
na podporu kolegov  
v náročných  
situáciách  
v tomto roku

**2 308**  
trvalých  
prispievateľov

**1 368 eur**  
je nárast hodnoty  
príspevkov  
od novembra  
2020



**TESCO**  
**Anjel**

# Predstavenie komisie

## 2. časť.



Neodmysliteľnou súčasťou projektu Tesco Anjel je aj komisia, ktorá každý mesiac starostlivo hodnotí jednotlivé projekty a rozhoduje o podpore pre kolegov, ktorí ju potrebujú. Prinášame vám druhú časť článku na pokračovanie, v ktorom si prečítate viac o postrechoch k projektu od piatich členov komisie. Komisia a tím Tesco Anjel zároveň prichádza s novinkou – rozšírenými možnosťami prispievania do projektu, ktoré nájdete na poslednej strane nášho magazínu.

### Otázky pre členov komisie:

- 1. Tesco Anjel prináša aj ťažké životné príbehy kolegov, ktoré nie je jednoduché hodnotiť. Čo vám pomáha v tom, aby ste sa odosobnili a boli čo najviac objektívni? 2. Ako vás ovplyvňuje členstvo v komisii vo vašom pracovnom a súkromnom živote?*
- 3. Spájajú sa vám s projektom nejaké výrazné momenty alebo skúsenosti, s ktorými by ste sa chceli podeliť?*
- 4. Prečo je podľa vás dôležité pomáhať?*
- 5. Mali ste možnosť sledovať vývoj projektu Tesco Anjel od jeho začiatkov. Zmenil sa nejaký tento projekt za osem rokov svojej existencie?*



# Martin Bulla, prevádzkový riaditeľ



1. Je veľmi náročné odosobniť sa od všetkých príbehov našich kolegov, ktoré nám prichádzajú na posúdenie, a rozhodnúť sa čo najobjektívnejšie. Snažím sa konať v súlade s hodnotami našej firmy a vlastnými hodnotami. Rovnako je pre mňa dôležité aj vyjadrenie priamych nadriadených, ktorí jednotlivé prípady poznajú detailne.
2. Vždy si uvedomím, aký náročný život môžu mať niektorí naši kolegovia, ktorí prežívajú skutočne ťažké životné situácie. Tieto príbehy mi pomáhajú uvedomiť si, čo je dôležité jednak z pohľadu pracovného, jednak aj súkromného života.
4. Som hrdý na našu firmu, že má takýto skvelý program na pomoc kolegom, ktorý pre nich predstavuje silný pilier istoty. Vytvára pocit bezpečia, istoty, dôvery a vzájomnej solidarity. Je dôkazom toho, že nám na našich kolegoch naozaj záleží a ich osudy nám nie sú ľahostajné.

# Dagmar Alterová,

poverená  
zástupkyňa odbo-  
rových organizácií



1. Pri ťažkých životných príbehoch sa, žiaľ, neviem odosobniť. Našťastie máme pravidlá na poskytnutie finančnej pomoci, ktoré zabezpečujú rovnaký prístup v podobných situáciách pre všetkých žiadateľov.
2. Členstvo v komisii ma naučilo triezvo a s nadhľadom posudzovať denné maličkosti a problémy, ktoré prináša život, lebo pokiaľ nie som v pozícii žiadateľa, som vlastne šťastný človek, len si to ešte neuvedomujem.
3. Všetky momenty sú v okamihu riešenia výrazné. Na mňa vždy zapôsobí, keď posudzujem žiadosť, ktorú miesto kolegu, ktorý je práve v beznádejnej a pre neho neriešiteľnej situácii, zašlú jeho kolegovia. Mám dobrý pocit, že to v prevádzke funguje tak, ako by to malo fungovať, a kolektív nie je len slovo.
4. Je veľmi ťažké pre mňa ako členku komisie čítať tieto príbehy, lebo veľakrát sú smutné až mrazivé. Obdivujem všetkých kolegov, ako sa dokážu s danými situáciami popasovať. Som veľmi rada, že je tu možnosť podať pomocnú ruku, lebo veľakrát je to naozaj posledná nádej.
5. Keď som pred ôsmimi rokmi na zasadnutí Európskej zamestnaneckej rady spomenula, že na Slovensku rozbiehame projekt pomoci zamestnancom v núdzi s názvom Tesco Anjel, nikto zo zúčastnených o takom projekte nepočul, ale všetkým sa myšlienka veľmi páčila. Bola som hrdá, že spúšťame niečo nové a je to naozaj pre ľudí. Som veľmi rada, že sme Anjela nepochovali a za tých osem rokov existencie mu narástli krídla aj v ostatných krajinách, kde Tesco pôsobí. Keď môžeme pomôcť, pomáhajme, každý si zaslúži trochu šťastia.

# Ľubomír

# Mišík,

formátový  
manažér  
pre hypermarkety



1. Pomáha mi vedomie, že práve ja mám tu príležitosť a môžem takýmto spôsobom prispieť k tomu, že niekomu pomôžem, a vedomie, že akokoľvek sa ako komisia rozhodneme, ide o pomoc. A verím, že aj keď v danom momente nevieme pomôcť všetkým, pri nasledujúcej príležitosti to budú práve tí, ktorým sa pomoc nedostala.
2. Ako člen komisie si neustále a pri každom posudzovaní žiadosti uvedomujem, čo je v živote naozaj dôležité, a že nie všetci majú také šťastie. Tiež si naplno uvedomujem, že za všetkými výsledkami, ktoré Tesco ako spoločnosť dosahuje, sú ľudia so všetkými svojimi životnými príbehmi, ktoré nie sú vždy jednoduché.
3. Je ťažké vybrať iba jeden moment, pretože všetky žiadosti, ktoré posudzujeme, majú za sebou silné príbehy našich kolegov a ich rodinných príslušníkov.
4. Ľudskosť spočíva hlavne v tom, že dokážeme pomáhať iným akýmkoľvek spôsobom. A niekedy na to netreba ani veľa peňazí, ani špeciálne spoločenské postavenie. Stačí obyčajný záujem pomáhať druhým, čo nás ako ľudí obohacuje.
5. Od začiatku bol tento projekt veľmi pozitívne vnímaný zo strany kolegov a jeho cieľom bolo vždy pomáhať. Najväčšiu zmenu vnímam v tom, že dnes dokážeme pomáhať oveľa viac, a to nielen sumou, ktorou prispievame, ale aj väčšiemu počtu kolegov, ktorí to potrebujú.



