

Kalanáda

Milovala ich aj cisárovná Sissi

Jar 2016
Nepredajné

J. Komora: str. 2 - 3
Výzva pre rok 2016

Mária Belovičová: str. 7
Polyhepatograf - priniesol kúpeľom
opätovnú jedinečnosť a exkluzivitu

Herečka Alena Ďuranová: str. 12 - 13
Hipisáčka zo seriálu ZOO



*Oáza zdravia
a oddychu..*

...ešte viac luxusu

**Hotel
Alexander**
★★★★

Generálny riaditeľ

Jaroslav Komora:

Výzvou pre rok 2016 je výstavba športovo-rekreačného areálu zameraného na golfové aktivity

Nielen jeho najbližší spolupracovníci o ňom hovoria, že je vizionár. Je pre nich autoritou, s ktorou vedia, že úspešne dosiahnu cieľ. „Som človek, ktorý sa veľmi rád stretáva s prekážkami a chce ich vo svojom živote zdolávať. Myslím si, že pred osemnástimi rokmi boli Bardejovské kúpele pre mňa takou výzvou,“ povedal práve pred rokom v rozhovore pre časopis Kolonáda Ing. Jaroslav Komora, generálny riaditeľ a predseda predstavenstva Bardejovských kúpeľov.



Bardejovské kúpele odštartovali rok 2016 vo veľkom štýle, otvorením štvorhviezdičkového hotela Alexander. Strihanie pásky bolo zavŕšením snaženia celého vrcholového manažmentu Bardejovských kúpeľov. Čo považuje generálny riaditeľ Ing. Jaroslav Komora za svoj najväčší pracovný úspech v roku 2015?

- Samozrejme, rekonštrukcia a modernizácia hotela Alexander a jeho otvorenie bolo významným medzníkom pre ďalšie smerovanie a rozširovanie produktového portfólia Bardejovských kúpeľov. Ja však považujem za dôležitý úspech to, že v roku 2015 naša spoločnosť vykazovala kontinuálne zvyšovanie svojej produkcie, zvyšovanie kvality poskytovaných služieb, ako i nárast celkového počtu návštevníkov.

Vráťme sa na začiatok, k prvým dňom začiatku rekonštrukcie hotela Alexander, čo tu bolo najťažšie?

- Rekonštrukcia hotela prebehla v časovom horizonte trinástich mesiacov. Vzhľadom na skutočnosť, že celková koncepcia rekonštrukcie hotela sa menila, takže bolo pomerne zložité nájsť symbiózu s financujúcou bankou. Po

zjednotení názorov na koncepciu rekonštrukcie prebiehali práce v časových harmonogramoch bez nejakých veľkých problémov.

Ako sa postupne menila tvár hotela Alexander? V čom je iný oproti ostatným zariadeniam v kúpeľoch, v čom sú jeho „silné“ stránky?

- Hotel Alexander sa odlišuje od hotelov kúpeľného typu, a to hlavne svojím poslaním a zabezpečením cieľov, ktoré si stanovili akcionári. Hotel má stanovené dve základné produktové portfólia a to poskytovanie kongresovej a incentivej turistiky. Cieľom je vybudovať značku KONVENTION BIURO SPA v nadväznosti na etablovanie v systéme M.I.C.E. Druhým portfóliom je poskytovanie služieb v rámci klasických hotelových služieb a jeho využívanie počas víkendov ako wellness hotel.

Pred rokom ste v rozhovore spomenuli, že plánujete s rekonštrukciou a modernizáciou liečebného domu Alžbety. Aká je teda jeho „budúcnosť“?

- V súčasnosti prebieha komplexná rekonštrukcia a modernizácia hotela Alžbety. Rieši sa kompletná výmena

strechy a v podkroví bude novovystavaná celková kapacita v počte 28 lôžok. Súčasťou rekonštrukcie je aj osadenie nového výťahu, kompletná rekonštrukcia ubytovacích zariadení a dodávka nového mobiliéru.

Viem, že vašou ambíciou je vytvoriť reprezentačno – muzeálne priestory apartmánu Sissi, ktorá v roku 1895 bola viac ako tri týždne v kúpeľoch. Splníte si tento sen?

- Súčasťou rekonštrukcie je aj vytvorenie muzeálnych priestorov cisárovej Alžbety (Sissi), ktoré sa budú nachádzať na prízemí. Na druhom nadzemnom podlaží budú zrekonštruované priestory obytného apartmánu v štýle architektúry 19. storočia.

Čo je pre vás najväčšou výzvou pre rok 2016?

- Naša spoločnosť pripravuje výstavbu športovo-rekreačného areálu zameraného na golfové aktivity. V súčasnosti prebiehajú pozemkové úpravy. Vytvorením tohto športového komplexu by vznikol jedinečný synergický efekt spojenia kúpeľných služieb, wellnessu – Hotel Alexander a športových aktivít.

Pozývame Vás do novootvorenej kaviarne v hoteli ALEXANDER

PREVÁDZKOVÁ DOBA:

štvrtok – sobota 16.00 – 24.00 hod.

nedeľa 10.00 – 20.00 hod.

TANEČNÉ ZÁBAVY

štvrtok – sobota 19.00 – 24.00 hod.





Cár Alexander predvídal úspech Bardejovských kúpeľov:

TU ŽIŤ A ZOMRIEŤ

Dvadsiaty druhý január 2016 napísal novú, významnú kapitolu histórie Bardejovských kúpeľov. Bol dňom, kedy za prítomnosti vedenia Bardejovských kúpeľov a pozvaných hostí bol slávnostne otvorený kongresový hotel Alexander****.



Za posledných päť rokov investovali Bardejovské kúpele do rekonštrukcií ubytovacích zariadení a prístrojovej techniky niekoľko miliónov eur. V roku 2014 kompletne zrekonštruovali Balneoterapiu a vstupnú halu s barom v Kúpeľnom dome. V roku 2013 otvorili wellness centrum v Hoteli Ozón, s vonkajšími opalovacími terasami a vodnými atrakciami, ktoré patria k najmodernejším na Slovensku. Pribudla aj krytá tenisová hala. Rozšírila sa tak ponuka doplnkových služieb, ktoré klientom kúpeľov zatriaktívňujú a spríjemňujú pobyt. Bardejovské kúpele pokračovali v rozsiahlych investíciách, ktoré ich kvalitatívne

posúvajú k špičkovým kúpeľným a hotelovým zariadeniam na Slovensku. Najnovším úspechom je práve štvorhviezdičkový hotel Alexander.

Hotel postavili v 70-tych rokoch, dlhé roky bol jednou z dominánt Bardejovských kúpeľov. Po roku 1989 nemal šťastie na majiteľov, posledných šesť rokov bol nevyužívaný. Vďaka ambicióznym plánom vedenia Bardejovských kúpeľov sa v priebehu trinástich mesiacov z opusteného Mínerálu stalo v Prešovskom kraji najmodernejšie kongresové centrum s hotelovým ubytovaním hodné mena cára Alexandra I.





Milovala ich aj cisárovná Sissi

5

Ubytovanie

Hotel ponúka ubytovanie v 75 luxusne zariadených izbách, z toho 5 apartmánov a 5 bezbariérových izieb. Izby sú komfortne zariadené, sú vybavené LCD TV, internetom, telefónom, minibarom a trezorom.

