

Najpredávanejší ženský mesačník

# SME ženy

SEPTEMBER • 9/2024

CENA 1,50 €

## Nebojte sa ZMENY

Prehľad rozhodnutí,  
čo vám zlepšia  
vzťahy aj zdravie

Zaslúžený  
reštart  
pre vlasy po lete

Ako odpustiť  
neodpustiteľné?  
Odpovie psychologička

Vegetariánske  
recepty  
z Talianska

PRÁVDA  
o živote na zámku

+ exkluzívne  
pre vás foto  
z jej svadby

Adriana Kneissl Poláková

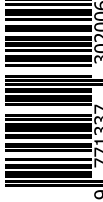


Petit Press

09



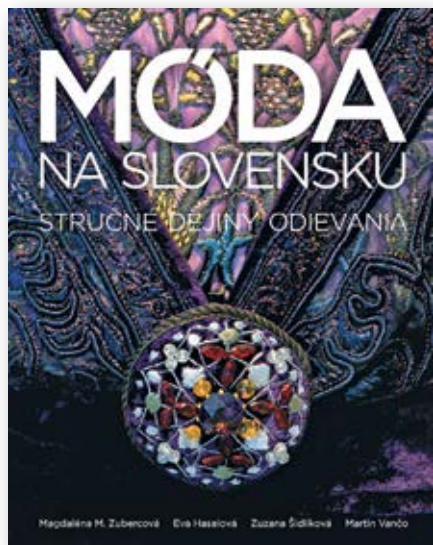
9 771337 302006



9 771337 302006

PREDPLAŤTE SI NA ROK  
**SME ženy**  
UŠETRÍTE PENIAZE  
A ZÍSKATE AJ DARČEK

PREDPLATNÉ ZA CENU **14,40 €**  
ZA **12 ČÍSIEL MAGAZÍNU**  
A AKO DARČEK DOSTANETE KNIHU  
**MÓDA NA SLOVENSKU**  
V HODNOTE **35 €**



**MÓDA NA SLOVENSKU**

Magdaléna M. Zuberová,  
Ľuba Hasalová, Zuzana  
Šidlíková, Martin Vančo  
*Stručné dejiny odievania*

Stručné dejiny odievania po prvý raz v našich dejinách predstavuje prehľad odievania, textilnej výroby a módnych vplyvov, ktoré sme zaznamenali na území Slovenska od prehistórie po súčasnosť. Vyše 500 reprodukcí ilustruje módne trendy, dobové odievania a doplnky aj vďaka zachovaným fotografiám, umeleckým dielam či reštaurovaným odevom.

**OBJEDNÁVKU VYBAVÍTE**

**02/323 77 777**

**PREDPLATNE@PETITPRESS.SK**

**WWW.PETITPRESS.SK/PREDPLATNE**

AKCIA PLATÍ DO VYČERPANIA ZÁSOB



FOTO: @HALIME\_SARRAG

## O zmenách, ktoré patria k lepšiemu životu

Keby som dostala euro zakaždým, keď počujem vetu „Zmena je život“, mala by som našetrenú celkom peknú sumu peňazí. A vy to máte zrejme podobne. Toto príslovie sme si totiž všetci zvykli používať často a automaticky, hovoríme ho s ľahkosťou, akoby o nič nešlo. V praxi to však veľakrát nie je také jednoduché. Zmena je spojená so strachom a pochybnosťami, s množstvom nezodpovedaných otázok. A pritom je to jediná šanca, ako niečo v našom živote zlepšiť, ak nie sme spokojné – odhodlať sa na ňu.

