

Kalanáda

Jeseň 2015
Nepredajné

Milovala ich aj cisárovná Sisi



*Oáza zdravia
a oddychu..*

Oddýchnite si do krásy

Vychutnávajte si **skutočný oddych** a hodnotné služby v príjemnom prostredí.
Relaxujte a čerpajte u nás novú **energiu** a nové **zážitky**.

Liečivú vodu, pekné prostredie, **wellness** a kúpeľné obľátky vám ponúkne väčšina kúpeľov.

No **krásna Sisi** bola iba u nás.
Oddýchnite si do krásy aj vy.

Podanie ruky a pohľad do očí.

To si ako prvé
všíma personálna
riaditeľka
Elena Romanová



Chceli by ste ju mať za šéfkú. Je kultivovaná, jemná, no zároveň má v sebe prirodzenú autoritu. Slovom, človek, ktorý vás dokáže inšpirovať a súčasne aj nabudiť. „Mám asi v živote šťastie, splnil sa mi sen. Vždy som v kútiku duše tajne túžila po tom, aby som raz pracovala v Bardejovských kúpeľoch. A pozrite sa, žijem svoj sen,“ hovorí Ing. Elena Romanová, personálna a prevádzková riaditeľka Bardejovských kúpeľov.

Vyrastala v Bardejovských kúpeľoch, dôverne pozná každé jedno miestočko. Miluje ich históriu, tajomstvá či príbehy jednotlivých budov. Aj keď po vysokej škole začínala v Prahe, ponuka vrátiť sa, sa jednoducho nedala odmietnuť. „Keď ma oslovil generálny riaditeľ pán Komora, bola to pre mňa obrovská výzva. Je človek, ktorý je pre mňa veľkým vzorom a aj inšpiráciou. Byť súčasťou veľkého projektu, kedy máte

šancu spolu s týmito úžasnými ľuďmi vdýchnuť Bardejovským kúpeľom nový život, je úžasné,“ dodáva.

Jej pracovný deň je doslova nabitý stretnutiami, operatívnymi poradami. Raz rieši personálne otázky, no vzápätí dohliada aj na chod, teda prevádzku kúpeľov. Keď si to rozmeníte na drobné, vlastne jedno s druhým aj spolu súvisí – ako personálna riaditeľka musí mať veľmi

dobrý cit na výber ľudí. Tí sú totiž zárukou, že prevádzky fungujú. „Pracovať s ľuďmi je niekedy dosť ťažké. Každý má svoje problémy, nie vždy sa vám darí. Zvlášť v kúpeľoch sa musíme o klientov starať, preto personál na každom jednom pracovisku musí byť špičkový. Úspech je u nás postavený na našich zamestnancoch. Môžem povedať, že za tie roky už viem rozpoznať, kedy má človek o prácu skutočný záujem a kedy to berie ako nutné zlo. Drvivá väčšina našich zamestnancov je úzko spätá s kúpeľmi,“ vysvetľuje. Tu sa automaticky natiska sa otázka, aký je dnešný kúpeľný hosť? „Určite je náročnejší ako kedysi. Vidieť, že svet sa Slovensku otvoril a klienti kopírujú náročnosť a tým nás v tom dobrom slova zmysle nútia zlepšovať a inovovať služby,“ dodáva Elena Romanová.

Skúsený personalista si vás dokáže „osácovať“ v priebehu niekoľkých minút. Čo si ako prvé všima personálna riaditeľka? „Podávanie ruky a pohľad do očí. Je to ten úplne prvý kontakt s človekom.“

O generálnom riaditeľovi Bardejovských kúpeľoch Jaroslavovi Komorovi je známe, že je náročný na najbližší manažment. Je vizionár, ktorý dopredu udáva tempo. Ako ho zvláda sympatická riaditeľka? „Máme postavenú vysokú latku. Pravidelne máme operatívne porady, vždy niečo riešime. Práve finišujeme s rekonštrukciou hotela Alexander, no popri tom sa neustále snažíme rozširovať služby či už wellness centra, liečebných procedúr, ambulancií. Všetkým klientom chceme dať naozaj to najlepšie a pripraviť pre

nich zaujímavé ponuky. To, že patríme medzi top pätku na Slovensku, nás zaväzuje.“

Manželka a matka

Životná výzva. Väčšinou sú to naše najväčšie a najdôležitejšie rozhodnutia. „V súkromnom živote pre mňa to bolo rozhodnutie stať sa manželkou a matkou. A v práci, to už je asi zrejme že prijať pozíciu, na ktorej som.“

Múdre knihy hovoria, že keď chcete mať vyrovnaný život, byť spokojný, musíte mať v rovnováhe prácu – rodinu a relax. Je to taký rovnostranný trojuholník. „V práci som naozaj spokojná. Ráno, keď prídem, dáme si s kolegynami kávu, povieme si, čo nás čaká a potom vyštartujeme. Veľmi si rozumieme, dokonca, keď sa niektorá z nás vráti z dovolenky, dávame si malé darčeky. Je to tiež svojím spôsobom šťastie mať takýchto ľudí okolo seba. Nemám rada pokrytectvo a závisť, to by som s takýmto nemohla ani pracovať.“

Muži jej srdca

Rodina. To slovo pre Elenu Romanovú veľmi veľa znamená. Doma má troch chlapcov, ktorí si ju rozmaznávajú. „Rodina má byť pokope, v dobrom aj zlom. Keď mám niekedy náročný deň, trápi ma nejaký problém, naporúdi mi je manžel. Ukáže mi ho z úplne iného uhla pohľadu, vnesie iné svetlo a ja pochopím, že ten problém nie je až taký vážny, ako sa zdá. Doma vedia, že keď prídem z práce, sadnem si v kuchyni a cez okno pozieram na panorámu. Stačí mi niekoľko mi-

nút a môžem byť mamou a manželkou. Chlapci sú už dospelí, tiež hľadajú svoju cestu. Sme spolu všetci veľmi radi.“ Dokáže byť na nich aj niekedy prísna? „Manžel sa smeje, že podľa pohľadu už vedia, kedy je zle a majú mi dať pokoj. Myslím si, že to vedia aj v práci,“ prezrádza.

Každý máme nejakú vášeň. „Milujem prírodu. Jedine tam si dokážem oddýchnuť, zresetovať to napätie. V okolí Bardejovských kúpeľov je nádherná príroda, no aj celé Slovensko je úchvatné. Pre mňa je to balzam,“ vysvetľuje. Na otázku, či si dopraje aj nejakú kúru v kúpeľoch, prezrádza: „Samozrejme, ako každá žena, aj ja neodolám službám, ktoré poskytuje naše Beauty studio. Je to také príjemné rozmaznávanie.“ Väčšina žien sa priznáva, že keď má „čierny“ deň, pomôže nakupovanie, zahojí trebárs aj maličkosť. „Priznám sa, že veľmi rada nakupujem. Poteší aj maličkosť. Prečo nie?“

Keď sa rozprávate s Elenou Romanovou, vyžaruje z nej vnútorný pokoj, spokojnosť so životom. Má ešte nejaký sen? „Ani nie, som naozaj spokojná. Akurát si želim len zdravie pre svojich najbližších, priateľov, kolegov... Som skôr taký realista,“ usmieva sa.

Aj keď si to možno ešte neuvedomujeme, Vianoce a Nový rok sú čoskoro tu. „Pre mňa sú Vianoce o rodine, vychutnávam si ich. Navštívime babky, sestry, bratov. Aspoň na tie tri dni by sme sa mali stíšiť a otvoriť svoje srdcia. Tým, že prvého januára 2016 otvárame zrekonštruovaný hotel Alexander, bude to trochu hektické, ale aj na to sa teším.“



Diabetologička MUDr. Irena Pačnárová:

„Nelutujem rozhodnutie
môjho manžela, že sa sťahujeme
do Bardejova.“



Pri rozhovore s ňou si poviete, že je naozajstným šťastím robiť to, čo v živote milujete. Keď rozpráva o Bardejovských kúpeľoch a o medicíne, okamžite ožíva. A aj keď má za sebou ambulanciu a pred sebou nočnú službu, na jej tvári nenájdete žiadny náznak únavy. Diabetologička MUDr. Irena Pačnárová nám dovolila nakuknúť nielen do svojho profesionálneho života, ale aj tak trochu súkromia...