# Katarína Pšenáková, riaditeľka komunikácie



1. Ak mám byť úprimná, tak sa neodosobňujem. Náročné životné situácie kolegyň a kolegov je ťažké čítať a často u mňa nastáva smútok z udalostí, ktoré sa im stali. Zároveň ma však učia, akú nezlomnú silu všetci majú, a so smútkom príde vždy aj pocit hrdosti byť v Tesco – na kolegov, ktorí sa nevzdávajú v ťažkej životnej situácii, a na kolegov, ktorí prispievajú, a tak pomáhajú ostatným. Nemyslím si, že to ovplyvňuje moju objektivitu, stále považujem za dôležité, aby boli skontrolované podporné dokumenty, aby sme zabezpečili či chránili financie kolegov, ktorí podporujú Tesco Anjela. Zároveň dbám na férovosť, aby podobné prípady dostali obdobnú podporu.
2. V pracovnom živote najviac v prípadoch, keď je potrebné urgentne reagovať, aby sme včas pomohli a zanechať prácu, ktorú práve robím, aby sa zaistilo, že peniaze budú čo najskôr odoslané. Súkromie ovplyvňujú naozaj špecifické príbehy, ktoré mi utkvajú v hlave tak, že ich z nej už neviem vypustiť. Väčšinou sú to však príbehy, ktoré ukazujú silu našich kolegov v ťažkých chvíľach.
3. Jednoznačne je to príbeh Irenky, ktorá bola ochotná s nami natočiť video pre kolegov, aby porozprávala svoj príbeh a týmto spôsobom podporila Tesca Anjela. Zažila týranie od manžela, stala sa samoživiteľkou dvoch detí a na istý čas s nimi bola v krízovom centre. Napriek tomu je vždy plná dobrej nálady, nádeje a navyše aj ona sama finančne prispievala do Tesco Anjela. Príbeh, ktorý pre mňa dlhodobo symbolizuje Tesco Anjela – smútok a súcitenie sa snúbi s hrdosťou, nádejou a silou kolegov.
4. Lebo nás to robí ľudskými a nemôžeme žiť život len sami pre seba. Teda určite môžeme, ale taký život by za nič nestál.

# Miroslava Rychtářechová, personálna manažérka



1. Spôsob, akým hodnotíme žiadosti našich kolegov, nám zaručuje objektivnosť. Komisia je zložená z viacerých členov a zároveň každá žiadosť obsahuje aj podporné dokumenty, ktoré žiadateľ zasiela. Nie je tu priestor na akúkoľvek subjektivitu a posudzovanie iba z jednostranného pohľadu. Veľmi nám všetkým záleží, aby dôvera všetkých kolegov, ktorí prispievajú do Tesco Anjela, nebola zmarená zlým rozhodnutím a nesprávnym posúdením žiadosti.
2. Mala som tú česť byť pri zrode Tesco Anjela a, bohužiaľ, som poznala aj prvý smutný príbeh kolegyne z hypermarketu v Prievidzi, ktorý naštartoval našu snahu o vytvorenie unikátneho programu pomoci kolegom, akým Tesco Anjel naozaj je. Ak som naozaj na niečo hrdá, v Tescu je to práve tento program. Inšpiroval ma v mnohých rozhodnutiach, dodáva mi veľa energie a nádeje, že aj malá pomoc môže mať skutočný význam.
3. Takýchto momentov a skúseností je veľmi veľa. Pamätám si na roky, keď sme nemali veľa prostriedkov na pomoc kolegom v núdzi a snažili sme sa osloviť osobitne každého kolegu, ktorý mal chuť a prostriedky na to, aby pomáhal. No pamätám si aj roky, keď sme hľadali nové spôsoby pomoci, pretože sme finančné prostriedky nevedeli minúť. Z toho vznikli zaujímavé nové formy pomoci, ako napríklad Tesco Anjel tábor, pomoc pre nadané deti kolegov, ako aj finančný príspevok pre deti s ťažkým zdravotným postihnutím.
4. To azda ani nie je potrebné vysvetľovať. Každý sa raz môže dostať do situácie, keď bude potrebovať pomoc. Sme veľká rodina a ako v každej rodine držať pri sebe a pomáhať si je to najdôležitejšie.
5. Za osem rokov existencie sa projekt posunul do ďalších dvoch krajín – Maďarska a Českej republiky. Je skvelé vidieť, že nielen kolegovia na Slovensku vedia byť solidárni a navzájom si pomáhajú.

# Príbehy kolegov.

Zuzana,

Dunajská Streda



*„Volám sa Zuzana a pracujem v Tesco ako pekárnica už 4 roky.*

Môj manžel Zoltán v polovici tohto roka náhle zomrel, mal len 38 rokov. Me-  
siac sme chodili k lekárom do Bratislavy. Tí však nevedeli zistiť, čo mu je, tak  
poprosil svojho všeobecného lekára, aby ho pozorovali a mohol sa zotaviť,  
lebo sa cítil veľmi slabý. Následne bol dva týždne v nemocnici, kde mu robili  
vyšetrenia a dostával liečbu. Zistili, že mal veľmi silný zápal v krvi, a podali mu  
transfúziu, medzitým však dostal toxický šok a už ho nevedeli zachrániť. Po  
smrti prišli na to, že mal rakovinu pečene, čo bolo dôvodom toxického šoku.

Vo svojom živote som pocítila stratu svojho manžela, ktorého už nikdy neuvi-  
dím. Veľmi ťažko som znášala smrť, bojovala som, nestrácala som zmysel pre  
humor, pretože vďaka nemu som sa udržiavala v psychickej pohode, aby som  
všetko vydržala, aby som tu bola pre svoju 6-ročnú dcéru aj namiesto jej otca.

