

Kalendár

Milovala ich aj cisárková Sisi

Marec/Apríl 2015
Nepredajné

JAROSLAV KOMORA:
PRÍTOMNOŠŤ A BUDÚCNOSŤ
BARDEJOVSKÝCH KÚPEĽOV

13. komnata
DOKTORKY BELOVIČOVEJ

HERKULES VÁS VŽDY VZPRUŽÍ

MIŠO HUDÁK
„BARDEJOVSKÉ KÚPELE BOLI
PRE MŇA VŽDY „WAU“.

Čo s **PROBLÉMAMI**
S PEČEŇOU?



Oáza zdravia a oddychu...

S generálnym riaditeľom Jaroslavom Komorom nielen o prítomnosti, ale aj budúcnosti kúpeľov



Turbulencie aj zásadné zmeny

Má v sebe obrovskú charizmu, ktorú si nemôžete kúpiť ani získať. Buď ju prosto máte alebo nie. Rozprávať sa s ním je doslova zážitkom. O Bardejovských kúpeľoch hovorí s láskou. „Kúpele sú možnou doménou posledných skoro dvadsiť rokov. Strávil som tu svoj pracovný život, veľmi veľa mi dali, a možno aj zobrali. Za to obdobie, čo som riaditeľom a predsedom predstavenstva, prešli sme rôznymi turbulentiami a zásadnými zmenami,“ vyznáva sa JUDr. Ing. Jaroslav Komora, generálny riaditeľ Bardejovských kúpeľov a predseda predstavenstva.

Prekážky ako výzva

Bardejovské kúpele by možno boli pre niekoho potápaním sa Titanikom. Pre Jaroslava Komoru sú vlajkovou loďou, ktorej kormidlo pevne drží už osemnásť rokov. „Som človek, ktorý sa veľmi rád stretáva s prekážkami a chce ich vo svojom živote zdolať. Myslím si, že pred osemnástimi rokmi boli Bardejovské kúpele pre mňa takou výzvou, kde som si mohol vyskúšať svoje možnosti a schopnosti pri riadení, ale hlavne pri ich napredovaní v rámci slovenského i európskeho

kúpeľníctva. Za toto obdobie prešli Bardejovské kúpele podstatnými zmenami hlavne v oblasti svojho produktového portfólia, inovácii ako i celkového postavenia v rámci slovenských kúpeľných organizácií,“ hovorí Jaroslav Komora.

Aj keď si ešte stále kúpele predstavujeme ako službu, ktorú odporúča lekár, alebo že sa zameriavajú len na isté indikácie chorôb, nie je tomu tak. „Pred osemnástimi rokmi boli Bardejovské kúpele výlučne orientované na trh len v oblasti spolupráce so zdravotnými poisťovňami a sociálnou poisťovňou. Boli sme zameraní na úzku škálu indikácií v oblasti internej medicíny - onkológiu, gastroenterológiu či choroby látkovej premeny. Za toto obdobie došlo k zásadnej zmene indikačného zamerania, kde by som poukázal hlavne na zameranie v oblasti chorôb obehového ústrojenstva, teda kardiovaskulárnych chorôb a už piaty rok poskytujeme služby i v indikáciách choroby pohybového ústrojenstva. Ako neštátne zdravotnícke zariadenie úzko spolupracujeme so zdravotnými poisťovňami, kde poskytujeme ročne služby zhruba pre šesťdesiat až sedemtisíc poistencov. Tento objem predstavuje zhruba päťdesiatpäť percent tržieb. Výrazný podiel na obsadenosti majú slovenskí samoplatcovia, zahraniční klienti ako aj služby v oblasti kongresovej a incentivnej turistiky, predstavujú zhruba štyridsaťpäť percent,“ dodáva Jaroslav Komora.

V prvej päťke

Základom úspechu je byť iný, poskytovať čo najkvalitnejšie služby. „Areál Bardejovských kúpeľov má viac ako tridsať hektárov, dĺžku tisícšesťsto metrov. Celkovo spravujeme tridsaťtri objektov, čo si vyžaduje i veľké finančné náklady na prevádzku. Bardejovské kúpele patria medzi oblasti, kde je vysoký podiel objektov so štatútom národnej kultúrnej pamiatky a pri opravách musíme rešpektovať osobité podmienky. Pre návštevníkov poskytujeme služby v nových alebo novozrekonštruovaných priestoroch, čo nám vytvára dobré podmienky pre nárast klientov vo všetkých segmentoch. Práca v tejto oblasti je značne náročná a to vzhľadom na skutočnosť, že poskytované služby zahŕňujú v sebe zdravotnícke služby, ubytovacie, stravovacie ako i dôležité služby v oblasti animačných činností a to výrazne kladie nároky na udržanie a zlepšovanie kúpeľného prostredia,“ poukazuje Jaroslav Komora na dôležitý moment.

Patriť medzi päť top kúpeľov na Slovensku je náročné. „Dnes si klienti i zdravotné poisťovne majú možnosť vybrať v rámci dvadsiatich piatich kúpeľných organizácií, takže prioritou je poskytovanie štandardných služieb pre všetky segmenty, respektíve pre všetkých klientov, ktorí absolvujú pobyt u nás. Bardejovské kúpele sa stále udržali v prvej päťke slovenských liečebných zariadení z hľadiska počtu návštevníkov, kvality služieb a inovácií. Z hľadiska odborného je tu liečba chorôb obehového ústrojenstva a chorôb pohybového ústrojenstva. Takisto považujem za podstatný úspech to, že v oblasti detskej liečby máme za posledné roky štandardne osemsto detských pacientov a to v indikáciách, ktorými sa zaoberajú len naše Bardejovské kúpele,“ ponúka generálny riaditeľ ďalšie zaujímavé informácie.

Komplexný servis aj apartmán Sisi

Ako správny líder vie, že naplniť svoje vízie môže len v spolupráci s dobrým tímom. „Všetky tieto úspechy, alebo veci sa dali dosiahnuť len vďaka tomu, že v Bardejovských kúpeľoch pracujú

ľudia, ktorí majú vzťah k tejto práci a pre mnohých je to celoživotným poslaním. Bez dobrého pracovného kolektívu by sa tieto úspechy nepodarilo dosiahnuť,“ aj takto Jaroslav Komora vzdáva úctu personálu kúpeľov.

Prítomnosť je odrazovým mostíkom do budúcnosti. Aký smer naberú Bardejovské kúpele? Podľa slov Jaroslava Komoru je sa naozaj na čo tešiť: „Rád by som spomenul niekoľko záležitostí týkajúcich sa budúcnosti. V súčasnosti prebieha komplexná rekonštrukcia hotela Alexander, bývalý Minerál. Touto investíciou vytvoríme kúpeľný komplex navzájom prepojených budov, v ktorých vieme poskytnúť služby pre 688 návštevníkov, ktorí pod jednou strechou dostanú komplexný servis. V najbližšom období počítame s rekonštrukciou a modernizáciou liečebného domu Alžbeta a s vytvorením reprezentačno-muzeálnych priestorov apartmánu Sisi, ktorá v rokoch 1895 bola viac ako tri týždne v tomto objekte ubytovaná. Súčasne v tomto roku pripravíme i architektonické štúdiu na modernizáciu

liečebného domu Dukla ako i vypracovanie štúdie na športový areál so zameraním na golfové aktivity v blízkosti areálu Bardejovských kúpeľov. Týmto aktivitami sa nám Bardejovské kúpele zatraktívnia i čo sa týka počtu prechodných návštevníkov. Ročne nás navštívi osemnásťtisíc klientov, ktorým poskytujeme kúpeľne služby a počas letnej sezóny navštívi Bardejovské kúpele dvestotisíc jednodňových návštevníkov.“

Má generálny riaditeľ svoje obľúbené miesto v kúpeľoch? „Mám, ale je to v širšom okolí. Je to najmä oblasť takzvanej Kyslíkovej dráhy a Zimnej studni. Najradšej mám ale cyklotúru z Bardejova cez Čerešňu, Kamennú horu a Bardejovské kúpele, trať má zhruba osemnásť kilometrov. V širšom okolí kúpeľov je niekoľko desiatok kilometrov turistických chodníkov, napríklad spojenie so Zborovským hradom, ktorý bude mať do budúcnosti významné miesto pre návštevníkov Bardejovských kúpeľov. V súčasnosti tam prebiehajú konzervačné a rekonštrukčné práce. Hradný komplex má viac ako dva hektáre.“



„Nikdy som si nevedela predstaviť, však, že náhody neexistujú, všetko

Predstava, že špičková medicína sa robí vo veľkých centrách, je už dávno prekonaná. V Bardejovských kúpeľoch má totiž svoje „sídlo“ prezidentka Slovenskej spoločnosti praktickej obezitológie doc. MUDr. Mária Belovičová, PhD. Dovolila nám, aby sme nakukli do jej trinástej komnaty. Je to naozaj výnimočná žena....