Na začiatku vašej profesionálnej cesty bolo rozhodnutie... Čo ho ovplyvnilo?

- Moje smerovanie v štúdiu určite ovplyvnila smrť otca v roku 1964. Bola som vtedy žiačkou základnej školy a nemohla som pochopiť, že lekári nevedia pomôcť ťažko chorému onkologickému pacientovi a musí zomrieť. Bolo to vtedy ťažké obdobie, lebo nás bolo osem detí a zostali sme len s mamou. Vtedy som si uvedomila, že pôjdem študovať medicínu, aby som mohla pomáhať nielen svojej rodine, ale chorým ľuďom vo všeobecnosti. Ako naivné dievča z de-

diny som netušila, že tá cesta nebude priamočiara a že mnoho vecí nezáleží od vedomosti. Hoci som prijímacie pohovory urobila, pre nedostatok miesta ma na medicínu neprijali. Pracovala som a zároveň som sa pripravovala znova na prijímacie pohovory. Tie už dopadli úspešne.

Prečo práve diabetológia?

- Po ukončení Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach som nastúpila na Interné oddelenie NsP v Trebišove. Následne som urobila atestáciu I stupňa z vnútor-

ného lekárstva a bola som zaradená na kvalifikačnú atestáciu II. stupňa z vnútorného lekárstva, nakoľko som v nemocnici vykonávala prácu konziliára pre chirurgické odbory. Nakoniec asi po polroku mi bola táto atestácia zrušená a dostala som ponuku na nadstavbové odbory, medzi nimi bola aj diabetológia, pre ktorú som sa aj rozhodla. Vtedy som vlastne ani nevedela prečo. Po vykonaní kvalifikačnej atestácie z odboru Diabetológia - poruchy látkovej výmeny a výživy som pracovala ako ordinár diabetológ na ambulancii a na internom oddelení v Trebišove. V roku 1989 sme sa presťahovali do Bardejova, pretože manžel nastupoval ako vedúci lekár na oddelenie zdravotníckych činností na Sociálnu poisťovňu v Bardejove. Z Trebišova sa mi odchádzalo veľmi ťažko, mala som veľmi dobre pracovné podmienky, Skĺbenie práce diabetológa na ambulancii a na internom oddelení mi veľmi vyhovovalo.

Zo Zemplína na Šariš... Aké boli vaše začiatky v Bardejovských kúpeľoch?

- Tohto roku prvého septembra uplynulo dvadsaťšesť rokov od môjho príchodu do Bardejovských kúpeľov. S odstupom rokov môžem zodpovedne povedať, že neľutujem rozhodnutie môjho manžela, že sa sťahujeme do Bardejova. Som hrdá na to, že aj ja som aspoň trochu prispela k úspešnému prosperovaniu týchto uznávaných a pozitívne hodnotených kúpeľov a to nielen na Slovensku. Od roku 1990 som pôsobila ako vedúca lekárka OLÚ - diabetologický Helios. Bolo to obdobie, kedy som sa naplno venovala diabetológii. Bardejovské kúpele boli v tom období po Ľubochni druhým edukačným centrom pre výučbu a výchovu novodiagnostikovaných diabetikov na Slovensku. Hlavným cieľom výučby bolo pomôcť pacientom s novovzniknutou cukrovkou v ich začiatkoch, ktoré si vyžadovali zmenu životného štýlu. Dôraz sme kladli hlavne na výučbu správnych stravovacích návykov, samovyšetrenie glykémie a moču tzv. selfmonitoring. Za celé toto obdobie sme v spolupráci s vedením Bardejovských kúpeľov, Slovenskou diabetologickou spoločnosťou a Slovenskou biochemickou spoločnosťou usporiadali šesť Diabetologicko-biochemických celoslovenských kongresov s medzinárodnou účasťou. Samozrejme, že to bola zásluha aj celého pracovného tímu, ktorý v tom čase v Heliose pracoval, či už to boli lekári, zdravotné sestry, diétny sestry, biochemická laborantka a pomocný personál. Po vzniku akciovej spoločnosti boli OLÚ zrušené, nakoľko sa menila štruktúra kúpeľov. Pôsobila som ako vedúca lekárka liečebného domu Astória a pripojené objekty. Pribudlo viac práce organizačnej, preto som sa diabetológii venovala len ako konziliár. Teraz sa znova môžem venovať svojej odbornos-

ti, v rámci REMEDIUM. s. r. o. pracujem ako diabetológ.

Najnovšie štatistiky hovoria, že denne pribudne tridsať nových pacientov s diabetom. Skúsme aspoň v krátkosti popísať toto ochorenie.

- Cukrovka patrí medzi civilizačné choroby, ktorej počet stále stúpa nielen na Slovensku, ale aj na celom svete. Je to celoživotné ochorenie, ktoré sa vyliečiť nedá, ale dá sa dobre liečiť za aktívnej spolupráce pacienta s lekárom. Na Slovensku je už dnes registrovaných okolo 350 tisíc diabetikov a počíta sa, že okolo 70 tisíc je nepoznaných. Medzi prvé príznaky cukrovky patrí zvýšený smäd, suchosť v ústach, pacient denne vypije aj tri až štyri litre tekutín, veľa močí a často zvýšená únava, zhoršenie zraku, svrbenie celého tela. Z laboratórnych parametrov je zvýšená hladina cukru v krvi v dôsledku nedostatku inzulínu v tele, t.j. látky, alebo hormónu bielkovinovej povahy, ktorý spaľuje prijaté cukry v krvi a vyrába z nich energiu potrebnú pre činnosť každej bunky ľudského organizmu. Rozlišuje sa viacero typov diabetu. Cukrovku delíme na dva základné typy. Pri prvom type v organizme je absolútny nedostatok inzulínu a liečba nie je možná inak, len náhradou chýbajúceho inzulínu podaním injekcie inzulínu. Inzulín nie je možné nahradiť tabletkami, alebo iným liekom. Tento typ cukrovky je u detí a mladistvých, zhruba veková hranica je 35 rokov. Nie je dedičný. B bunky pankreasu, kde sa tvorí inzulín, sú väčšinou poškodené vírusom, respektíve po prekonaní vírusového ochorenia - u detí zápal príušných žliaz, ovčie kiahne, ružienka, rôzne typy chrípky. Pri cukrovke druhého typu je v organizme relatívny nedostatok inzulínu, lieči sa diétou a tabletkami. Až 90 percent diabetikov II typu sú obézni. Pri obidvoch typoch cukrovky základom liečby je diéta

a pohybová aktivita a až následne sa ordínuje inzulín alebo tablety.

Aké sú prípadné komplikácie spojené s diabetom?

- Viete, cukrovka je choroba, ktorá nebolí, ale boľia jej komplikácie či už cievne alebo neurologické. Ak si pacient až vtedy uvedomí, že má cukrovku, už je neskoro. Život diabetika si vyžaduje sebadisciplínu, určité obmedzenia v stravovacích návykoch, ale hlavne dostatočnú pohybovú aktivitu.

Čo by ste ako diabetologička svojim pacientom odporúčali práve v kúpeľoch využiť?

- Je veľká škoda, že bola zrušená zdravotnými poisťovňami hradená kúpeľná liečba novozisteného diabetu a diabetu s komplikáciami v kategórii A a zaradená do kategórie B, čo znamená doplatok za stravu a ubytovanie. Záujem týchto pacientov o kúpeľnú liečbu veľmi poklesol napriek tomu, že tá pôsobí preventívne na vznik pozdných komplikácií cukrovky, či už pôsobenie minerálnych vôd na metabolizmus celkove, alebo pôsobenie jednotlivých procedúr, ktorých máme širokú škálu, či už minerálny liečivý kúpeľ, hydrogalvan, vírivky na horné a dolné končatiny, liečebná telesná výchova, atď. Táto komplexná kúpeľná liečba pôsobí jednak preventívne, ale zároveň aj lieči už vzniknuté polyneuropatické a angiopatické komplikácie.

Vaša rada na záver...

- Každému pacientovi s cukrovkou by som odporúčala, aby nič nenechával na zajtra. Či sa to týka redukcie telesnej hmotnosti, zmeny stravovacích návykov, pohybovej aktivity. Po stanovení diagnózy - Diabetes mellitus je nevyhnutná zmena životného štýlu. Čím skôr to pacient urobí, tým je to pre neho ľahšie.