„Naším cieľom je neustále zvyšovať štandard poskytovaných služieb a zatriktívniť kúpele. Klienti sú čoraz náročnejší a očakávajú ubytovanie i služby na špičkovej úrovni, čo hotel Alexander bude poskytovať. Vzhľadom na prevažujúci počet samoplatcov je to dlhodobý trend, ktorému sa museli prispôbiť všetky kúpele, ktoré si chcú zachovať konkurencieschopnosť. Vyžaduje si to neustále finančné prostriedky na investície, kam smerujú všetky voľné vytvorené zdroje Bardejovských kúpeľov. Zrekonštruovaný niekdajší hotel Minerál má k dispozícii 150 postelí, pribudlo 20 nových pracovných miest. Neskôr by malo byť vytvorených ďalších pätnásť miest. Celkové náklady sa vyšplhali na viac ako šesť a pol milióna eur. Hotel má rozlohu približne šesť a pol tisíc metrov štvorcových úžitkových plôch. Nechýba ani reštaurácia pre 120 hostí či kaviareň s 80 miestami. Podzemné parkovisko má 18 miest a 30 áut zaparkuje pri hoteli,“ ponúka základné informácie technický riaditeľ Jozef Bača.

Štvorhviezdičkový Alexander priniesol Bardejovským kúpeľom aj ďalší zaujímavý bonus. „Alexander patrí k najväčším kongresovým hotelom v Prešovskom kraji. Jeho kapacita je 300 kongresových miest v 3 variabilných riešeniach. Technické vybavenie pre kongresy je na najmodernejšej úrovni.

Hotel má aj vlastné wellness centrum a fitnes a je prepojený spojovacou chodbou s hotelom Ozón, kde sú k dispozícii wellness služby väčšieho rozsahu. Prestavba bývalého hotela Minerál trvala 13 mesiacov,“ dodáva personálna a prevádzková riaditeľka Elena Romanová.

Nové meno dostal hotel výberom z bohatšej ponuky historických osobností, ktoré kúpele navštívili. V posledných rokoch, ale aj v minulosti, boli obľúbeným cieľom ruských a rusky hovoriacich návštevníkov a preto voľba padla na ruského cára Alexandra I. Hotel Alexander by však mal osloviť nielen rusky hovoriacu klientelu, ale

všetkých klientov, predovšetkým z radov samoplatcov. „Ruský cár Alexander I. navštívil Bardejovské kúpele v roku 1821. Zastavil sa tu cestou z mierového kongresu po napoleonských vojnách, ktorý sa konal v Lubľane. Ochutnal vodu z Lekárskeho prameňa a zachoval sa aj pohár, z ktorého pil. Cár sa zúčastnil aj na skvelom bankete a údajne sa na ňom tak dobre cítil, že spontánne zvolal: „Tu žiť a zomrieť“. Bardejovské kúpele už majú hotel nazvaný podľa historickej osobnosti. Je to Alžbeta (kedysi Deák), kde bola v roku 1895 ubytovaná cisárovná Alžbeta, nazývaná Sisi, manželka Františka Jozefa I. Tá má v kúpeľoch aj sochu, ktorá sa vyníma v kúpeľnom parku pred rovnomenným hotelom. Práve v hoteli Alžbeta by sa mala začať už o niekoľko dní kompletná rekonštrukcia, pričom sa jeho kapacita zvýši o 26 postelí z dôvodu rekonštrukcie podkrovia,“ vysvetlila ekonomicko – obchodná riaditeľka Tamara Šatanková.





Mária Belovičová:

POLYHEPATOGRAM priniesol kúpeľom opätovnú jedinečnosť a exkluzivitu

„Som veľmi rada a vďačím vedeniu kúpeľov za to, že v ambulancii máme nový špičkový prístroj. K ultrazvuku a fibroscanu nám pribudol polyhepatograf, čo nám dáva ešte lepšie možnosti. Priniesie nám opätovnú jedinečnosť, exkluzivitu nášho pracoviska,“ neskrýva radosť docentka Mária Belovičová. Chceli sme vedieť, ako vznikla spolupráca s jednou z najuznávanejších odborníčok v Rusku, prof. Tatianou V. Jermolovovou.

Ako ste sa zoznámili s prof. Jermolovovou?

- Zoznámili sme sa v 2009 v Budapešti na konferencii. Práca pani profesorky ma veľmi zaujala, pozvali sme ju aj na Slovensko, kde sa zúčastnila už na niekoľkých odborných konferenciách. V minulom roku som ja bola v Sankt Peterburgu na trojtýždňovej stáži. Polyhepatograf je doslova unikát, o jeho výrobu majú záujem aj Američania. Manželom Jermolovcom ponúkli, že keď im ho predajú, tak bude mať celosvetové rozšírenie. Umelo sa vytvára dojem, že z Ruska nemôže pochádzať nič dobré a pritom je tam toľko múdrych ľudí. V rámci Európskej únie sme prví, ktorí majú tento prístroj.

Posledné dni roku 2015 ste mali doslova nabitú, spolu s pani profesorkou a jej manželom ste polyhepatografom vyšet-rovali prvých pacientov...

- Na vyšetrenie prišli pacienti, ktorí k nám už chodia do ambulancie. Zisťovali sme, či ich doterajšie výsledky sú zhodné

s polyhepatografiou. Napríklad, keď sa robí ultrazvuk brucha, polyhepatograf nám pomôže upresniť, či je pečeň viac alebo menej postihnutá ochorením. Fibroscan je európsky štandard, určuje elasticitu, pevnosť tkaniva pečene, no pri obéznych môže vyjsť vyššia hodnota kvôli tuku. Vyšetrenie Fibroscanom sa realizuje v jednom bode. Fibróza - tuhnutie pečene však nie je difúzny homogénny proces, nie je rovnako v pečeni rozložená. Pri polyhepatografii metodika umožňuje odkryťčasné štádium postihnutej pečene, dá sa použiť aj ako skríning ochorení pečene. Tu sa zvody nakladajú na pravý a ľavý lalok pečene a slezinu, teda sa prietok meria na troch miestach. Máme obrovskú výhodu v Bardejovských kúpeľoch, lebo máme tri prístroje pod jednou strechou. Môžeme pacientovi urobiť ultrazvuk, fibroscan a ešte polyhepatografiu. S pani profesor-kou sme sa dohodli, že spočiatku budem výsledky posilať im, aby ma korigovali, takže spolupráca bude pokračovať naďalej. Výhodou polyhepatografie je to, že prístroj „Valenta“, ktorý sme kúpili, okrem polyhepatografie obsahuje aj EKG a vyšetrenie variability srdcovej frekvencie, t. j. v cene prístroja sú zahrnuté tri metodiky. Sondy nevyžadujú údržbu, teda nevznikajú na rozdiel od prístrojov vyrábaných v západnej Európe ďalšie výdavky na údržbu prístroja. Navyše prístroj nezaberá veľa miesta.

Vašou užšou špecializáciou sú ochorenia pečene. Akú sú prognózy výskytu tohto ochorenia podľa vás?

- Obávam sa, že o desať – dvadsať rokov nám stúpne úmrtnosť na ochorenia pečene. Päťdesiat percent pacientov s chronickými ochoreniami pečene má zvýšené tzv. pečeňové testy a päťdesiat ich má v norme. A práve tí druhí sú v ohrození. Vyšetrenia tzv. pečeňových testov už nie sú povinnou súčasťou preventívnych prehliadok. Unikne nám tak spod dohľadu veľké množstvo pacientov s možným ochorením pečene. Prístroj môžu mať v svojej ambulancii aj obvodní lekári, len sa treba dobre zaškoliť.