Touto cestou sa chcem poďakovať Tesco Anjelovi za finančnú podporu.  
Rovnako ďakujem aj kolegyniam, manažérom zmiem a manažérovi obchodu,  
ktorí mi pomohli prekonať ťažké obdobie, pomohli mi pri prispôsobení har-  
monogramu a veľmi mi pomohli aj psychicky prekonať všetky prekážky, za ich  
empatický a profesionálny prístup. Ste tím nielen skvelých pracovníkov, ale  
predovšetkým príjemných ľudí.“



# Príbehy kolegov.

Andrea,

Bratislava



Pani Andrea pracuje pre Tesco od roku 2012. Po troch rokoch musela z práce odísť, aby sa naplno venovala synovi. Dominik má diagnostikovaný vysoko-funkčný autizmus s agresívnou formou a ďalšie dve diagnózy.

Odmalička mával nekontrolovateľné výbuchy zlosti, ktoré niekedy prešli až do fyzického útoku. Je to veľmi náročné dieťa, ktoré si vyžaduje neustálu starostlivosť, pochopenie, lásku. Ale na druhej strane vie byť aj empatický, milujúci chlapec, ktorý všetku tú lásku a starostlivosť, ktorú dostáva, vracia späť. Aj keď niekedy iba úsmevom, objatím a povedaním: „Mám ťa rád, mama.“ Je to také „žihadlo“, ktoré ju posúva vpred a nabíja energiou, keďže má sama zdravotné problémy a už 30 rokov je na plnom invalidnom dôchodku.

Je veľmi rada, že sa po roku mohla vrátiť späť do firmy, v ktorej jej kolegovia vychádzajú v ústrety, napríklad prispôbením pracovného času. Rovnako si veľmi váži pomoc a finančný príspevok od Tesco Anjela, ktorý jej pomohol hlavne s výdavkami na lieky a pomôcky do školy. Tiež vďaka príspevku mohli spolu s Dominikom ísť na výlet do Prahy a na ďalšie zaujímavé miesta, ktoré chcel vždy vidieť. Pražský orloj sa mu páčil najviac.

Andrea aj s Dominikom veľmi ďakujú za každú pomoc.

# Príbehy kolegov.

Janka,

Rožňava



## *Kde nábrať silu žiť ďalej?*

Poznáme veľa úžasných žien, každá je výnimočná pre niečo iné. Dnes vám chceme predstaviť jednu z nich, ktorá si zasluhuje (nielen) môj obdiv za to, aká je úžasná bojovníčka a ako sa popasovala s vážnou chorobou, rakovinou.

Rakovina je strašiak dnešnej doby z akéhokoľvek uhla pohľadu. Rakovina je hrozná vec, ktorá zmení človeka zvonka i zvnútra. Zvlášť rakovina prsníka je najčastejší zhubný nádor u žien. No vedeli ste, že na rakovinu prsníka môžu ochorieť aj muži? Tých je asi jedno percento. A pre pani Janku z Rožňavy sa taká jednopercenná dedičná predispozícia stala realitou.

Janka, mamina 3 detí, ktorá si pár týždňov pred návratom do práce, po tretej rodičovskej dovolenke, nahmatala hrčku na prsníku. Ako každá žena v takejto situácii jej napadli myšlienky najväčšej „pohotovosti“. Čo Janke prebehlo hlavou ako prvé? „Nastal veľký problém. Čo bude s deťmi?“ Nasledovala návšteva u lekára a Janka sa stala onkologickou pacientkou. Nechcela, aby trpeli aj jej deti, a preto bola pred nimi statočná.

Koncom septembra bola operovaná, keď jej vybrali celý nádor. Bola zodpovedná, a tým bola rakovina zachytená včas, aj keď po vybratí nádoru za ňou objavili ďalší... Pobyť v nemocnici bol pre Janku zlomový. Videla, ako sa veľmi opustili iné ženy, ktoré tam boli hospitalizované. Trpeli ony, trpeli pred svojimi najbližšími a trpeli ich blízki. A povedala si, že ona musí bojovať, pretože má deti a ony ju potrebujú.

V januári 2020 nastúpila do práce. Zároveň začala podstupovať chemoterapiu infúznou liečbou. Po prvej chemoterapii odpadla. Potom začala zuby a dala ju „na parádu“. Voľno v deň chemoterapie a ďalší deň do práce. Nebolo jej zle. Dobýjať sa chodila do práce. Dobýjali ju úžasné kolegyně, ktoré jej dodávali nádeje, podporovali ju. A jej zostali vlasy. Ale neprešiel rok a lekár jej oznámil, že tkanivo musí celé preč kvôli mikrometastázam.

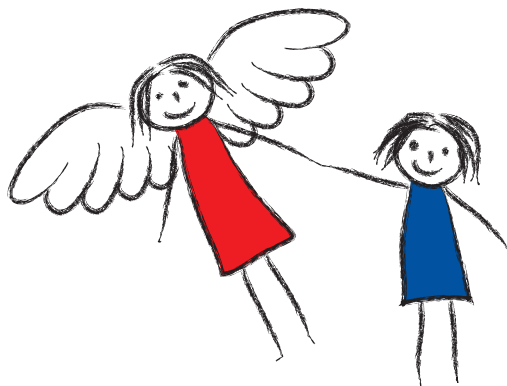
Až tento moment bol skutočne ťažký. Mala 35 rokov, život pred sebou a mala ho ďalej žiť len s jedným prsníkom? Čo môže ženu robiť menej ženskou? Navonok fungovala, avšak sama medzi štyrmi stenami plakala. Hľadala podobné príbehy, ako bol ten jej. A našla ženy, ktoré žili spokojný život so svojimi rodinami, hoci bez oboch prsníkov. Chcelo to dlhý čas sa s tým vyrovnáť. A tak sa vzdala chorého prsníka s tým, že radšej byť zdravá ako podstupovať chemoterapie, ktoré ničia celé telo, a dúfať, že to neprepukne neskôr. Janka má v tejto dobe dobré zdravotné výsledky a po Vianociach ju čaká plastická operácia.