Luxusný Alexander je hodný mena cára

Keby sa cár Alexander I. po 194 rokoch znova vrátil do Bardejovských kúpeľov, určite by bol veľmi spokojný. Našiel by tu štvorhviezdičkový špičkový hotel hodný jeho mena. Rekonštrukcia luxusného štvorhviezdičkového hotela Alexander vchádza do finále. Prvých hostí tu vo veľkom štýle privítajú už v januári 2016.

Udržať sa v kúpeľníctve na špičke tých najlepších je ambiciózny plán, ktorý sa ale majiteľom Bardejovských kúpeľov darí plniť. Stále idú vpred v zlepšovaní svojich služieb a rozširovaní ponuky pre klientov. Najbližšie to bude otvorenie zrekonštruovaného hotela Alexander. „V súčasnosti pomaly finišujeme s komplexnou rekonštrukciou hotela Alexander, je to bývalý Minerál. Touto investíciou za približne 6 miliónov eur vytvoríme kúpeľný komplex navzájom prepojených budov, v ktorých budeme poskytovať služby pre 688 návštevníkov, ktorí pod jednou stre-





chou dostanú komplexný servis“ predstavil projekt JUDr. Ing. Jaroslav Komora, generálny riaditeľ Bardejovských kúpeľov a predseda predstavenstva.

S rekonštrukčnými prácami bývalého hotela Minerál začali v novembri minulého roka. Termín dokončenia do najviac pätnástich mesiacov sa možno niektorým zdal odvážnym. Dnes už sa môže povedať, že rekonštrukcia vstupuje do finále. **„Boli to desiatky hodín pracovných porád, stretnutí. Ukázali sme, že máme výborný tím spolupracovníkov, s ktorým môžeme napredovať,“** konštatuje Jaroslav Komora.

Po rekonštrukcii v hoteli Alexander vzniknú tri kongresové sály s celkovou kapacitou 300 osôb a hotel okrem iného posluží na kongresovú turistiku. V podzemí vzniknú tiež parkovacie plochy a na prvých dvoch nadzemných podlažiach reštauračné zariadenia a kongres. Spustenie hotela do prevádzky je naplánované v januári 2016. Celkovo hotel obsiahne 75 moderne zariadených izieb a apartmánov, lobby bar, kaviareň, malé wellness centrum, fitness, reštauráciu s kapacitou 112 miest a recepciu s non stop prevádzkou. Kongresové priestory budú plne vybavené klimatizované, s vysoko rýchlym pripojením na internet.



Leto plné zážitkov a překvapení!



Každý si prišiel na svoje. Tohtoročné leto v Bardejovských kúpeľoch si zaslúži prívlastok vynikajúce.

Kúpeľná sezóna sa už po tretíkrát začala požehnaním minerálnych prameňov za účasti zástupcov cirkví v okrese Bardejov - rímskokatolíckej, gréckokatolíckej, pravoslávnej a evanjelickej. 12. Bardejovské kúpeľné dni ponúkli bohatý kultúrny program, ktorého súčasťou boli vystúpenia slovenských umelcov. Nechýbala Ulička remesiel, kde si návštevníci mohli vybrať z rôznych tradičných remeselných výrobkov. Hviezdami prvého dňa boli Michal Hudák a Lukáš Adamec. Tohtoročnou novinkou bol aj prvý ročník Hornošarišského vínneho festivalu, kde sa prezentovali viaceré známe vinárstva so zaujímavým sprievodným programom. Lákadlom pre hudobných „fajnšmekrov“ bol v poradí už 61. ročník Medzinárodného hudobného leta. Milovníci dychoviek, ľudových súborov a zároveň aj piva si prišli na svoje počas akcie Slovenské tango a Pivný festival.

Tridsiaty august už dvanásť rokov patrí akcii s názvom ALŽBETÍNSKY DEŇ. Ide o pamätný deň na počesť návštevy cisárovnej Alžbety – Sisi, ktorá v Bardejovských kúpeľoch strávila dva týždne. Návštevníci si mohli zblízka pozrieť „živú“ Sisi a Franza Jozefa, s ktorými sa mohli aj odfotiť. Kvetinová výzdoba v areáli a horúce slniečko dotvárali neopakovateľnú atmosféru jednotlivých podujatí. Kto nestihol návštevu kúpeľov počas leta, môže ľutovať. No o rok už neváhajte!



Nechajte sa rozmaznávať v 1. Kúpeľnom LYMFOCENTRE

Preč s únavovými, odpadovými a toxickými látkami

Slávna Coco Chanel povedala naozaj múdru vetu: Tvár, ktorú vám nadelila príroda, budete mať ako dvadsaťročná. Je len na vás, ako budete vyzeráť, keď budete mať päťdesiat. A my doplníme, že nielen tvár, ale aj celé telo.

K tomu, aby sme žili vyrovnane, potrebujeme byť spokojné v práci, rodine, a čo je najdôležitejšie, byť spokojné samé so sebou. Žijeme len raz, tak by to mala byť zábava. Keď čítate tieto riadky v Bardejovských kúpeľoch, ste naozaj na tej najlepšej ceste. Urobili ste prvý krok k spokojnosti. Ste v oáze pokoja, ste tu len pre seba. Tým druhým je ako naložíte s pobytom. Každodenné procedúry sú samozrejmosťou, no čo tak zájsť do 1. Kúpeľného LYMFOCENTRA?

Rozhýbe lymfu

Závazok, že sa budeme o seba viac starať, si nemusíme dávať len na Nový rok. Pokojne to môžete urobiť aj dnes. „Veľa som o tom čítala, stále ma lákalo vyskúšať si to. Pohľad na moje opuchnuté nohy mi neustále pripomínal môj problém. Cítila som sa stále unavená, nič sa mi nechcelo. Mám štyridsať rokov, takže bol najvyšší čas s tým niečo začať robiť. Zhodou náhod som navštívila 1. Kúpeľného LYMFOCENTRA. Vzala som to ako výzvu urobiť niečo pre seba. Hovorí sa, že najlepšiu reklamu je spokojný klient a to ja som. Po niekoľkých návštevách mám iné telo, cítim sa ľahšie a aj pevnejšie. Domov som chodila zrelaxovaná, spokojná. Navyše musím povedať, že ma to priviedlo aj k celkovej zmene životného štýlu. Viac som pozerala na to, čo jem, pila som viac tekutín a čajov a začala som aj cvičiť, respektíve chodiť pešo“ prezradila Veronika Kamenčíková.

Veronika nie je jedinou spokojnou klientkou. V čom teda spočíva tajomstvo lymfodrenáže? „V dnešnej dobe, vďaka sedavému zamestnaniu, nedostatku pohybu, väčšina populácie trpí zníženou imunitou, prebytočným ukladáním tuku, či opuchmi nôh. To všetko úzko súvisí s nedostatočne cirkulujúcim lymfatickým systémom a v dôsledku toho zlou funkciou ľadvín a pečene. Pokiaľ nám

tieto dva hlavné orgány dobre nefungujú, pociťujeme únavu, stres, rýchle sa vyčerpáme, podliehame ľahšie nervozite a objavujú sa rôzne kožné defekty,“ vysvetľuje hlavná sestra Mgr. Hana Švirková a súčasne dodáva: „Lymfodrenáž je v podstate masáž lymfatických uzlín s cieľom podporiť tok lymfy, ktorá z tela odvádza nahromadenú vodu, toxíny a produkty metabolismu. Výsledkom však môže byť nielen zmiznutie opuchov nôh, ale aj hladšia pokožka, či úbytok centimetrov v oblasti drieku, stehien či bokov.“

Zbavuje napätia

Manuálna lymfomasáž predstavuje masáž lymfatického systému s účinkom rýchleho odplavenia únavových, odpadových a toxických látok z buniek a medzibunkového priestoru (najmä z kože, podkožia a svalov). „Lymfomasáž celého tela si vyžaduje technickú a časovú náročnosť, čo sa však odráža na jej vysokej účinnosti. Podporuje odtok prebytočnej vody z buniek, čím dochádza k odstráneniu opuchov končatín, očí a vačkov pod očami. Blahodarne pôsobí na odsun metabolitov – detoxikuje organizmus, zvyšuje jeho imunitu a urýchľuje regeneráciu celého organizmu. Má vplyv na vyhladenie čerstvých jaziev, upokojujúci vplyv na reumatické bolesti a artrózy, teda ochorenia kĺbov,“ ponúka ďalšie bonusy hlavná sestra Mgr. Hana Švirková.