Profesorka T. V. Jermolovova:

Osobitosť ruských lekárov spočíva v základoch tradície klasickej ruskej medicínskej školy: „bez minulosti niet budúcnosti“

Manželia Jermolovovci sú nielen vedci a lekári svetového rangu, ale aj úžasní ľudia, s ktorými by ste sa dokázali rozprávať celé hodiny. A vždy by vám ponúkli zaujímavú tému. Spoznali sme sa v Bardejovských kúpeľoch, z pôvodne polhodinového pracovného rozhovoru sme spolu strávili takmer štyri hodiny.

„S manželom pracujeme spolu na tomto prístroji, za ktorý máme doteraz sedemnášť patentov. Aj keď pracujeme na jednej univerzite a spoločnom projekte, každý má tú svoju oblasť výskumu. Na začiatku nás spojilo umenie, spoznali sme sa na koncerte, potom medicína. Sme šťastní, že robíme to, čo milujeme,“ hovorí profesorka Tatiana Vladislavovna Jermolovova. Pani profesorka má niekoľko špecializácií: hepatológiu, gastroenterológiu, internú medicínu a hematológiu.

Pri pohľade na túto dámu si povieme, ako je možné, že sa venuje špičkovej medicíne a pritom vyzerá perfektne. „Veľa pracujem, málo jem,“ prezrádza s úsmevom pani profesorka.

Posledné dni roku 2015 strávila profesorka Jermolová s manželom a dcérou v Bardejovských kúpeľoch. Prišli tu pracovne, aj keď, ako prezradili, vychutnali si tiež čaro kúpeľov. Keďže Bardejovské kúpele zakúpili polyhepatograf, prišli pomôcť docentke Márii Belovičovej vyšetriť prvých pacientov. O tom je náš rozhovor.

Na základe akých skúseností ste sa rozhodli pre polyhepatograf?

- Pri ochoreniach pečene nastáva porucha mikrocirkulácie a po každom poškodení nasleduje proces jej regenerácie. O schopnosti regenerácie už vedeli starodávni vedci, známy je mýtus o Prométeovi, ktorému orol každý deň „vytrhával“ kúsok pečene, ktorá vždy dorastala. Pečeň teda nie je len parenchymatózny orgán, biochemické laboratórium organizmu, ale aj „cievny orgán“. Pečeň je doslova popretkávaná cievmi. Ich plocha zaberá 400 m², keď si to predstavíme, je to rozmer dvoch tenisových kurtov. Jedným zo základných mechanizmov patogenézy chronických ochorení pečene je narušenie prietoku krvi cez pečeň, intrahepatálnej mikrocirkulácie. Spôsobuje to poruchu regenerácie, teda obnovenia pečenných buniek pri rozličných negatívnych vplyvoch a prog-



resiu fibrózy pečene, čo následne prispieva ku vzniku cirhózy pečene. Od polovice 20. storočia sa v mnohých krajinách (vrátane Ruska) pracovalo nad rôznymi metodikami hodnotenia prietoku krvi cez pečeň, išlo o reografie pečene alebo impendansometrie. Metodika mala nízku špecifitu, používal sa len jeden zvod z pravého laloka pečene. V roku 1997 v Severo - Západnej štátnej medicínskej univerzite I.I. Mečnikova bola rozpracovaná modifikovaná metodika impedansometrie pečene - polyhepatografia (PHG). Nová metodika sa odlišuje od predchádzajúcej spôsobom realizácie vyšetrenia, ktoré zahŕňa niekoľko zvodov, funkčné testy s nitroglycerinom a hlbokým dýchaním - to je náš prvý patent, algoritmus hodnotenia porúch mikrocirkulácie (druhý patent), principiálne sa odlišuje aj prístroj - polyhepatograf (tretí patent). Na vypracovanie metodiky a získanie patentov bolo vyšetrených viac než tisíc pacientov, metodika

je validovaná. Získala široké uplatnenie v Rusku, obzvlášť v severo - západnom regióne. Celkovo PHG získala 17 patentov, ktoré zahŕňajú spôsob hodnotenia fibrózy pečene a taktiež aj spôsoby korekcie narušenej intrahepatálnej hemodynamiky prostredníctvom medikamentózneho terapie v závislosti od typu poruchy (napríklad betablokátory, nitráty, Hepa-Merz, sulodexid, atď.).

V čom spočívajú výhody diagnostiky pomocou polyhepatografie?

- Medzi výhody polyhepatografie patria neinvazivnosť, možnosť zistenia porúch portohepatálnej mikrocirkulácie, lokalizácia daných zmien, stanovenie funkčných porúch (prostredníctvom funkčných testov), vyslovenie podozrenia na etiológiu ochorenia pečene, hodnotenie štádia ochorenia pečene podľa stupňa fibrózy pečene. Prístroj sa jednoducho používa, nevyžaduje špeciálnu prípravu pacienta, nemá kontraindikácie. Pri realizácii vyšetrenia

nia neprekáža nadmerná hmotnosť pacienta, tekutina v dutine brušnej (ascites), stukovatenie (steatóza) pečene, tehotenstvo.

Pri ochoreniach pečene je dôležitá včasná diagnostika?

- Pečeň je „najmlčnivejší“ orgán. Sedemdesiat až osemdesiat percent pacientov s chronickými hepatitídami nemá žiadne ťažkosti a klinický obraz sa prejaví až v štádiu cirhózy pečene. Pritom na svete každoročne zomiera viac než milión ľudí na komplikácie cirhózy pečene a rakoviny pečene. Preto je mimoriadne dôležité diagnostikovať chronické ochorenia pečene v čo najvčasnnejšom štádiu. Existujú na to rôzne metodiky ako biochemické ukazovatele (tzv. pečeňové testy), skrining na vírusové hepatitídy, ultrasonografia dutiny brušnej (USG – ultrazvuk). Pri podozrení na ochorenia pečene je indikovaná tranzientná elastografia pečene (Fibroscan) a polyhepatografia, ktorá deteguje minimálnej zmeny, charakter daných zmien, čo napomáha k diagnostike etiológie ochorenia a určení jej štádia.

Musí mať lekár nejaké špeciálne školenie, keď chce prístroj využívať?

- Na to, aby lekár – špecialista mohol realizovať PHG vyšetrenia, je nevyhnutné absolvovať školenie, mať u seba v ambulancii polyhepatograf. Docentka Belovičová absolvovala školenie v Sankt-Peterburgu, v Severo – Západnej štátnej medicínskej univerzite I.I. Mečnikova.

Prístroj si lekári veľmi pochvaľujú. Máte od nich nejakú spätnú väzbu?

- Máme obrovské skúsenosti s používaním polyhepatografie v Rusku, predovšetkým v Sankt-Peterburgu. Zhromažďujeme skúsenosti vyšetrenia špecifík porúch prietoku krvi pri rôznych ochoreniach pečene – vírusových, autoimunitných hepatitídach, nealkoholovej tukovej chorobe pečene, ďalších ochoreniach (ischemická choroba srdca, artériová hypertenzia, chronické srdcové zlyhanie). Vzhľadom na nevyhnutnosť realizácie školenia lekárov, ktorí chcú pracovať s metódou polyhepatografie, pracujeme

momentálne nad vytvorením automatickej interpretácie PHG vyšetrenia.