• **Lekársku fakultu ste študovali v Bratislave, tam ste aj po jej skončení zostali. Vedeli ste už na začiatku čomu sa budete ďalej venovať?**

- Rodičia ma už od detstva viedli k tomu, aby som si vybrala povolanie, ktoré bude prinášať úžitok ľuďom. Kupovali mi knihy, časopisy o lekároch, hovorili, že je to veľmi ušľachtilé povolanie. Dá sa povedať, že už od detstva formovali môj záujem o medicínu. Mojm prvým, a trvalým, medicínskym vzorom bol chirurg svetového mena, profesor Valentín Felixovič Vojno-Jasenecký, ktorý neskôr prijal svätenie za biskupa a stal sa zároveň aj vyznávačom za pravoslávnu vieru. Z jeho diel sa učili celé generácie chirurgov na celom svete. Jeho život ma natoľko fascinoval, že som o ňom dokonca písala aj maturitný sloh na tému „Čo znamená šťastie?“ Skĺbil v sebe dva svety, nezanevrel na nepravosti, prenasledovanie za čias socializmu, za väznenie na Sibíri. V neľudských pod-

mienkach zostal ľudský a neustále pomáhal ľuďom.

• **Mali ste v rodine niekoho, kto sa venoval internému lekárstvu?**

- V našej rodine sa nikto nevenoval medicíne, takže záujem o internú medicínu sa sformoval postupne počas vysokoškolského štúdia. Jediné, čo som vedela, že nechcem robiť, bola „chirurgia“ - napriek veľkému obdivu k môjmu vzoru.

• **Čo vás priviedlo na východ do Bardejovských kúpeľov?**

- Nikdy som si nevedela predstaviť, že odídem z Bratislavy, keďže som sa tam narodila. Ale postupný vznik alergie a suchý dráždivý kašeľ ma prinútili, aby som sa zamyslela nad tým „ako ďalej“? A zrazu som dostala ponuku aj do Bardejovských kúpeľov. Čistý vzduch v Bardejovských kúpeľoch a počiatočná „otrava kyslíkom“ v porovnaní s bratislavským vzduchom plným smogu prispeli k tomu,



že sa suchý dráždivý kašeľ stlmil, až nakoniec prestal - čomu sa, samozrejme, veľmi teším. Myslím si však, že náhody neexistujú, všetko je riadené Prozreteľnosťou. V roku 2000 som práve v Bardejovských kúpeľoch v hoteli Ozón, kde teraz pracujem, prednášala vôbec svoju prvú prednášku na Poľsko-Slovenských internistických dňoch. A, samozrejme, som netušila, že o desať rokov tu budem pracovať...

Na rozdiel od iných svojich kolegov vy ste medicínu poňali ináč než, poviem to možno dosť neohrabane,

ako bežnú rutinnú prax. Venujete sa jej vedecky, ste autorkou monografií, odborných publikácií či prednášok. Čo vás k tomu viedlo?

- Od detstva mi rodičia vštepili lásku ku knihám, vzdelávaniu sa. Zaujímalo ma pozorovať priebeh chorôb u pacientov, všímať si určité zvláštnosti. Postupne sa pridružil záujem aj o „vedeckejšiu“ prácu. To viedlo k ďalšiemu štádiu. Musím však podotknúť, že je pre mňa prvoradá práca lekára. Vedecká práca však pri-
spieva, aspoň v to dúfam,

že odídem z Bratislavy. Myslím si je riadené Prozreteľnosťou.“

k skvalitneniu starostlivosti o pacientov.

Nadváha a obezita. Je jedlo pre naše zdravie naozaj také dôležité?

- Áno, jedlo je mimoriadne dôležité pre náš zdravotný stav. Vyzerá to tak, že o čo striedamejšie jeme, „o čo menej mŕime“ na stravu, o to budeme zdravší. Svojim pacientom hovorím, že „pokiaľ chcú zostať zdraví, nech nenakupujú potraviny, ktoré sú v televíznych reklamách a v akciách v obchodoch“. Je vedecky dokázané, že asi tridsať percent onkologických chorôb by sa dalo predísť, keby sme striedmo jedli a nebojovali následne s obezitou.

Dnes veľmi „letia“ rôzne relácie o chudnutí, kedy človek prekonáva sám seba. Múdre knihy hovoria, že tajomstvo je ukryté v našej „hlave“. Určite ste sa stretli s mnohými zaujímavými prípadmi žien či mužov, ktorí sa rozhodli zmeniť

svoj život. Takže, existuje nejaký recept?

- Dennodenne sa stretávam s pacientmi, ktorí prichádzajú do ambulancie kvôli zvýšeniu tzv. pečeňových testov, pre stukovatenie pečene, s cieľom chudnutia. Mnohí z nich očakávajú, že im predpíšem „záračnú“ tabletku a bez akéhokoľvek príčinenia schudnú. Najprv si musíme spoločne ujasniť čo pacienti v strave preferujú a ktoré jedlo je vlastne príčinou jeho ťažkostí. Pokiaľ si to človek uvedomí, je ďalší terapeutických proces oveľa ľahší. Úprimne sa poteším, keď pacienti povedia, že ma „poslúchli, upravili si stravovanie, schudli ...a že sa cítia lepšie“. Ale nie je to vždy tak. Prichádzajú sklamaní a opätovný pokus alebo „boj“ o zdravie pacienta. Keď pacienta presvedčíme, aby upravil stravu, musíme mu zároveň objasniť aj potrebu pohybu:)... A tu nastáva ďalší problém. Ale niektorí pacienti sú veľmi uvedomelí a dokonca si založia aj „minikluby“ s tzv. nordic walkingom.

Ste autorkou publikácie Zdravé jedlo pre vašu pečeň. Máte vôbec čas aj na „testovanie“ receptov?

- Toho času je pomenej. Ale keď zostavujem recepty, vždy si predstavím, či sa to vôbec dá zjesť a či to nie je časovo náročné, keďže všetci trpíme obrovským nedostatkom času, ktorý, žiaľ, zasahuje neskôr negatívne aj do nášho zdravotného stavu.

Prednášate aj na vysokej škole, čo vám prináša táto skúsenosť? Aký je svet mladých ľudí?

- Záujem o prácu so študentmi sa na mňa asi „geneticky“ preniesol. Mama je vysokoškolský pedagóg. Otec bol vedec, napísal jedenásť monografií, vyše dvesto článkov. Od samotného začiatku svojej medicínskej praxe som pracovala na klinikách, kde prichádzali študenti na stáž a cvičenia. Takže myslím, že záujem o túto súčasť práce bol úplne prirodzený. Práca s mladými ľuďmi zachováva „mladický“ duch:).

Teším sa, keď študenti prejavujú záujem o učivo, keď sa aktívne pýtajú.

Každý si volíme svoju cestu. Vy ste sa vydali tou náročnejšou, kedy na sebe musíme neustále pracovať. Máte vôbec čas na súkromie?

- Súkromie je v povolani lekára veľmi ťažko oddeliteľné od jeho pracovnej činnosti.

Ktoré je vaše obľúbené miesto v Bardejovských kúpeľoch?

- Kúpele mám rada celé. Najmä kúpeľný park, v ktorom sa však „nemám čas“ prechádzať tak, ako by som chcela.

Vaše koníčky?

- Koníčky? Knihy, vážna hudba, spev, cudzie jazyky.

Kde sa vidíte o desať rokov?

- Desať rokov je dlhá doba, na túto otázku sa mi ťažko odpovedá. Uvidíme, čo prinesie čas ...



...reprezentačné kongresové priestory...

Tamara Šatanková:

*Rodičia mi
predpovedajú,
že sa dožijem
sto rokov*



Dvaja osudoví muži, manžel Ján a syn Šimon.