Lymfodrenáž zbavuje telo napätia, uvoľňuje dýchacie cesty, zlepšuje stav vnútorných orgánov. Je vhodná po operáciách, úrazoch a účinne odstraňuje opuchy dolných a horných končatín po ožarovaní. Pravidelnou aplikáciou spojenou s cvičením pôsobí na úbytok tukových buniek – znižuje celulitídu. Pomáha k rýchlejšej regenerácii po fyzickej záťaži, turistike, športe. Zvyšuje kondíciu o 10 až 15 percent, teda je vhodná aj pre výkonných športovcov.



Možno sa v tej chvíli pýtate, či existujú kontraindikácie. „Lymfodrenáž sa neodporúča pri liečbe lymfatických opuchov dolných končatín neznámeho pôvodu, bezprostredne počas onkologickej liečby, po kozmeticko - estetickú liečbu celulitídy dolných končatín,“ odpovedá hlavná sestra Mgr. Hana Švirková.

Na mieste je už len praktická otázka – čo konkrétne ponúka 1. Kúpeľné LYMFOCENTRUM? „Lymfocentrum sme v Bardejovských kúpeľoch založili v roku 2013 a súčasne sme vytvorili produkt LYMFO POBYT. Pobyt je šesťnásťdňový, teda ide o pätnásť nocí. Zahŕňa ubytovanie, plnú penziu, lekársku konzultáciu plus procedúry. V tomto balíčku má klientka desaťkrát lymfodrenáž manuálnu, desaťkrát lymfodrenáž prístrojovú, desaťkrát minerálny kúpeľ, štyrikrát vstup do Wellness spa, ide o dvojhodinový vstup do bazénovej aj saunovej časti. Pred nástupom na tento druh pobytu je klient povinný absolvovať vyšetrenie ciev dolných končatín u odborného lekára angiológa, kardiológa, cievneho chirurga, eventuálne rádiológa v mieste bydliska, výsledok vyšetrenia potom odovzdá pri prijíme v Bardejovských kúpeľoch ošetrovateľskému lekárovi,“ dodáva Mgr. Hana Švirková.

Oslávte Nový rok kráľovsky! V Bardejovských kúpeľoch

Hovorí sa: Ako na Nový rok, tak po celý rok! V Bardejovských kúpeľoch sú už tradične skvelé oslavy príchodu Nového roka. Po hektickom závere roka je ten najlepší čas na relaxáciu, tak prečo si ho nevychutnať naozaj kráľovsky?

Manažment Bardejovských kúpeľov vsádza na dobrú zábavu a vynikajúce jedlo. Pozná svojich klientov, tí prichádzajú nielen zo Slovenska, ale aj zahraničia. Zábava aj relax. Toto spojenie vám neponúkne každý, Bardejovské kúpele vám

to dokonca aj „naordinujú“. **„Silvestrovský pobyt je možné absolvovať od troch do šiestich nocí v termínoch od 27. decembra 2015 do 3. januára 2016. Určite čerešničkou na torte v tomto prípade je slávnostný Silvestrovský večer, súčasťou ktorého bude bohatý kultúrny program. O zábavu sa postará hudobná skupina Avanti, atmosféru osláv doplní slávnostná večera a, samozrejme, bude aj tombola. Každý hosť dostane darček. Aké by to bolo víťanie Nového roka bez ohňostroja? Ten jednoducho musí byť. Aj keď už bude po Vianociach, rozdávať sa budú darčeky. Bonusom pri kúpe Silvestrovského pobytu bude každý deň dvojhodinový vstup do wellness spa v hoteli Ozón,“** približuje v skratke

ponuku personálna a prevádzková riaditeľka Ing. Elena Romanová. A ešte jedna správa pre dámy. Aby ste boli krásne počas Silvestrovej noci, môžete využiť služby BEAUTY STUDIA, kde vás skrášlia večerným líčením.

Prvý a aj druhý deň Nového roka 2016 sa môžete nechať doslova rozmaznávať. Zásť si do wellness, prejsť sa a spoznať nádherné okolie Bardejovských kúpeľov či len tak dať si dúšok z niektorého minerálneho prameňa. Pre tých, ktorí si dali záväzok, že budú od Nového roka športovať, v okolí sú lyžiarske strediská. Čo viac si môžete priať než takýto kráľovský štart do Nového roka?

BARDEJOVSKÉ KÚPELE a.s.

SILVESTROVSKÝ POBYT 2015

Pobyt je možné absolvovať od 3 – 6 nocí
v termíne od 27.12. 2015 do 3.1.2016

POBYT na 3 noci	1/1	1/2	A 1/1	A 1/2	Pristelka
Astória**	223	187	-	-	150
Ozón***, Astória***	253	211	283*	244*	169
Ozón****, Astória****	268	232	295	253	186

POBYT na 4 noci	1/1	1/2	A 1/1	A 1/2	Pristelka
Astória**	284	236	-	-	189
Ozón***, Astória***	324	268	364*	312*	214
Ozón****, Astória****	344	296	380	324	237

POBYT na 5 nocí	1/1	1/2	A 1/1	A 1/2	Pristelka
Astória**	345	285	-	-	228
Ozón***, Astória***	395	325	445*	380*	260
Ozón****, Astória****	420	360	465	395	288

POBYT na 6 nocí	1/1	1/2	A 1/1	A 1/2	Pristelka
Astória**	406	334	-	-	267
Ozón***, Astória***	466	382	526*	448*	306
Ozón****, Astória****	496	424	550	466	339

*apartmány typu *** sú len v hoteli Ozón

K cenám účtujeme 1,00 EUR daň z ubytovania na osobu a noc.

LEGENDA:
1/1 – jednoosobná izba
1/2 – dvojposteľová izba
A 1/1 – apartmán – 1 osoba v apartmáne
A 1/2 – apartmán – 2 a viac osôb v apartmáne

Doplatok do plnej penzie 5,-EUR na osobu a deň, deti do 15 rokov 2,-EUR.
Zľava pre deti do 15 rokov 20% z hore uvedených cien.
Pri pobyte bez liečebných procedúr sa z ceny odpočítava 10,-EUR na osobu/deň.
Deti do 3 rokov bez nároku na lôžko a stravu gratis.
Detskú posteľku poskytneme na požiadanie bezplatne.

V cene sú zahrnuté nasledovné služby:

- Slávnostný Silvestrovský večer so začiatkom o 19.00 hod.
- Moderátor, živá hudba, kultúrny program, tombola, slávnostná večera, minerálka, fľaša vína na 2 osoby, fľaša sektu na 2 osoby, teple a studený bufet
- BONUS: darček, ohňostroja

- ubytovanie vo vybranej kategórii
- polpenziu, resp. plnú penziu za doplatok – **stravovanie formou bufetov**
- dole uvedené procedúry (pre dospelé osoby a deti nad 15 rokov):

2 noci: 1x klasická masáž, 1x minerálny kúpeľ, 1x soľná jaskyňa, 1x rašelinový zábal, 1x hydromasáž
4 noci: 1x klasická masáž, 1x minerálny kúpeľ, 1x soľná jaskyňa, 1x rašelinový zábal, 1x prísadový kúpeľ, 1x hydromasáž
5 noci: 1x klasická masáž, 2x minerálny kúpeľ, 2x soľná jaskyňa, 1x rašelinový zábal, 1x prísadový kúpeľ, 1x hydromasáž
6 noci: 2x klasická masáž, 2x minerálny kúpeľ, 2x soľná jaskyňa, 2x rašelinový zábal, 1x prísadový kúpeľ, 1x hydromasáž

EXTRA BONUS: DENNE 2 hodinový VSTUP DO WELLNESS SPA /bazény + sauny/ v HOTELI OZÓN v čase od 09:00 – 22:00 hod.

