

Kalendár

Tradícia
od roku
1901

Zima 2018/2019
Nepredajné

Milovala ich aj cisárková Sisi

Primár Jozef Halecký:
**Je ľahšie nepribrat
ako schudnúť**

str. 6 - 7

Ondrej Kandráč
Cítim sa tu ako doma

str. 8 - 10

Jaroslav Komora:
Bardejovské Kúpele patrili medzi tretie

**NAJVÝZNAMNEJŠIE
KÚPELE V RÁMCI
UHORSKA**

str. 2 - 3

Váš príbeh:
**Tu myslím len
na seba...**

str. 13



Oáza zdravia a oddychu...

Jaroslav KOMORA:

Bardejovské Kúpele patrili medzi tretie najvýznamnejšie kúpele v rámci Uhorska.

Na tejto histórii, poznatkoch je čo budovať a preto sa tam neustále vraciam a čerpám odtiaľ inšpiráciu.

V každom rozhovore s generálnym riaditeľom Bardejovských Kúpeľov Jaroslavom Komorom nájdeme veľa zaujímavých momentov. Ináč to nebolo ani pri našom nedávnom, kedy sme sa rozprávali aj o postavení kúpeľov a ich úlohe. No, samozrejme, bolo toho ešte oveľa viac.

Pri našom ostatnom stretnutí ste načrtli, že plánujete rozšíriť služby aj o jednoduchú estetickú medicínu. Dnes je to už realitou, čo to pre kúpele znamená?

- Spoločnosť BARDEJOVSKÉ KÚPELE a. s. postupne rozširuje vo svojom portfóliu služieb i ďalšie činnosti, ktoré majú spríjemňovať pobyt klientov v Bardejovských Kúpeľoch. Už niekoľko rokov tu funguje poliklinika REMEDIUM, ako 100 stopercentná dcérska spoločnosť a. s. BARDEJOVSKÉ KÚPELE so zameraním na poskytovanie ambulantnej starostlivosti. Pre väčšiu spokojnosť našich klientov a návštevníkov sme začali činnosť v oblasti estetickej medicíny a mô-

žem povedať, že klinika plastickej chirurgie HEBE už má prvé úspešné kroky činnosti za sebou. Naším dlhodobým cieľom je vytvoriť pracovisko, ktoré bude v plnej miere spĺňať všetky požiadavky v oblasti estetickej medicíny.

Ako ste spokojný s letnou sezónou?

- Letná sezóna v Bardejovských Kúpeľoch bola naozaj výborná a privítali sme najväčší počet návštevníkov v histórii Bardejovských Kúpeľov. Som veľmi rád, že hlavne

obyvatelia Slovenska vo väčšej miere využívajú služby našich kúpeľov a hlavne pre obyvateľov východného Slovenska sme vyhľadávanou oddychovou a liečebnou destináciou. Naši občania si uvedomili, že môžu veľmi príjemne stráviť svoju dovolenku i na Slovensku a spojiť svoj pobyt nielen s oddychom, ale určitým spôsobom spraviť i v oblasti preventívy niečo pre svoje zdravie.



Sú slovenské kúpele atraktívne pre zahraničných hostí? Hovorí sa, že v oblasti kúpeľnej medicíny môžeme byť pre svet vzorom. Súhlasíte?

- Slovenské kúpeľníctvo môžeme považovať v rámci Európy za jedno z najrozvinutejších a dosahuje také výsledky ako známe kúpeľné veľmoci, Nemecko a Rakúsko. Je to dané i tým, že celý liečebný proces je postavený na kvalite našich zamestnancov, ktorí spĺňajú všetky odborné a kvalifikačné predpoklady na poskytovanie služieb.

Liečebné procedúry sú vraj výborným exportným artiklom, keďže viac ako tretina pacientov liečených v kúpeľoch na Slovensku je zo zahraničia. Viete porovnať nárast zahraničných kúpeľných hostí v priebehu desiatich - dvadsiatich rokov? Z akých štátov k vám prichádzajú kúpeľní hostia?

- Jedna vec, ktorú sa nám nedarí zabezpečiť, je zvyšovanie počtu zahraničných klientov z krajín bývalého Sovietskeho zväzu. Táto skutočnosť má čiastočne objektívny charakter, a to z dôvodu neexistujúceho leteckého spojenia z blízkych letísk (Košice, Krakow) smerom na východ. Myslím si, že i určitou príčinou je nie veľmi pružná vízová politika našich konzulárnych úradov. Najväčší počet klientov máme zo Slovenska, potom nasledujú občania ČR, Poľska, ako i občania štátu Izrael.

O dva roky budú členské štáty Európskej únie skladať v Bruseli účty z toho, ako plnia program Zdravie pre rast, ktorý kladie veľký dôraz práve na prevenciu. Týka sa to z pohľadu prevencie tak trochu aj kúpe-

lov... Ako by mal štát pomôcť kúpeľom, aby aj tie mohli naplniť spomínaný program?

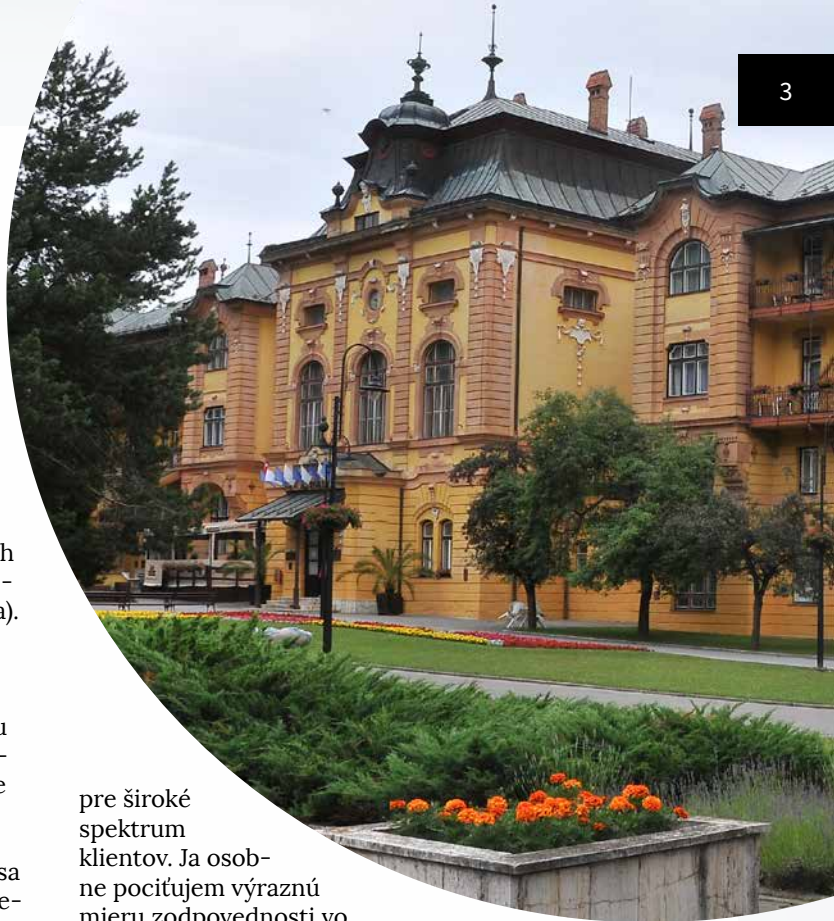
- Slovenské liečebné kúpele majú v oblasti preventívy a boja proti civilizačným ochoreniam nezastupiteľné miesto. Vidím veľké rezervy v oblasti prevencie a následnej rehabilitácie pri chorobách látkovej premeny (diabetes melitus, dna, obezita). Toto civilizačné ochorenie, z hľadiska počtu pacientov, už javí prvky pandémie. Na Slovensku je cca tristo tisíc diabetikov a predpokladá sa, že sto až stopäťdesiat tisíc občanov o tejto svojej chorobe nevie. Objavili sa už prvé lastovičky pri riešení tejto problematiky. Je to napríklad špeciálny program v oblasti liečby obezity, ktorý realizujeme v spolupráci so VŠZP, a. s. a na týchto výdavkoch poisťovňa výrazne participuje.

Nároky pacientov i klientov - samoplatcov na kúpeľnú starostlivosť rastú z roka na rok. Zachytili ste tento náročnejší trend?

- Pri hodnotení trendu vývoja kúpeľnej starostlivosti rastú i zvýšené požiadavky a nároky našich klientov na poskytované služby. Výrazne rastú požiadavky na individuálne procedúry, čo zvyšuje požiadavky na väčší počet zamestnancov, a tým i vyššie náklady v oblasti mzdových prostriedkov.

Aké to je byť majiteľom kúpeľov?

- Práca v kúpeľoch je všeobecne považovaná za zaujímavú, možno na prvý pohľad až oddychovú. No všetci vieme, že tomu tak nie je, je veľmi náročná a zodpovedná. Kúpele ako také sú spoločnosť, ktorá zabezpečuje služby



pre široké spektrum klientov. Ja osobne pociťujem výraznú mieru zodpovednosti vo vzťahu k tomu čo robím a vo vzťahu ku klientom. Stále si musím uvedomovať, že som tu len istú jednu časovú etapu kúpeľov ako akcionár a vlastník, lebo tieto kúpele fakticky fungujú od roku 1247, respektíve vtedy bola o nich prvá písomná zmienka. Podnikanie v kúpeľníctve nie je z môjho pohľadu klasický biznis kúpim - predám - zarobím, ale je to neustála kontinuita poskytovania služieb, zveľaďovania životného prostredia, prijímanie nových výziev v oblasti zlepšenia celkovej infraštruktúry a služieb pre našich pacientov. Sme neustále konfrontovaní s našimi klientmi a v prípade vzniku určitých nedostatkov sme nútení a povinní riešiť ich priamo.