**Stačí sa s ňou rozprávať niekoľko minút a „nakazí“ vás svojou energiou a úsmevom. A tak je tomu zakaždým. V čom tkvie tajomstvo spo-
kojnosti Ing. Tamary Šatankovej, ekonomicko – obchodnej riaditeľky
Bardejovských kúpeľov?**

Slnko v duši

Som veselý človek už od narodenia. Rodičia mi predpovedajú, že sa dožijem sto rokov pri mojom občasnom flegmatizme a optimistickej povahe. Úsmev a dobrá nálada ma neskutočne nabijajú pozitívnou energiou a ja ju potom šírim medzi ostatných. V podstate môžem povedať, že som šťastný človek a som v živote spokojná. Viem sa ale aj rozčúliť a občas byť aj neprijemná. Takých chvíľ je našťastie minimum.

Jeden deň

Do práce chodievam vždy s odhodlaním, že stihnem všetky naplánované úlohy v termínoch. Je to samozrejme utópia. Ale vďaka môjmu optimizmu ma to až tak netrápi. Práca predsa počká. V priebehu dňa mám veľa stretnutí s obchodnými partnermi, často som na cestách. Keď ale pracujem, tak naozaj na sto dvadsať percent. No na druhej strane som aj pôžitkár...

Rajské kúpele

Každá žena by sa mala o seba starať. Naše kúpele sú rajom na zemi. Snažím sa dvakrát do mesiaca zájsť do nášho beauty štúdia. Dám si masáž či poradiť nejakú skrášľujúcu kúru. Už piaty rok stále v máji chodíme s priateľkami na čisto dámsku jazdu. Celé tri dni sa nechávame v kúpeľoch rozmaznávať, všetko chceme vyskúšať. Soľná jaskyňa, vírivka so šampanským, dobré jedlá a zjždeme sa aj zabaviť. Slovom, užívame si to.

Vášeň

Cestovanie! Milujem cestovať, to je môj najväčší koníček. Dokonca už aj náš štvor-

ročný syn Šimon letel s nami do Spojených štátov. Kvôli nemu si ale vyberáme destinácie, kde sa dlho neletí. Mám priateľku v cestovnej kancelárii a tá mi vždy niečo atraktívne nájde. No nemusí to byť len zahraničie, veľa chodíme po Slovensku či Čechách...

Profesionálna deformácia

Určite áno, zakaždým sa vrátim domov s nejakým nápadom. Skôr než sa ubytujeme v izbe, odfoťím si ju. No musím povedať, že už aj na Slovensku sa služby výrazne zlepšili. No a asi najviac sa teším, keď vidím, že v niečom sme my ešte lepší. Máme pre klientov balíčky, z ktorých si môže každý vybrať. Či si vychutnajú len procedúry, alebo ich spoja aj s vychádzkami do okolia. Bardejovské kúpele sú naozaj nádherné.

Gény nezaprieť

Celá rodina pracujeme v kúpeľníctve. Po otcovi som určite zdedila cieľavedomosť a puntičkárstvo. Jednoducho mi nedá, aby som ešte aj ja neskontrolovala po niekom, či to dobre urobil. Otec ma doviedol k lyžovaniu keď som mala päť rokov, doteraz spolu chodíme na dovolenky. Po mame som zdedila ženskosť...

Iskra preletela

S manželom sme boli spolužiaci na gymnáziu, študovali sme spolu aj v Košiciach. Poznali sme sa, vedeli o sebe. Až po dvoch rokoch od skončenia vysokej sme sa stretli na narodeninách a tam medzi nami prebehla povestná iskra. Takže sme sa oťukávali štrnásť rokov. Stálo to za to.

Kráľovná Sisi

Bola to žena, ktorá bola všade, veľa cestovala. Išla si za svojím či už jej v ceste stála prekážka alebo nie. Dokázala si zachovať gráciu, no súčasne bola taký malý čertík. V tom sme si podobné, no ja nie som taká záletníčka. Pred dvanástimi rokmi sme zorganizovali prvý Alžbetínsky deň. Dali mi kostým a jednoducho som bola kráľovná Sisi. Ľudia si ma fotili, vozila som sa v koči. O rok som túto rolu predala ďalej...

Múdra veta...

Kedysi bolo módou, že si dievčatá písali do pamätníčkov. Keď som mala sedem rokov, napísali mi tam vetu: Život je boj, v ktorom vyhráva ten, kto sa nezdáva pri každom neúspechu. Vtedy som tomu až tak nerozumela, dnes už viem, o čom to je.



Krásna Sisi v podaní Tamary Šatankovej.

Podďte s nami na návštevu do beauty štúdia v Bardejovských kúpeľoch



Revolučný krok Institut Esthederm Paris: naučí bunky ako správne fungovať

O jari sa hovorí ako o znovuzrození. Znovuzrodenie života, energie v nás. Jednou z ciest ako to dosiahnuť, je očista. Tela aj duše. Skúste víkendový pobyt v Bardejovských kúpeľoch využiť len pre SEBA! Samozrejme, okrem zdravej stravy, procedúr či vychádzok nesmie chýbať návšteva Beauty studia.

Znovuzrodenie bunky

Ruku na srdce: kedy ste si naposledy dopriali jeden deň len pre seba? Nechali sa rozmaznávať, masírovať, dali aplikovať výživnú masku, porozprávali sa so svojou kozmetičkou o nových krémoch, sérach... Že je to utópia? Koniec, je najvyšší čas na zmenu. Beauty studio tentoraz vsadilo na luxurnú kozmetiku, ktorá svojou filozofiou doslova šokuje. Prevychováva vašu pleť. „V našom Institut Esthederm Paris pracujeme so špičkovou kozmetikou, ktorá pleť, keď nefunguje správne, prevychováva. Je napríklad dehydratovaná, citlivá, nadmerne sa premasťuje alebo sa vekom mení a starne. My ju vlastne prevychovávame tak, že v nej obnovíme a podporíme jej vlastné prirodzené procesy, ktoré sú oslabené vplyvom nášho hektického života či vonkajších vplyvov. Pleť postupne začne opäť fungovať normálne,“ vysvetľuje Martina Horváthová – špecializovaná kozmetička.

Zdá sa, že mužom záleží na kráse žien. Veď povedzme si úprimne, najlepší kaderníci či módní návrhári sú práve páni. Ináč to nebolo ani s exkluzívnou francúzskou koz-

metikou Institut Esthederm Paris. „Jej zakladateľom a vlastne akýmsi tvorcom bol lekárnik Jean Noel Thorel, ktorý sa rozhodol, že nebude výrobky predávať za pultom, ale bude ich vyrábať. Tvrdí, že naša pleť má všetky predpoklady na to, aby žila stodvadsať rokov. Následkom nášho životného štýlu, veku aj genetiky slabne a prestáva fungovať. Základom je tu patent, ktorý znova učí pleť fungovať tak, ako keď bola mladá. Aby vyzerala prirodzene a adekvátne veku. Dnes tento zaujímavý pán ma veľké impérium a tisíce spokojných žien,“ prezrádza Martina Horváthová.

Návšteva kozmetického salónu Institut Esthederm sa líši od tých „bežných“. Prvé stretnutie a potom, samozrejme, aj tie ďalšie, sú veľmi príjemné. „Návšteva v salóne je doslova zážitkom, kozmetické ošetrovanie si vychutnáva. Prvý krok k plnej spokojnosti je globálna diagnostika. Najprv teda musíme zistiť, aký je aktuálny stav vašej pleti. Následne navrhne celý postup, ako sa dostanete k cieľu. Hovoríme tomu program krásy, ktorý zahŕňa program kozmetických ošetrovaní aj domácej starostlivosti. Kozmetickým ošetrovaním sa intenzívne naštartuje správne fungovanie vašej pleti. Potom je už len na klientke, aby dodržiavala pravidelnú domácu starostlivosť pleti, ktorá doslova vytrénuje vašu pleť. Pretože sa potreby pokožky neustále menia, bude aj individuálny predpis vždy vytvorený pri každej diagnostike pleti,“ dodáva Martina Horváthová.