Toto číslo sme preto venovali zmenám vo veľkom. Vynechali sme motivačné omáčky o tom, prečo sú zmeny dôležité – to predsa viete, ale šli sme rovno k podstate – k praktickým radám, ktoré vám môžu pomôcť žiť pohodlnejšie. Rozobrali sme témy, ktoré sa zmien dotýkajú, a to v akomkoľvek smere. Niektoré z nás totiž potrebujú zmeniť svoje myslenie, iné vyriešiť problém s jedálničkom či vzťahmi, ďalšie len preorganizovať domácnosť, šatník či kozmetickú rutinu. Je v podstate jedno, ktorú oblasť budete riešiť – ak vás zmena, ktorú uskutočnite, posunie tam, kde chcete byť. Indický mysliteľ Mahátma Gándhí

povedal krásnu vetu: „Musíme sa stať zmenou, ktorú chceme vidieť.“

Všetko je to o rozhodnutiach, len a len vašich, no my vás možno trochu inšpirujeme. Teraz je predsa čas na nové začiatky – leto končí a prichádza jeseň, aj keď na zmenu je priestor kedykoľvek.

Dajte nám vedieť, do čoho ste sa pustili, budeme sa tešiť.

Krásny september.

*Bronislava Figurova*  
bronislava.figurova@sme.sk

## MOJE TOP 3 OBJAVY MESIACA:

Ak máte rady vôňu jazmínu tak ako ja, určite neprehliadnite novú vôňu od **Giorgio Armani SÌ PASSIONE EAU DE PARFUM INTENSE**. Tento rafinovaný, ale intenzívny parfum kombinuje akord čiernych ríbezlí, hrušky a pulzujúcej jazmínovej esencie v hlavnej úlohe, ktoré sa snúbia so základom z vanilky a dotykoch machu, čím vzniká jedinečná kvetinová, ambrová a drevená vôňa.



Maximálne štýlovo a maximálne pohodlne. To vám zaručia tieto krásne sneakersy **PROTÉGÉ-E** od značky **Steve Madden**, ktoré som objavila pri nedávnej návšteve ich predajne. „Nosia sa samy“ a navyše rafinovanú hnedú farbu doladíte k svojmu outfitu naozaj jednoducho. Nájdete ich v predajni v OC Nivy v Bratislave alebo online na [stevemadden.sk](http://stevemadden.sk).



Aj vás trápia po lete rýchlo sa mastiace vlasy? Tak tento šampón bude pre ne skutočnou záchranou. Obsahuje extrakt z čiernej reďkovky, ktorý je bohatý na vitamíny, zlúčeniny síry a mikroelementy. Toto unikátne spojenie zabraňuje masteniu vlasov, reguluje funkciu mazových žliaz a pokožke poskytuje živiny. Šampón na mastné vlasy značky **SEBORADINE** predáva Hebe.

# SME ženy

Mesačník • 5. ročník

## Šéfredaktorka:

Bronislava Figurová

## Spolupracovníci:

Barbora V. Daxner, Veronika Boháčová,  
Maroš Puček, Pavol Urbánek, Nikoleta Wechterová,  
Juliana Murcínová, Laura Bočáková

**Foto z titulnej strany a styling:** Petra Bošanská

## Oblečenie z titulnej strany:

Šaty ELISANA - CHANTALL

## Web magazínu:

www.zena.sme.sk

## Kontakt na redakciu:

Lazaretská 12, 811 08 Bratislava,  
tel.: 02/59 233 576,  
zena@sme.sk

## Grafická úprava:

Renata Barnášová, iGor Kovár (titulná strana)

## Jazykový redaktor:

Ján Litvák

## Inzertný manažér magazínu:

Maroš Puček, marian.pucek@petitpress.sk,  
tel: 02/59 233 226

## Registračné číslo:

EV5921/20 • ISSN 1337-3021

## Vydavateľstvo:

Petit Press, a. s., Lazaretská 12, Bratislava,  
IČO: 35790253

## Predseda predstavenstva:

Alexej Fulmek, tel.: 02/59 23 31 01,  
fax.: 02/59 23 31 19

## Členovia predstavenstva:

Peter Mačinga, Milan Mokráň,  
Tomáš Prokopčák, Ľubica Tomková

## Tlač:

Slovenská Grafia a. s., Bratislava

## Objednávky na predplatné prijíma:

distribučné oddelenie Petit Pressu, tel: 02/32 37 77 77,  
každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty, tel.: 02/59 233 411

## Call centrum:

02/32 37 77 77,

www.sme.sk, predplatne@petitpress.sk

Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ.