Čo stojí za ochoreniami pečene?

- V poslednom období možno pozorovať nárast chronických ochorení pečene – obzvlášť nealkoholovej tukovej choroby pečene (NAFLD) v dôsledku narušenia výmeny látok (obezita, diabetes mellitus, zvýšená hladina cholesterolu), nesprávneho stravovania, nedostatku pohybu. Treba poznamenať, že uvedené ochorenie pečene má viac než 20 – 25 percent populácie na svete. Taktiež veľmi aktuálna je aj problematika chronických vírusových hepatitíd B a C, ktorými trpia milióny ľudí na celom svete. Najväčšie úspechy sa dosiahli v liečbe chronickej hepatitídy C, súčasné protívírusové lieky umožňujú po krátkej dobe liečby s minimálnym počtom nežiaducich účinkov dosiahnuť vyliečenie u 95 percent pacientov. Moderné klinické výskumy dokumentovali, že pri liečbe nealkoholovej tukovej choroby pečene (NAFLD) sú najefektívnejšie diéta, pohybová aktivita 30 – 40 minút denne, normalizácia hladiny glykémie a lipidov (tukov).

O medicíne hovoríte s veľkou láskou... Aká bola vaša cesta k nej? V čom tkvie tajomstvo úspechu ruských lekárov, že patria k svetovej špičke?

Narodila som sa v rodine lekárov. Môj pradedko bol kňazom a lekárom, mama – akademik, profesor pediatrie. Môj syn je endovaskulárny chirurg. Medicína je pre nás nielen zamestnanie, je to najskôr osobitý spôsob života a zmýšľania. Čo sa týka ruskej medicíny, základné klinické odporúčania ohľadne diagnostiky a liečby rôznych ochorení sa neodlišujú od európskych a naši významní lekári – špecialisti sú členmi európskych lekárskech asociácií a združení. Osobitosť ruských lekárov spočíva v základoch tradície klasickej ruskej medicínskej školy: „bez minulosti niet budúcnosti“. Liečiť nie chorobu, ale pacienta, rozhladený klinický prístup k pacientovi – tieto princípy založili naši celosvetovo uznávaní ruskí vedci, lekári S. P. Botkin, N. I. Pirogov, nositelia Nobelovej ceny za medicínu I. P. Pavlov, I. I. Mečnikov.



Omladnite DO KRÁSY:

Pivný kúpeľ dokonca aj lieči

Okúpať sa v pive je túžbou mnohých mužom, ale v prípade pivného kúpeľa si prídu na svoje aj dámy. Stačí len malý krôčik na to, aby ste premenili sen svojho muža na skutočnosť a ešte si to pritom užili aj vy. Ako chutí? Vyskúšajte!

„Ide o výnimočnú procedúru s liečivými účinkami. Má nielen výborné relaxačné, ale aj liečivé účinky. Pivný kúpeľ prehrieva pokožku a uvoľňuje kožné póry, ktorými sa odplavujú von z tela škodlivé látky. Vitamíny skupiny B, sacharidy a proteíny podporujú regeneračné schopnosti pokožky, majú ozdravujúci účinok na pleť a pivný kúpeľ má pozitívny vplyv pri liečbe ekzémov a rôznych typoch kožných ochorení alebo celulitídy. Kúpeľ uvoľňuje svalstvo, prehrievajú sa kĺby, ozdravuje vlasy a podporuje imunitný systém organizmu,“ ponúka Marianna Magdová, programátorka časovania procedúr, niekoľko zaujímavých dôvodov, prečo si dopriať tento luxus.

Kto by si myslel, že sa bude kúpať v naozajstnom pive a popritom si ho sem-tam glgne, je na omyle. „Kúpeľ je založený na potravinárskych prísadách, z ktorých sa vyrába pivo: jačmeň, slad, chmeľ a pivovarské kvasnice. Celá zmes je obohatená bylinkami a éterickými olejmi, preto človek po kúpeli príjemne vonia,“ vysvetľuje Marianna Magdová. V pivných kúpeľoch má každá ingrediencia svoj účel. Upokojujúca, teplá voda umožňuje otvoriť póry, vylúčiť toxíny a stimulovať obehový systém. Chmeľ pomáha odlupovaniu starej kože. Ak-

tívne pivné kvasnice mimoriadne dobre hoja pokožku, obsahujú vitamíny skupiny B a sacharidy, ktoré pomáhajú čistiť a obnovovať pleť a zároveň v nej uzatvárajú vlhkosť.

„Pri relaxácii v tomto kúpeli, ktorý trvá 15 minút, dostanete pohár piva a tak jeho účinky pociťujete nielen z vonka, ale aj z vnútra. Následne sa vám dopraje zábal a ďalších 15 minút príjemne relaxujete, pričom sa vstrebávajú kladné účinky z pivných procedúr, čo umožňuje koži, aby sa vyhladila a poriadne detoxikovala. Vy si tak vychutnáte pocit uvoľnenia a tepla v organizme,“ opisuje priebeh „pivnej“ procedúry Marianna Magdová.

Väčšinou túto procedúru doprajú ženy svojim polovičkám, veď ktorá by svojmu mužovi nedoprialala ležať v minerálnej vani bublinek s pohárom piva, ale blahodarné účinky „pivného“ kúpeľa si nenechajú ujsť ani ženy. Mariana Magdová na záver dodala zopár užitočných informácií: „**Táto procedúra sa dá zakúpiť priamo na mieste v Kúpeľnom dome - Balneoterapii na časovaní procedúr, prípadne si ju klienti môžu zakúpiť telefonicky, alebo emailom. Kombinovať túto procedúru je možné a prospešné s masážou, ktorú si klient môže vybrať z ponuky. Telo je po kúpeli rozohriate, uvoľnené a tak pripravené na ďalšiu príjemnú relaxáciu - masáž.**“

V dnešnej hektickej dobe by sme sa mali nechať aspoň trochu rozmaznávať a nájsť si na seba čas. Práve „pivný kúpeľ“ je skvelou možnosťou, ako spojiť príjemné s užitočným. Môžete si ho vychutnať aj v Bardejovských kúpeľoch.

V kúpeľoch sme znova našli JEDEN DRUHÉHO...

Keď máte manželskú krízu, vrelo odporúčam týždenný pobyt v Bardejovských kúpeľoch! Nie, nie je to žiadny marketingový ťah, ale moja vlastná skúsenosť...

S manželom sme spolu, ako sa hovorí v dobrom aj zlom, už dvadsať rokov. Musím ale úprimne priznať, že za posledné roky bolo toho viac zlého. Došli sme do štádia, kedy nám navzájom vadilo už len to, že sme položili „nakrivo“ pohár. Hádky o slovíčka boli na dennom poriadku. Aj keď sme hovorili o tom istom, každý ale svojím jazykom, takže sme si prestali rozumieť. Priznám sa, čoraz viac som sa pohrávala s myšlienkou na rozvod. Predsa len, štyridsiatka nie je až tak veľa, snívala som o živote s mužom, s ktorým sa budem tešiť na každý nový deň. Deti nám ale vybrali inú cestu...