„Keď pokožka trpí, je lepšie naučiť ju správne fungovať, než ju nadmerne ošetrovať. Kozmetické produkty sa často vnímajú ako produkty s krátkodobým efektom vytvoreným pre povrch pokožky a farma-

ceutické produkty sú zase vnímané ako prípravky pre liečbu kožných ochorení. Tu je vytvorená nová úroveň produktov, ktoré udržiavajú pokožku dlhodobo zdravú. Zaujímavým momentom je ten, že neúčinkujú proti starnutiu, ale predchádzajú starnutiu. A to je podstatný rozdiel. Neúčinkujú proti slnku, ale využívajú pozitívne účinky slnka,“ vysvetľuje Martina Horváthová a dodáva: „Produkty Institut Esthederm Paris nám pomôžu udržať pokožku vo vrcholnej forme počas každého životného cyklu. Vychovávajú pleť tak, aby jej pomohli znovu získať kontrolu a znovu nájsť vlastnú kapacitu a zdroje. Aby bola pokožka zdravá, potrebuje k správne fungovaniu tri základné elementy svetlo, vodu a rešpektovanie prirodzených cyklov.“

Výsledky sú naozaj viditeľné. „Zaujal ma celý koncept tejto kozmetiky. To, že vsadil na prirodzenú regeneráciu, obnovu buniek. Nedám dopustiť na bunkovú vodu, ktorá je identická s vodou v bunkách našej pleti. Na pleť teda pôsobí ako živá voda a tým pádom dodáva im energiu. Po mesiaci užívania tejto kozmetickej značky som zašla za bývalou kozmetičkou, potrebovala som upraviť obočie. Dotkla sa mojej pleti a hneď sa ma opýtala, aký hydratačný krém som začala používať, vraj mám pleť o desať rokov mladšiu. No to sa dobre počúva,“ opísala Ľubica Šandalová svoje skúsenosti z návštevy Institut Esthederm.

Na Slovensku Institut Esthederm nájdete len vo vybraných kozmetických salónoch, jeden z nich je aj v Bardejovských kúpeľoch v kúpeľnom hoteli Ozón na 1. poschodí.

Liečba chronických chorôb pečene v prostredí kúpeľov má oproti ambulantnej liečbe svoje výhody



Cirhózu pečene si väčšina ľudí spája s alkoholizmom. Ani zďaleka nie každý pacient hepatologickej ambulancie si však pečeň „prepil“. Aj o tom je rozhovor s doc. MUDr. Máriou Belovičovou, PhD. prezidentkou Slovenskej spoločnosti praktickej obezitológie:

■ Aké sú príznaky a prejavy ochorenia pečene?

- Choroby pečene, s výnimkou akútnych a konečných štádií, prebiehajú pomerne často nenápadne a nie sú spojené s väčšími zažívacími ťažkosťami. Príznaky chronických hepatítid (zápalov pečene) sú pomerne nenápadné, môžu svojím priebehom napodobniť chrípku - únavnosť, malátnosť, bolesti v svaloch a kĺboch, nechutenstvo, občas sa vyskytne vracanie, zvýšená teplota. Za výrazom „len mierne zvýšené pečeňové testy“ sa nezriedka môže skrývať zákerná choroba, ktorá pri oneskorenom rozpoznaní či opozdenej adekvátnej liečbe vedie k fatálnym dôsledkom. Dôsledkom dlhodobého pôsobenia

príčin ako alkohol, vírusy, lieky, nesprávne stravovanie či zanedbania včasnej diagnostiky, prípadne liečby je vznik chronického zápalu (chronickej hepatitídy) s možným následným vývojom cirhózy. Obávané komplikácie cirhózy sú krvácanie z pažerákových varixov, vznik ascitu (nahromadenie tekutiny v dutine brušnej), poruchy mozgovej činnosti (pečeňová encefalopatia). Môžu vyústiť až do stavu zmätenosti, straty vedomia, tzv. pečeňovej kómy.

■ Hovorí sa, že Slováci užívajú nadmerné množstvo liekov. Trpí tým aj pečeň?

- Liekové poškodenie je zodpovedné asi za štyridsať percent hepatítid u ľudí vo veku nad 50 rokov, asi za dvadsaťpäť percent prípadov fulminantného zlyhania pečene a za určité percento prípadov chronickej hepatitídy s vyššou aktivitou choroby. Rozsah poškodenia pečene a vývoj môže byť veľmi rôznorodý, od malej prechodnej cytolyzy hepatocytov alebo cholestázy až po akútne zlyhanie pečene. Poškodenie pečene môže vyvolať viac ako tisíc liečiv. Ide najmä o analgetiká, nesteroidové antiflogistiká, neuroleptiká, celkové anestetiká, hypolipidemiká, anti-

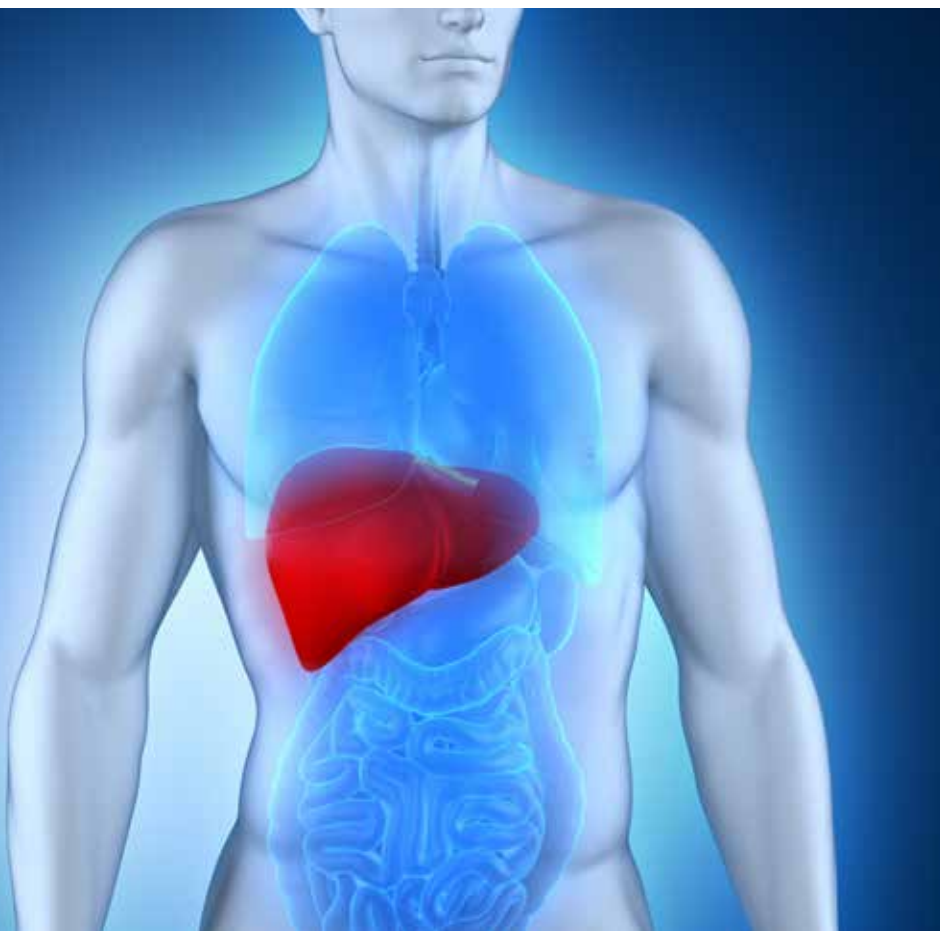
biotiká, niektoré cytostatiká, antimalariá, antiepileptiká, anaboliká, androgény, estrogény.

■ Ako prebieha samotná liečba?

- Do ambulancie prichádzajú pacienti s rôznymi chronickými chorobami pečene. Liečba prebieha podľa možnosti kauzálna, t.j. cielene po zistení príčiny choroby pečene. Pokiaľ je to vírusové ochorenie pečene, pacient dostáva protivírusovú liečbu. Ak ide o stukovatenie pečene, pacient je poučený o potrebné správneho stravovania. Ak ide o alkoholovú chorobu pečene, pacient je poučený o škodlivosti pôsobenia alkoholu na organizmus človeka (a pečeň nevynímajúc). Edukácia je neoddeliteľnou súčasťou starostlivosti o pacientov s chorobami pečene. Pri niektorých chorobách pečene je aj základným pilierom liečby. Čoraz viac pacientov prichádza do ambulancie so stukovatením pečene a jej závažnejšou formou, nealkoholovou steatohepatitídou. Je s tým neoddeliteľne spojená aj problematika liečby obezity.

■ Ako pomáha pobyt v kúpeľoch vašim pacientom? Ktorý z prameňov by ste odporučili?