Akékoľvek rozmnožovanie textu, fotografií vrátane údajov  
v elektronickej podobe sa povoľuje len s písomným  
súhlasom vydavateľa.

Vychádza aj ako špeciálna príloha denníka SME.

Ďalšie číslo magazínu SME ženy

nájdete v stánkoch od 1. októbra 2024.



Petit Press

## 10 EXKLUZÍVNE

**Adriana Kneissl Poláková:**

**Žiadna životná etapa sa preskočiť nedá**



Oblúbená bývalá moderátorka a cukrárka o živote na zámku, ktorý rozhodne nemá ako princezná, aj o poznaní, ktoré prichádza s vekom, či o (ne)zdravom pečení.

## 20 ROZHOVOR

**Odpustite.**

**Zn.: kvôli sebe**

Psychologička Lucia Záhorcová o potrebe vnútorného uzdravenia z krivdy a prekonania hnevu pre naše vlastné zdravie.

## 24 MÓDA

**Volanie jesene**

Zažiarite vo farbách, vzoroch aj v čistej elegancii tón v tóne.

## 26 KRÁSA

**Zaslúžený reštart pre vaše vlasy**

Doprajte svojej korune krásy po lete vzpruhu, ktorú potrebuje.

## 28 TÉMA

**Rýchle zmeny, dlhodobé výsledky**

Pár našich rád na zlepšenie života z oblasti módy, krásy, zdravia aj vzťahov.

## 38 ZAUJALO NÁS

**Návrat detí do škôl – ako sa pripraviť**

Učiteľská osobnosť roka, špeciálna pedagogička aj skúsená farmaceutka poradia, ako zvládnuť tento školský rok o niečo lepšie.



## 48 BÝVANIE

**Zázračný eklektizmus**

Ako zariadiť či oživiť svoj domov jedinečným podpisom tak, aby všetko ladilo? Chaosom s pravidlami.

## 52 VARENIE

**Bez mäsa a po taliansky**

Výnimočné recepty z rôznych regiónov Talianska z knihy *Cucina Vegetariana* od Cettiny Vicenzino, ktoré musíte vyskúšať.



AVON

## FAR AWAY

### PREBUĎTE SVOJU JEDINEČNOSŤ

Každá žena má v sebe jedinečnú silu byť tou najlepšou verziou seba samej. Niekedy potrebujeme len trochu podpory a tú správnu vôňu, aby naša výnimočnosť mohla zažiť naplno. To je poslanstvo **najpredávanejšieho radu vôní na svete\***, Far Away, za ktorým si Avon už desiatky rokov stojí. Tento rok, pri príležitosti **30. výročia uvedenia prvej vône** z radu Far Away na trh, preto prichádza s vylepšením tejto ikonickej línie vôní, ktorá dostane úplne nový šat. Krásne, nové, **moderné a navyše recyklovateľné flakóny**. Okrem toho je celá kolekcia **schválená certifikáciou Leaping Bunny**, ktorá zaručuje, že použité ingrediencie ani hotové výrobky **neboli testované na zvieratách**.

Rad Far Away ponúka neodolateľné kvetinové, orientálne a drevité tóny **vytvorené najlepšimi svetovými parfüméri**.

Či už si zvolíte zvodnú Far Away Rebel, tajomnú Far Away Beyond the Moon alebo **iskriacu novinku Far Away Shine**, vďaka týmto vôňam premeníte každý okamih na jedinečnú udalosť.



Nakupujte na [www.avon.sk](http://www.avon.sk) alebo u vašej **Avon Lady**.

\* Na základe údajov o objeme predaja v roku 2022.