## **Jankin odkaz pre všetky ženy:**

„Aj keď ste mladé, dajte si vyšetriť prsia. Aj röntgen dokáže odhaliť nezrovnalosti. A keď už máte nárok na mamografiu, neodmietajte ju, je to bezbolestné. Vo všetkom hľadajte niečo pozitívne a nezaťažujte sa vecami, ktoré nie sú v živote podstatné. Rodina, zdravie, priatelia sú tým, čo mi dáva silu žiť ďalej... A keď človek náhodou ochorí, základom je nájsť si dôvod, prečo bojovať. Nemusia to byť deti, rodina, možno pre niekoho dovolenka na Malých Divách, len si musí nájsť každý ten svoj zmysel a bojovať zaň.“

# Príbehy kolegov.

Kolegyňa  
z Trnavy



Nešťastie nechodí po horách, ale po ľuďoch – ako sa často hovorí. Tentoraz prišlo do rodiny našej dlhoročnej kolegyne z Trnavy, keď sa v marci jej manželovi stal ťažký pracovný úraz.

*Na pracovnom stroji mu stiahlo ruku, pričom prišiel o spodnú časť ruky – dlaň s prstami. Manžel si zarábala ako živnostník, nedostal žiadne odškodné, o invalidný dôchodok mohli žiadať až po ukončenom doliečení. Všetky rodinné výdavky, starostlivosť o dieťa a o chorú starú mamu ostali na našej kolegyňi. Okrem toho majú na krku úver a zvýšili sa aj náklady spojené s dopravou, keď je nutné každý týždeň cestovať na kontroly na chirurgiu do Bratislavy.*

*Finančný príspevok z Tesco Anjela padol našej kolegyňi ako dar z neba. Slovom ťažko opísať radosť a vdáku, ktorú kolegyňa pociťovala. Vďaka tejto finančnej injekcii lepšie zvládli v danom období všetky výdavky spojené s liečbou. Aktuálne sa pánovi manželovi stav zlepšuje, dokonca mu čochvíľa majú nasadiť protézu, vďaka ktorej sa bude cítiť opäť trochu istejšie a lepšie zvládať každodenné povinnosti.*



# Obišli sme Slovensko a Česko.



V rámci júnového programu Bud'.fit sme vyhlásili súťaž Obid'me spoločne SR a ČR. Ich úlohou bolo vybrať sa v období od 15. júna do 15. septembra na zaujímavé miesta, prejsť alebo odbehnúť čo najväčšiu vzdialenosť, zdieľať fotky zo svojich výletov a urobiť niečo pre svoje zdravie, vyhrať zaujímavé ceny a podporiť Tesco Anjela. Vďaka 137 kolegom sme spoločne prešli viac ako 17.500 kilometrov a zdolali tak 4,5-krát pomyselné hranice Slovenska a Česka. Na účet Tesco Anjela tak putovala suma 2 000 eur. Prečítajte si rozhovor s jednou z našich výherkyň a nenechajte si ujsť ani druhý rozhovor, ktorý nájdete na [mojetesco.sk](http://mojetesco.sk).

### 1. Ako ste sa o výzve dozvedeli?

O výzve som sa dozvedela cez Store bulletin a letáčik, ktorý prišiel na prevádzku. Výzvu som neabsolvovala sama. Krásy, ktoré máme na Slovensku, som spoznávala aj s mojím manželom.

### 2. Čo vás motivovalo zapojiť sa do výzvy?

Hlavným dôvodom bola krásna myšlienka dobročinnosti od Tesca. To, že za svoje odchodené kroky bude darovaná krásna čiastka na Tesco Anjela a zároveň spravím niečo pre seba.

### 3. Aké zaujímavé výlety ste podnikli?

Zaujímavých miest, ktoré som navštívila, bolo mnoho, či už to boli hory, kultúrne pamiatky, ale aj moderné výstavy. V pamäti mi utkveli hlavne tieto: Haluzická tiesňava, ktorá je dostupná aj pre rodiny s malými deťmi. Môžete priamo v srdci načúvať prírode a počuť krásnu symfóniu operencov. Veľmi pekným výletom bola aj cyklotrasa okolo Liptovskej Mary. Videli sme

mnoho krásnych miest: Archeoskanzem Havránok, Artikulárny evanjelický kostol Svätý kríž, ktorý patrí k jedným z najväčších stavieb v strednej Európe a mnoho rozhladní. V neposlednom rade mi učaroval najmenší národný park Pieniny. Aj keď väčšia časť sa nachádza na poľskej strane, stále má čo ponúknuť. Čarovné pltníctvo, zamagurské kroje a meandre Dunajca sú čarovné.

### 4. Čo by ste odporučila kolegyniam a kolegom, ktorí váhali, či sa do výzvy zapojiť?

Určite nech sa neváhajú zapojiť do žiadnej z takýchto výziev. Už druhý rok trávim s manželom dovolenku na Slovensku, pretože som si uvedomila jednu zásadnú vec: Slovensko je nádherná krajina a bolo by smutné ho nepoznať. Bolo to veľmi krásne obdobie strávené v prírode a na čerstvom vzduchu. Nielenže pomôžeme iným, ale aj sebe.

# Anjeli medzi nami.

Arpád Horváth



Projekt Tesco Anjel je aj o anjeloch – kolegoch, ktorí pomáhajú. Jedným z nich je aj Arpád Horváth, prevádzkový personálny partner. Arpád sa v súkromnom živote, ako aj v práci zaujíma o to, čo sa deje v jeho okolí. Len čo niekto potrebuje s niečím poradiť alebo pomôcť, tak sa snaží tohto človeka podporiť alebo nájsť spoločné riešenie. Rovnako sa snaží reagovať na danú situáciu čo najskôr, aj keď je to niekedy naozaj ťažké. Viac o Arpádovi sa dozviete v našom rozhovore.