Hovoríte, že ste súčasťou jednej etapy histórie kúpeľov. Inšpirujete sa ňou?

- Kúpele majú naozaj bohatú tradíciu a je dôležité, aby terajší akcionári a manažment pri rozvoji kúpeľov s určitým i historickým akcentom si brali

skúsenosti i z minulých období, keď Bardejovské Kúpele patrili medzi tretie najvýznamnejšie kúpele v rámci Uhorska. Na tejto histórii, poznatkoch je čo budovať a preto sa tam neustále vraciam a čerpám inšpiráciu. Napríklad aj z doktora Atlasa, ktorý v Bardejovských Kúpeľoch pôsobil ako vedúci lekár kúpeľov od roku 1920 do 1948. Práve on významnou mierou prispel k rozvoju tohto kúpeľného miesta. Bol to človek, ktorý bol významný v oblasti balneológie a liečebnej medicíny v celej Európe. Bol to človek, ktorý precestoval celú Európu, organizoval sympóziá, bol aktívnym účastníkom na týchto sympóziách a neustále propagoval Bardejovské Kúpele. Je zaujímavé, že niektoré spôsoby používania týchto procedúr sa používajú aj v dnešnom období, je to napríklad poskytovanie minerálnych kúpeľov, kde spôsob ohrevu minerálnej vody je identický ako pred storočím tradičným spôsobom...

Tamara Šatanková:

Mojou vášňou je cestovanie a práve tam sa inšpirujem

Žena s prirodzenou autoritou. Manažérka s víziami, ktoré premieňa na príjemné zážitky. Má v sebe aj kus duše dobrodruha, čo je vynikajúcim korením v každodennom živote. Obchodná riaditeľka Tamara Šatanková si na chvíľu odskočila splniť si svoje materské povinnosti, no dnes sa už naplno venuje práci a stará sa o komfort hostí Bardejovských Kúpeľov. Ako vhupla do tohto kolobehu? Práve tým sme začali náš rozhovor...

- Nebolo to nejaké drastické, skôr príjemné. Vôbec sa mi nezdalo, že som bola dlhšie mimo práce. Pravdou je, že som ku kolegom chodievala, komunikovali sme, pravidelne som pozerala maily. Našťastie dnes sú už tie technológie tak dokonalé, že som dokázala sledovať dianie v kúpeľoch. Ten rok mi naozaj veľmi rýchlo ubehol.

Nároky klientov rastú. Chcú niečo nové, netradičné, iné... Kde hľadáte inšpiráciu?

- Napríklad aj u konkurencie. Mojou vášňou je cestovanie a práve tam sa inšpirujem nápadmi a hneď ich chcem realizovať u nás v kúpeľoch. Netreba vymýšľať, čo je vymyslené, len to vhodne využiť a aplikovať do prostredia. S rodinou pravidelne cestujeme. Deti sú už zvyknuté, že v piatok poobede sa balíme a v nedeľu sa vraciame domov. Musím povedať, že tieto výlety mi dali možnosť vnímať prostredie, v ktorom som sa nachádzala, trochu iným pohľadom a porovnávať ho s tým, čo som videla na cestách. Hneď, keď som sa

vrátila do práce, sme začali vymýšľať balíčky a aktivity pre našich klientov, ktoré tu chýbali a ktoré som čerpala od konkurenčných hotelov.

Hovoríte o inšpirácii, znamená to, že skúšate aj rôzne procedúry?

- Priznám sa, priamo v kúpeľoch u nás neabsolvujem procedúry, akurát raz do roka, keď máme babskú jazdu. Keď som ale inde, tak si to nenechám ujsť, rada si objedná rôzne nadštandardné masáže či kúry. Keď to malo na mňa blahodarné účinky, dám kolegom námet a ideme do toho.

Leto v Bardejovských Kúpeľoch je zakaždým nabité bohatým programom. Aké bolo tohtoročné?

- Leto v kúpeľoch je najsilnejším obdobím počas roka, kedy sa nám podarí naplniť kapacity na sto percent. No toto leto sa nám na pár dní dokonca podarilo obsadiť kapacitu aj nad sto, bolo to kvôli tomu, že prístelky, na ktorých spávajú deti, nie sú súčasťou našej postelovej kapacity. Leto je proste top, vtedy musíme vymýšľať najviac kultúrnych, športových podujatí a rôzne iné akcie. Zorganizovali sme 64. ročník Medzinárodného hudobného leta - to sú tie kolonádne koncerty dvakrát do dňa a plus k tomu klasické koncerty, tých bolo

desať. Sezónu sme začali otvorením sezóny a požehnaním prameňov, pripravili sme Kúpeľné dni, Alžbetínsky deň, Pivný či Vínný festival. K tomu sme samozrejme pridali veľa koncertov populárnej hudby a šancu sme dali aj hudobným skupinám z regiónu. V lete idú ľudia za programom, dokážeme ponúknuť niečo, čo iné kúpele nemajú. Napríklad aj spomínané kolonádne koncerty, ako jediní na Slovensku totižto máme krásnu kolonádu. Atraktívny je Alžbetínsky deň, ktorý robíme v duchu tej doby, kedy tu bola cisárovná Sisi, vybuďovali sme muzeálny apartmán Sisi a aj apartmán pre klientov, ktorý sa teší obľube. Pred rokom bola návštevnosť apartmánu zhruba na hranici 10 - 15 percent a dnes stúpa záujem klientov stráviť tu noc, dve ba aj týždeň. Hostia nemusia chodiť do Schönbrunn, kde mala Sisi letné sídlo či Hofburg, ale prídu k nám. Chodia tu oslavovať výročie svadby, mali sme veľa rezervácií aj ako svadobný apartmán. Tri roky po sebe robíme Deň detí a to začiatkom júna. Je to verejná akcia, ktorá k nám priláka rodiny s deťmi. Chceme totiž búrať mýtus, že kúpele sú len pre seniorov či ľudí, ktorí sú na tom zdravotne zle.

Život v kúpeľoch sa nezastaví ani na sekundu. Jedna akcia ešte nekončí a už pripravujete ďalšiu...

- Prípravy Silvestra sú už v plnom prúde, príde Veľká noc, medzitým ešte Valentínske pobyty, potom majú májové sviatky a znova je tu leto. Je to jeden kolotoč, medzitým ešte niečo nové vznikne. Hovoríme, že my v kúpeľoch už nemáme žiadnu mimosezónu, stále sa niečo rieši, robí sa pružná cenová politika, nakoľko ceny neplatia rovnako počas celého roka, reagujeme promptne na dopyt na trhu.

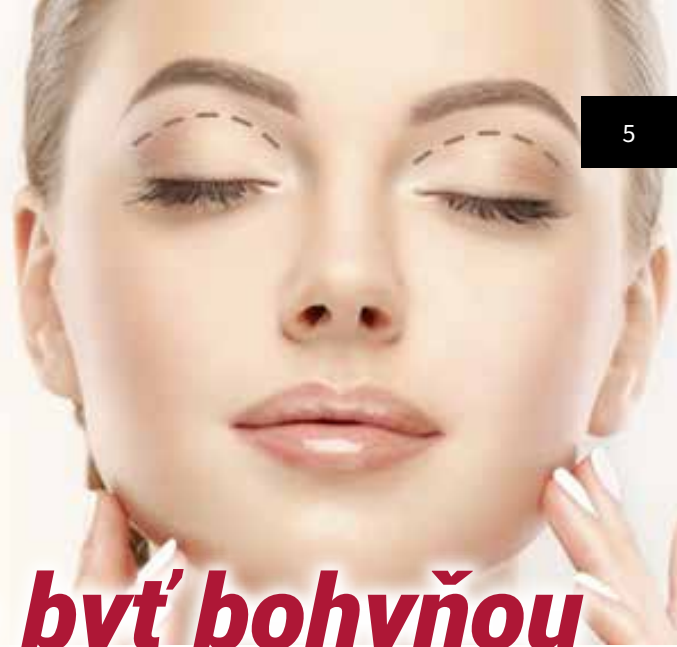
Na aké novinky sa môžeme tešiť?

- V hoteli Alexander plánujeme pripraviť nejaký pobyt so známou cvičiteľkou alebo známou osobnosťou. Máme novoootvorenú kliniku plastickej chirurgie, takže tých služieb pre dámy máme v ponuke oveľa viac ako pred rokmi.

Spomenuli ste novinku - estetickú chirurgiu. Čo vy a nejaké „vylepšenia“?

- Každá žena chce byť krásna. Krása nie je pominula, ale u nás ženu vieme urobiť ešte krajšou, preto máme aj ten slogan polikliniky: Robíme krásu krajšou. Takže prečo nevylepšiť, ak je možnosť. Som zástancom takých malých rekonštrukcií tváre, postavy. Možno raz príde čas, že mi začnú opadávať viečka a navštívim našu estetickú chirurgiu (smiech).

**ŽENY VŽDY BOLI A AJ SÚ
MÚZOU PRE MUŽOV. ONY TO
VEDIA A SNAŽIA SA UDRŽIAVAŤ
SVOJU KRÁSU A ŠARM ČO
NAJVIAC A AJ NAJDLHŠIE**



Každá z nás môže byť bohyňou Stačí jedno, jediné rozhodnutie!

Zdá sa vám, že niektoré dámy akoby nestarli? Hoci majú štyridsiatku za sebou, vyzerajú ako zrelšie tridsiatničky? Žiadne veľké tajomstvo za tým nemusíte hľadať, ony sa len rozhodli využiť „zázraky“ modernej medicíny - plastiku. „Aj keď používam kvalitné krémy, zistila som, že tie mi už na vrásky nestačia. Mám za sebou facelifting tváre a odstránili mi previsnuté viečka. Pozitívne výsledky priam bijú do očí, cítim sa krajšia,“ dáva najavo svoju spokojnosť jedna z klientok, ktorá sa rozhodla spojiť príjemné s užitočným. Keď to rozmeníme na drobné, svoj dvojtýždňový pobyt v Bardejovských Kúpeľoch využila nielen na regeneráciu, ale zároveň aj na „vylepšenie“ svojho tela. Veď sme predsa bohyne!