V septembri minulého roka sme mali dvadsiate výročie svadby. Ani jeden z nás

si nechcel tento deň pripomínať, chceli sme ho prejsť bez akéhokoľvek pátosu. Večer nás však dcéra so synom prekvapili, doma nás čakal krásne prestretý stôl a darček. Týždenný pobyt v Bardejovských kúpeľoch. Pri pohľade na poukaz ma zalial pot, nevedela som si predstaviť, že by som s manželom strávila niekde v jednej izbe týždeň! Určite rovnaké pocity mal aj on. Obidvaja sme ale nechceli deťom pokaziť radosť, tak sme súhlasili. Deň D sa blížil.

V pondelok ráno sme s kuframi stáli na recepcii hotela Ozón. Vzali sme si kľúč od izby a bez slova sme nastúpili do výťahu. Bolo mi do plaču, aj som sa v duchu usmievala. Slovom, tragikomédia. Pripadala som si ako v nejakom filme, prebiehalo to presne podľa scenára – opatrne sme vošli do izby, „obsadili“ svoje postele, vybalili kufre. Čo ale ďalej? „Ideš sa prejsť?“ opýtal sa ma manžel. Predstava, že by som sa sama prechádzala po kolonáde, ma nelákala,

nuž som hneď súhlasila. Nové prostredie urobilo svoje, objavovali sme nové chodníčky, ochutnávali minerálne vody, posedeli v kaviarničke. Večer sme si zašli do kina, na pohárik vína... Chovali sme sa k sebe tak ako na začiatku nášho vzťahu. Rozhovor o tom, ako sme doteraz žili, prečo sme zašli až tak ďaleko, bol pre nás tabu. Ani jeden z nás nechcel hľadať vinníka, možno sme pochopili, že podiel na odsudzení sme mali obidvaja rovnaký.

Týždeň nám ubehol neuveriteľne rýchlo. Deň pred odchodom sa ma začal zmocňovať panický strach, predstava, že sa vrátim domov a všetko bude tak ako doteraz, ma ubíjala. Šťastné konce nebývajú len v rozprávkach, ale, našťastie, aj v živote. Nebolo to síce všetko také jednoduché ako píšem, ale ustáli sme to. S manželom sme sa rozhodli, že si v septembri dáme v Bardejovských kúpeľoch repeté. A potom každý ďalší rok...

Potešilo nás

Milan Kobulský:

Ameriku máte aj tu!

„Fajne me vimasirovali“

Prešovčan Milan Kobulský odišiel za veľkú mláku v roku 1969, stále ho to ale ťahá domov. Spravidla dvakrát do roka príde do rodného Prešova, kde má dve sestry a kamarátov. Začínal na stavbe, potom robil tridsať rokov pre NASA, dnes je na dôchodku, ktorý si vyslovene užíva. A už 22 rokov vedie najstaršie slovenské rádio v Amerike, v Clevelande.

V novembri minulého roka znova absolvoval svoju pravidelnú cestu do Prešova. Návštevu využil aj na víkendový pobyt

v Bardejovských kúpeľoch. Po návrate domov nám poslal krásny list:

„Možno je to už aj vekom, no čoraz častejšie ma pobolieva chrbát. Cesta lietadlom z Ameriky mi dala poriadne zabráť, nemohol som sa ani narovnať. Zašiel som k fyzioterapeutovi, ktorý mi napravil chrbticu. Povedal mi, že by som si mal trochu oddýchnuť. Kamarát s manželkou mi odporúčali Bardejovské kúpele, vraj tam pravidelne dvakrát do roka chodievajú. Opísali mi ich neuveriteľne lákavo, nuž som tam zavolať a objednať si štvordňový pobyt. Môžem vám povedať, že nič lepšie som nemo-

hol urobiť. Doprial som si raj na zemi. Vychutnával som si pitné kúry, vodoliečbu, masáž. Povieť to írečitou šarištinou - fajne me tu vimasirovali. Manželke som doma opisoval ako by si užila vo wellness, musel som jej sľúbiť, že ju do Bardejovských kúpeľov zoberiem. A k tomu tu boli veľmi milí a ústretoví ľudia, v Amerike také niečo nemáme. Naposledy som tu bol v roku 1995, musím povedať, že „naše“ kúpele urobili obrovský skok, nádherný park, rekonštruované budovy, špičkové vybavenie... Veď hovorím, Amerika! Ďakujem za špičkovú starostlivosť, môžeme byť právom na Bardejovské kúpele hrdí.“





Partneri a rodičia malej **Emky** herečka **Alena Ďuránová** a režisér **Michal Náhlík** sú hosťami časopisu Kolonáda.

ALENA ĎURÁNOVÁ, HIPISÁČKA ZO SERIÁLU ZOO: V BARDEJOVSKÝCH KÚPEĽOCH SME ZAŽILI FANTASTICKÝ RELAX. OČISTA TELA AJ DUŠE NA NEZAPLATENIE

MIŠO NÁHLÍK: MOJÍM NAJVÄČŠÍM RELAXOM JE, KEĎ SI L'AHNEM DO VANE S KNIHOU A ČÍTAM

Ona a on. Dvaja sympatáci, ktorí sa navzájom milujú, tolerujú, rešpektujú. Aj keď sa obidvaja upisali umeniu, čo je niekedy naozaj ťažké súžitie, navzájom si vychutnávajú každú spoločnú chvíľu.

Ona: Na doskách, ktoré znamenajú svet, dosiahla to, po čom mnohé herečky túžia. Aj keď jej domovskou scénou bolo košické divadlo, hosťovala aj Slovenskom národnom divadle. Už niekoľko rokov ide zo seriálu do seriálu, stačí spomenúť Divoké kone či Búrlivé víno. V tom najnovšom ZOO hrá ošetrovatelku Alenu. Úspešne zvláda aj tú najkrajšiu rolu v živote, je mamou rozkošnej trojročnej Emky.

On: Je umeleckým šéfom prešovského Divadla J. Záborského už ôsmy rok. Na východ z Martina ho pritiahla nielen výzva zdvihnúť hodenú rukavicu a vyprofilovať profesionálne divadlo, dať mu novú tvár, ale aj láska. Má jedno aj druhé, užíva si to.

Keď by ste si prečítali rozhovory s herečkou Alenou Ďuránovou, zaujme vás v nich jej úprimnosť a nadhľad. Ide priamočiaro, nepotrebuje sa nikomu páčiť. Má charizmu, ktorá doslova priťahuje. Nájdete ju aj v nasledujúcich odpovediach:

V rozhovoroch sa vás veľmi často pýtajú na vášho otca, že bol prísny a zásadový človek. Hovorí sa, že dcéry si hľadajú podobných manželov ako bol ich otec. Herci o vašom partnerovi Michalovi Náhlíkovi hovoria, že je veľmi prísny a náročný nielen na nich, ale aj na seba. Ako ho vidíte vy? Čo majú spoločné títo dvaja muži vášho života?

- Môj otec bol prísny a je zásadový a citlivý a milujúci a obetavý človek. Michal je zásadový a citlivý a milujúci a obetavý človek. Tolko k spoločným črtám mužov môjho života. A áno, Michal je prísny a náročný na hercov, ale hlavne na seba. Lenže aj ja som náročná na ostatných a hlavne na seba, tak-

že mu rozumiem. Ja napríklad nemám rada režisérov, ktorí na mňa nekladú žiadne nároky, ako mám potom herecky rásť???

Vyzeráte veľmi útlá a krehko, no súčasne aj, nazvime to, pevne. Dokáže vás niečo „zlomiť“?