## NAJLEPŠIE ROZHODNUTIA

Milá redakcia, chcem sa Vám opäť poďakovať za úžasné číslo. Každý mesiac sa teším na to, kedy pristane v mojej schránke. Predplatné bolo to najlepšie rozhodnutie. A ešte lepšie rozhodnutie je nechať sa inšpirovať Vašimi odporúčaniami a potešiť sa počas daného mesiaca tipom od Vás. Perfektná a krásna opálená pokožka zvýraznená rozjasňujúcim krémom (Lirene) alebo úžasný tip pre pokoj a pohodu (telový peeling Manufaktura). Ďakujem zároveň za to, že sú tu naozaj cenovo prijateľné produkty, ktoré robia zázraky nielen navonok, ale aj prinášajú dobrý pocit. V rámci tém ďakujem najviac za editoriál a za článok Ženské priateľstvo – veľa som sa vrátila aj do minulosti, kde skončili, ale zároveň vznikli nové priateľky. Tou najväčšou a najvernejšou aj tak zostáva vždy mama a sestra. Z celého srdca pozdravujem a čakám na ďalšie číslo.

Majka H.



## GRATULUJEME VÝHERCOM Z MINULÉHO ČÍSLA:

## Správne znenie tajničky:

Nerohodnému vychladne polievka cestou od taniera k ústam.

## Výhercovia krížovky:

Júlia Kalisová, Trenčín,  
Viera Zoreníková, Svit,  
Ivona Veberová, Lučička

## Správy od vás

NAPÍŠTE NÁM VŠETKO, ČO CHCETE, VÁŠ NÁZOR NÁS ZAUJÍMA:

ZENA@SME.SK • REDAKCIA

SME ŽENY • PETIT PRESS

LAZARETSKÁ 12 • 811 08 BRATISLAVA

PLEŤOVÁ MASKA SAGE OD ZNAČKY ZEO ZOE + MASÁŽNY VALČEK NA TVÁR

DARČEK ZA LIST MESIACA:



Liečivá maska na báze zeolitu so šalviou je prírodný produkt so všestranným využitím. Regeneruje pokožku a reguluje tvorbu mazu. Pomáha absorbovať toxické látky, mikróby a vírusy. Zbavuje pleť nečistôt a nežiaducej mastnoty. Produkt je vhodný na prípravu pleťových masiek, telových zábalov, obkladov, kúpeľov, ako aj na starostlivosť o vlasy. Roller je masážna pomôcka na rozjasnenie a vyhladenie pokožky.



## UŽITOČNÝ A VEĽMI INŠPIRATÍVNY

Titulka augustového vydania SME ženy ma natolko zaujala, že som si ho ihneď zakúpila. A veru neolutovala som to! Z kozmetických noviniek ma nadchla vôňa od Burberry – Goldess Eau de Parfum Intense a rúže od značky Dermacol. Článok o divadelnej a televíznej herečke Sarah Arató bol zaujímavý. Je mladá, talentovaná a úspešná. Páči sa mi seriál, v ktorom účinkuje – Dunaj, k vašim službám. Hereckej úlohy sa zhostila naozaj bravúrne. Podľa mňa je výborná herečka. Verím, že sa jej bude aj naďalej dariť nielen v pracovnom, ale aj v osobnom živote. Zdravie článok – Keď chýba draslík bol taktiež zaujímavý. Veľmi dôležitý je pre fungovanie nášho organizmu. Ďakujem za túto tému. Inšpiráciu som načerpala pri receptoch: Miešaný šalát s kuračím mäsom a Tuniakový šalát s bielou fazuľou. Časopis SME ženy je pre mňa veľmi užitočný a inšpiratívny. A septembrového vydania sa neviem dočkať, pretože viem, že ma čaká veľa nových zaujímavostí. Redakcii prajem veľa inšpirácií v tomto horúcom období.

Anka L.

## SUPER TÉMY ZO ŽIVOTA

Dobrý deň, keď som jedného pekného dňa zbadala v obchode Váš časopis SME ženy, všimla som si ihneď zaujímavú titulnú stranu. V momente som vedela, že tento časopis bude niečo pre mňa. Čítala som ho ne jeden raz, opakovane som sa k nemu vracala a o pár dní som si ho aj predplatila na celý rok. Teraz v augustovom čísle ma zaujal článok o draslíku a jeho význame pre naše zdravie. Ihneď som si spomenula na ženskú operáciu, ktorú som absolvovala pred tromi rokmi, kde mi na predoperačnom vyšetrení zistili z krvi, že mám málo draslíka a v tom prípade nemôžem ísť na operáciu. Nikdy som tomuto minerálu nevenovala nejakú pozornosť a preto ma výsledok prekvapil. Jediné, čo som si všimla, že som mala niekedy nepravidelný tep a bola som unavená. Pani doktorka na internom mi povedala, aby som si kúpila sušené ovocie – slivky, marhule, figy, hrozienka, a aby som ich jedla štyri dni a potom opäť prišla na kontrolné odbery. Na moje prekvapenie sa mi stav pekne upravil, operácia dopadla dobre a teraz je sušené ovocie na mojom jedálničku každý deň. Prajem celej Vašej redakcii, aby mala stále také skvelé nápady na super témy zo života.