Bardejovské Kúpele dnes už nie sú len o zdraví, ale aj o krásе. A to telesnej i duševnej. „Plastická chirurgia HEBE je zariadením zameraným na prístupnosť kvalitatívnej skrášľovacej medicíny v nádhernom prostredí Bardejovských Kúpeľov. Všetci odborní zamestnanci kliniky HEBE sú kvalifikovaní a sú držiteľmi náležitých certifikátov a atestácií s dlhoročnou praxou v oblasti plastickej chirurgie. Klinika ponúka osobitnú starostlivosť a nadštandardné služby klientom v každom veku. Ponúka aj bezkonkurenčný servis počas prípravy na plastickú operáciu, bezstarostný priebeh celého procesu samotnej operácie a dôslednú pooperačnú starostlivosť,“ hovorí Tamara Šatanková, obchodná riaditeľka Bardejovských Kúpeľov. Aprupo, vedeli ste, že HEBE bola grécka bohyňa večnej mladosti?

HEBE ponúka plastické operácie na vylepšenie nedostatkov tváre a tvárových oblastí, nedostatkov v oblasti tela vykonávané v lokálnej anestéze a ostatné plastické operácie vykonávané v lokálnej anestéze. Možno si v tej chvíli povieť:

Hneď by som potrebovala menšie „úpravy“ tváre, no to si môžu dovoliť len tí solventnejší. Áno aj nie, ceny estetických zákrokov sú tu v porovnaní s inými naozaj prijateľné. Napríklad za odstránenie previsov horných, alebo dolných viečok tu zaplatíte od 350 eur, liftig obočia alebo čela je od 350 eur, liposukciu (odstránenie zbytočného tuku) od 650 eur, odstránenie znamienka chirurgicky stojí 50 eur.

Skúste sa na seba v zrkadle pozrieť detailnejšie, čo vidíte? Ale úprimne, čo by ste na sebe zmenili? Možno si vyberiete niektorý zo zákrokov, ktoré na klinike HEBE vykonávajú. Mnohé dámy sa rozhodujú pre facelift tváre. Facelift tváre je vyhľadávanou plastickou operáciou omladenia tváre, pretože ponúka možnosť bojovať s časom a prinavrátiť sebavedomie chirurgickým odstránením prebytočnej kože a natiahnutím ochabnutých svalov na tvári. Starnutím koža postupne stráca elasticitu a uvoľňuje sa oporný väzivový aparát tvárového svalstva. Týmto procesom na tvári vznikajú viditeľné zmeny. Nielen starnutie, ale aj slnečné žiarenie, gravitácia, zmeny v hmotnosti, genetika, pitie alkoholu, znečistenie ovzdušia a fajčenie majú vplyv na kvalitu kože. Tieto faktory nepriaznivo vplyvajú na kožu tým, že sa mäkké štruktúry pod ňou uvoľňujú, tvoria sa ryhy a vrásky, oslabuje sa svalstvo na krku, čoho výsledkom je zostarnutý výraz tváre. Plastická operácia tváre - Facelift napnutím kože tváre a krku omladzuje výraz tváre.

Aj keď sa hovorí, že starnúť by sme mali s gráciou, predsa len by sme sa nemali úplne „opustiť“. Pretože koža tváre a čela vekom starne - klesá, vzniká aj pokles kože v miestach okolo dolnej čeľuste a pod bradou. To spôsobuje zmeny pôvodných črt tváre. Sú menej výrazné a preto tvár pôsobí staršie. Riešením je natiahnutie dolnej časti tváre a krku,

ktoré je najčastejšou plastickou operáciou tváre. Odstránením nadbytočnej kože a tuku sa výrazne zlepši vzhľad tváre a napomáha oživeniu mimiky. Plastické operácie krku predstavujú širokú škálu chirurgických výkonov, akými sú: liposukciu krku, lifting krku (Neck lift) ako súčasť faceliftu, korekciu hlbších štruktúr krku (kožné svaly - platyzma, podplatyzmálny tuk, podsánková žľaza) s prístupom pod bradou. Plastická operácia krku sa častokrát kombinuje s operáciou tváre - faceliftingom. Vtedy sa pri vytiahnutí kože tváre napne aj koža v oblasti krku.

Medzi ďalšie plastické operácie na vylepšenie nedostatkov v oblasti tela vykonávané v lokálnej anestéze patrí labioplastika (upravovanie estetického vzhľadu intímnych partií u žien) gynekomastia (odstránenie prsných žliaz u mužov), arm lift (odstránenie ochabnutej kože a tuku z oblasti paží), liposukcia. Ďalšie plastické operácie vykonávané v lokálnej anestéze sú korekcia jazvy, odstránenie znamienka, korekcia vpáčenej bradavky, lipolýza.

Aj keď miery 90-60-90 patria dvadsaťročným dievčatám, netreba sa vzdávať. Tukové vankúšiky, ktoré odolávajú napriek zdravej strave a cvičeniu potrápia nie jedného človeka. Zbavenie sa tvrdohlavého tuku nebolo nikdy tak jednoduché ako dnes, vďaka neustálemu napredovaniu plastickej a estetickej chirurgie. Lipolýza predstavuje jednu z najšetrnejších a najefektívnejších moderných spôsobov kontúrovania telesných partií pomocou odbúravania nežiaduceho podkožného tuku. Je taktiež účinným spôsobom na redukciu celulitídy a odstránenie lipómov. Lipolýza však nie je riešením problému obezity ani takzvaného viscerálneho tuku - tuk, ktorý obaluje vnútorné orgány a ukladá sa v brušnej dutine predovšetkým u mužov.



Primár Jozef HALECKÝ:

**Redukčné pobyty
časom budú získavať
na cene a dopyte.
A hlavne budú tým
najpotrebnejším,
čo kúpele môžu
klientovi dať**

Je ľahšie nepribrať ako schudnúť

Ľudí s nadváhou neustále pribúda. Varujúce ale je, že je oveľa viac obéznych detí. Nejde len o estetický moment, obezita nie je len chyba krásy, ide o oveľa viac. O zdravie!

Vysoký tlak, cholesterol, diabetes - všetky tieto ochorenia úzko súvisia s obezitou. Hovorí sa im aj vražedné trio - spolu totiž zabíjajú srdce. Obezita je zodpovedná za 60 percentné zvýšenie rizika rozvoja cukrovky 2. typu, za 20 percentné zvýšenie rozvoja vysokého tlaku a tiež za 10 až 30 percentný nárast onkologických ochorení. Je centrom „zla“ v tele pre naše zdravie. O príčinách, dôsledkoch ako aj riešení

sme sa porozprávali s primárom MUDr. Jozef Halecký, MPH, lekárskeho riaditeľa Iom Bardejovské Kúpele, a. s.

Skúsme najprv povedať, čo vlastne obezita je? Čo je jej príčinou?

- Obezita je najčastejšia téma rozhovorov ľudí. Každý by chcel byť štíhly, zdravý a pekný. Ale okolo dvoch tretín ľudí nad päťdesiatku má nadhmotnosť alebo obezitu. A všetci cítia, že to problém je. Obezita je hmotnosť s body mass index (BMI) nad 30, nadhmotnosť má BMI nad 25. BMI sa vypočítava ako pomer medzi hmotnosťou v kilogramoch a výškou v metroch na druhú. Vzorce na výpočet tohto indexu možno nájsť na internetových vyhľadávačoch. Orientálne možno obezitu hodnotiť aj podľa

Brocka, kde nadhmotnosť a obezita sa počíta ako hmotnosť vypočítaná z výšky v centimetroch mínus 100. A ešte jedná využívaná definícia obezity - obvod brucha v centimetroch. Norma do 90 cm u mužov a 80 cm u žien. Voľnejšie hodnotenie u mužov 104 cm, u žien 88 cm. Meriame teda krajčírskym metrom. Príčinou obezity je konglomerát vnútorných a vonkajších faktorov. Z vnútorných príčin sú to hlavne genetické danosti a neuroendokrinný systém. Z vonkajších príčin spôsob stravovania a pohybový režim jedinca.

Čo spôsobuje obezita?

- Obezita sama o sebe je chorobou. A mimo toho spôsobuje veľký počet ochorení, kde je dôležitým faktorom.



Najčastejšie sa hovorí o srdcovo-cievnych chorobách a o chorobách pohybového aparátu. A nesmieme zabúdať hlavne na cukrovku, kde obezita je určujúcou príčinou. Možno povedať, že pri všetkých chorobách je obezita prítlačujúca okolnosť. Naopak, dá sa dokázať, že skoro všetky ochorenia, pri úprave hmotnosti, sa zlepšia, ba dokonca vyliečia.

Je to dané geneticky alebo je spôsobená zlým životným štýlom? Môže byť nadváha dedičná?

- Prakticky možno povedať, že genetické faktory sú dôležité, ale určujúci je životný štýl. Hlavne spôsob stravovania a pohybový režim. Väčšina ľudí do dvadsiatich rokov života má primeranú hmotnosť, ale postupne každým rokom pribierame na hmotnosti jeden až tri kilogramy, aj keď si dávame pozor na to, aby sme mali primeranú hmotnosť. Je známe, že obrazne povedané, jeme viacej o 20-30 percent kilojoulov (KJ) viac, ako je zdravé. A to sa musí postupne odraziť na nadhmotnosti a napokon na obezite. Zdravý spôsob stravovania a zdravý spôsob života sa málo vyučuje na školách a v rodine je podceňovaný. Individuálna starostlivosť o správnu hmotnosť musí byť odborná, celoživotná a efektívna. Samo osebe to nepríde.

Základom je prevencia, čo by ste tu odporúčali?