- Ďakujem krásne za kompliment. Lámam sa jedine pri našej dcére a pri mojej najbližšej rodine. Čokoľvek čo sa ich týka, ma dokáže emočne zložiť. Inak si svoje boľavé miesta fúkam sama, v súkromí.

Aké to je pre vás žiť život iných. Aký typ žien vás najviac provokuje, ktoré by ste naozaj nechceli hrať?

- Mňa fascinuje prevetelovať sa do rôznych postáv a snažiť sa nie hrať ich, ale byť nimi. Pokúšať sa na skúškach v divadle, alebo pri príprave na seriálovú postavu rozobrať tú konkrétnu ženu na malé kúsočky a potom ju krok po kroku skladať už na seba a v ten pravý okamih sa ňou stať. Alebo sa aspoň čo

najviac priblížiť. Je to parádny adrenalín a aj preto svoju „prácu“ milujem. Tak takto, nelákajú ma princezné, inak máme pozorovací talent a vtíkal nám do hláv, že pozorovať je pre herca veeeeelmi dôležité. Niekedy to trochu preženiem, ale to už počujem Miša, že to vidno a vrátim sa späť. Už to ale nie je také intenzívne, iba ak zbadám neuveriteľný herecký materiál.

Vraj rada pozorujete ľudí, ich reakcie...

- Áno, to sú ešte nánosy zo školy, kde nás pedagóg skúšal, aký máme pozorovací talent a vtíkal nám do hláv, že pozorovať je pre herca veeeeelmi dôležité. Niekedy to trochu preženiem, ale to už počujem Miša, že to vidno a vrátim sa späť. Už to ale nie je také intenzívne, iba ak zbadám neuveriteľný herecký materiál.

Dokáže postava, s ktorou práve „žijete“, ovplyvniť vaše nálady, správanie?

- Kedysi áno, ale už si v sebe dokážem urobiť poriadok a zvládam svoje emócie držať na uzde. Teda aspoň sa snažím. Ale môže prísť nejaká ťažká postava a ja s ňou budem

bojovať ešte aj po skúške...Veľmi dôležitá je psychohygienu, aby mi postava neprešla cez hlavu, môže to byť nebezpečné. A preto sa mojimi najlepšími kamarátmi stali nadhľad a odstup.

Váš partner je režisér, nemá profesionálnu potrebu režimovať váš život?

- Jaaaj, ďakujem, veľmi ste ma pobavili. Predstavila som si ako ma režimuje po príchode domov a ja mu zase hrám :). Nie, doma si veľmi radi od svojich povolaní odýchame. A teraz máme doma toho najväčšieho režiséra, našu Emu, na ňu sa Mišo nechytá :).

Ako si vás rozmaznáva?

- Fantasticky navarí, napečie, postará sa o Emu bez akýchkoľvek problémov, kým si ja odskočím von s kolegami, dostávam kvety len tak... no dobre sa ja mám, čo vám poviem :).

Podme k seriálom. Tie okrem zaujímavých postáv vám dávajú možnosť stretnúť sa s hereckými legendami. Napríklad v Divokých koňoch hral vášho strýka Leopolda Haverla, no určite aj iní...

- Sú to fantastické a nezabudnuteľné stretnutia, skúsenosti na nezapltenie. Hafi bol skvelý človek a pre mňa bola česť hrať s ním, veľmi mi chýba, veľmi! To sa ani nedá opísať, ten úžasný pocit, hrať s osobnosťami ako bol on, ale aj Ivan Romančík, Evička Rysová, pani Javorková, Ivana Chýlková, teraz napríklad Kvetka Stražanová, Zuzka Tlučková...Vďaka za každú chvíľu strávenú s nimi!

Momentálne hráte v seriáli ZOO hipisácku Alenku. V čom je vám táto postava sympatická? Máte s ňou niečo spoločné?

- Ako to slušne povedať....Alena si nedáva veľmi servítku pred ústa a keď ju niečo štve, povie to na rovinu. To sa mi na nej páči a to by som si v rozumnej miere rada osvojila. Dredy a jej outfit zase nie je môj štýl, ten jej nechám. A je neuveriteľne obetavá a férová, o to sa snažím tiež a či sa mi to darí, to je otázka na tých, čo ma poznajú.

Plánujete sa v Bratislave usadiť, či vám chýba východ?

- Východ je DOMA, tam mám rodinu, divadlo, najbližších. Vraciam sa späť a ja sa teším, veľmi sa teším. A veľmi sa budem tešiť, keď budem mať možnosť prísť zase na návštevu do Bratislavy, pozrieť priateľov, ktorých som si tu našla a niečo pekné a dobré si zahrať.

Režisér a umelecký šéf prešovského divadla Michal Náhlík na prvý pohľad pôsobí veľmi autoritatívne. No stretnutia s ním zakaždým poodhalia jeho „človečinu“. Žiadna špekulácia, manipulácia, jeho odpovede si doslova vychutnáte.

Pamätáte sa, kedy ste spoznali prvýkrát svoju partnerku?

- Prvýkrát som ju videl, keď som sa bol pozrieť v Štátnom divadle v Košiciach na Gavránovu hru „Všetko o ženách“. Druhý-

krát sme sa videli, keď sa Alena bola pozrieť na moje predstavenie Jej Pastorkyňa v Prešove, ale spoznávať sme sa začali až pri skúšaní Domu Bernardy Alby, ktoré som režimoval v Košiciach a Alena tam hrala jednu z hlavných postáv. Samozrejme, že to bolo spoznávanie čisto profesionálneho charakteru. Ale samozrejme, že čoskoro prišla aj túžba po spoznávaní charakteru súkromného.

Po kom je malá Ema? Čo majú spoločné vaša malá a veľká žena?

- Ani jeden z nás nezaprie, že je Eminým rodičom. Aj po vizuálnej stránke, aj po stránke charakterovej. V stručnosti by som to ale zhrnul asi tak, že je to čert po mne s anjelskou tvárou po mame. A čo majú moje baby spoločné? Sú to od narodenia veľké osobnosti.

Pendlujete medzi Bratislavou a Košicami. Dá sa povedať, že vašou pracovňou je kupé vo vlaku?

- Neviem, či na tomto mieste môžem robiť reklamu Železničiam Slovenskej republiky, ale za posledné desaťročie sa stali spolutvorcami väčšiny mojich hier. Tým, že nemám vodičský preukaz (nikdy som po ňom ani netúžil), je pre mňa vlak najlepším miestom na prípravu divadelných inscenácií a písanie scenárov. Nerád to totiž robím doma, aby som sa neoberal o čas s rodinou, ktorý je v momente, keď skúšam v divadle nejakú hru, pre mňa naozaj veľmi vzácný. Stačí, že po byte niekedy (teda vraj veľmi často) chodím ako somnambul, lebo z ničoho nič začnem rozmýšľať nad divadelnou témou, ktorá ma v danom období zamestnáva. Späť ale k vlakom. Vlaky a železničné stanice sú pre mňa aj veľkou studnicou inšpirácie. Také panoptikum postavičiek by som na jednom mieste len ťažko hľadal.

Máte za sebou náročné obdobie prípravy a realizácie muzikálu Jana z Arku. Splnili ste si ním jeden zo snov? Vraj už začínate s prípravami na nový „kúsok“. Prezradíte čo to bude?