**Kedy ste vo svojom živote zaznamenali zmenu – potrebu nezištne pomáhať druhým? Je to tak od malička alebo nastal vo vašom živote nejaký zlom?**

Neviem povedať, kedy presne to bolo, ale keď sa nad tým zamyslím, tak vždy som v sebe cítil potrebu pomáhať druhým. Je tiež pravda, že v mojom živote nastal zlom, keď mi zomrel blízky človek. Odvtedy investujem ešte viac svojho času do toho, aby som pomáhal ostatným, a inak sa pozerám na situácie aj na ľudí. Myslí si, že po dobrovoľníckej činnosti sa ľudia domov väčšinou vracajú s úsmevom na perách a motiváciou byť lepší a dosiahnuť viac. Hlavný dôvod, prečo z pomoci druhým benefitujeme, je to, že za sebou niečo zanechávame. Títo ľudia na nás nikdy nezabudnú a mnohokrát ich životy zmeníme k lepšiemu. Všetko sa to začína malými gestami, úsmevom, privetivým

slovom, povzbudením a pomocou kolegom aj ostatným ľuďom.

**Vedeli by ste nám konkrétne priblížiť zopár aktivít, počas ktorých ste podali pomocnú ruku, komu a ako?**

Cez Slovenskú katolícku charitu som pomáhal rodinám v núdzi a osobne som im roznášal potraviny. Keď som sa dozvedel od kolegov o niekom v núdzi a ten človek nemal odvahu sám riešiť svoju životnú situáciu, tak som tam išiel a vybavil potravinovú pomoc.

Viacrát som zorganizoval menší zber nepotrebných šiat, hračiek či kníh, ktoré sme roznášali ľuďom v núdzi.

Športový deň pre zdravotne postihnutých vo Veľkom Mederí, v Dunajskej Strede a vo Veľkej



Pake: Niekoľkokrát ročne sa organizovali cez jednotlivé OZ športové dni pre zdravotne znevýhodnených, kde som im pomáhal pri športových aktivitách a cez drobné darcovstvo im zabezpečil občerstvenie. OZ pravidelne organizujú tiež medzinárodný športový deň, na ktorý sú pozvaní tiež OZ z Maďarska, Srbska, Poľska a Rumunska. Dá sa od nich veľa naučiť a sú vzorom pre ostatných, a to hlavne v ich vytrvalosti. Podpora a pomoc pre špeciálne školy: viem, že tieto školy dostávajú malú podporu, a tiež viem, že práve tieto deti potrebujú špeciálnu pomoc a pozornosť. Je to náročná práca pre učiteľov. Myslím si, že deti a aj učitelia si zaslúžia od nás ostatných pomocnú ruku. Najväčší dar, ktorý od nich dostaneme späť, je úsmev a radosť.

Pravidelne podávam pomocnú ruku našim kolegom, ktorí zažili ťažké životné situácie. Týmto ľuďom ponúkam podporu a pomoc, či už osobne v obchode, cez Tesco Anjela alebo Dobrú linku pomoci. O týchto ľuďoch sa dozvedám od manažérov prevádzok, od dotknutých kolegov priamo a často mojou iniciatívou a rozhovormi.

#### **Existuje niekto v Tesco alebo mimo Tesca, kto vás motivuje k pomoci?**

Povedal by som, že ja motivujem sám seba –

aby som do toho išiel a aby som urobil niečo navyše. Snažím sa prinášať ľuďom radosť a tiež aj seba, pretože môžem robiť to, čo ma baví.

#### **Čo si myslíte o ponuke projektov pomoci od Tesca kolegom alebo komunitám?**

Určite áno, Tesco dáva dostatočný priestor a investuje do toho, aby sme vybudovali dôveru a spoluprácu, či už s komunitami alebo s kolegami.

#### **Ktoré projekty pomoci, ktoré realizuje Tesco, máte najradšej? Prečo?**

O každom projekte by som vedel písať len samé pozitívne veci, pretože sú to úžasné projekty, pri ktorých vieme jednoznačne identifikovať to, komu sú určené (zákazníkom, ľuďom v núdzi, komunitám, deťom, našim kolegom). Záranky sa medzi nami dejú a čo vieme spraviť aj my ľudia, je to, že niekedy stačí úsmev, pár dobrých slov alebo sa obrátiť na Nadáciu Tesco. Chcel by som však vyzdvihnúť tieto projekty:

Potravinová zbierka: Počas zbierky vidíme a učíme sa empatii a ľudskosti, pričom odovzdávame veľkú podporu a pomoc ľuďom v núdzi. Pomáhanie druhým takýmto darmi nás posúva vpred k lepšiemu.





Vy rozhodujete, my pomáhame: Výborný grantový program, v ktorom podporujeme lokálne komunity a budujeme lepšie vzťahy so zákazníkmi aj s jednotlivými organizáciami.

Tesco Anjel: Poznám len málo firiem, ktoré takto pomáhajú kolegom v núdzi. Je to úžasná podpora pre kolegov a ich rodinných príslušníkov v núdzi, za čo sú naši kolegovia veľmi vďační. Pomáhať kolegom nám pomáha získať dôveru. Už som počul od našich kolegov veľa príbehov, veľa situácií. Zakaždým som to musel najskôr spracovať v sebe, aby som im následne vedel poradiť a pomôcť im.

Drobné darcovstvo: Úžasná forma spolupráce s lokálnymi komunitami, ktorou vieme získať viac Tesco priateľov. Spoločne tak budujeme dobré vzťahy v komunite a vieme lepšie podporiť projekty partnerských organizácií v našom okolí.

Detské tábory: Veľmi obľúbená aktivita nielen mňa, ale aj kolegov. Spätne väzby, ktoré som od kolegov a od detí dostal, boli veľmi pozitívne a plné skvelých zážitkov.

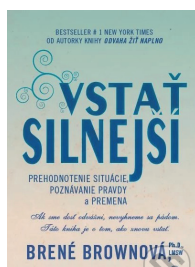
**Čo by ste odkázali kolegom smerom k pomoci druhým?**

Určite to, aby si to vyskúšali a išli do toho dobrovoľne. Každý z nás sa vie toho veľa naučiť a načerpať novú energiu. Kolegovia si tiež môžu stanoviť cieľ urobiť každý deň aspoň jeden dobrý skutok, a to nielen pre ľudí, ale aj pre naše duševné zdravie.