Adriana K.

Sledujte nás aj ONLINE



www.zena.sme.sk

@sme.zeny

@smezenny

# ČIERNA ZUBNÁ PASTA

eco  
denta  
super+natural oral care

so superschopnosťami



- + s obsahom **čierneho uhlia**
- + účinne **bieli zuby**
- + odstraňuje **zubný povlak**
- + chráni pred **zubným kameňom**
- + zanecháva dlhotrvajúci **pocit sviežosti**



KÚPITE V PREDAJNIACH DM, V E-SHOPE MOJADM.SK  
A VO VYBRANÝCH LEKÁRŇACH.

# TOP 10

## vecí pre váš skvelý

### september

VYCHYTÁVKY  
Z KAŽDEJ  
STRANY, KTORÉ  
SI ZASLÚŽIA  
POZORNOSŤ



1

### ŽIARIVÁ A ZMYSELNÁ

Všetky milovníčky kvetinovo gurmánskych vôní poteší nová ozónická vôňa *Flora Gorgeous Orchid* od **Gucci**, najnovší prírastok kolekcie Gucci Flora. Jej vrchné tóny tvorí vanilkové duo, stredné vanilková orchidea a základom je ozónový akord. Vďaka tejto jedinečnej zmesi tónov je krémovo kvetinový rozmer parfumu naplnený vzdušným jasom.

### MAJSTER PORTRÉTOV

Milujete fotografovanie mobilom, ale so selfies a s portrétmi nikdy nie ste spokojní? Toto sa dá zmeniť. Smartfón **HONOR 200** je vybavený portrétovým režimom poháňaným umelou inteligenciou, takže vaše fotografie budú odteraz priam dokonalé. Navyše má tento štýlový telefón ultra tenký dizajn, ktorý padne do ruky, displej s ochranou očí a batériu s obrovskou výdržou. Je dostupný v zelenej alebo čiernej farbe. Dostupný na [honorslovensko.sk](https://honorslovensko.sk)



2



3

### NOSIŤ UMENIE

Na výnimočnej kolekčii s dielami Jeana-Michela Basquiata, ktorá spája módu, umenie a kultúru, spolupracovali so značkou **H&M** umelci Ev Bravado a Têla D'Amore. Tridsaťdielna kolekcia spája Basquiatove ikonické malby a zriedkavo videné umelecké diela s motívmi farebného skla a výraznými dizajnmi vyššie spomenutých umelcov. Nájdete ju na [hm.com](https://hm.com).



4

### DO JESENNÝCH ULÍC

Vkusná odolná nákupná taška či štýlová crossbody kabelka poteší ženy s farebným a láskavým pohľadom na svet. Ľudia v bytovej a sociálnej núdzi vyrábajú v dielňach DORKA Bags jedinečné módné kúsky z použitých reklamných bannerov. Originálne tašky v špeciálnej edícii **Dorka Bags x BILLA** postupne nájdete vo vybraných predajniach BILLA.



5

### CÉČKO PRE PLEŤ

Čo potrebuje pleť po lete? Všetko, s čím si poradí sérum *Smart Aesthetics Vitamin C3 Essence Concentrate* s tromi rôznymi formami vitamínu C od značky **oolaboo**. Spomaľuje starnutie pleti, redukuje jemné vrásky aj pigmentové škvrny, sťahuje póry a tiež odstraňuje nečistoty. Je ideálne pre normálnu až suchú pleť, ktorú vyživuje a zanecháva ju šľafnatú a mladistvo sviežu.