- Divadelné sny nemám. Z princípu. Aby som sa potom netrápil, že sa mi nesplnili. Milujem divadelnú mágiu a Jana z Arku bola látkou, ktorá sa mi zdala vhodná na divadelné spracovanie podľa mojich predstáv. Hoci som ateista, na túto „svätú“ tému som sa veľmi tešil. To, že to bude ale až také náročné, sa mi naozaj ani nesnívalo. No a aby toho nebolo málo, už počas skúšok Jany z Arku som pracoval na prípravách Gogolovej komédie Revizor, ktorú odpremiérujeme 29. apríla.

Aký typ hry najradšej režimujete?

Nemám žiadny obľúbený žáner. Môžem byť naozaj veľmi vďačný Jánovi Hanzovi, riaditeľovi prešovského divadla, že ma zavolať do divadla, kde mám možnosť ochutnať všetky žánre. A nebránim sa ničomu. Niekoľko sa absolútne nevenuje napríklad rozprávkam. Ja ich milujem. Či už rozprávky pre deti alebo rozprávky pre dospelých v podobe muzikálov. Rád sa totiž hrám. Ale potom raz za čas potrebujem zo seba vyplúť aj nazhromaž-

dené emócie a s veľkou pokorou sa vrhnem na nejakú komornú drámu.

Čo si myslíte, ako vás vnímajú herci, počuli ste už niekedy na seba nejakú klebetu?

- A koľko. Z naivity, že keď robím všetko pre divadlo až do roztrhania duše, a že ma musia za to ľudia milovať, som už dávno vyrástol. Byť na vedúcom mieste vám dáva možnosť profilovať spoločnosť, ale zároveň s tým sa musíte zmieriť s faktom, že vás čaká aj sprška kritiky, pretože ľudia odkedy sú ľuďmi vždy veľmi dobre vedeli rozprávať o tom, ako by sa mali robiť veci.

Ako relaxujete, aké sú vaše koníčky?

- Rád varím. Ale tento koníček vznikol z potreby. Pretože veľmi rád jem. A som rád, že Alena je v tomto smere veľmi podobná. A čo sa týka apetítu, naša dcéra asi pôjde v našich stopách. Kedysi som rád cestoval, ale momentálne keď za mesiac niekoľkokrát prebrázdím republiku z jedného konca na druhý, mojím najväčším relaxom je, keď si ľahnem do vane s knihou a čítam. Knihy sú mojou vášňou, ktorú už ale mierne účelovo krotím, pretože už na ne nemáme doma priestor.

Veľmi rád varíte, aká kuchyňa vás najviac láka?

- Som všežravec. Takže na stole milujem veľké množstvo zeleniny so zodpovedajúcim množstvom mäsa. Jednak tým držím svoju fyzickú schránku v normálnych kilogramových stavoch (pretože mám chorú štítnu žľazu a bolo obdobie, keď som priberal aj zo vzduchu) a jednak mi to naozaj veľmi chutí. Momentálne s Alenou „fčíme“ na zdravej vlne a vyvážame jedlá z pohánky, obľúbili sme si quinu a keďže som aj neuveriteľne mlsný tvor, robíme si raw koláče. Ale ak by som sa mal prikloniť k nejakej konkrétnej kuchyni, tak by to bola asi thajská.

Aký je vzťah režiséra a herečky? Rozprávate sa doma o divadle?

- Kedysi som sa absolútne odmietal baviť o práci. Bol som presvedčený, že v momente ako prídem domov, musím svoju robotu nechať za dverami. Nechcel som zatažovať vzťah pracovnými problémami... Aby som časom pochopil, že človek musí rozprávať... A za každých okolností. Okrem toho, že je to dobrá psychohygienu, tak tým aj vyjadrujete dôveru svojej polovičke.

Čo vám hovoria Bardejovské kúpele? Vedeli by ste si predstaviť týždeň len tak nič nerobiť - ako by ste sa nechali rozmaznávať?

MIŠO: Nájdite nám voľný týždeň a hneď sme tam! :) Zatiaľ si krásu Bardejovských kúpeľov (aj to iba z vonku) vychutnáva svokor, ktorý je profesionálny vodič a má každý druhý týždeň linku na trase Rožňava – Bardejovské kúpele.

ALENA: Áno, dajte nám jeden týždeň a necháme sa rozmaznávať všetkými procedúrami, ktoré Bardejovské kúpele ponúkajú. Ja som tam už jeden pobyt absolvovala a moji rodičia tiež a zažili sme tam fantastický relax. Očista tela aj duše na nezapltenie. :)



Jahňacie korunky na polente s mäťovým dipom

1 porcia

• jahňací hrebeň	250 g	• Maslo	10 g
• soľ	1 g	• syr parmezán	15 g
• jahňacie korenie	1 g	• Mäta čerstvá	5 g
• olej	0,4 dcl	• olej	0,5 dcl
• rozmarín	2 g	• cukor kryštálový	2 g
• bylinkové maslo	5 g	• soľ	0,5 g
• demi glace	1 dcl	• čierne korenie	0,5 g
• Polenta	75 g	• med	2 g
• muškátový oriech	0,5g	• ocot	0,2 dcl
• soľ	1 g		

Postup:

Jahňacie korunky vcelku osolíme, okoreníme a na rozpálenom oleji opečieme z oboch strán. Z grilu preložíme na plech. Na vrch korúnok položíme bylinkové maslo a rozmarín. Dáme do konvektometru na 9 minút. Potom korunky vyberieme a rozrežeme ich. Rozložíme ich okolo polenty. Podávame s mäťovým dipom na cateringovej lyžici a omáčkou demi glace.

Polentu vypeme do vriacej osolenej vody, dochutíme muškátovým orieškom. Povaríme do zhutnutia a nakoniec zjemníme maslom. Rozotrieme ju do misky, aby bola vo výške cca 2 cm. Necháme stuhnúť. Následne vykrojíme koliesko, ktoré pred podávaním posypeme parmezánom a necháme pod salamandrom zapiecť. Mäťový dip – všetky ingrediencie zmixujeme v mixéri.



Dobrú chuť želá šéfkuchár
Marek Švaro

Mušle sv. Jakuba na orechovej placke so šafránovou omáčkou a slaninkovým chipsom

1 porcia

• mušle sv. Jakuba	50 g	• orechy vlašské	10 g
• soľ	0,5 g	• hladká múka	10 g
• korenie del mare	0,5 g	• mascarpone	10 g
• maslo	10 g	• maslo	5 g
• šafránová pasta	5 g	• morská soľ	0,5 g
• smotana sladká	1 dcl	• bacon slanina	10 g
• biele víno	0,4 dcl	• olej	0,5 dcl
• aromat	1 g		

Postup:

Mleté orechy zmiešame s hladkou múkou, maslom a mascarpone. Masu necháme odstáť 20 minút v chladničke. Potom ju vyvaľkáme na hrúbku 0,5 cm. Vykrojíme koliesko, pečieme pri 180 °C do ružova. Očistené mušle posolíme, pokoreníme a na masle opražíme z oboch strán do zlatohneda. Šafránovú pastu necháme povariť so smotanou a bielym vínom až kým sa nám omáčka nezredukuje. Dochutíme aromatom. Mušle servujeme na orechovej placke, ktorú položíme na šafránovú omáčku. Dozdobíme slaninkovým chipsom.