PRE DETI (do 15 rokov):

- denné 2 hodinový VSTUP DO WELLNESS SPA /bazény/ len v sprievode rodiča
- VSTUP DO SOĽNEJ JASKYNĚ len v sprievode rodičov, počet vstupov je totožný s počtom vstupov rodiča

EXTRA BONUS V CENE:

- welcome drink
- voľný vstup na biliard
- tanečné zábavy so živou hudbou denne od 19:00 hod.
- bezplatný internetový prístup
- parkovanie gratis
- tanečné vystúpenie
- hodobné popoludnie pri domácej štrúdi
- večer slovenských špeciálie
- folklórne vystúpenie
- stavenie snehulákov /len v prípade priaznivého počasia/, fotenie sa s maskotom
- novoročný koncert

Pre deti sme pripravili:

- detský kútik
- detská posteľka bezplatne
- babysitting na požiadanie od 3 rokov /od 09:00 – 15:00 hod./
- 28.12. až 31.12.2015 kľúčiky na recepcii hotela Ozón vždy o 16:00 hod.
- Maľovanie na tvár
- Silvestrovské konfety a party doplnky /čapice, trubky/

Zmena programu vyhradená

DOPLNKOVÉ SLUŽBY ZA POPLATOK:

Silvestrovské slávnostné líčenie pre dámy – BEAUTY STUDIO, Hotel Ozón
Voľne predajné procedúry, manikúra, pedikúra, kaderníctvo, kozmetika, bowling, konfety a party doplnky, BEAUTY STUDIO a iné

V prípade plnej penzie sa pobyt začína večerou /nástup od 12:00 hod./ a končí obedom. Izbu je potrebné uvoľniť do 14:00 hod. V prípade polpenzie sa pobyt začína večerou /nástup od 12:00 hod./ a končí raňajkami. Izbu je potrebné uvoľniť do 12:00 hod.

Rezervácie pobytov:

Tel.č.: 00421/54/477 2717, 4346, 4450, -60, -70
marketing@kupele-bj.sk, rezervacie@kupele-bj.sk, pk@kupele-bj.sk
www.kupele-bj.sk

Kúpele „fungujú“ aj ako Pošta pre teba?

Netreba ani poštu pre teba! Malé kamarátky z detstva sa po šesťdesiatich rokoch stretli v Bardejovských kúpeľoch. „Nespoznali sme sa, veď mať pätnásť a sedemdesiatpäť je úplne iné,“ smeje sa sympatická Košičanka Marika Dedinová.

Osud či náhoda zariadili, že sa kamarátky z detstva stretli po šesťdesiatich rokoch už ako dámy v rokoch. Ich cesty sa rozišli, každá z nich prežila svoj vlastný životný príbeh. Popísaný krásnymi aj tými smutnejšími riadkami. „Už tradične každý rok chodím spolu s manželom do Bardejovských kúpeľov. Procedúry v našom veku nám veľmi pomáhajú. Každý si vyberá

to svoje. Končil sa druhý týždeň nášho pobytu. Tak ako obvykle som mala dopoludnia procedúry. Po ich skončení som vyšla von a sadla som si k ostatným na lavičku. Dali sme sa do reči, hovorili odkiaľ pochádzame. Stačilo päť minút a ja som spoznala svoju kamarátku z detstva, Kláriu. A to nebolo treba žiadnu Poštu pre teba,“ smeje sa Marika Dedinová.

„Keď Marika povedala, že teraz žije v Košiciach, ale pochádza z Prešova, začala som sa pýtať kde kedysi bývala s rodičmi. Z Hlavnej ulice sme „prešli“ na to, čím boli jej rodičia. Keď mi povedala, že otec pracoval v železiarstve a mamka

bola kvetinárkou, vyhrklo zo mňa: Marika! Bolo to ako šibnutím prútika, zrazu sme si boli také blízke ako kedysi. Akurát sme ľutovali, že sme sa stretli až po dvoch týždňoch pobytu v kúpeľoch. Ja som už, žiaľ, vdova, Marika mi predstavila svojho manžela. Načreli sme do mladosti, hovorili o svojom živote,“ opisuje svoje stretnutie po šesťdesiatich rokoch pani Klára Luchsová.

Kamarátstvo, ktoré na niekoľko desiatok rokov prerušili, si dnes užívajú. „Raz do týždňa si telefonujeme, no asi si viete predstaviť, že niekedy trvajú aj hodinu...“ smeje sa sympatická Marika.

Liek na samotu

Keď mi zomrel manžel, zrútil sa mi celý svet. Mali sme nádherné manželstvo, boli sme spolu každú chvíľu. Plánovali sme si, ako si budeme užívať, keď pôjdeme do dôchodku. Namiesto oslavy mojej päťdesiatky som pochovávala manžela. Vzala mi ho tá zákerná choroba. Do poslednej sekundy som dúfala, že sa stane zázrak, no nestal sa. Odvtedy som na prestala veriť. Až kým som nespoznala Petra.

Rok a pol po manželovej smrti mi deti kúpili na narodeniny darček – týždňový pobyt v Bardejovských kúpeľoch. Zlostila som sa na nich, nedokázala som si predstaviť, čo tam budem sama robiť. Odchádzala som s malou dušičkou. Hneď v prvý večer si k nám prisadol pán v rokoch. Pôsobil veľmi vyrovnane, kultivovane a, dnes musím priznať, že aj prítiažlivo. Po toľkých mesiacoch som si „všimla“ nejakého muža. Bol to lekárnik z Oravy, ako sám neskôr rozpozvedal svoj príbeh, vdovec. Spojil nás náš spoločný životný príbeh – obidvaja sme stratili milované osoby.

Čím viac hodín sme spolu trávili, zisťovali sme, že máme spolu veľa spoločného. Záhradku, prírodu, rodinu... Týždeň sa pomaly končil a mne zrazu začalo byť smutno, že ho už nikdy neuvidím. Škoda, hovorila som si. V posledný večer to z neho vyhrklo. Hovoril o tom, čo aj ja som v kútiku duše cítila. Vraj po piatich rokoch od smrti manželky našiel ženu, s ktorou by chcel stráviť ďalšie dni života. Cítila som sa ako osemnásťročná, neverila som, že ja, žena päťdesiatničká, ešte čosi také zažijem. Dohodli sme sa, že si budeme volať...

Neprešiel ani týždeň, keď zrazu stál vo dverách. Vzal si deň dovolenky a pricestoval na východ, aby ma znova uvidel. Samozrejme, že mi to lichotilo. Čo však nikto nečakal, o niekoľko minút prišli domov aj moje dcéry. Musela som vyjsť s pravdou von a predstaviť im môjho priateľa. Nečakala som, že si ich tak rýchlo získa a ony jeho. Jeho návštevy začali byť čoraz častejšie a keďže nemal toľko dovolenky, aby sme boli spolu častejšie, do roka sme už spolu bývali v jeho dome. Dal mi ten najlepší liek na moju samotu...

Mužom silu, ženám plodnosť, zdravie všetkým...

Málokteré kúpele na Slovensku sa môžu pochváliť takou zaujímavou históriou ako majú Bardejovské kúpele. Liečivú silu minerálnych vôd v kúpeľoch okúsili mnohé významné osobnosti. Je ich celá plejáda, ktorí dali Bardejovským kúpeľom punc jedinečnosti. Stačí spomenúť mená ako rakúsky cisár Jozef II, princezná Mária Lujza, cár Alexander I. Popularita kúpeľov prudko stúpla najmä po pobyte najznámejšej návštevníčky, manželky cisára a kráľa Alžbety Bavorskej, známej ako Sissi. Pobudnúť na miestach, kde to dýcha zaujímavou históriou, má svoje čaro. Dnes sa posunieme o ďalší krôčik vpred...