6

## NESTRÁCAJTE SEBA

Kariérny a osobný kouč Martin Wehrle vás naučí, ako si v každej životnej situácii zachovať sebaúctu, ako sa brániť, nedať sa zmanipulovať, ako zvládať náročné konverzácie a ako dosiahnuť svoje ciele. A to aj za cenu, že vás nebude mať rád každý. Ale budete sa mať rada a to je najviac, nemyslíte? Lebo ak robíte všetko, čo sa od vás očakáva, ste síce obľúbená, ale zároveň ste aj veľmi ľahká obeť. Skvelá knižka **Keď ťa každý má rád, nikto ťa neberie vážne** vyšla vo vydavateľstve Tatran.



## VYJADRITE SVOJU VÝNIMOČNOSŤ

Parfum *Far Away Shine* od **Avonu** je dokonalou voľbou pre každú ženu, ktorá túži vyjadriť svoju jedinečnosť. Srdce parfumu tvorí exotická damascénska ruža Ispahan, prémiová perzská rastlina, ktorá symbolizuje ženskosť a vnútornú krásu. Dopĺňa ju kombinácia ružového korenia a zmyselného pižma, ktoré pristanú po každej stránke vašej osobnosti. Dodajú vám sebavedomie, aby ste žiarili, rebelovali a cítili sa očarujúco.

8



7

## OSVIEŽTE SI ŠATNÍK

Trenčkot je ten kľúčový kúsok šatníka, ktorý chcete mať dokonalý strihom, prepracovaním i materiálom. Vedela to aj Audrey Hepburn, ktorá ho v podstate preslávila. Nadčasový kúsok, ktorý môžete skombinovať naozaj so všetkým, vás nikdy nesklame. Vyberte si ten svoj v **comma** v OC Nivy v Bratislave alebo na [comma-store.eu](http://comma-store.eu).

9



## KAŽDÝ DEŇ MÔŽE BYŤ EXTRA

Čo tak začať deň jednou z najobľúbenejších a v ponuke **Nespresso** Original najtrvácnejších, intenzívnych a čistých arabík, ktorú si fanúšikovia zamilovali v káve Arpeggio? Časom preverená krémová chuť s výraznými tónmi praženého kakaa, ktorá je poctou florentskej kávovej kultúre, je odteraz v ponuke aj ako *Arpeggio Extra*, pripravená urobiť každý váš deň výnimočným. Brazílske a guatemalské zrná tejto zmesi sú obohatené o pridaný kofeín, vďaka ktorému ho má espresso Arpeggio Extra približne 100 mg na jednu šálku. [www.nespresso.com](http://www.nespresso.com).

10



## VOŇAVÝ RITUÁL

Rozvoňajte svoju kúpeľňu voňavými novinkami *Aroma Moment* od **Dermacol**. Najskôr použite telový cukrový peeling s aromatickým bahamským banánom, ktorý zbaví pokožku tela odumretých buniek. Pokračujte sprchovacím gélom *Aroma Moment* s vôňou šľavnateho liči, ktorá vás dokonale osvieži. Po sprchovaní sa zahalte do podmanivej vône telového mlieka makadamiovej pralinky a ako voňavý „dezert“ doprajte svojim rukám ošetrojúci krém so sviežou divokou malinou.



ŠATY ELISANA  
- CHANTALL

# Žiadna životná etapa sa preskočiť nedá

„Som zámockou paňou v montérkach a gumákoch,“ smeje sa ADRIANA KNEISSL POLÁKOVÁ, bývalá moderátorka, obľúbená cukrárka a influencerka. Keď pred tromi rokmi s manželom kúpili v Rakúsku nádherný kaštieľ a prerobili ho na penzión, všetci si mysleli, že ju čaká sladký život princeznej. „Robím všetko sama od recepčnej, kuchárky a čašníčky až po chyžnú a záhradníka,“ prezrádza, ako je to v skutočnosti. Počas turbulentného leta stihla pripraviť novú knihu plnú sladkých dobrôt, ktorá bude akýmsi šlabikárom pečenia. Čo je jej hnacím motorom a aké má plány do budúcnosti?