- V Bardejovských Kúpeľoch absolvujú kúpeľnú liečbu pacienti po akútnych hepatitídach a s chronickými chorobami pečene. Pri liečbe ochorenia pečene (a najmä pečeňovej steatózy - stukovatenia) sa uplatňuje najmä minerálny prameň Klára. Minerálna voda Klára je slabo mineralizovaná (1335-1420 mg/l), uhličitá (CO₂ 1415-1878 mg/l), hydrogenuhlíčitánová, sodno-vápenatá, slabokyslá, hypotonická, studená. Teplota vody je 4.2-14.6 °C. Pije sa 30 minút pred jedlom trikrát denne v množstve 200-300 ml (vlažný prameň). Liečba chronických chorôb pečene v prostredí kúpeľov má oproti ambulantnej liečbe svoje výhody. Predovšetkým je to trojtýždňová prítomnosť pacienta mimo jeho štandardného prostredia, a celková orientácia kúpeľného pobytu na zmenu životného štýlu. Počas pobytu v kúpeľoch nie je pacient vystavený svojím každodenným starostiam a rôznym stresovým situáciám, je takmer stále v dobrej psychickej pohode - sú to veľmi dôležité faktory, ktoré podporujú úspešnosť liečby. Kúpeľná liečba umožňuje zároveň aj skupinovú intervenciu a vzájomnú motiváciu pacientov.



Zázrak menom

Herkules

Stačí pár dúškov

Dejú sa zázraky! Mnohí páni akoby v Bardejovských kúpeľoch nabrali druhý dych. Dámy sú príjemne prekvapené ich „výkonnosťou“, vraj sú z nich poriadne sexuálne šelmy. Nie je za tým žiadna modrá pilulka, stačí len dúšok vody z prameňa Herkules. Účinok prichádza do tridsiatich minút.

Je to pravda, alebo len placebo na odstránenie mužských problémov? Pitie vody z tohto prameňa dokonca odpo-

rúcajú aj lekári. O sile účinku prameňa Herkules muži vedia. Niektorí to vítajú ako vynikajúcu prevenciu, iní zasa ako terapiu. Posilňuje potenciu a zvyšuje mužnosť!

„O tomto prameni mi práve včera rozprával môj spolubývajúci. Dnes som si bol z neho glnúť. Škoda, že tu nemám so sebou manželku, určite by to uvítala. Taký prameň by sme mohli mať aj u nás na Orave, záujemcov o kúru by bolo dosť,“ hovorí so smiechom Jozef DERNÁR. Odborníci radia, že jedna liečebná kúra by mala trvať tri týždne, počas

ktorých pacient vypije denne trikrát po dve deci vody. Priaznivé účinky na mužskú potenciu sa údajne objavujú už tridsať minút po vypití pohára Herkulesa. Okrem potencie sa voda z Herkulesa podľa odborníkov osvedčila pri chorobách žalúdka a dvanástnika, dýchacích ciest a cukrovke.

Prameň navrátili v roku 1953. Ide o jeden z najvýznamnejších zdrojov liečivej vody v strednej Európe. Voda z neho je silno mineralizovaná. Obsahuje až 9,5 g minerálov na jeden liter. Teplota prameňa je 10 stupňov Celzia.

Vedeli ste, že:

- Bardejovské kúpele majú desať prameňov, ktoré vyvierajú na pomerne malej ploche vo vnútornom kúpeľnom území.
- Osem z nich je zavedených do krytej kolonády, kde sa využívajú na vnútornú balneoterapiu formou pitných kúr.
- Bardejovská minerálna voda je prírodná liečivá, slabo až stredne mineralizovaná, hydrogén uhličitanovo – chloridová, sodná, železitá uhličitá, studená, hypotonická, so zvýšeným obsahom kyseliny boritej.
- Množstvo minerálnych prvkov vo vode je v každom prameni odlišné, a preto obvyklé liečebné dávky určuje lekár v závislosti od indikácie a zdravotného stavu klienta.
- Vody sa používajú najmä na pitné kúry, minerálne kúpele a inhalácie.
- Zo všetkých slovenských kúpeľov majú Bardejovské najširšie indikačné zameranie.
- V kúpeľoch liečia všetky druhy chorôb, okrem psychických a kožných



Excelentný *Michal Hudák:*

„Bardejovské kúpele boli pre mňa vždy „wau“. Teším sa, že som sa tu vrátil.“



Jeho megafóny dodnes letia. Miky Hric kraľuje Slovensku. Ako spevák kapely Žobráci priťahuje svojim sexi hlasom. Moderuje prestížne spoločenské akcie, načítava komentáre k dokumentárnym filmom nielen v slovenčine, ale aj ruštine, ukrajinčine, češtine, poľštine. Jedným slovom talent! Navyše Michal Hudák je aj tvárou Bardejovských kúpeľov. Vynikajúca voľba. Je to sympaták, ktorého ku kúpeľom navyše viažu príjemné spomienky z detstva...

Herec, moderátor, zabávač, šoumen... Na začiatku toho všetkého bolo prešovské Divadlo A. Duchnoviča. Čo pre vás znamenalo toto divadlo?

- Nikdy som nepredpokladal, že odtiaľ raz odídem. Myslel som si, že tam

zostanem naveky. Divadlo bolo moje detstvo. Otec pracoval na prevádzke a mama v učtárni. Bolo to pre mňa úžasne magické miesto so svojim čarovným nádvorím, sálou, divadelným klubom a slávnymi tvármi od Korbovcov, pána Ivanča, Sisákovcov až po „pulšákov“. Nebola to žiadna náhoda, že už počas gymnázia som účinkoval v DAD – e, vtedajšom UND a úplne logicky som pokračoval v štúdiu herectva v Kyjeve ako väčšina hercov tohto divadla. V divadle som prežil fantastické roky, dostával som tie najúžasnejšie postavy od Kravej svadby po Ženbu, spolupracoval som s takými, dnes už kultovými, osobnosťami ako Miloš Karásek, Blaho Uhlár, Pepo Pražmáry, Kozmenko – Delinde... Veď my sme v Prešove robili avantgardné divadlo, o ktorom hovorilo celé Slovensko. Vďaka osudu, že som spoznal dramaturga Vasiľa Turoka, bez neho by toto divadlo nebolo také, aké je. Na gymnázii

ziu ma učil slovenský a ruský jazyk, keď som sa vrátil z Kyjeva do divadla, stretli sme sa v DAD – e, kde bol dramaturgom. Mnohí sa ma pýtajú, ako je možné, že sa živím jazykom. Práve Vasil' ma naučil milovať slovenčinu. DAD má jedno úžasné špecifikum, každý jeden človek tu má svoj príbeh. A čo je ešte dôležitejšie, ako jediní na svete hrá po rusínsky, herci môžu hovoriť svojím vlastným jazykom. Teším sa, keď prídu do Bratislavy, kde hrajú v Astorke, v Aréne, v Národnom divadle a ľudia im tleskajú, reagujú na každý jeden náznak.

Život nám píše svoj vlastný scenár...

- Samozrejme, prišiel čas, kedy som už nemohol sedieť na dvoch stoličkách. Robiť totiž dobré divadlo sa dá len na sto percent. Nedalo sa robiť komerciu, mal som veľa iných príležitostí, a aj divadlo, musel som sa rozhodnúť. Z divadelného platu sa jednoducho nedalo vyžiť. Rádio Flash bolo ďalším špeciálnym obdobím. Väčšina z bývalej partie je dnes na megapostoch, spomeniem Maťo Fenčák programový riaditeľ Rádia Express, Martina Greňová, Marcel Forgáč, Junior, Rado Mešša, Ľuboš Sarnovský ... Nemám dosť prstov na rukách a nohách, aby som ich všetkých vymenoval. V rádiu som bol od jeho úplného začiatku, strávil som tam tisíce hodín. Bol som aj šéfom programu s vynikajúcim tímom tvorivých ľudí. Bolo to obdobie, kedy som ráno vstával a ráno som išiel spať. Hovorím o zlatých rokoch, kedy sme oslavovali narodeniny rádia v hale, kde prišlo niekoľko tisíc ľudí, ďalší museli ostať vonku, nemali sme ich kde usadiť, kedy sme z balkóna vypúšťali balóny so zlatými retiazkami.



Michal Hudák so svojimi ratoľami. Šimon je jeho verná kópia, Evka je krásna mladá slečna a Hugo si vychutnáva otcovu starostlivosť.