- Áno. Život učí, že je ľahšie nepribrať, ako schudnúť. Preto prevencia. Z praktického hľadiska, a trochu aj uvoľnenejšie. Každý by mal v dvadsiatke si kúpiť váhu na sledovanie telesnej hmotnosti a kuchynskú váhu na váženie potravín. Každý týždeň by sme sa mali vážiť a na internete sa naučiť, koľko kilojoulov denne zjeme. Dá sa to ľahko nájsť a vypočítať a potom sledovať, či mi ide hmotnosť hore. A prijímať úpravu vzostupu hmotnosti včas. Hlavne v rodinách, kde je hmotnosť problém, mali by sa jej venovať systematicky, odborné a sústavné. Pohybový režim je tiež dôležitý. Pri chudnutí pohybový režim bude vždy predstavovať maximálne 30 percent redukčnej kapacity. Pri chudnutí pohybový režim má hlavnú úlohu zabrániť, aby s tukmi neodchádzali aj bielkoviny. Pohybový režim by mal byť pohyb celého tela, všetkých svalových skupín.

Ako „bojovať“ s obezitou? Aká je cesta zníženia nadváhy?

- Musíme si uvedomiť, že chudnutie, keď ho potrebujeme, musí byť celoživotný program a boj. Chudnutie je dri-

na, nie jednoduchá záležitosť. Keď už máme osobnú váhu, kuchynskú váhu a máme z internetu kalorické hodnoty jednotlivých potravín, budeme postupne vedieť čo a koľko toho zjesť. Priemerne by sme mali denne zjesť cca 10 000 KJ, schudnutie 1 kg tuku obnáša 30 000 KJ. Najschodnejšia taktika je teda zredukovať denne 3 000 KJ, takže za 10 dní by sme mohli teda schudnúť 1 kg tuku, čo je 30 000 KJ. Prakticky povedané, denne zjesť potravu v hodnote 7 000 KJ. A to rozdelíme na 5 jedení denne a systém postupne vylepšujeme. Teda denne 7 000 KJ. A pravidelne sa vážeme. Popritom denne beháme alebo doma cvičíme. Toto všetko môžeme absolvovať sami, ale jednoduchšie sa to darí v kolektíve a pod vedením erudovaného odborníka.

V ponuke Bardejovských Kúpeľov je aj redukčný pobyt. Čo od neho môžeme očakávať?

- Každý organizovaný pobyt na schudnutie je prínosom. Je nielen inšpiráciou a motiváciou, ale prináša skúsenosti ľudí, ktorí s obezitou pracujú a majú bohatšie skúsenosti. Je zážitkom v príjemnom prostredí prírody a wellness. A v skupine sa chudne ľahšie a účinnejšie. Redukčné pobyty nie sú pre kúpele veľmi rentabilné, sú personálne a organizačne náročnejšie ako bežné kúpeľné pobyty. Ale myslíme si, že redukčné pobyty časom budú získavať na cene a dopyte. A hlavne budú tým najpotrebnejším, čo kúpele môžu klientovi dať.

Lekári svojim pacientom prízvukujú zdravý životný štýl, teda stravu a šport. Ako je to vo vašom prípade?

- Strava a zdravý životný štýl je po génoch najdôležitejší predpoklad zdravého a dlhého života. To si ani veľmi neuvedomujeme, ale je to tak. U mňa je to podobne ako u väčšiny ľudí. Snažím sa a bojujem o zdravý životný štýl a o zdravé stravovanie. Raz sa mi darí lepšie, inokedy až tak nie. Vo všeobecnosti sa musíme všetci učiť týmto znalostiam už v detstve, od narodenia. Lebo učiť sa správne stravovať a nepriberať až v dospelosti je ťažké a u mnohých ľudí málo úspešné. Váhu na sledovanie telesnej hmotnosti by sme si mali kupovať už po dvadsiatke a sledovať telesnú hmotnosť aj každý deň. V boji s epidémiou tučnoty by sme boli úspešnejší. Bojovať proti nadhmotnosti a tučnote iba vôľou je málo. Musíme sa naučiť ohodnotiť kalorický príjem našej potravy a naučiť sa odhadnúť, koľko kalórií denne môžeme prijať. Bez toho sa nenaučíme udržať si hmotnosť alebo schudnúť.

RADY NAVYŠE:

- **Pri prijímaní potraviny dbajte na jej energetickú vyváženosť** – treba prijať iba toľko energie, koľko človek spotrebuje, a tiež dbať aj na jej nutričné zloženie. Je dôležité zohľadniť aj tzv. glykemický index potravín.
- **Znížte príjem energie z makroživín**, ktoré nie sú jej prioritným zdrojom, teda energie z tukov a z bielkovín. Prioritným zdrojom energie sú sacharidy, ale sacharidy z kategórie komplexných (zložitých) sacharidov.
- **Správne rozložte príjem energie v potrave** prijímanej počas celého dňa.
- **Prípadné tukové rezervy „spálte“** adekvátnym aeróbnym pohybom.
- **Prijmite viac surovej stravy** (rastlinná strava), ktorá obsahuje veľké množstvo vlákniny, čo zaručuje okrem iných pozitívnych vplyvov aj dlhodobý pocit plnosti, ktorý je jedným z regulačných mechanizmov príjmu potravy.
- **Vylúčte sladké nápoje vrátane light nápojov.**
- **Pri redukcii hmotnosti** treba zredukovať aj prílohy, ako sú knedle, zemiaky, ryža. Pomer cukrov, tukov a bielkovín musí byť v strave vyvážený. Ideálne je prijať 50 % zložitých sacharidov, 30 % tukov a 20 % bielkovín.
- **Ďalšou príčinou obezity je aj nedostatok pohybu.** K zvýšeniu energetického výdaja totiž prispieva nie iba samotný pohyb, ale aj fakt, že ešte mnoho hodín po cvičení je látková premena rýchlejšia. Pri pravidelnom pohybe sa tiež mení zloženie tela – stúpa percento svaloviny na úkor tuku a tým sa zvyšuje bazálny metabolizmus.
- **Pitný režim** - dostatočný prísun tekutín pomáha aj pri chudnutí. Už jeden či dva poháre (200 – 400 ml) dokážu zaplniť žalúdok a človeka rýchlejšie zasýtiť. Navyše aj voda má svoj objem – a pritom neobsahuje žiadnu nadbytočnú energiu. Dostatočný a pravidelný príjem tekutín podporuje látkovú výmenu a zvyšuje energetický výdaj organizmu až o 30 %. Už desať minút po konzumácii pol litra tekutín musí organizmus začať pracovať na „vyššie obrátky“. Energetický výdaj je najvyšší po 30 až 40 minútach. Odborníci uvádzajú, že ak človek denne vypije asi 1,5 litra vody, tak organizmus by mal za rok spáliť približne 73 000 kJ.

ONDREJ KANDRÁČ

O BARDEJOVSKÝCH KÚPEĽOCH:

**CÍTIM SA TU AKO DOMA. LÁSKA NA PRVÝ
POHĽAD SA DEDÍ Z GENERÁCIE NA GENERÁCIU.
RADI TU CHODIEVAJÚ AJ MOJE DETI S MANŽELKOU**

Teší sa obrovskej popularite, žne úspech za úspechom a fanúšikovia ho milujú. Folklorista telom aj dušou Ondrej Kandráč sa okrem koncertovania začal objavovať v televíznych reláciách, naspieval spolu s Ivanom Táslerom pieseň k filmu Čiara Hej, sokoly! No aj napriek tomu to berie s veľkou pokorou. Je to prosto sympaták, ktorého si od prvej sekundy musíte obľúbiť. Viete, čo ho spája s Bardejovskými Kúpeľami? Láska...

V súčasnosti patríte k najpopulárnejším muzikantom na Slovensku. Začnime ale trochu netradične, nie hudbou, ale otázkou úplne z iného súdka: Čo pre vás znamenajú Bardejovské kúpele a prečo tu radi chodievate?

- Do Bardejovských Kúpeľov som chodieval s mojimi rodičmi už od detstva. Vždy som sa tešil na vôňu rozkvitnutých kúpeľných líp, nikdy som neodolal čerstvo upečeným kúpeľným oplátkam. Ako deti sme sa s bratom hádali, ktorý prameň je zdravší - či Hlavný, alebo Lekársky. Neskôr, keď sme mali rodinnú kapelu, sme pravidelne koncertovali v priestoroch skanzenu a počas vysokoškolských čias som sem tam hrával na rôznych spoločenských akciách, na ktoré boli Bardejovské Kúpele vždy štedré. Vyzerá to tak, že láska na prvý pohľad sa dedí z generácie na generáciu. Radi tu chodievajú aj moje deti s

manželkou. V Bardejovských Kúpeľoch sa cítíme naozaj veľmi dobre a tento rodinný vzťah sme spečatili aj iným - nečakaným. Keďže sa dlhé roky poznáme s ekonomicko-obchodnou riaditeľkou Tamarou Šatankovou a jej manželom Jánom, stali sme sa prednedávnom krstnými rodičmi jej malej dcéry Tamarky. Aj preto si dovoľm povedať, že sa tu cítíme naozaj ako doma.

Máte nejakú príjemnú spomienku či príhodu v súvislosti s kúpeľmi?

- Tých príhod je naozaj množstvo. Boli osemdesiate roky a pamätám sa, že môj otec raz naučil hrať na pastierskom nástroji - gajdici jedného nášho známeho. Robil maséra v Bardejovských Kúpeľoch a za odmenu nás tam pozval na týždeň s celou rodinou. Nedotiahli sme však ubytovanie a keďže bolo všade plno, všetci štyria sme sa tlačili v jednej izbe na priváte.

Podme teda k téme muzika. Keď sa vám pred rokmi rodila v hlave myšlienka na založenie vlastnej ľudovej muziky, pomysleli ste si v najtajnejšom kútiku duše, že by sa raz mohla stať až takým fenoménom našej hudobnej scény?