**Tento rozhovor robíme práve uprostred letnej sezóny, keď máte penzión plný hostí. Máte čas sa v tieto dni zastaviť, vydýchnuť si?**

Júl a august bývajú v penzióne najnáročnejšie. Mám za sebou trojtýždňový kolotoč bez jediného dňa oddychu, idem na doraz. Človek potrebuje vypnúť aspoň cez víkend, no práve cez víkendy sme najviac obsadení. Dva týždne som tu mala hostí zo Slovenska, ktorým som robila program. Cez týždeň tu bola aj Petka (fotografka Petra Bošanská, pozn. red.), piekla som koláče a fotili sme ich do pripravovanej knižky, s ktorou sa blížíme do finále. Pomedzi to sa snažím ako influencerka neupadnúť celkom do zabudnutia. Keďže času je naozaj málo, o to viac ma teší, že som sa už tretí rok po sebe opäť ocitla v rebríčku top 10 slovenských influencerov podľa časopisu Forbes.

**Ako vyzerá váš bežný deň?**

Budíček mám na šiestu a potom pol hodiny sedím pri šálke tureckej kávy, tak ako kedysi moja mama. Je to môj každodenný rituál, polhodinka, ktorá patrí len mne. Môj pracovný kolotoč sa začína raňajkami pre hostí. Nie sú len o tom, že na podnosy nakrájam salámy a zeleninu. Chovám tridsať sliepok,

*„Žijem si svoj spokojný život havičky vo svete, kde je všetko krásne a plné dobrých ľudí.“*

z čerstvých vajčiek hosťom pripravujem praženicu či volské oká. Raňajky im servírujem priamo pri stole a obsluhujem ich, nemusia nikam chodiť. Po raňajkách musím všetko spratať a o jedenástej sa postavím k recepčnému pultu, lebo máme check-out. Mením sa z kuchárky a čašníčky na recepčnú a po check-oute na chyžnú. Čaká ma upratovanie izieb po odídených hosťoch a denné upratovanie v izbách ubytovaných hostí. Potom utekám na nákup, musím sa stihnúť vrátiť do druhej, keď sa začína check-in. Hostia môžu prísť kedykoľvek od 14.00 až do večera, takže na nich čakám, popritom dávam prať posteľnú bielizeň a žehlím, doupratovávam kuchyňu. Večer si sadnem za počítač a vybavujem e-mailly. Musím priznať, že záhrada je momentálne samá burina,

pretože všetko sa nedá fyzicky stíhať. Trávu síce kosí záhradník na traktore, no ruže nestrihá a ani netrhá burinu, pretože nevie odlíšiť kvet od buriny. Teším sa vždy, keď prší, pretože potom nemám výčitky svedomia, že som mala byť v záhrade. (smiech)

**Na celú prevádzku penziónu ste celkom sama? Nemáte žiaden personál?**

Penzión prevádzkujeme už tretí rok a až teraz mám prvýkrát na výpomoc upratovačku. Chodíva raz, občas dvakrát do týždňa, ak sa uvoľní viac izieb naraz. Keď človek začína podnikáť, väčšinou najprv robí sám všetko, čo sa dá. Nemôžete hneď zamestnať dvoch ľudí, lebo neviete, ako vám to pôjde, či budete mať na výplatu a odvody. Celá prevádzka penziónu tak bola od začiatku len na mne. Prvé roky som to v pohode zvládala, no už toľko fyzicky nevládzem. Nemladnem a cítim to. Po takomto trojmesačnom kolotoči mám dosť. Vtedy už, našťastie, chodíva menej hostí a keď sa dá, sadnem do auta a utekám do Bratislavy. Navštíviť deti, ísť s kamarátkami na kávu, ku kaderničke, na nechty. Občas mi tu chýba taký ten klasický život v Bratislave.