Stretávate sa aj dnes?

- Samozrejme, stále sme v kontakte, s Juniorom a Marcelom permanentne, občas spolu robievame nejaké akcie. Patria do kategórie brat. S Juniorom sme v Bratislave dokonca spolu dlhšie bývali. Spomínam si, že mal obdobie, kedy chcel zutekať domov do Michaloviec, že nie je ten typ pre takýto život. Hovoril som mu, že je super a jeho čas príde. Keď sme s Marcelom robili konkurz do rádia, v priebehu pätnástich sekúnd som vedel, že Junior je na správnom mieste. Tvorivý, múdry so špeciálnym humorom...



Zlatá éra rádia Flash

Mišo Hudák a jeho megafóny...

- Bolo to tisíce a tisíce vtipov, ktoré som dotvoril, nahrál hlasy, premenil na niekoľkosekundové rozhlasové príbehy. Teší ma, že dodnes kolujú na tých najneuveriteľnejších serveroch, neviem, kto ich tam zavesil. Doteraz každý, prinajmenšom na východe, vie, čo je megafón. Chlapci zo skupiny Lucie či Buty povedali, že počúvali na kazete vtipy nejakého tíпка z východu a dobre sa zabávali. Keď som im povedal, že som to ja, zmohli sa jedine na „Ty vole“.

Ďalšia výzva – reality šou.

- Priznám sa, ani veľmi som nechcel vystupovať z tieňa štúdia, robiť s tvárou je náročnejšie. Hlas je hlas, aj keď som už s live prenosmi skúsenosti mal, uvádzal som Správny kľúč. V komerčnej televízii je to predsa len iné. Pamätám sa, že mi zavolať sám vtedajší generálny riaditeľ JOJ – ky Milan Kňažko a povedal mi: neblbni, príď na kamerové skúšky. Išlo o projekt Dievča za milión. Na skúške som to len tak odpálil, netiahol som to žiadnej štylizácie. Dal som do toho tú našu „flešáčku“ sviežosť, mierne bláznovstvo. Povedali mi, že prá-

ve to hľadajú. Potom sa to všetko spustilo, nebol to osobný vlak, ale medzinárodný rýchlik. Samozrejme, že s tým prišla úprava vizáže, chudnutie, cvičenie... A záujem médií, zrazu strácať súkromie. Každý sa snaží získať čo najviac bulvárnych pikosiek. Nie je to pre slabšie nатуry, treba si strážiť, čo robíte. Nie som ten typ, čo chodí po žúroch, nevymetám párty, neplním stránky celebrityných magazínov, neposielam fotografie z dovolení. Svoje som si už odžil, žijem svoj život. Snažím sa ku každému chovať s úctou a pokorou, potom je to OK. Šou Dievča za milión veľmi poznačila môj profesionálny život, podľa mojich informácií je finále súťaže doteraz najsledovanejším programom na JOJ – ke. Bol to fenomén, ľudia ma zastavovali na ulici. S dievčatami sa doteraz stretávame, som „jedna“ z nich, sú ako moje mladšie sestry, zbožňujem ich.

„Našťastie je to v tom živote zariadené tak, že robím prácu, ktorá ma baví a ešte za ňu dostávam aj peniaze.“ To sú slová, ktoré ste kedysi povedali v jednom rozhovore. Platí to aj dnes?

- Platí to stále. Som už naozaj v inej etape, sám si môžem regulovať, čo budem robiť. Stále práca chodí za mnou a aj keby ma naklonovali, mám čo robiť. Som už veľký chlapec, viem si zariadiť svoj čas, aby som ho mal dosť aj pre svojich blízkych a pre seba.

Policajt Miki Hric zapadalo do seriálu Profesionáli ako pravý východniar. Kde chodíte po inšpiráciu?

- Postava Mikiho vznikla veľmi zaujímavo. Oslovil ma jokerský šéfdramaturg pre komediálne seriály a sitkomy a zároveň jeden zo scenáristov projektu Ivan Huljak na jednej akcii. Slovo dalo slovo, v rámci debaty sme vymýšľali a kreovali postavu, až mi povedal, pod' to skúsiť do jednej epi-



Skupina Žobráci je jeho „srdcovkou“

zody. Miki Hric mal zrazu taký úspech, že sa tvorcovia rozhodli, že Miki zostane ako pevná postava medzi policajtmi. Naskočil som do idúceho vlaku, boli dve možnosti, buď trafiš do dverí a vezieš sa, alebo to nezvládneš a vlak ťa prevalcuje. V seriáli je čo meno to vynikajúci hráč, excelentní improvizátori. Báľ som sa, či to s nimi dám. Oni sa tiež priznali, že sa báli, čo to za tornádo príde medzi nich, či budú so mnou držať krok. Vraj som ich nakopol, vzájomne sme sa potiahli. V Profesionáloch sa mi veľmi dobre hrá, sú to dobrí kamaráti, Teším sa, kedy začneme nakrúcať novú sériu. A čo inšpirácia? Tú mám v sebe z nekonečných návštev z východoslovenského regiónu od tých najmenších dedín až po „zariadenia reštaurácie – kaviarenskeho typu. ... Som taká špongia, ktorá nasáva každý detail. Miki Hric je vyskladaný z hlások, text mnohokrát ani nie je napísaný, je tu štyridsať percent improvizácie.

S dievčatami z reality šou Dievča za milión sa dodnes stretávajú.



Každý, kto pričuchol k doskám, ktoré znamenajú svet, túži sa na ne po čase vrátiť. Nekoketovali ste niekedy s myšlienkou znova si zahrať v Divadle A. Duchnoviča?

- Priznám sa, že áno. S riaditeľom Mariánom Markom sme špekulovali uviesť Baladu pro banditu, je to moje obľúbené predstavenie, ktoré doslova poznám odpredu aj odzadu. Videl som ho ešte v Divadle Husa na provázku. Je to okrem iného príbeh dvoch bratov, mali sme to hrať s bratom Serdžom, ktorý bol hercom v DAD – e. Žiaľ, nedošlo k tomu, osud to zariadil ináč... No nikdy nie je neskoro. Môžem povedať, že teraz už nemusím špeciálne riešiť z čoho budem žiť a môžem si dovoliť príjemné dobrodružstvo. S Mariánom Markom o niečom uvažujeme, možno príde deň D...



A ešte jedna foto Mikiho Hrica.

Vraj vynikajúco varíte. Čo je vašou špecialitou?

- Varím veľa, z každej dovolenky si prinesiem nejaký recept. Keď ma niečo zaujme aj tu, chcem to vyskúšať. Mama veľmi dobre varila, a skvelo varí aj môj otec a brat Sáša. Mňa to naozaj veľmi baví, odýchnem si pri tom. Nemám nejakú vyslovenú špecialitu, varím všetko od thajskej polievky Tom Yum po toskánsku kuchyňu. Včera som robil flambované krevety s brandy a chilli. Obkukal som to od chlapíka ako to robí, keď som bol v Barcelone. Varím s láskou, dávam do toho pozitív-



Do partie Profesionálov hneď zapadol, doplnil tak hviezdnu zostavu.

nu energiu, potom to aj chutí. Keď sa mi nechce variť, nevarím, lebo by to chutilo ako zo školskej jedálne.

Po rokoch ste si znova zopakovali rolu otca. V čom sa na vás podobá malý Hugo?

- Hugo má jeden a pol roka, je to super dieťa. Má z nás obidvoch to najlepšie, čo je v nás. Keď spí, vraj sa na mňa podobá. Aj moje deti Evka so Šimonom ho majú veľmi radi.

Nedá sa nespomenúť skupinu Žobráci...

- Vydali sme dvojcédečko, jedno sa volá Zub času - to sme my a ako nás zub času poznačil, či nepoznačil a druhé je Summit ako symbol nejakého vrcholného stretnutia, kde tie isté veci nahrali s nami rôzni speváci. Je to výber z tej prvej platne, ale sú prearanžované a každý tam dodal to svoje. Hostia, ktorí sa objavili na Summit-e, sú zaujímaví. Čo meno, to pojem - Ivan Tásler z IMT Smile, Igor Timko No Name, Zuzana Smatanová, Katka Koščová, Marián Čekovský, Allan Mikušek, Mário „Kuly“ Kollár Desmod, Martin „Lynch“ Mihalčín, Peter Lipa a Berco Balog.