- Musím vás vyviest' z omylu, pretože tento nápad sa nezrodil v mojej hlave. Keby som to nepriznal, chválil by som sa cudzím perím. A to nikdy nerobím.

Tak to ste ma dosť prekvapili, lebo Kandráčovcov každý akosi prirodzene považuje za vaše dieťa...

- Lenže pravda o vzniku našej ľudovej hudby má inú podobu. V čase, keď som bol hudobným redaktorom národnostného vysielania, šéfoval košickému štúdiu Vlado Puchala, terajší generálny riaditeľ Tlačovej agentúry Slovenskej republiky. Jedného dňa ma zavolať k sebe a stroho mi oznámil: „Založíš ľudovú hudbu Ondreja Kandráča.“ Keď som v šoku zalapal po dychu, snažil sa ma upokojiť, vrazil: „Budete mať veľký úspech, v tom projekte vidím veľkú perspektívu.“ Takže tak to bolo so založením našej muziky.

Iste máte v pamäti dobre uložený prvý koncert Kandráčovcov.

- Pravdaže, na také chvíle sa nezabúda. Pri oslavách 70. výročia denného vysielania pre Rusínov z košického štúdia sme sa vo februári 2004 prvýkrát predstavili verejnosti vo Svidníku v programe rusínskych spevákov A čia to chyža? Mal som takú trému, že väčšia už ani byť nemôže. Na naša premiéra dopadla skvele, ukázalo sa, že riaditeľ košického štúdia vedel, čo na trhu chýba, bola to veľká predvídaivosť.

Dnes sú Kandráčovci na roztrhanie - televízia, koncerty, firemné večierky, folklórne festivaly. Čo sa to vlastne udeje, že sa človek zrazu ocitne na výslni?

- To nie je zrazu, veď moja cesta k úspechu, k tomu, kde sme dnes, sa začala už v detstve. Stojí za ňou príbeh mojej rodiny žijúcej pod úpäťm Levočských vrchov, v Krásnej Lúke. O tom, že som sa učil hrať už v detských rokoch, rozhodol otec. Nepáčilo sa mi to, radšej by som bol s chlapcami naháňal loptu, alebo chodil do lesa na huby, jahody, maliny, otec však rozhodol inak. Ako sa vraví, mal zmysel pre ťah na bránku, nebál sa popasovať so žiadnou životnou situáciou. Ukázalo sa, že mal pravdu, keď mi bez náro-

ku na odvrávanie vložil do rúk husle. A mama, známa speváčka ľudových piesní, tiež žila v presvedčení, že to pravé orechové je pre mňa hudba. Ani ona sa nemýlila.

Otec i mama často stáli na pódiumoch folklórnych slávností. Dali aj vám v detstve šancu ukázať sa verejnosti, alebo ste hrávali len na domácich oslavách?

- O moje prvé verejné vystúpenie sa postaral otec. Ako riaditeľovi základnej školy v Toryse a aktívnemu milovníkovi folklóru mu prischla aj funkcia osvetára. Keď vrchnosť nariadila dedičanom, že treba osláviť výročie Veľkej októbrovej socialistickej revolúcie v Rusku, otec mal na starosti kultúrny program. Tak ma ako osemročného vystrčil s husličkami na pódium kultúrneho domu. Torysania boli prvými divákmi, ktorí moju hru odmenili potleskom. Vtedy som zistil, že je to veľmi príjemný pocit, ktorý som dovtedy nepoznal.

To, o čom hovoríte, je pozadie vašej úspešnej kariéry. Čo zohralo rozhodujúcu úlohu v umeleckom smerovaní vašej muziky?

- Za veľký míľnik považujem to, že sme sa prestali orientovať výlučne na rusínske a šarišské ľudové pesničky a napriek mnohým varovným hlasom sme svoj repertoár obohatili aj o piesne v slovenčine. A nič lepšie sme urobiť nemohli, lebo sme si tým otvorili prístup na pódia na celom Slovensku. Vo Zvolene, v Dolnom Kubíne, Nitre by sme asi divákov unudili, keby mali dve hodiny počúvať iba rusínske či šarišské pesničky. Ďalší míľnik, ktorý nás posunul o veľký kus dopredu, prišiel, keď sme vydali prvé cédečkú, to už nás spoznali aj ľudia, ktorí nás nikdy nevideli na pódiume. Za tretí významný míľnik v našej kariére považujem to, že sme sa do repertoáru odvážili dať po dlhých úvahách aj vlastné texty. Vôbec sme nepredpokladali, aký to bude dobrý marketingový ťah, ako sa nám otvoria ďalšie možnosti.

Podobne ako Mišo Hudák či Marián Čekovský sa aj vy pri

každej príležitosti hrdo hlásite k tomu, že ste východniari...

- Splácam tým dlh všetkým našim fanúšikom z východného Slovenska, lebo boli to oni, kto začal chodiť na naše koncerty, kto nás pozýval na folklórne slávnosti, kto si kúpil naše prvé cédečkú, kto nám prvýkrát zaplnil sály kultúrnych domov, východniari nám zatlieskali prví. Preto sa hrdo hlásim k tomu, že aj ja som východniari.

Čo myslíte, ako dlho sa dá vydržať také pracovné tempo, aké vám dnes diktujú ponuky na koncerty?

- Snažíme sa byť v dobrej fyzickej aj duševnej kondícii, takže nepocitujeme potrebu poľaviť. Vieme aj relaxovať, ja trávim každú voľnú chvíľu s manželkou, päťročnou dcérou Emkou a osemročným synom Ondrejkom. Aj pred našim rozhovorom som bol zahrať deťom na košickej onkológii a bola tam so mnou celá rodina. Aj keď ma zavolajú kamaráti na pivo, radšej dám prednosť rodine.

Keď ste teraz taká vychytená muzika, beriete všetky ponuky na vystúpenie, alebo si vyberáte - tam hej, tam nie?

- Nerobíme to radi, no musíme na niektoré ponuky povedať nie. Z jediného dôvodu a tým je čas. Nemôžeme v jeden fašiangový večer hrať na dvoch, troch, štyroch miestach. A je zbytočné uvažovať, mohli sme to zobrať, boli by sme zarobili. Tak sa fungovať nedá, keby sme sa dali na takú cestu, rýchlo by sme na to škaredo doplatili. Takže občas musíme, či sa nám to páči, alebo nie, povedať aj nie.

Keď redaktorka košického rozhlasu nahrávala s vašou mamkou - známou speváčkou ľudových piesní - na začiatku osemdesiatych rokov rozhovor, mali ste iba štyri roky a skrývali ste sa hanblivo za jej sukňu. Mama vtedy povedala: „Teraz sa skrýva, ale raz to bude skvelý spevák a hudobník.“ Jej predpoveď sa naplnila do bodky, ako prežíva vaše úspechy?

- Čo vám poviem, teší sa. Ako vraví moja manželka, je to najtolerantnejšia mama, svokra a babka na svete. Bol by som veľmi šťastný, keby raz takto o mne a manželke vraveli aj naše deti.

Áký ste ako primáš na svojich kolegov? Prísny, benevolentný, robíte v záujme vecí aj kroky, ktoré sa im nepáčia?

- Určite nie som ideálny šéf, taký na svete asi ani neexistuje. Zlé veci síce neviem zabudnúť, no viem ich odpustiť. Ak ma niekto sklame, stopa v mojej duši ostáva veľmi dlho. Inak som v pohode, dá sa so mnou celkom dobre vyjsť.

Zdá sa, že folklór zažíva zlatú éru, myslíte, že tá priazeň divákov, organizátorov, médií vydrží dlhšie, alebo je len akýmsi módnym výkrikom?

- Takú prajnú atmosféru, akú teraz máme na Slovensku, som zažil v USA v 90. rokoch. Tretia, štvrtá generácia Slovákov žijúcich na americkom kontinente, mladí ľudia, ktorí nikdy neboli vo vlasti svojich prarodičov, dychtili po našich krojoch, piesňach, ľudových tancoch. Veľmi som si vtedy želal, aby raz bol

o folklór taký záujem aj na Slovensku. A vidíte, vďaka bohu, dočkal som sa. Podľa všetkého folklór čakajú dobré roky.

Keby som bol pred takými päťnástimi rokmi robil rozhovor s primášom ľudovej hudby, väčšina čitateľov by tie strany preskočila...

- Myslím, že ten obrat prišiel ruka v ruku so zvyšovaním životnej úrovne. Nájdu sa iste aj ľudia, ktorí so mnou nebudú súhlasiť, no Slovensko sa vo svojej samostatnej existencii nikdy nemalo tak dobre ako teraz. Ako členovia Európskej únie si zrazu uvedomujeme, že sme Slováci, že máme svoju históriu, kultúru, ľudové zvyky a obyčaje. A keď naše folklórne súbory tak obdivujú v zahraničí, začíname rozumieť folklóru i na Slovensku. Pravda, aj folklór musí ísť s dobou, už nestačí sa na pódium točiť pol hodiny jedným a druhým polhodinu opačným smerom. Ľudí bavia zvykoslovné pásma s príbehmi, treba to vedieť podať, chce to nové nápady, humor, zvukovú aparatúru a hru svetiel ako na dobrom rockovom koncerte. Ako sa dá moderne a príťažlivo robiť folklór, ukázali svetu tvorcovia televíznej šou Zem spieva.



S Tamarou Šatankovou ho spája aj rodinné priateľstvo.

Čo vám zobralo veľké pracovné nasadenie?

- Predovšetkým som prišiel o anonymitu, o veľa voľného času, ktorý by som mohol venovať rodine.

Deti sú pyšné na to, že ste často na televíznej obrazovke, v novinách, alebo vašu popularitu berú ako čosi prirodzené?