Z kúpeľov do zajatia

Svoju vilu mal v Bardejovských kúpeľoch aj knieža Adam Kazimír Czartoryski (1734 - 1823) a hostil v nej mnoho významných osobností. Patril medzi nich aj gróf Ignác Potocki (1750 - 1809), Poliakom veľmi dobre známy spoluvorca Ústavy 3. mája (1791). Jeho zatknutie v Bardejovských kúpeľoch emotívnym spôsobom opísal v jednom zo svojich Bardejovských listoch (Bártfai levelek, 1818) gróf Jozef Dežofi (Dessewffy): „Stalo sa, že knieža Adam Czartoryski, najstaršie a hádam najvzdelanejšie a najvládnejšie knieža v Európe, usporiadalo vo svojom dome v kúpeľoch záhradnú slávnosť s večerou, na ktorú bola pozvaná veľká časť vtedy sa tu zdržujúcej spoločnosti obidvoch národností. Mal som to šťastie, že som sa na nej mohol zúčastniť aj ja. Zábava bola v plnom prúde, keď sa tu zrazu ozvalo hrmenie a oblohu pretal blesk. Spoločnosť zo začiatku ani hromy ani blesky nebrala na vedomie, až kým sa nespustil výdatný lejak, ktorý všetkých zahnal pod strechy pavilónu a blízkych altánkov. Práve sa celá spoločnosť začala rozchádzať, keď sa na scéne objavil jeden bachratý bardejovský senátor. Hlboko sa uklonil pred Jeho Jasnosťou kniežaťom a niečo mu šepkal do ucha. Knieža pozorne počúvalo a postupne bledlo, potom odvieďlo bokom grófa Potockého a vymenilo si s ním niekoľko slov. Grófova tvár zostala pokojná ako zvyčajne, nato všetkým bez slova zakýval a vzdialil sa. Jeho dcéra Kristína odišla spať ešte pred búrkou,

preto sa narychlo urobili opatrenia, aby sa ani náhodou nezobudila. O chvíľu už grófa za dojímavého objímania a zadržaného plaču odviezli do Petrohradu, do zajatia. Až po jeho odchode vyšlo najavo, že kým sme my počas búrky rozjarení večerali, miesto nášho stretnutia obkľúčilo asi tristo sedliakov zo susedných dedín, ktorí boli ozbrojení vidlami a palicami, a to len preto, aby bol zadržaný jeden osamelý cudzinec v najprestížnejšom liečebnom a zábavnom centre našej slobodnej vlasti. Rozprávalo sa, že cársky dvor v Petrohrade nástojil u našich na grófovom uväznení z dôvodu jeho dlžôb. Nech sa stalo z akéhokoľvek dôvodu, my Maďari sme ľutovali spôsob i čas uskutočnenia akcie. Smútok zahľadol celé kúpele a hlboký žiaľ zachvátil všetkých tu prítomných Poliakov. Na tretí deň som sa s pocitom najhlbšieho pohnutia dozvedel, že v tú osudnú noc Poliáci v priebehu niekoľkých minút medzi sebou vybrali niekoľko tisíc zlatých, aby podporili nešťastného grófa, odvedeného do zajatia.“

V roku 1803 prišiel do Bardejovských kúpeľov Julian Ursyn Niemcewicz, ktorý neskôr vo svojich spomienkach napísal, že okolití obyvatelia hovoria jazykom, ktorý je veľmi podobný poľskému. Potvrdil vlastne to isté, čo zapísal do svojho denníka v druhej polovici 18. storočia týmto krajom prechádzajúci Stanislav August Poniatowski, neskorší poľský kráľ: „V celej tejto časti obyvatelia hovoria slovanským jazykom, skoro poľským.“

Krása a lesk

Návštevnosť Bardejovských kúpeľov sa od začiatku 19. storočia neustále zvyšovala. Zvlášť živý ruch bol cez nedele a sviatky, kedy sem hŕfnie chodili meštania z Bardejova, Prešova a zemanovia i šľachta z okolitých obcí. V lete v roku 1809 sa v Bardejovských kúpeľoch liečila Mária Lujza, dcéra rakúskeho cisára Františka I. a budúca manželka francúzskeho cisára Napoleona I. Ako sama píše vo svojej korešpondencii, uprostred tichej krásy kúpeľov a v lesku vybranej spoločnosti prežila nezabudnuteľné týždne svojho života. Jej pobyt bol pre kúpele tou najlepšou reklamou.

Po skončení manželstva s Jozefínou de Beauharnais sa francúzski agenti rozbehli po Európe hľadať pre cisára Napoleona partnerku, ktorá by mu porodila syna a zároveň mala dostatočne vznešený pôvod. Keď stroskotali pytačky s ruskou veľkokňažnou, bola navrhnutá arcivojvodkyňa Mária Lujza z rodu Habsburgovcov, dcéra rakúskeho cisára Františka I. Jeho vojská už niekoľkokrát podľahli francúzskej armáde, cisár preto nemal veľmi na výber a rozhodol sa svoju dcéru za Korzičana vydať.

Po porade so špecialistami poslal cisársky dvor osemnástočnú Máriu Lujzu na predslobášnu kúru do kúpeľov v severovýchodnom cípe Uhorska. O niekoľko mesiacov sa Mária Lujza stala Napoleónovou manželkou a o rok neskôr ho obdarila následníkom: narodil sa Napoleon II. zvaný orlík. Bardejovské minerálne vody teda nesklamali a len potvrdili názor grófa Jozefa Dežofiho, ktorý v roku 1798 navrhol, aby nad Hlavným prameňom v kúpeľoch bolo napísané: Robori virorum, mulierum foecundati, saluti omnium (Mužom silu, ženám plodnosť, zdravie všetkým).

Zdroj: Publikácia Bardejovské kúpele



Milovala ich aj cisárovná Sisi

Šéf činohry Štátneho divadla **Milan Antol:**

*„Takpovediac ranu istoty do rozhodnutia
stať sa hercom dalo moje pôsobenie
v divadelnom súbore v Bardejove.“*

Jeho životom je umenie v akejkoľvek podobe. Aj keď sa ako herec pôvodne upísal doskám, ktoré znamenajú svet, pričuchol už takmer ku všetkému. Réžii, písaniu scenárov, organizovaniu firemných akcií, produkcii muzikálov, vydávaniu detských kníh... Málokto však už tuší o tom, že rád mína na kvety a kvalitný koňak, za rodinu považuje aj Igora Timka a splnil sa mu sen zahrať si s Kukurom. Umelecký šéf činohry Štátneho divadla v Košiciach Milan Antol sa rád vracia na miesto činu. Do Bardejova a Bardejovských kúpeľov...

Dá sa povedať, že z okolia Bardejova pochádza veľa zaujímavých osobností. Vy k nim určite patríte.

Od prvých školských čias až po koniec strednej školy som prežil v Bardejove a, samozrejme, často aj v Bardejovských kúpeľoch. Bývali sme pod „Vinbargom“ v domčeku pri rieke Topľa. Korčuľovali sme sa na miestach, kde je dnes kúpalisko. Divadelná sála ZK Jas, kino Žriedlo, kúpalisko a tenisový kurt v Bardejovských kúpeľoch. Základná škola, gymnázium a spolužiaci. Takpovediac ranu istoty do rozhodnutia stať sa hercom dalo moje pôsobenie v divadelnom súbore v Bardejove. Dodnes si rád spomínam na Sachsove hry či Ženy v parlamente, ktorými sme obšťastňovali divákov v Bardejove, v Bardejovských kúpeľoch a blízkom okolí. Len nedávno som mal so spolužiakmi z gymnázia nezabudnuteľné stretnutie. Každý rok prichádzam uctiť si tu pamiatku otca a iných už zosnulých priateľov a známych. Rád sa aj pri tej príležitosti prejdem a preveziem po meste a zájdem aj do kúpeľov na liečivú vodu, prejdem sa a oddýchnem. Rád pri týchto potulkách stretnem len tak náhodne starých známych a trošku pospomínam na staré časy a pozorujeme, ako sa na nás podpísal zub času.

Rok 1989 odokryl v každom z nás aj iné, nazvime to, vlohy. Vy ste sa okrem herectvu venovali aj iným aktivitám...

Nuž áno. Ten čas rodiacej sa demokracie dráždil k rôznym úvahám. Okrem herectva som režíroval. Spomeniem divácky úspešný titul Na skle maľované, ktoré sa hralo v mojej realizácii viac ako 410 krát. Bol som pri zrode dnešnej TV JOJ ako programový riaditeľ jej predchodcu TV GLOBAL a kreatívny riaditeľ samotnej TV JOJ. Podieľal som sa na zrode Festivalu mestských a lo-

kálnych televízií. Pracoval som aj ako generálny riaditeľ Rádia FLASH. Bol som členom rady RTVS.

Za posledné roky ste veľa cestovali, zahodili ste už túlavé topánky? Kto dnes tvorí vašu rodinu?