Keď vám povieme Bardejovské kúpele, čo vám ako prvé napadne?

- Ideme za tatkom. Môj otec tam chodieval na liečenie, mal vážne problémy so žalúdkom. S mamou a bratmi sme ho navštevovali. Pamätám sa, ako sme sedávali na kolonáde, popíjali vodu z tých typických kúpeľných hrnčekov. Vodu sme si brávali aj domov, veľmi mi chutila. Bardejovské kúpele boli pre mňa vždy „wau“, fascinovala ma historická dominanta kúpeľov, secesný liečebný dom Astória. Mám z neho vždy zvláštne pocity, rovnaké ako keď vchádzam do prešovského Parku kultúry a oddychu či do bratislavskej Reduty. Asi som žil v období secesie. Keď ma oslovil generálny riaditeľ kúpeľov Jaroslav Komora a obchodná riaditeľka Tamara Šatanková, či by som nebol tvárou Bardejovských kúpeľov, až mnou prešlo mravenčenie. Keď som pochopil, že to myslia vážne, povedal som si: wau, bude to fantastická príležitosť vrátiť sa tam. Pridanou hodnotou toho všetkého je aj to, že propagačný film o kúpeľoch, v ktorom účinkujem, nakrútil môj najstarší syn Šimon.



...a ide sa naživo.

Sisi sa stala vo viedenskom Hofburgu cisárovnou proti svojej vôli.

Žila v luxusnom žalári

Jedným z prvkov, ktorý by sa dal zakomponovať do lákadiel cestovného ruchu, by mohlo byť „oživenie“ Alžbety Bavorskej, rakúskej cisárovnej a uhorskej kráľovnej, manželky cisára Františka Jozefa. Jej nesmrteľný mýtus je v európskych krajinách dodnes živý.

Zlatá klietka

Presne 645 rokov vládla dynastia Habsburgovcov z Rakúska. Z jej radov pochádzali panovníci - králi a cisári nielen Rakúska a Uhorska, ale aj Čiech a Španielska. Najdlhšie vládnucim Habsburgom bol cisár František Jozef, ktorý sa na tróne udržal 68 rokov (1830 - 1916). Sídlom habsburskej dynastie bol Hofburg, barokový palác v centre Viedne. Aj keď cisár František Jozef vládol najdlhšie, najobľúbenejšou členkou habsburskej dynastie bola jeho manželka, cisárovná Rakúska a kráľovná Uhorska, cisárovná Alžbeta známa pod menom Sisi (narodila sa 24. 12. 1837 ako štvrté dieťa bavorského kráľa Ma-

ximiliána z rodu Wittelsbachovcov). Cisárovnou sa stala proti svojej vôli. Viedencania mohli 23. apríla 1854, keď sa ako šestnásťročná Sisi viezla v prepychovom sklenenom koči počas svadobného obradu Viedňou, zazrieť plačúce dievča. František Jozef ju miloval, ale svoju lásku asi prejavoval svojším spôsobom. Na Sisi počas vládnutia akosi nemal čas a namiesto romantiky ju tak čakal v Hofburgu luxusný žalár. Prísny protokol na cisárskom dvore, keď svoju novonarodenú dcéru smela vidieť iba na požiadanie, pretože ju vychovávali v detských komnatách iné ženy, sa prejavil na jej psychickej pohode. Psychika zasiahla i fyzické zdravie, takže začala trpieť chudokrvnosťou a bola vychudnutá. Vtedy ešte lekári nevedeli o príčinách

jej choroby. Pochopila ju iba samotná Sisi. Pokiaľ bola vo Viedni, bola chorá. Keď opustila Viedeň, vyzdravela.

Diéta a telocvične

Reprezentačné povinnosti si plnila len neochotne a sebavedomie si snažila budovať iným spôsobom - svojou krásou. Vlasy, ktoré jej siahali až po kolená, jej služobníčka česala každý deň tri hodiny. Ak si premietneme vtedajšie obdobie, v ére kyprých tiel bola Sisi veľkou výnimkou. Jej postava s výškou 172 centimetrov nikdy nevážila viac ako päťdesiat kilogramov a v páse merala iba 48 centimetrov. Sisi doslova trýznila svoje telo, skúšala každú diétu, na zámkoch, kde sa zdržiavala dala zriadiť telocvične. Lekárske slovníky vtedy ešte nepoznali slovo anorexia, ale Sisi ňou trpela. Hladnej duši však nič nepomáhalo. Tridsaťročná cisárovná a kráľovná sa cítila už mŕtva. K tomu prispeli i niektoré tragické udalosti. V roku 1886 sa utopil jej bratranec, šialený bavorský kráľ Ludvig II. O tri roky neskôr spáchal jej syn Rudolf spolu s milenkou samovraždu. Sisi trpela depresiami a z realít tohto „sveta“ sa snažila uniknúť neustálymi cestami. S manželom sa tak stretávala iba z času na čas, obvykle v kúpeľoch. Sisi bola zo svojho života veľmi nešťastná, ale čo sa cení - pri návštevách panovníka sa správala dôstojne.

Rana do srdca

Jej život zavŕšila tragédia. Desiateho septembra 1898 si v Ženeve naplánovala výlet na lodi. Z hotela k nej pribehol neznámy muž a bodol ju do srdca. Sicílsky anarchista Luigi Lucheni pôvodne zamýšľal zavraždiť vojvodu Orleánskeho, ale ten do Ženevy neprišiel, preto zabil cisárovnú. Do policajného protokolu uviedol: „Myslel som si, že patrí k tým ľuďom, pre ktorých neustále svieti slnko.“

Alžbeta Bavorská, cisárovná Sisi, ako päťdesiatosemročná navštívila Bardejovské kúpele. Na Hornom Šariši sa zdržiavala od 1. do 21. júla 1895. Jej pobyt v kúpeľoch v Bardejove i v Zborove pripomínajú rôzne pamiatky. Tou najznámejšou a najviditeľnejšou je socha z roku 1903 od sochára J. Donátha, ktorá je umiestnená pred liečebným domom Alžbety v Bardejovských kúpeľoch.

Zdroj: Prešovský večerník



„Niekedý
to ide aj bez
mäsa...”

Varí šefkuchár
Bardejovských kúpeľov **Jozef Božík**

10 porcií

Šošovicový karbonátok

- 700g šošovica
- 200g cibuľa
- 400g olej
- 400g mrkva
- 200g zeler
- 200g petržlen
- 5ks vajcia
- strúhanka
- cesnak
- paprika červená mletá
- korenie kari
- čierne mleté korenie

Postup

Šošovicu namočíme na niekoľko hodín do studenej vody a uvaríme ju do mäkkosti. Potom ju zomelieme spolu s cibuľou, cesnakom, osolíme, okoreníme, pridáme vajcia, nastrúhanú zeleninu, podľa potreby strúhanku a premiešame. Z hmoty tvarujeme malé karbonátky. Obalíme ich v strúhanke a vyprážame z oboch strán do zlatista. Podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.



10 porcií

Tvarohový nákyp s ovocím

- Tvaroh 2500g
- Krupica 200g
- Vajce 7ks
- Cukor práškový 200g
- Vanilka 1ks
- Kompót broskyňový

Postup

Cukor vymiešame so žĺtkami, pridáme vanilkový cukor, prelisovaný tvaroh, krupicu, hrozienka a z bielkov vyšľahaný tuhý sneh. Cesto dáme do vymastenej a vysypanej formy, posypeme ovocím a pečieme vo vodnom kúpeli asi 3/4 hodiny. Hoto-vý nákyp môžeme poliať ovocnou omáčkou, ktorú pripravíme zo zriedeného ovocného sirupu a maizény /podľa návodu/.





ČO NÁM DOPRAJÚ HVIEZDY

APRÍL



BARAN

Pohroma v citovej oblasti sa odrazí aj na zdraví. Netreba však zúfať. Konečne máte čas venovať sa sami sebe. Veď všetko začína v hlave a pokojnom láskavom srdci. Skúste vysieľať do svojho okolia lásku a zožnete jej ešte viac. Chce to však úprimnosť a pokoru. Ako sa vraví, čas je najlepší liek a zahojí všetky kruté rany osudu. Preto hlavu hore a s úsmevom vpred.