- Emka to prežíva emotívnejšie, z ničoho nič sa ma opýtala: „Tatko, ty si slávny?“

Čo ste jej odpovedali?

- Že svet je plný slávnejších ľudí.

Manželku ste na čo zbalili? Na hudbu?

- Neskromne tvrdím, že na svoju dobrotu. Opatrne, až nesmelé, som jej kurizoval už na lipianskom gymnáziu, boli to však márne pokusy. Tak som ich vytrvalo opakoval, keď sme sa stretli ako študenti na Prešovskej univerzite, no výsledok bol stále žalostný, nula bodov.

Napokon ste uspeli, vytrvalosť či tvrdohlavosť sa vám vyplátila.

- Hrali sme na Zamagurských folklórnych slávnostiach v Červenom Kláštore, keď za mnou Erika prišla pod pódium, povedal by som – s malou dušičkou, či by som jej nedal autogram. Po tých rokoch odmietania som mal zrazu pocit, že na mňa padlo nebo. Do roka bola svadba.

Zdedili deti folklórne gény?

- Ondrejko už celkom slušne hrá na husle, no história sa opakuje. Tak ako sa mne nechcelo brať každý deň husle do rúk, tak ani jemu sa nechce pravidelne cvičiť.

Máte popri hudbe nejakého konička?

- Radi si s manželkou dáme pár kilometrov na bežkách, z domu vo Vyšnom Lorinčíku hore na Bukovec, keď hráme v končinách, kde je dosť snehu, pribalím si k husliam bežky. Rád si zahrám s kamarátmi aj bedminton. A potom mám



Kandráčovci si získali srdcia divákov.

ešte jedného, dosť zvláštneho konička, o ktorom vie len moja manželka. Keď prídem domov po koncerte, hoci aj po polnoci, idem sa zbaviť prebytočného adrenalínu a napätia do drevárne a tam uprostred hlbokej noci rúbem drevo do kozuba. Hodinu relaxujem pri ohni a ráno som po takej kúre opäť vo forme.

Čo máte najradšej od manželky na tanieri? A to nemyslím obzvlášť, ale naozaj.

- Nie som priberčivý, zjem všetko, čo navarí. No nado všetko mám rád halušky s tvarohom, vyprážený syr a silný hovädzí vývar. Nedávno ma pozval bohatý český podnikateľ na večeru do najluxusnejšej pražskej reštaurácie. Keď som čašníkovi oznámil, že si dám vyprážený syr, takmer ho museli kriesiť. Napokon sa v kuchyni vynašili a vypražili mi plátky francúzskeho a holandského syra. Mój hosťiteľ mi povedal, že v tejto nobilenej reštaurácii si ma budú dlho pamätať.

Bez čoho si neviete predstaviť svoj život?

- Bez rodiny a viery v Boha. Vyrastal som na dedine v kresťanskom prostredí, som veriaci človek a vôbec to na rozdiel od mnohých ľudí netajím.

Keby ste neboli muzikantom a spevákom, aká profesia by vás bavila?

- Asi by som bol farárom. Ako študent som uvažoval aj o ka-

riére právnika, jeden čas som chcel byť stomatológom, dokonca som si pozháňal skriptá pre medikov študujúcich tento odbor. No najlepšie by som sa cítil v úlohe farára, sutana by mi sadla, dobre by som sa cítil na kazateľnici i v spovednici.

V ktorom období by ste chceli najradšej žiť?

- Dal by som prednosť stredoveku, ten ma ozaj fascinuje. Páčilo by sa mi, keby som bol statočným rytierom kdesi v južnom Francúzsku. A moja manželka princeznou, ktorú by som oslobodil z rúk zloducha. Pekná predstava, čo poviete?

Nájdete si niekedy čas aj na sledovanie televízie?

- Ja som taký netypický televízny divák, dávam prednosť historickým filmom, seriálom a historickým dokumentom, najmä o 1. a 2. svetovej vojne. Teraz som film spoznal z druhej strany, s Ivanom Táslerom sme pre film Čiara naspievali pieseň Sokoly, pozvali ma teda na premiéru do Karlových Varov. Zažil som na vlastnej koži červený koberec a potlesk tisícky divákov. Môžem povedať, že to boli príjemné chvíle, no neprevalcovali ma. Lenže keby ma to postretlo v osemdsiatich, ťažko by som asi tu parádu a slávu uniesol.

Manželka sa viackrát objavila ako divák v televíznej relácii Všetko čo mám rád. Sprevádza vás často na koncertoch?

- Popri hudbe som sa našiel v poslednom čase aj v moderovaní, pribudli mi teda akcie. Keď sa dá, idú so mnou ona aj deti. Vtedy to berieme ako rodinný výlet a všetci si to užívame.

Kto sa stará o deti, keď nie sú s vami a manželkou?

- Sú u mojej mamy v Krásnej Lúke alebo u Erikiných rodičov v Lipanoch. Všetci sú už na dôchodku, tak im opatrovanie vnúčať robí radosť. Keď ich má na starosti moja mama, zakaždým si prinesú nové šarišské výrazy, ktorými nás dobre pobavia.

Kam najďalej do sveta ste sa ľudovou muzikou dostali?

- Hral som pre krajanov v Severnej Amerike, Mexiku, Japonsku, v Austrálii. Sú to koncerty, na aké sa nezabúda.

Čo vás vie najviac potešiť?

- Doma ranný pohľad na manželku, v práci plná sála spokojných divákov, vďačný potlesk, ale aj žiadosť o autogram.

A čo nahnevať, rozhorčiť?

- Ak ľudia súdia konanie iných bez toho, aby ich dôverne poznali, ak o ich nedostatkoch hovoria poza chrbát, ak si názory nevravia z očí do očí. Vždy ma zabolí, keď u niekoho zlyhá ľudskosť, keď pri riešení problémov či sporov absentuje chlapecký princíp.

Šéfkuchár Marek Švaro: Puntičkárenie mi ide

Robí nádherné obrazy. Nie však tie na plátne, ale na tanieri. Šéfkuchár Marek Švaro priniesol do slovenskej gastronómie nielen výnimočnú chuť, ale aj fantáziu. Pohľad na jedlo a jeho servírovanie by si zaslúžilo aj michelinskú hviezdičku. Spokojní kúpeľní hostia – čo viac si môže šéfkuchár Marek Švaro priať. Jeho cesta do Bardejovských Kúpeľov viedla cez Rakúsko. Čo „dobré“ si priniesol z pôsobenia v Rakúsku? Na čom najviac tam bazirujú? Práve tým sme začali náš rozhovor.

■ Vyučil som sa v hoteli Eden v Piešťanoch, odkiaľ pochádzam. Potom som odišiel pracovať do Rakúska, bol som tam pätnásť rokov. Dnes môžem povedať, že to bola pre mňa škola života. Vtedy tam ešte nebolo veľa slovenských kuchárov, vlastne v kuchyni som bol sám Slovák. Začiatky boli ťažké, no postupne som si zvykal. Rakúšania ako aj Nemci bazirujú na kvalite práce, zodpovednosti, čistote, precíznosti. Sú perфекcionisti.

Je kuchyňa Rakúšanov zdravšia než tá naša slovenská?

■ Ani by som nepovedal. Možno len časť Tyrolsko. Chovajú domáce zvieratá, majú svoje výrobky slaninu, mlieko. Rakúšania prechádzajú na polotovary, mnohí doma nevaria. Chodia, najmä v nedeľu na obedy do reštaurácie. Preto sa tam reštauračnému biznisu darí, ľudia potrebujú jesť. Slovenská kuchyňa viac chutí, je to preto, lebo jej základom sú národné jedlá. Každý kút Slovenska má tie svoje typické.

Dnes by sme už mohli varenie povýšiť aj na umenie. Po kom ste zdedili talent?

■ Kuchárom som chcel byť už ako siedmak, môj otec skvelo varil, bolo to jeho hobby. Takže tie gény som zrejme zdedil po ňom.

Podme nazrieť do kuchyne hotela Alexander. Kto vytvára jedálny lístok? Vychádzate z chuti hostí?

■ Tvorím ho ja, postupne som zistil, čo hostia chcú. Zá-

leží to aj od toho, či je leto alebo zima. Ponuka je ale vždy iná, jedálny lístok obmieňame každé tri týždne. Recepty sme zmodernizovali, nakombinovali, stále vymýšľame niečo nové.

Fotografie jedál, ktoré každý deň uverejňujete na sociálnej sieti, sú dokonalou pastvou pre oči. Pre laika je servírovanie umením, kde čerpáte inšpiráciu?

■ Sledujem novinky na internete, pozerám rôzne prospekty a potom využijem aj svoju fantáziu. Samozrejme, je to aj prax. Niekedy si aj nakreslím ako to na tanieri naservírujem. Stále skúšame. Stane sa, že aj tanier pokazíme, spočiatku tých nepodarkov bolo viac, no postupne ubúdali. Puntičkárenie mi ide, preto bazirujem na každom detaile.

Dnes je pre mnohých varenie a pečenie doslova vášňou. Vymýšľajú nové recepty, kombi-

nácie. Je to aj váš prípad? Máte nejaké svoje vlastné recepty alebo neplánujete vydať svoju kuchársku knihu?

■ Určite je varenie pre mňa vášeň. Na nové recepty musím mať ale čas a inšpiráciu. Mám, samozrejme, aj pár svojich vlastných receptov, sú medzi nimi aj dezerty. O knihe, priznám sa, som nerozmýšľal, ale nikdy nehovor nikdy, možno raz to príde...

Máte nejaký svoj vzor medzi šéfkuchármi?

■ Viete že ani nie. Možno Martin Korbelič či Zdeněk Pohlreich. Ten baziruje na domácich jedlách, na čom budujem aj ja.

Čo vy osobne najradšej varíte?