Arpád Horváth pracuje v Tesco od roku 2010. Počas svojho pôsobenia v spoločnosti prešiel pozíciami vo viacerých oddeleniach a momentálne pracuje ako prevádzkový personálny partner pre obchody na juhozápade Slovenska.

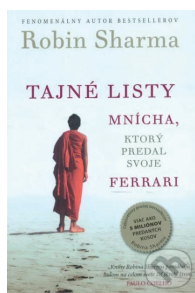
**„Hlavným dôvodom, prečo z pomáhania druhým benefitujeme, je to, že za sebou niečo zanechávame.“**

# Tipy na inšpiratívne knihy a aplikácie.



## Vstať silnejší

Fyzika zraniteľnosti je jednoduchá: Ak sme dost odvážni, pádom sa nevyhneme. Kniha Vstať silnejší je o procese, počas ktorého sa snažíme po páde znova vstať, a o spôsobe, akým nám uchopenie príbehov o našich zápasoch do vlastných rúk pomôže vytvárať ich...



## Tajné listy mnícha, ktorý predal svoje Ferrari

Silný a dojímavý príbeh dnes už známeho hrdinu Juliana Mantla sa konečne dočkal svojho

pokračovania. Robin Sharma v knihe Tajné listy mnícha, ktorý predal svoje Ferrari vysíla Juliana príbuzného Jonathana na dobrodružnú cestu okolo sveta, aby získal tajné listy, ktoré ukrývajú určité životné pravdy. Jonathan, ktorý je sám v zložitej životnej situácii, vďaka nim získa nový pohľad na veci a uvedomí si, v čom spočívajú skutočné hodnoty. Fascinujúca cesta mladého muža čitateľa zavedie do rôznych európskych krajín, Južnej Ameriky a Austrálie a počas nej získa cenné poznatky o tom, ako dosiahnuť šťastie, úspech a žiť zmysluplný a autentický život.



## Happify

Je dôležité, ako sa cítite! Či už sa cítite smutní, znepokojení, alebo v strese, aplikácia Happify vám prináša efektívne nástroje a programy, ktoré vám pomôžu prevziať kontrolu nad svojimi pocitmi a myšlienkami. Predstavuje osvedčené techniky vyvinuté poprednými vedcami a odborníkmi, ktorí už desaťročia študujú intervencie založené na dôkazoch v oblasti pozitívnej psychológie, všímanosti a kognitívnej behaviorálnej terapie.

Foto: [martinus.sk](http://martinus.sk), [pinterest.com](http://pinterest.com)

# Ako hospodáriť s financiami.



Všade okolo nás, či už na sociálnych sieťach, v televízii alebo v tlači, sme bombardovaní nekonečnými reklamami, ktoré nás navádzajú, aby sme si „bezproblémovo“, „ihneď schválené“, „s nízkym úrokom“ zobrali úver. Pohodlnosť a ľahkosť pôžičiek a úverov síce uľahčuje ľuďom prístup k týmto možnostiam, mnohí sa však práve preto ocitli v začarovanom kruhu dlhov. Kompetentné spravovanie vlastných financií môže pomôcť znížiť potrebu naberania dlhov, získať finančnú slobodu a naučiť sa žiť bez dlhov.

**Tu je niekoľko užitočných tipov, ktoré môžu pomôcť:**

## 1. Pripravte si vlastný finančný audit

Sledujte si všetky svoje výdavky počas 3-mesačného obdobia. Môžete si pripraviť vlastný hárok alebo použiť aplikáciu vo vašom telefóne, kde zadáte každý výdavok a kategórie výdavkov sa vám budú spočítavať. Budete mať lepší prehľad o svojom mýnaní a lepšie rozoznáte oblasti, kde môžete ušetriť. Nezabudnite na kavičky, novinky, cigaretky a drobnosti pre druhých...

## 2. Pravidelne šetrite

Odložte si 20 % vášho príjmu hneď, ako dostanete výplatu, ešte predtým, ako začnete platiť svoje mesačné účty a výdavky. Vytvorte si sporiaci účet, kde sa táto suma automaticky

ukladá každý mesiac. Váš mozog sa nastaví tak, že bude počítať s 80 % vášho príjmu a začnete viac šetriť.

**3. Rozlíšte rozdiel medzi potrebou a túžbou**  
Keď sa rozhodujete niečo si kúpiť, stanovte si, či je to skutočná potreba (ako napr. nájom, jedlo, elektrina atď.), alebo je to vaša túžba (ako napr. auto, nový nábytok, dovolenka, nové oblečenie atď.). Ak chcete viac ušetriť, limitujte svoje „túžbové“ výdavky.

## 4. Oddiaľujte uspokojenie

Keď počkáte a kúpite za hotovosť, ušetríte úrok, budete mať lepšie východisko pri rokovaní, kúpite menej a naučíte sa viac šetriť. Začnite šetriť už dnes na niečo, čo vás čaká, aby ste si to kúpili vtedy, keď máte dostatok hotovosti.



**5. Zaplaťte dlhy s najvyššou úrokovou sadzbou**  
Pripravte si audit svojich dlhov a začnite splácať tie, ktoré majú najvyššiu úrokovú sadzbu. Typicky sú to kreditné karty alebo nebankovky. Ak nie ste schopní vyplatiť nákup cez kreditnú kartu v plnej výške každý mesiac, zbavte sa jej a používajte hotovosť.