Čo nám doprajú hviezdy v nasledujúcom období

**BARAN**

Tak veľa sa toho vo vašom živote zmenilo. Minulý rok ste si prešli náročným obdobím zmien a teraz túžite aspoň po trochu pokoja. A rok 2016 vám ho naozaj aj prinesie. Nebude to síce hneď a ani nič jednoduché, no ak sa o to aj vy pričiníte, dočkáte sa šťastných chvíľ.

LEV

Nasledujúci rok bude celkom iný, než by ste čakali. V období, kedy ste si mysleli, že už máte väčšinu vecí v živote vysporiadaných, vás asi prekvapia niektoré zmeny. Prvé neprijemnosti nastanú v práci. Nič však neriešte s horúcou hlavou a verte, že napokon všetko dobre dopadne.

**STRELEC**

Môžete sa tešiť na veľmi úspešný rok, plný nových možností i výziev. Ak to uchopíte za správny koniec, zažiarite najmä v práci, ale daríť sa vám bude aj na osobnej pôde. Mnohé z vašich vzťahov sa vyjasnia, čo vám do srdca vnesie pokoj a harmóniu. Prestanete hľadať a začnete si užívať to, čo máte.

**BÝK**

Rok 2016 bude pre vás mimoriadne priaznivý, hlavne čo sa týka finančnej situácie, ale aj rodinných vzťahov. Začiatok roka ešte nebude napovedať žiadne extra zmeny, ale už na jar sa na vás zosype hneď niekoľko novínok. Snažte sa neprepadať panike, všetko sa napokon na dobré obráti.

**PANNA**

Nebude to ľahký rok, ale na jeho konci očakávajte vnútorný pokoj, spokojnosť, harmóniu a šťastie. Prvú polovicu roka 2016 ešte budete bojovať, so všetkým, čo bude treba – ako v práci, tak i v osobnom živote, no potom vám dôjdu všetky sily. Skončíte to všetko naraz, takmer v jeden deň a urobíte hrubú čiaru za minulosťou.

**KOZOROŽEC**

Môžete byť spokojní, pred sebou máte úspešný rok. Daríť sa vám bude najmä v práci, ale aj v osobnom živote sa udejú pozitívne a naozaj zásadné zmeny. Sny, o ktorých ste snívali a ktorých ste sa nevzdávali ani vo chvíľach najväčších depresii, sa konečne začnú naplňať. Len málokto si užije najbližšie mesiace toľko šťastia ako vy.

**VÁHY**

Nasledujúci rok bude pre vás veľkým prínosom a obohatením, pretože ho prežijete naplno. Môžete sa tešiť na cestovanie a množstvo zážitkov, ktoré zmenia nielen váš pohľad na svet, ale aj vás samých. Vaša večná nespokojnosť sa postupne vytratí a vďaka novým vzťahom i priateľstvám sa budete oveľa viac usmievať.

**BLÍŽENCI**

Nasledujúci rok možno pre vás nebude ľahký, ale mnohé, čo sa udeje, bude vo vašom živote mimoriadne dôležité a ak vytrváte na správnej ceste, na konci vám to všetko bude dávať zmysel. Najmä prvé mesiace v roku budú náročnejšie, ale napokon sa všetko na dobré obráti.

**VODNÁR**

Prípravte sa na rok plný protikladov, v niečom bude perfektný, v inom zas naopak hrozný, ale dôležité je, že budete musieť konečne prejsť k činom, miesto rozprávania či nekonečného snívania. Prvá polovica roka vás bude ubíjať, kvôli neistote a problémom v práci budete zrejme viac podráždení.

**ŠKORPIÓN**

Prípravte sa na naozaj náročný rok. Bude plný zmien, práce, ktorá vás vyčerpá, vzťahov, ktoré stratíte, ale aj takých, ktorými získate, ale v neposlednom rade to bude rok, ktorý vás naplní a poodhalí niektoré veľmi dôležité veci vo vašom živote.

**RAK**

Nasledujúci rok sa pre vás bude niesť v znamení zmien. Mnohé vo vašom živote sa doslova naruby obráti, ale je to dôležitý krok pre vaše šťastie, takže aj keď sa to zo začiatku tak nezdá, pôjde o pozitívne zmeny, na ktoré sa môžete tešiť.

**RYBY**

Čaká vás mimoriadne šťastný a úspešný rok. Hneď na začiatku vás zaskočí prekvapenie, o ktoré ste nestáli a chvíľu budete aj naozaj negatívne naladení. Ako však bude čas plynúť, pochopíte, prečo vám hviezdy pripravili túto cestu a pomaly sa začnete tešiť.



				Ávila, Ur, borka, kris, pik, save, šase, šoro	organ zraku	skaly	šatstvo	iba	obmený transportér	tone,	meno Jiráska	záver tajničky	ton, po angl.	Airplane Single Engine Land
				dokola, vôkol						akty, po česky				
				frekventant důstojníckej školy						ázijský štát daj dole z vešiaka				
				osudové znamenie					skosi spôsob únavu					
					značka pre elektrónvolt zábava			zbadal plod obilnín						
				ECV Hu- menného chlapčien-ska zbraň			odnesú dole indiánsky symbol							bodavý hmyz zavýjala
P. Husár	Kernel Mode Setting	kráľ, po franc.	začiatok tajničky	sumerský mestský štát	lipový porast	popretnásaj						faza Mesiaca dom. meno Šarloty		
plavecký štýl						značka rádia zapísaný tón	okresný nár. výbor stred tajničky				mačkovité šelmy dokonči vrie			
bažian, mokrad						základná číslková slávnostný úkon				pridal, doložil kovaľa				
Slovenská informačná služba				kopanim upraví bezhrbá favy					vianočná pieseň					
	bez topánok, naboso	portlandský slnok ale, po nem				otisoslove úderu			ulož ako povinnosť krača				wikendové obydlie	dravý vták
banán, po angl.						ECV Rim, Soboty kocár, po rusky		alebo, po rusky ofukli, ovali			organ sluchu poodieraj			
americký prezident					katóda, po česky žena, dáma						zakalačko-va polievka kypní pôdu pluhom			
seknutia					pride bližšie vlastnila					načúkmute, odute typická pre psa				
Off-road vehicle				prehra v šachu neodborník			Ducks Unlimited odumretá vstáva		vymenil za peniaze					
	druh ovčieho syra	značka lyží indické sídlo				ples			francúzske sídlu ovláda				nevyskytuje sa	značka bicyklov
prestali, skončili						prebúdiť k životu jestvovala					zvyšky stromov zakaloval			
vypúšťajú slzy					dlhá tyč farba v kartách			označenie 1. kvality vyzna- menanie			bodná zbraň vodný vták			
hrubší konár					štit, vychol býv. prešov, hokejista		solmizačná slabika príslušníci armády			slovenský hokejista tadialto				
Aón, po česky				majúca lila farbu spôsob porážku					teľatá, po česky sovie otisoslovce					
	zaví do plienok	epická tvorba preper				odkryť obnažiť rímsky boh lasky							naspodku, dole	protiklad
ivar, vzhľad						ťaž práci groštnedok		konzervoval dymom mať Rema a Romula				predložka zn. kanc. potrieb		
spevohra					arabské muž meno nieka pri Omsku				Európska komisia mestská knížnica		úder nohou značka pre voltampér			
mnoho					ovijem, omiotám					španielske mesto				
španielske sídlu					samec morky				mrázená pochúťka na paličke					