■ Špeciálne je to mäso pripravené na rôzne spôsoby. A rád varím polievky. Máme veľmi dobré vybavenie kuchyne, takže môžeme ponúkať modernú gastronómiu.

Keď už hovoríme o domácich jedlách, využívate v kuchyni aj domáce výrobky?

■ Určite, máme svojich osvedčených dodávateľov, ktorí nám dodávajú mäso, syry. Je ale smutné, že Slovensko má viac úrodnej pôdy ako napríklad Holandsko, no my odtiaľ dovážame potraviny. Je to veľká škoda, veď sme

boli excelentní pestovatelia a chovatelia. Namiesto toho, aby sa podporovalo poľnohospodárstvo, my budujeme automobily. Mali by sme podporovať slovenských výrobcov, tu nám chýba čisto domáca farma.

Nazrime do kuchyne hotela – ako to tam funguje?

■ Šéfujem piatim kuchárov a štyrom pomocným silám, tak môžeme fungovať na sto percent. Všetci vieme, že najdôležitejšia je spokojnosť klientov.

Ktoré jedlo je vaše najobľúbenejšie?

■ Ja som všežrút, zjem všetko. Neodolám segedínu, to je moja topka, a kapustnici na všetky spôsoby. No aj taký masťný šťavnatý hamburger je pochúťka...

Pochádzate z Piešťan, čo vás pritiahlo na východ Slovenska?

■ Manželka, priženil som sa tu. Spoznali sme sa v rakúskom Tyrolsku. Som tu veľmi spokojný, už by som sa nevrátil.

Prezradíte niečo zo svojho súkromia - o rodine, ako relaxujete...

■ Som hrdý otec dvoch detí, mám dcérku Rebeku a syna Benjamína. Keď som doma, snažím sa im naplno venovať. Chodíme na výlety. Rád chodím do lesa, tu je naozaj nádherná príroda. Bývame v rodinnom dome so záhradou, tam tiež trávim veľa času.

A na záver ponúkame nejakú veselú príhodu...

■ Bolo to nedávno. Do kuchyne prišiel za mnou čašník s tým, že mám ísť von, lebo sa ma hosť chce niečo opýtať. Otvoril som dvere a tam mi asi dvadsaťpäť ľudí začalo tleskať a písať. Bolo to obrovské prekvapenie a aj príjemný pocit. Povedali mi, že také niečo dobré ešte nejedli. Mäso bolo mäkké a omáčky výborne ochutené. Pýtali sa, či recept mám od starej mamy. Taký potlesk poteší a aj zaväzuje byť stále ešte dokonalejším...



NA VÝLET MÔŽETE ÍŠ KAŽDÝ DEŇ:

Spojte procedúry & príjemnou prechádzkou

Či je leto alebo zima, okolie Bardejovských Kúpeľov ponúka nádherné prírodné scenérie a miesta na výlet. Pri nedávnych výskumoch sa opakovane potvrdilo, že ide o miesto s najčistejším vzduchom na Slovensku. V niektorých starších listinách boli označované za „kúpele pokoja“.

Spojenie kúpeľných procedúr s príjemnou prechádzkou je doslova balzomom pre našu dušu. Nádherný kúpeľný park či lesopark sú oázou pokoja a únikom od každodenného života. Vychutnávať si ho môžete každú chvíľu počas celého roka.

Kým v lete sa môžete vybrať na kúpalisko s vyhrievanou vodou, zahrať si tenis na kurtoch či v krytej tenisovej hale, miniatúrny golf, počas celého roka môžete otestovať kyslíkovú dráhu, turistické a cyklistické chodníky. Oblúbený je Lesnícky náučný chodník ČIERNA MLÁKA.

V Bardejovských Kúpeľoch bola dokončená obnova turistického okruhu Ostrá Hôrka. Tento turistický chodník má spolu tri okruhy, najväčší meria 3,5 km, stredný 1,5 km a najmenší 1 km. Slúžiť bude bežkárom, horským cyklistom a turistom a je vhodný aj na prechádzky. „Turistický chodník niekoľko rokov chátral a zarastal vegetáciou. Niektoré úseky boli v dôsledku zosuvu pôdy neprechodné. V rámci obnovy celého okruhu sa vyčistili neprechodné úseky, odstránili konáre a obnovili sa aj zničené smerové tabule. Pribudne značenie, smerové tabule a obnovu altánkov. Obnovíme altánok pri troch jabloniach a studničku na tomto úseku. V zime bude okruh, situovaný v zdravom les-

nom prostredí, slúžiť hlavne bežkárom a po zvyšok roka horským cyklistom a turistom. Vhodný je aj na rodinné prechádzky, pikniky a posedenia. Tým, že má tri rôzne dlhé okruhy, každý si dĺžku trasy môže prispôbiť svojej kondícii,“ vyzdvihol R. Jančošek. Čo poviete, klimatické kúpele ako bonus navyše...

Dĺžka značených turistických chodníkov v okolí kúpeľov dosahuje 35 km. Popri tom je na tomto území aj sieť vybudovaných, udržiavaných a navzájom prepojených piatich cyklotrás, s celkovou dĺžkou viac ako 8 km. Tvoria ju tri liečivé singletracky – Lekársky, Napoleon a Čerešenka, Kyslíková cesta Mihaľov - Bardejov a Kyslíková dráha v Bardejovských Kúpeľoch.

A čo kultúra? Samozrejme, je z čoho vyberať. Pozývame do Múzea ľudovej architektúry - skanzenu, do kina, na koncerty.

Keď by ste mali „chut“ spoznávať mestá či kultúrne pamiatky v okolí kúpeľov, je z čoho vyberať. Mesto Bardejov je historicky a kultúrne bohaté mesto, považované za jedno z najkrajších slovenských miest. Historické centrum Bardejova spoločne s komplexom stavieb tvoriacich židovské suburbium zo začiatku 18. storočia bolo v roku

2000 zapísane do zoznamu - Svetové kultúrne a prírodné dedičstvo UNESCO. Najnavštevovanejším podujatím v regióne je tradičný Bardejovský jarmok. Medzi atrakcie regiónu patrí samotné centrum Bardejova so sochou kata. Sú tu aj ďalšie magnety ako Bazilika minor Svätého Egídia, bývalá Mestská radnica - prvá stavba renesancie na území Slovenska s expozíciou Šarišského múzea, Pamätník holokaustu a Bardejovské suburbium - Stará synagóga. Pamätníci histórie určite neobídu Svidník, ktorý patrí k atrakciám severovýchodného Slovenska. Kapitulu vojnových dejín dokumentuje Vojenské múzeum vo Svidníku a v priľahlom parku sa nachádza externá expozícia ťažkej vojenskej techniky. V meste Svidník sa nachádza aj Slovenské národné múzeum - Múzeum ukrajinskej kultúry. V meste je vodný svet Aruthenia Svidník s krytými bazénami a wellness. K najnavštevovanejším miestam regiónu patrí Pamätník na Dukle. Pripomína Karpatsko-dukliansku

Atrakciami okolia Bardejova je aj zachovaných sedem gréckokatolíckych a jeden rímskokatolícky drevený kostol: Hervartov, Tročany, Krivé, Kožany, Lukov, Frička, Jedlinka, Mikulášová, Zboj. vojenskú operáciu z jesene 1944.



Milovala ich aj cisárovná Sisi

Čas predprípravy: 25 minút
Čas tepelnej úpravy: 30 minút
Stupeň obtiažnosti: 1

Recept

13

Pečené kačacie prsia s malinovou omáčkou na sviežom šaláte



Varíme so šéfkuchárom Marekom Švarom

4 porcie

Ingrediencie:

- 4ks kačacích prs (1 ks cca 150 g)
- sol'
- čierne mleté korenie
- 2 PL oleja
- 100g malín
- 2 PL cukru
- 1 dcl Malinovice
- zmes listových šalátov

Postup:

Maliny v hrnci v malom množstve vody privedieme do varu, pridáme cukor a Malinovicu a krátko povaríme. Následne primiešame kúsky masla a máme hotovú malinovou omáčku.

Kačacie prsia osolíme, okoreníme čiernym mletým korením, na oleji sprudka opečieme na pánvici z oboch strán a zapečieme do rúry na 160°C na 30 minút. Takto opečené kačacie prsia narežeme na plátky a poukladáme na prípravenu zmes listových šalátov. Prelejeme malinovou omáčkou, môžeme dozdobiť kúskami malín.



Zimný pobyt

v hoteli Alexander****

v Bardejovských Kúpeľoch



Termín pobytu: v období od 2.1. – 14.04.2019 podľa dostupných kapacít.

TU MYSLÍM LEN NA SEBA...

O živote vážnejšie začnete rozmýšľať až vo chvíli, keď vám naozaj ide o život. Keď mi lekár povedal, že mám nádor, v tej sekunde sa mi zrútil celý môj svet. Spanikárila som, nedokázala som sa ani nadýchnuť, začala som sa dusiť. Myslela som, že som mŕtva! Bola som akoby v nejakom tuneli, slová lekára ku mne prichádzali z obrovskej diaľky. Nevieť koľko to trvalo, precitla som pri jeho slovách – veď vy to zvládnete...

O svojej chorobe dnes už hovorím ako o niečom, čo mi síce prevrátilo život úplne naruby, no naučila som sa žiť, vážiť si každú minútu... „**Len pokoj, Vlasta, bola si už v kadejakých průseroch, prežiješ aj ten,**“ povedala som. Doma som manželovi a ani deťom nepovedala nič o chorobe. Vedela som, že mi ich ľútosť nepomôže, je len na mne, ako sa s tým vyrovnám. Samozrejme, nebola som až taká supermanka, aj ja som mala chvíľky sebalútosti, keď som sa v návale plaču pýtala – prečo práve ja. Každý si tým musí prejsť. „**No, dievča, vzhop sa! Je čas zamyslieť sa nad svojím životom. Žiješ ten svoj, alebo niečí iný? Poznáš vôbec slovíčko ja, ja chcem...**“ pýtala som sa. Bolo to kruté vytriezvenie. Uvedomila som si, že naozaj nežijem svoj život, ale všetkých okolo mňa. Manželov, detí, rodičov... „**Musím to zmeniť, keď chcem vyhrať nad svojou chorobou,**“ povedala som si rozhodne, aj keď v kútiku duše som váhala, či to dokážem. Keď som sa psychicky ako tak pozbierala, povedala som o chorobe aj rodi-

ne. Aj keď som vedela, že chorobu musím poraziť sama, stáli pri mne a boli mi oporou.