#### **6. Na vašich rozhodnutiach záleží**

Keď sa rozhodnete zlepšiť svoj finančný status, môžete robiť aj malé kroky každý deň, ktoré vás privedú k vysnívanej finančnej slobode v budúcnosti. Môžete skúsiť napríklad:

- Vlastný obed do práce namiesto reštaurácie
- Vlastnú kávu namiesto kupovania v kaviarni
- Nastaviť si limit výdavkov predtým, ako sa poradíte s partnerom/partnerkou
- Platiť len v hotovosti (skúste to 1 mesiac)
- Nechať si čas 2 – 3 dni predtým, ako si niečo kúpite
- Učiť svoje deti o finančnom hospodárení (viac v nasledujúcom článku)

**Príklad rodinného rozpočtu, ktorý si môžete upraviť podľa vášho regiónu a rodinnej situácie (celkový súčet by mal byť 100 %):**

Kategória

Percento celkových výdavkov

Bývanie/domácnosť

**25 – 35 % Energie**

**5 – 10 % Telefón**

**5 – 10 % Doprava**

**5 – 10 % Zdravie**

**5 – 15 % Jedlo**

**10 – 20 % Investície/šetrenie**

**5 – 10 % Dobročinné dávanie**

**5 – 10 % Zábava/volný čas**

**5 – 10 % Iné osobné výdavky**

Kľúčom k finančnej slobode je niekde začať. Kdekoľvek sa v živote nachádzate, nikdy nie je neskoro začať zlepšovať vašu budúcnosť. Dlhly sú ako reťaze okolo krku. Finančná sloboda nemá nič do činenia s tým, koľko zarábate, ale s tým, či žijete život bez dlhov, žijete v rámci svojich finančných možností a viete ušetriť natoľko, že ste schopní dávať aj iným.

#### **REFRESH AKO HOSPODÁRIŤ S FINANCIAMI**

Human Dynamic Europe

Ak máte ťažkosti so svojimi osobnými financiami, neváhajte kontaktovať Work Life Coaching program. Niektoré problémy môžu mať aj iný skrytý pôvod. Porozprávať sa o vašej situácii s koučom vám môže pomôcť rôznym spôsobom. Začnite aj vy cestu k finančnej slobode!

*Autor: Miriam Lachová, Human Dynamic*

# Rozvíjajme EQ u detí.



Slovo emocionálna inteligencia (EQ) sa v posledných rokoch veľmi často skloňuje v rôznych oblastiach života. V životoch ľudí sa jej pripisuje čoraz väčší význam. Je nesmierne dôležitá na dosiahnutie úspechu, kvality medziľudských vzťahov či pre šťastnejší život. Rozhovor so psychologičkou Mgr. Dagmarou Jurikovičovou, ktorá sa už niekoľko rokov venuje téme výchovy a práci s deťmi a rodičmi, vám priblíži, ako môžete rozvíjať EQ u detí, aby sa z nich mohli stať emočne zrelí ľudia.

## Čo je to emocionálna inteligencia a ako poznám, aké EQ má moje dieťa?

Emocionálna inteligencia nám hovorí o schopnosti človeka všímať si a zvládať svoje vlastné pocity a rozumieť im aj u druhých, vďaka čomu vie nadväzovať kvalitné priateľské, partnerské či rodinné vzťahy. Tak, ako máme rôznu výšku intelektu, máme aj rozdielnu úroveň emocionálnej inteligencie, ktorá nesúvisí s výškou nášho IQ. Ak hovoríme o dospievajúcich deťoch a dospelých, vyššie EQ poznáme tak, že sa dokážu vcítiť do druhých ľudí, sú schopní ovládať svoje nálady a zdravo vyjadriť svoj názor a pocity. Sú schopní napríklad lepšie zvládať trému, nadväzovať kvalitné priateľstvá, využiť negatívne emócie vo svoj prospech, čím lepšie odolávajú náročným situáciám. U malých detí (do cca 10 rokov) ešte nemôžeme predpokladať, že budú mať rozvinuté všetky tieto schopnosti. Ich emocionalita sa ešte len formuje. Dovolím si tvrdiť, že merať ich EQ nie je také dôležité ako pomáhať im, aby sa postupne učili pracovať s vlastnými emóciami, a tým zdokonaľovali všetky tieto kvality.

## Prečo je moje dieťa často výbušné či plačlivé a nevie sa ľahko upokojiť? Znamená to, že má nízku emocionálnu inteligenciu?

Nie, neznamená. Deti sa rodia na svet s vrodenuou schopnosťou reagovať emočne, regulácia či kontrola emócií však prichádza až neskôr, potrebuje sa vybudovať. Znamená to, že v situáciách pre nich vypätých prežívajú deti vnútorne silné emócie, ktoré potrebujú ventilovať, čiže uvoľniť. Najčastejšími prejavmi sú plač, hnev, schválnosti, trucovanie, negovanie či hádzanie sa o zem. Býva to ich prirodzená reakcia na neuspokojenú potrebu. Je úplne prirodzená v prvých rokoch života, pretože deti ešte nedokážu mať nadhľad a bojujú za svoju potrebu, aj keď nám sa môže zdať nezmyselná. Vďaka tomu, že takéto situácie zažívajú a učia sa



spracovať svoju nespokojnosť či nedorozumenie, osobne rastú a tým rastie aj ich EQ (takéto obdobie trvá približne do 3 – 4 rokov). Prvým krokom k budovaniu ich EQ je dať im bezpečný priestor, kde môžu svoje emócie vyjadriť. Dieťa pre svoj rast nepotrebuje, aby sme ho vždy robili šťastným a dali mu všetko, čo si žiada, len aby sa netrápilo a prestalo plakať či hnevať sa – nie sme preto zlí rodičia. Zároveň mu neprospeje, ak ho za jeho prejavy emócií budeme trestať – emócie nezmiznú, len nám ich bude menej ukazovať, môže ich začať samo potláčať, čím nedostane priestor lepšie ich spoznávať a nebude vedieť, ako si s nimi poradiť.

### **Robím niekde chybu, ak mám pocit, že je správanie môjho dieťaťa ťažko zvládnuteľné?**

Nie, nerobíte. Často sa hovorí, že emočne inteligentný človek sa neháda a vie sa ovládať, čiže svoje emócie nedáva najavo. Je to jeden z mýtov, ktoré kolujú o emóciách. V skutočnosti je prejavom EQ práve to, že svoje emócie nepotláčame, ale vieme ich správne vyjadriť a využiť vo svoj prospech a vo vzťahu s druhými. Schopnosť vyjadrovať emócie je dôležitá a našou úlohou ako rodičov je učiť deti počas ich dozrievania, ako ich rozpoznať, vhodnejšie vyjadrovať a ventilovať. Veľmi pekným príkladom je rozprávka Frozen, v ktorej sa princezná Elza učila nielen kontrolovať svoje emócie, ale ich aj využívať vo svoj prospech – čím sa stal jej život šťastnejší, slobodnejší i pestrejší. Rozprávka pekne ukazuje, že naša schopnosť narábať s vlastnými i cudzími emóciami sa môže meniť a rásť počas celého života, jej základy však vznikajú už v detstve.