BÝK

Náročné pracovné obdobie? Vyčerpanosť? Energiu si zharmonizujte športom, pobytom v prírode a cestovaním. Nezabúdajte na vytrvalosť vo všetkom. Ťažké skúšky dotiahnete do zdarného konca. Vďaka náročnej príprave zaznamenáte úspech skoro v každej oblasti. Tešte sa na obdobie plné radosti a pohody v kruhu svojich najbližších.



BLÍŽENCI

Čaká vás v živote veľká zmena. I keď sa trochu obávate, všetko dopadne podľa vašich predstáv. Treba tomu aj veriť a niečo pre to urobiť! Vašu myseľ budú zamestnávať nové úvahy. V citovej oblasti ste našli naplnenie. Nič vám nestojí na ceste za šťastím. Vaše zámery sú výborné a je vo vašich silách ich uskutočniť. Nerozčuľujte sa však nad maličkosťami. Predtým, ako niečo poviete, napočítajte aspoň do desať.



RAK

Koľkokrát denne si pomyslíte na oddych? Málokedy. Myslíte aj na svoje zdravie. Ak zažívate stresy doma či na pracovisku, budete musieť o to viac relaxovať. Pomôžu prechádzky v prírode. Môže sa vám stať, že vás vonkajšie okolnosti vženú do úzkych a budete chcieť zmeniť doterajší spôsob života. Leží vám na srdci niečo z minulosti a neviete sa s tým celkom vyrovnáť. Odporúča sa preto žiť v prítomnosti a neriešiť minulosť.



LEV

Konečne si prestaňte hovoriť nedá sa, neviem, nejde to. Vo všetkom sa vám začne dariť, lebo budete chcieť. Využite všetky možnosti, ktoré sa vám naskytnú. Chopte sa iniciatívy a porozprávate sa s nadriadenými. Budete sa cítiť výborne v spoločnosti opačného pohlavia, ktoré prekvapíte svojim šarmom. Plávanie v bazéne či dokonca mori na dovolenke v teplých krajinách, je tou správnu medicínou pre vás!



PANNA

Pozor na prejedanie sa i závislosť každého druhu. Nehovorte si slovíčka, že však len trošku a teraz, lebo vtedy ste už jednou nohou závislosti na čokoláde, či alkohole. Existuje aj závislosť na druhom človeku, preto dajte slobodne dýchať svojim milovaným. Nevšímajte si konkurentov, váš postup bude najlepší. Ťažké rozhodnutie vám môže veľmi rýchlo priniesť úspech.



VÁHY

Budete neodolateľní a hneď to využijete. Získate všetko, čo už dlhšie zamestnáva vašu myseľ. Pozor však na náladovosť, môžete ublížiť partnerom. Chodievajte viac do prírody a športujte. Zdravé a krásne telo si treba udržiavať. Ak máte už svoje roky, skúste použiť silu prírody k vášmu omladeniu. Bylinky si kupujte v lekárnach, ak ste si ich nenatrhali počas vegetácie.



ŠKORPIÓN

Pokiaľ človek žije, má šancu zlepšiť svoj život a vzťah k svojmu telu i psychike. Učíme sa celý život. Čo vám bráni k tomu, aby ste začali pozitívne myslieť? Netrápte sa zbytočnosťami, ktoré sú pre váš život nepodstatné. Hlavu hore a tešte sa aj z maličkostí, z tých sa predsa skladá náš život. Kedy by ste si mali robiť radosť ak nie teraz? Pomaly sa začína vyjasnievať a tým by sa mala zlepšovať aj vaša nálada.



STRELEC

Ohnivé palice nám dodávajú energiu do života. V tomto prípade nezbúdate na šport a snahu, aby zvíťazila chuť do života nad letargiou i lenivosťou. Energie máte dosť, tak do toho! Budete mať výbornú náladu. Váš optimizmus zapôsobí asi na všetkých známych okrem partnera. Pomôže otvorený rozhovor o vašich predstavách a plánoch. Vaše romantické sklony a praktické činy sú v rovnováhe. Všetky ciele zvládnete aj napriek malým prekážkam.



KOZOROŽEC

Vydržte ešte napätie, ktoré vyvoláva jedna osoba vo vašom okolí. Nevypláť sa vám s ňou vstupovať do otvoreného konfliktu. Čoskoro sa všetko upokojí aj bez vášho pričinenia. Čakali by vás nepríjemnosti, ak by ste podľahli podráždeniu a nedržali jazyk za zubami. Spoločnosti sa však nevyhýbajte, s niekým sa zoznámite. Bude to mať vplyv na váš ďalší život.



VODNÁR

Je časť dať si do poriadku psychiku. Pokúste sa o jasnosť vo svojom myslení. Ak si človek nahovára, že ho má na sto percent pod kontrolou, práve vtedy je vedľa! Očistite si svoju hlavu od balastu. Pomáha pránové dýchanie, ako na pri jóge, kedy po cvičení prídu jasnozrivé myšlienky ako blesk z jasného neba. Choďte na preventívnu prehliadku k zubárovi.



RYBY

Neplýtvajte zbytočne energiou. Ak sa k niekomu správate milo zo súcitu, dlho vám takého nadšenie nevydrží. A navyše - práve váš chránenec vám môže ušetriť úder pod pás. Tí, ktorí sa rozhodujú, mali by ste so svojim rozhodnutím trochu počkať. Dôvera blízkeho človeka vás poteší, preto sa snažte dotyčného nesklamať. Opatrne a pomaly na cestách, mohol by nastať prievan vo vašej peňaženke.

						band, luza, pair, Rais, Siam	vorxu	hudobná veselohra so spomínkami a tanečmi		spolovice	chyby, vady	olej, po angl.	žil nickdo, prežíval		podpis ručiteľa na zmenke	český výrobca obuvi
						vokali-zovaná predložka v		dobytok, po česky						značka kozmetiky		
						primát z pralesa		anglický šľachtický titul						značka pre voľtampér		
						neprelomiť		kúty						záver tajníčky		
							úlohy heroov						honosný dom			
							mozvábilo						ľeský nátor			
						jemnocit						skratka pre library			pichá	rímsky boh lásky
						perej, po česky						cestovný doklad				
P. Hasár	kočiar	pás ku kimonu	stred tajníčky	značka astátu		časť strotnúla				časť lode						
						poťahový ústoj tela				chemická boj látka						
povrch tela živočíchov						kvapka z očí			siel na ryby				budova na bývanie			
						oným spôsobom			ťavi kríženc				dom. meno Daniela			
dal ako obet								časť tváre				starý otec				
								začiatok tajníčky				súprava náradia				
komu patriaca						krivam						pestovateľ ovocných stromov				
						strážne zviera										
	pisacia potreba	odpočíval v spánku						ličebný proces				český súhlas			narastanie	domácke meno Eduarda
		sprav						EČV Prešova				najvyššia karta				
pupok, po česky						otios/ovce pri výstrele			zlo							
						predložka, popri			poklepala							
grécky boh lásky						chyt, ulap						zviazne zámeno			súvislý sled	
						položenie						6 rím. číslicami			skratka pre violu	
vylučuj stzy						Slovenska republika		máčky ťažky kov					produkt vínel			
						portlandský slinok		rôsol					požívala tekutinu			
zovretia do náručí								lyže, z angl.				bývala planéta				
								rieka				obyvateľ Sardinie				
	výjenský kryt	ženské meno				stól, po rusky					býv. názov Thajska				český spisovateľ	meno speváčky Pugačovovej
		neobuto									1000 kilogramov					
veľké uznanie a záujem						zaužil, zamotal								papagáj		
						Jerryho súper								často vodím		
druh účesu						škíbnutie v tvári			zistil rozdiely							
						nech sa páči			syntetická živica							
boďavý hmyz						365 dní		kapela, po angl.					stal sa živším			
						meno Teslu		les					osobné zámeno			
viem, mám vedomosť								veľká miestnosť				ukrajinské mesto				
								remeselník				pohli				
	žart, vtip	žiadna vec				kokaínová rastlina					zahŕňal				zberba, čvarga	dvakrát znížený tón a
		prístav (z angl.)				značka kozmetiky					vsunutie					
tukové tkanivo v kostiach						oceán			ťahala za sebou							
						Dog Appeasing Pheromone			rozlučova-cia spojka							
konala si pochod												chlp, po česky				
												značka plutonia				
staršia plošná miera			hrubé povrazy					muž, po česky				prestávka				
skratka pre street			Indián					Taxpayer Identification Numbers				rozum			stanorimsky peniaz	