Žijem so svojou snúbenicou Ivkou a teším sa dnes novej rodine, ktorú mi do života priniesla moja dcérka Natália, vnučka Ninika, zať Richard a jeho rozvetvená a veľmi milá rodina. Ale som aj naďalej „maringotkár“, hoci sa dnes viac zdržiavam v Košiciach. Pracujem ako šéf činohry ŠD a mojou rodinou je aj súbor činohry a celé divadlo.

Niekdedy ste povedali, že dnes napríklad vo vašom ponímaní, do vašej rodiny patrí aj Igor Timko, s ktorým ste si našli k sebe bližšiu cestu práve cez muzikál Mórica Beňovského.

Máte pravdu aj Igor je dnes moja rodina, včera sme boli s Ivkou, ktorá choreografovala Mórica Beňovského na krste nového CD skupiny NO NAME v Bratislave. S Igorom máme za sebou úžasnú spoluprácu na muzikáli Mórica Beňovského, vďaka ktorej sme našli k sebe ešte bližšiu cestu a vďačím mu aj za to, že ma prijal aj on bližšie do kruhu svojej rodiny. Vďaka Igorovi a jeho priateľom sme uviedli s veľkým úspechom Mórica Beňovského v Bratislave. Otvárame aj cesty ďalej na západ, ale o tom neskôr a inokedy.

Čo robíte, keď máte náhodou trochu voľného času? Zláka vás sladké ničnerobenie, alebo...

S pribúdajúcimi rokmi systematickejšie radujem do svojho režimu dňa cyklistiku, pravidelne fitness, mám rád filmy, najmä v kine a prírodu (bez medveďov za chrb-



tom), rád si zaplávam, len tak okolo briežka ako správny suchozemec. Často čítam dramatizované texty či poéziu, knihy ako také však čítam sporadicky. Rád varím, zdravo a chutne, najmä pre moju rodinu a blízkych. Rád šoférujem. Zaujíma ma politika, ekonomika na súčasnom finančnom trhu, milujem divadlo v akejkoľvek časti dňa a spoločné chvíle s mojou Ivkou.

Vraj ste si splnili svoj sen – zahrali ste si s Juraom Kukurom. Aké to bolo?

Na vysokej škole som mal sen zahrať si s ním a po dlhých rokoch sa mi splnil. Hrali sme spolu v Divadle Aréna v hre Komunizmus. Takže, pozor na sny, lebo sa plnia!

Vieme o vás, že ste zástancom zdravej výživy...

Čo sa týka stravovania, ako som už povedal, snažím sa o zdravý životný štýl. Často pijem nápoje z čerstvo odšťaveného ovocia, ktoré si doma mixujem podľa vlastnej chuti. Viem variť ako chlap – umelec, to znamená, že som odvážny a otvorený k originálom a experimentom. Na druhej strane, aj ja som len človek a občas sa zdravej stave spreneverím – napríklad taká huspeninka – mňam.

Človek musí často prekonávať sám seba. Aj vy ste určite mali vo svojom živote takéto situácie...

Bol som účastníkom tragickej nehody, pri havárii mi zomrel priateľ. Sedel som na sedadle za ním. Dlhší čas som mal problém a niekedy aj dnes ho mám, sadnúť si do auta na to isté miesto. Hľadal som bezpečné riešenie, a tak voľba a aj vtedajšie možnosti ponúkli Volvo. Ivka ho volá „Dodá“ (dodávka).

Čomu nedokážete odolať?

Najradšej utrácam za rôzne drobnosti a kvety, za naftu do auta. S chuťou aj do umenia z iného súdka – občas je to kvalitný koňak, častejšie tanková Plzeň a kvalitné víno.

„Klasika trochu inak...“

Varí vedúci zmeny hotela Astória
Bardejovských kúpeľov **Jozef Ondis**

10 porcií

Prírodné kuracie medailónky, grilovaná zelenina, jogurtovo-bylinkový dip

Prírodné kuracie medailónky

- 1500g kuracie prsia
- 100g olej rastlinný
- soľ
- mleté čierne korenie

Grilovaná zelenina

- 600g šampiňóny
- 900g cuketa
- 200g červená paprika
- 300g cherry paradajky

- 150g olej olivový
- soľ
- čierne korenie mleté
- cesnak

Jogurtovo-bylinkový dip

- čerstvé bylinky
- biely jogurt
- šťava z citróna
- soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Kuracie prsia z oboch strán osolíme a okoreníme. V panvici rozohrejeme olej, v ktorom kuracie mäso opekáme z oboch strán asi 10 min. Potom ich vyberieme a dáme nabok. Cuketu umyjeme a nakrájame na plátky, šampiňóny a červenú papriku na väčšie kúsky. Paradajky umyjeme a osušíme. Všetku zeleninu premiešame s olivovým olejom, soľou, čiernym mletým korením a cesnakom. Necháme grilovať pri teplote 200-220 °C a ihneď podávame. Petržlenovú vňať, bazalku, pažitku najemno nasekáme, pridáme biely jogurt, citrónovú šťavu, soľ, korenie a spolu vymiešame.



10 porcií

Zapekaná pohánka s kyslou kapustou, zemiakmi a hubami

- 600g pohánka
- 1500g zemiaky
- 1500g kyslá kapusta
- 20g huby

- 6ks vajcia
- soľ
- mleté čierne korenie
- 3-4strúčiky cesnaku

Postup:

Huby namočíme, zmäknuté nasekáme na menšie kúsky. Do hrnca dáme pohánku, zalejeme dvojnásobkom vody, pridáme huby, soľ a povaríme 5 minút. Na teplom mieste necháme posťáť asi 20 minút. Zemiaky uvaríme v šupke, očistíme a nakrájame na kocky. Pohánku premiešame s vajíčkami, okoreníme, osolíme, pridáme pretlačený cesnak. Do zmesi zľahka zamiešame kyslú kapustu a zemiaky. Zmes preložíme do zapekacej misy a zapekáme asi 30 minút. Môžeme podávať poliate rozpraženou slaninou, alebo cibuľou.



Čo nám doprajú hviezdy v nasledujúcom období?

**BARAN**

Sústredte sa na vaše ciele. Je totiž najvyšší čas, aby ste splnili všetky sľuby. A to nielen tie, ktoré ste dali ľuďom vo vašom okolí, ale aj tie, ku ktorým ste sa zaväzovali už na začiatku roka. Počas nasledujúceho obdobia budete mať totiž až nečakane veľa energie. Dávajte si však pozor na to, aby ste si nepridávali nové povinnosti. Najmä ak vás čaká ešte veľa restov, sústredte sa radšej na ich splnenie a až potom začnite plánovať niečo nové. Toto obdobie sa tiež bude niesť v znamení strát a objavov. Očakávajte, že sa budete musieť rozlúčiť s niektorými z vašich priateľov.

**BYK**

V prvej polovici tohto obdobia sa venujte najmä samým sebe. Potrebujete si urobiť poriadok vo vašej hlave, ale aj usporiadať všetky problémy a ostatné záležitosti vo vašom živote. Len tak sa dokázate dobre pripraviť na nový začiatok. Prijmite od života veľké výzvy, ktoré vás čakajú. Nápomocní vám v tom budú i vaši priatelia a rodina. Za každých okolností v nich nájdete veľkú oporu. Môžete očakávať aj nejaké finančné prílepkovanie.

**BLÍŽENCI**

Čaká vás obdobie plné lásky. Romantika bude okolo vás vytvárať opojnú atmosféru, no vy musíte dávať veľký pozor, aby ste sa nenechali okúzliť a oklamať tým, čo nie je skutočné. Premyslite si preto dôkladne, komu venujete vaše city. Keď už budete mať pocit, že neviete ako ísť ďalej, nezabúdajte, že práve vy ste tu šéfom a všetko sa bude riadiť vašimi pokynmi. V práci mierne poľavte a sústredte sa radšej na súkromie. Niektoré veci by sa vám nemuseli vydaríť a to by vás mohlo neskôr veľmi mrziť.

**RAK**

Vaše šťastné obdobie pokračuje. Hviezdy vám budú priatť najmä v smere medziľudských vzťahov. Budete mať šťastie na stretnutia so správnymi ľuďmi, ktorí vám pomôžu posunúť sa v živote niekde ďalej. Posilnia sa aj vzťahy v rodine. Nebolo by zlým nápadom ani naplánovať nejaké väčšie stretnutie, kde pozvete nielen tých najbližších, ale aj ich rozvetvenú časť rodiny, aby ste spolu strávili príjemný čas. Počúvajte svoj inštinkt.