### **Ako pomôcť svojmu dieťaťu lepšie zvládať emócie a budovať EQ?**

Schopnosť detí porozumieť a spracovať svoje emócie sa buduje od narodenia. Nie je vrodená a musíme sa ju naučiť. Kým bude dieťa schopné kontrolovať svoje emócie, potrebuje sa najskôr naučiť rozpoznať, ako sa v danej chvíli cíti. Pomôcť nášmu dieťaťu môžeme tak, že začneme pomenovávať, čo sa s ním deje: kedy je smutné, hnevá sa alebo je veselé. Čím väčší repertoár emócií máme, tým lepšie (inšpirovať sa môžete Repertoárom emócií na nasledujúcej strane). Vďaka nášmu pomenovávaniu si ich začne dieťa postupne samo všimáť a uvedomovať, neskôr ich možno aj samo pomenuje. Pomenovávať môžeme nielen to, ako sa cíti dieťa, ale aj to, ako sa cítíme my. Často sa stretávam s tým, že sa rodičia s dobrým zámerom snažia emócie popierať či zastaviť. Slová či vety ako „neplač“, „nebud' smutná“, „nič ti nie je“ či „si zlý, keď sa hneváš či plačeš“ môžu síce v danej chvíli priniesť krátkodobý efekt, no v skutočnosti nepomáhajú lepšie narábať s emóciami. Skúsme nabadúce namiesto toho pri dieťati len zostať, objať ho či pomenovať, čo sa deje: „plačeš, lebo ti je ľúto, že... (ti kamarát zobral hračku), „si frustrovaný/á, lebo... (ste prehrali zápas)“, „hneváš sa, lebo... (som ti nedovolil/a pozeráť TV)“, „máš strach, že... (sa s tebou kamarát prestane rozprávať)“. Ak ešte stále neviete, ako na to, pozrite si spoločne rozprávku „V hlave“ a všimnite si, ako Smútok pomáha Sloníkovi zvládnuť stratu svojho vozíka, a inšpirujte sa.

#### **Mgr. Dagmara Jurikovičová**

Psychologička/konzultantka/lektorka



Dagmara poskytuje poradenstvo dospelým, párom, rodinám a deťom. Vyhľadávajú ju klienti, ktorí sa chcú venovať výchovnému poradenstvu, prechádzajú vzťahovou krízou, túžia po skvalitnení vzťahov či chcú lepšie zvládať ťažké životné situácie, ako napríklad stratu blízkej osoby. Zameriava sa aj na osobnostný rozvoj a medziľudskú komunikáciu vo vzťahoch ako prostriedok k zvýšeniu spokojnosti klienta v pracovnom a osobnom živote. Viac o Dagmaře si môžete prečítať v jej profile na [www.humandynamic.sk](http://www.humandynamic.sk).







**Tesco  
Anjel.**

# Požiadat' o pomoc nikdy nebolo jednoduchšie

Ocítli ste sa  
v ťažkej a neriešiteľnej  
životnej situácii?

Trápi vás  
vážne ochorenie?

Zastihla vás  
živelná pohroma?

Narodili sa vám  
dvojičky alebo trojičky?

Čaká vás umelé  
oplodnenie?

**Neváhajte a ozvite sa nám.  
Tesco Anjel je pripravený vám pomôcť.**

Online formulár žiadosti nájdete  
po naskenovaní tohto QR kódu.  
Kontaktujte personálnych partnerov  
alebo manažérov prevádzkovej jednotky,  
ktorí vám s vyplnením radi pomôžu.



Viac informácií na [www.mojtesco.sk](http://www.mojtesco.sk)

**TESCO** Nadácia



Tesco  
Anjel.

# Staň sa Tesco Anjelom Pomôž s nami tým, ktorí to potrebujú

## Ako na to?



### PRAVIDELNÁ DARCOVSKÁ SMS

SMS na číslo 877 v tvare:  
DMS START TESCO  
(DMS medzera START  
medzera TESCO).  
Cena každej SMS je 2 €.

K platbám dochádza pravidelne, vždy raz za 30 dní. Pre zastavenie pravidelného prispievania napíšte: DMS STOP TESCO. Táto služba nie je dostupná na Tesco služobných telefónoch.

Viac informácií na  
[www.donorsforum.sk](http://www.donorsforum.sk)



### JEDNORAZOVÁ DARCOVSKÁ SMS

SMS na číslo 877 v tvare:  
DMS TESCO  
(DMS medzera TESCO).  
Cena každej SMS je 2 €.

Táto služba nie je dostupná na Tesco služobných telefónoch.

Viac informácií na  
[www.donorsforum.sk](http://www.donorsforum.sk)



### PRAVIDELNÁ ZRÁŽKA ZO MZDY

Pravidelná mesačná zrážka zo mzdy počas celého obdobia trvania pracovného pomeru v ľubovoľnej výške.

Kontaktujte personálnych partnerov alebo manažérov prevádzkovej jednotky a podpíšte dohodu o trvalej zrážke zo mzdy.

Dohodu o zrážke zo mzdy je možné kedykoľvek zrušiť.



### JEDNORAZOVÁ ZRÁŽKA ZO MZDY

Jednorazová zrážka zo mzdy v ľubovoľnej výške.

Kontaktujte personálnych partnerov alebo manažérov prevádzkovej jednotky a podpíšte dohodu o jednorazovej zrážke zo mzdy.



### PREVOD NA ÚČET

Ľubovoľný finančný príspevok môžete poslať na účet: (IBAN)  
SK55 0900 0000 0050  
6852 0419.

**TESCO** Nadácia