O tom, ako som prežila operáciu, chemoterapie, nechcem písať. Dnes to už nie je podstatné, každý si musí prejsť svojím peklom. Keď vám niekto povedal, že sa nesmiete vzdávať, v duchu si myslíte, máš pravdu, ale je to veľmi ťažké. Ste presvedčená, že ďalej už nevládnete.

Druhýkrát som sa nemohla nadýchnuť, keď mi lekár povedal, že som zdravá. Na tieto slová som čakala dva roky. Rozhodla som sa odmeniť a splniť to, čo som si slúbila, keď som ochorela. Kúpila som si týždňový pobyt v Bardejovských Kúpeľoch. Chcela som sa nechať rozmaznávať, dopriať si byť sama so sebou. Wellness, kozmetika, obed, prechádzka, kniha... Všetko, po čom ženská duša píští.

Sedela som na chodbe, mala som pár minút, kým pôjdem na kozmetiku. Prisdla si ku mne veľmi kultivovaná dáma. Pozrela som sa na ňu a v duchu som si povedala

– tak tá sa o seba dokonale stará. Mala v sebe charizmu, vyžarovala okolo seba pokoj. „**Ako dlho ste už v kúpeľoch?**“ prihovorila sa mi. A tak sa začalo naše priateľstvo. Dozvedela som sa, že pred desiatimi rokmi sa rozhodla radikálne zmeniť svoj život. „**Milujem svojho manžela, deti. No aby som mohla byť dobrou partnerkou a mamou, musím na seba myslieť a starať sa o seba. Preto každý rok chodím na týždeň do Bardejovských Kúpeľov. Vyhovujú mi zo všetkých najviac. Nádherná príroda na prechádzky, objednáť si procedúry, masáže. Samozrejme, istý čas strávim aj v kozmetickom salóne,**“ dodáva so šibalským úsmevom. Pri jej slovách som si v duchu dala záväzok: budem ako ona, prídem aj o rok. Dodržala som svoj sľub. Daniela, tak sa volá dnes už moja priateľka, mi dopomohla k tomu, že si už vážim samu seba oveľa viac.

Možno sa vám môj príbeh zdá ako tuctový, no prežiť ho bola cesta poznania. Viem, že je len na mne, ako prežijem zvyšok života. Snažím sa vychutnať každú minútu...

Čo o vás hovoria hviezdy

Hovorí sa – všetko je vo hviezdach! Ide len o náhodu, alebo je osud každého z nás skutočne skrytý vo hviezdach? Či už tomu veríte alebo nie, možno sa na charakteristike svojho znamenia aspoň trochu zasmejete...



BARAN

Baran je pudový človek, prekypuje bujnou a energiou. Je odvážny a spontánny, jeho potreba nezávislosti ho často vedie k nedisciplinovanému chovaniu. Neberie do úvahy možné prekážky, pretože si je až príliš istý svojim úspechom.



LEV

Lev sa vyznačuje vznešeným, veľkorysým, hrdým a sebaistým správaním, na druhej strane môže byť namyslený, márnivý, autokratický, panovačný a egocentrický.



STRELEC

Strelec je idealistický, úprimný, nadšený, veľkomyselný, optimistický, so zmyslom pre humor a vtip, na druhej strane môže byť vystatovačný, povýšenecký, radorečný, preháňajúci, impulzívny, neopatrný, arogantný, s nedostatkom taktu a diplomacie.

BÝK

Pre znamenie býka je charakteristická trpezlivosť, vytrvalosť, pragmatickosť a vernosť. Býk väčšinou stojí oboma nohami pevne na zemi. Miluje istotu a klud, preto sa snaží vyhýbať všetkým rizikám a neovereným postupom.



PANNA

Títo praktickí a racionálni ľudia majú sklon k sebaobetavosti, pretože sa snažia svoje vlastné záujmy často podriaďovať dôležitejším veciam. Voči ostatným sú mimoriadne kritickí a súčasne si sebakritikou podkopávajú aj vlastné sebavedomie.



KOZOROŽEC

Kozorožec je cieľavedomý, vytrvalý, praktický, húževnatý, zodpovedný, s dobrými organizačnými schopnosťami a so zmyslom pre povinnosť a obmedzenie. Na druhej strane môže byť aj nadmerne ctižiadostivý, sebecký, neúprosný, chladný, so sklonom k melanchólii.



VÁHY

Obvykle očarujúca osobnosť, ktorá disponuje vybranými a jemnými spôsobmi správania. U týchto ľudí stojí v popredí extrémna túžba po harmónii. Obvykle bývajú diplomatickí, nestranní, tolerantní a prispôsobiví. Milujú poriadok a spravodlivosť.



VODNÁR

Vodnár má nekonvenčnú, priateľskú, vynaliezavú a tolerantnú povahu zameranú na pokrok a všetko nevšedné. V negatívnom zmysle môže byť Vodnár nepraktický, nezodpovedný, výstredný, chladný a dogmatický.



BLÍŽENCI

Blíženeček je hlavne človek rozumu. Príznačná je pre nich radosť s akou sa púšťajú do všetkého nového a s akou to predávajú ďalej. Záujem o okolie a snaha nadväzovať stále nové kontakty. Lahko sa učí novým veciam, čo len dokazuje jeho mnohostrannosť.



RAK

Ľudia narodení v znamení raka bývajú silne citovo založení, preto si nutne potrebujú nájsť skrýšu. Tou skrýšou býva často domov a rodina. Vďaka svojej krehkosti sú veľmi citliví na akúkoľvek zmenu, čo vysvetľuje ich náladovosť.



ŠKORPIÓN

Ľudia narodení v znamení škorpióna vynikajú húževnatosťou, odvahou a dobrou intuíciou, pričom len ťažko dokážu robiť kompromisy. Škorpión je mimoriadne tvrdý, ale aj citlivý zároveň.



RYBY

Ryby bývajú enormne senzitívni a citliví ľudia, čo z nich vytvára veľmi zraniteľné bytosti. Túto svoju krehkosť sa väčšinou snažia zakrývať rôznymi maskami, takže je veľmi ťažké spoznať ich skutočnú podstatu.

eluät, Adaba, Isis, trinchero	ale	chemická značka amerícia	ne-vyjadrite požiadavku	polož na miesto	poľské mužské meno	autor: D. Vojník	smerom na nižšie položené miesto	trhaj (knižne)	2 / 2	tenšia drevená doska	okázia, po česky	NOOP, menuet, maon, ITL	manželkin otec	ženské meno	kód Maurítia	1 / 1	trepaním stras
mrazený smotanový krém						zbavova-lo kože						stupeň rýchlosti					
meťa na vymetanie pece (zastar.)						návlak (kraj.) chytil odspodu						výluh (chem.) kovbojská potreba					
Camup, nitril, geest, Momo	urob na sukni riasy	popreple-tal sa 1 / 2													ECV okre-su Nitra rozúškalo (zried.)		
so znožením							april, po anglicky	plesat' (expr.) nemecké mesto						pniaky terénne preteky			
obilnina s klasmi sivastých zrn				etiópske mesto skr. svet. času						znižený tón E kost. hra-cia kocka			ffkaj skratka hromad-nej palby				
matka boha Hora						záves od-deľujúci hľadisko					ohrie-vanie znak zemana						turecké plavidlo
severo-americký Indián						zvučala (expr.) 1 / 3						roziám generálny tajomník OAJ					
ovocná záhrada				kredenc, po špa-nielsky časť ruky									samica psa 2 / 1				
Anole, Druon, Maidi, Otis	napchal (expr.) časť Dakaru							francúz. matematik mužské meno							základná číslovka toto		
dusíkatá organická zlúčenina							solmizač. slabika šachová prehra				patriaci Amátke veľké uznanie						
piesočná pobrežná nížina						meno spi-sovateľa Kapra zákazník						somálske mesto umenie (knížne)					opačná strana
skratka okres-ného výboru			dotýkam sa (nár.) výrazne						básnik (knížne)						mužské meno angl. skr. nelieta		
obruba obrazu				žité farbivá citoslovce bolesti					francúz. prozaik 2 / 3						opica (zried.) francúz-sky tanec		
Stoerk, Enlik, Filder, théta	indonéz-ske mesto skrop rosou						drop (zool.) platnička horniny						ploché plavidlo jednotka na drevo				
vrhneš zhora dolu								značka abvoľtu ilový nerast				nem. la-ryngológ trenčian. podnik					
ryčanie				Áuezov-a hrdinka trupy							ohrevná, po česky vôňa, po česky						skratka bývalej talianskej líry
územie v Bosne a Hercegovine					druh dozéra zn. mili-ampéra										sluchové orgány citoslovce syčania		
seknutím oddelím						nemecká planina zaste-nanie								šam-panské			
Ngor, Kosma, šlif, Oumar	kniha máp kraj						pismo-no gréckej abecedy výletník								štýl, po česky		
tykajúca sa oka						ECV okre-su Tmava meno Blachuta		taliansky vietor kráčalo									
ktoré (hovor.)					mužské meno obyvateľ Nórska										kód letiska Ouadda		kút
egyptský boh Sinka			nenaspor (hovor.) rímske číslo 499														
záporne nabitý ión							mladistvo										
semeno orechov							poviak z kože										