**LEV**

Obozretní by mali byť najmä tí ľudia narodení v znamení Leva, ktorí pracujú vo vedúcich pozíciách. Ich podriadení sa im budú snažiť podkopať nohy a zradia ich vo chvíli, keď to budú najmenej očakávať. Práve z tohto dôvodu pracujte na viac ako sto percent, aby ste vedeli v prípade núdze zabojovať a spoľahnúť sa na vlastné sily. Tieto stresy si však potom musíte výrazne kompenzovať, aby sa to neodzrkadilo na vašom zdraví. Veľa športujte a každú voľnú chvíľku využite na relax.

**PANNA**

Dost' nešťastné obdobie pre lásku. Nazbiera sa niekoľko chýb vo vašich vzťahoch, takže budete mať čo robiť, aby ste to všetko napravili. Dávajte však pozor, aby ste nekonali zbrklo. Všetko si dobre premyslite, pretože druhá strana to nemusí pochopiť tak dobre, ako to myslíte. Ochotne na seba zoberte aj zopár nadschov, peniaze sa vám istotne zídu. Snažte sa ich rozumne investovať, aby ste sa v budúcnosti mohli spoľahnúť na ich výnos. Polepši sa vášmu zdraviu. Uľaviť sa vám môže i z dlhodobých problémov.

**VÁHY**

Napriek tomu, že sa vám na pleciah znesie mnoho starostí, vyjdete z nich ako víťaz. Stačí ku všetkému pristupovať s dostatočnou rozvahou a nájsť vo všetkom spravodlivosť. Len tak sa stanete tou spoľahlivou osobou, od ktorej bude závisieť vývoj ostatných udalostí. Bude vám ponúknutých niekoľko výziev, nebojte sa ich akceptovať a pustiť sa do nich s veľkým odhodlaním. Vytipujte si ľudí, ktorí by vám mohli byť oporou.

**ŠKORPIÓN**

Skvelé obdobie na nadväzovanie nových priateľstiev. Budete totiž otvorený všetkým bláznivým nápadom a tak chytíte za srdce viacero ľudí, s ktorými budete mať i v budúcnosti vynikajúce vzťahy. Pozor však na istú dávku bezstarostnosti, ktorá sa vám vpletie do cesty. Mohli by ste si kvôli nej narobiť problémy v práci. Naučte sa taktiež nielen počúvať, ale aj prijímať názory druhých. Toto bude možno pre vás veľmi ťažký záväzok, no ak chcete niečo v živote dosiahnuť, je načas zamyslieť sa nad vlastným konaním.

**STRELEC**

Čaká niekoľko prekážok, ktoré sa vám budú snažiť skomplikovať situáciu. Napriek tomu je dobrou správou, že sa vám ich podarí veľmi elegantne prejsť a zároveň tak urobiť dobrý dojem na tých správnych ľuďoch. S tým sa budú spájať aj veľké zmeny vo vašom živote. Môže sa stať, že sa budete musieť kvôli novej práci stahovať, no priniesie vám to nové podnety, ktoré už budete potrebovať. Toto obdobie bude priatť priateľstvom. No nezabúdajte na to, že i vy musíte byť oporou svojich blízkych a nie len naopak.

**KOZORÔČ**

Nasledujúce obdobie by sa dalo vo vašom prípade nazvať aj časom naplnených ambícií. Táto veta vám jasne hovorí i o tom, že ostatné záujmy musia ísť tentoraz stranou. Plne sa koncentrujte na prácu, aby ste dokázali z tohto úspešného obdobia vyťažiť maximum. Na dohľad už máte i vytúžené povýšenie. S tým sa, samozrejme, spájajú aj finančné odmeny. Takéto prílepkovanie vám istotne príde vhod, pretože za ostatné obdobie ste mali väčšie výdavky.

**VODNÁR**

Mimoriadne sa bude ceníť vaša spoľahlivosť a profesionalita. Vďaka nim sa vám podarí pripísať na vaše konto veľa úspechov. Zároveň si však dávajte pozor na vaše slová. Citlivý vzťah majte najmä k ľuďom narodeným v znameniach Baran a Lev. Môžete ich totiž uraziť natoľko, že stratíte pár dôležitých priateľov. V päťkách však okrem týchto pozitívnych správ budete mať pomerne smolné a nešťastné obdobie. Snažte sa v ničom neriskovať, buďte pokorní a vráťte sa späť na zem.

**RYBY**

Ku koncu tohto roka si vyhradte obdobie len pre seba. Venujte sa meditácii, spomaľte a snažte sa spoznať, čo je pre vás skutočne dôležité. Len tak dokázate čeliť novým výzvam. Do cesty sa vám pripletie človek, ktorý poriadne otestuje vašu trpezlivosť. I keď už budete na konci so silami, buďte k nemu milí, inak by vám spôsobil veľké problémy. Vaša opora sa tentoraz bude nachádzať v práci. Nájdete si tak nového priateľa, na ktorého sa budete môcť vo všetkom spoľahnúť a zdôveriť sa mu aj ohľadom tohto zlého vzťahu s vaším novým nepriateľom.

Arum, Doen, epitel	veľká telesná bolesť	rímsky bôžik lásky	1	kým	hrdina (knížne)	autor: D Vojník	ovocný strom	čuchom zisti vôňu	vozením niekam dopravte	taliansky vietor	tulenia kožušina						
obyvateľ Maďarska						prestaň nosiť											
zamaže						navari blano-kridly hmyz											
baktéria guľovitého tvaru				cirkuloval spôsob správania (hovor.)													
áron (bot.)					sánky druh obilného destilátu					počet yardov na uncu priadze	tiež						
IEV, uta, Yliké	patriaci Dorovi	joga, po česky zaobutý					obytná miestnosť ozdobná spona										
časť Jakarty					týraj (expr.) žltokvetá bylina							kazil (expr.)	tyčinka na farbenie pier	obyvateľ Írska	zubkované zakončenie obruby	najvyšší kozácki velitelia	obyvateľ Devičia
čistočne zmenil							štvorček (typogr.) rakúska rieka				3						
citoslovce prasknutia					spleťal vence vydávať krik			po-urgujete									
domáce meno Otília					kabát (zastar.) kód Ománu				chlap výbežok pevniny do mora					skr. kazeinových vlákien	taľ		
vynorenie						nastokol žiadny človek								chlapčenské meno vystižný obsah			
Richta, Kjamran, Otis	striečkaním navlhčí a tým umyje	patriaci Erme stával sa červeným				zajač lekár liečiaci alopatiou						počítač (zastar.) telocvičný prvok					
vyvaľuj oči! (expr.)					vzťažné zámeno prinucuj			výstelka domáce meno Etely							predložka		
EČV okresu Senica					klepaním naostriť nasmeruj				severský cicavec zvolanie na voly					hen (nár.) solmizač. slabika			
trnúť (knížne)						natrč drop (zool.)						niečo čudné Tantalova dcéra				belgické mesto	domáce meno Zlatice
trhať (knížne)					Opavčan, po česky poodlamoval							mosadz, po česky slonie zuby					
kód kyjevského letiska					tropická nemoc onucky			grécke jazero francúzsky maliar						sekal zväz (z lat.)			
eneolitické obdobia								gréč. boh vetrov dôstojník (zastar.)					tesne zapla znášaj utrpenie				
4							predložka podradová spojka			bytnosť, po česky piščka diamantu							
chemická značka hliníka				rozum ničivá víchrica		dievčenské meno rokoková výzdoba						česky filozof dievčenské meno					
Lutz, dim, bump	pitím uber	omámenia (knížne) máva								patriaci apovi ovanute, po česky					oznamuje silným hlasom	vymretý turkotársky kočovník	
bolo zastihnuté mŕkaním (kraj.)						domáce meno Aleny	zaciľňaj anglická skratka rozmeru					záhrobie (knížne) citoslovce tukania					
dajaký (hovor.)					dymievať skratka závodného klubu									pofovačka lebo (poet.)			
niekam tlačiť					zaletuje							veľmi zbila					
škótske mužské meno					jedno z mien politika Baqirova							odborník na výrobu kolies					