### Čo je vaším hnacím motorom?

Spokojní ľudia, hostia, ktorí sa opakovane vracajú. Niektorí slovenskí hostia tu dokonca majú svoje „DKP“ (pozn. Adriany: drobný a krátkodobý predmet, označovanie majetku v 80. rokoch, skratka je populárna aj dnes). Každý hosť, ktorý vystúpi z auta a vkročí do areálu, je unesený z toho, aké je to tu krásne. Často mi na konci pobytu povedia, že sa im ani nechce odísť. Keď si po pozitívnej spätnej väzbe uvedomím, že spokojnosť hostí je čisto moja zásluha, že je to vďaka mojej práci, poviem si: Tak dobre, budem makať ďalej, stojí to za to. Rovnako je to aj s pečením. Ľudia sa ma pýtajú, kedy budeme znovu piecť alebo mi napíšu len preto, aby mi povedali, že podľa mňa pečú. Mať publikum, ktoré ma stále chce, to je pre mňa hnacím motorom. Rovnako je ním aj radosť z dobre vykonanej práce. Keď nemáme hostí a celý deň robím v záhrade, večer sa postavím do okna a polhodiny sa ňou kochám. Cítim sa spokojná sama so sebou, a to mi ako odmena stačí.

### A aké je tajomstvo spokojnosti vašich hostí?

Skrýva sa v malých detailoch. Keď napríklad periem posteľnú bielizeň, pridávam trošku škrobu tak, ako to voľakedy robila moja babka. Viacerí hostia sa mi priznali, že mali pocit, akoby sa vrátili do detstva. Vyzvedali, čím periem. S úsmevom som im odpovedala: slovenský škrob.

### No aj tak mi to nedá: hoci v bulvári sa písalo, že si žijete na zámku ako princezná, mne to skôr pripadá ako príbeh Popolušky. Prečo ste si takýto projekt vôbec uviazali na krk?

Aj ja by som rada vedela, čo to bol za nápad! Keď sme penzión prerábali, sama som tri týždne čistila schody milimeter po milimetri archeologickým kladivkom. Vyberala som každý záves, garnížu, návliečku na vankúš...všetko zariadenie až po poslednú vidličku. Rekonštruovať a zariaďovať ma však veľmi bavilo, pretože som kreatívna duša, ktorá rada vytvára nové veci.

Aktuálne mám však pocit, že som sa zasekla v kolotoči hostia – raňajky – upratovanie – nákup – hostia... a už na tom nie je nič kreatívne. Nedávno sme s manželom skonštatovali, že je čas posunúť penzión zase niekam inam.

*„V päťdesiatke si chce človek život už len užiť.“*

### Aké s ním máte plány?

Uvažujeme zmeniť ho na vyslovene svadobnú destináciu, pretože organizovanie svadieb sa nám tu osvedčilo a je to kreatívne. Dokonca sme mali na jednej svadbe aj prominenta. Všetko však závisí od mnohých premenných: či s tým budú súhlasí susedia, či sa nám podarí dostať úver a potrebné povolenia na stavbu svadobného pavilónu, pretože zámocká záhrada je chránená krajinná oblasť a podobne. Tento plán prináša množstvo vybavovania a práce, ale zároveň verím, že napokon sa penzión premení na krásne miesto, kde budú všetci radi chodiť na svadby.

### A ak by to s premenou na svadobný penzión nevyšlo, máte záložný plán?

Ak by sme ostali pri klasickom penzióne, musela by som zase vymyslieť niečo iné, aby bol rentabilný. Ďalšou možnosťou je organizovať víkendové zážitkové pobyty, to sa mi osvedčilo vlni.

### Ako sa vám žije v Rakúsku? Ak teda odmyslíme pracovnú hektiku v sezóne.

Oveľa pokojnejšie než na Slovensku. Zároveň je tu však bohatý spoločenský život. Tunajšie rodiny sa často stretávajú. V nedeľu je všetko okrem reštaurácií zatvorené, takže máme čas sami pre seba, ideme s blízkymi na obed.

### V Rakúsku nie ste mediálne známa. Aký je to pocit?

Mám väčší pokoj. Neraz v záhrade pracujem v montérkach a náš

záhradník Šandy príde s tým, že v traktore sa minul benzín. Tak ako som, špinavá a v gumákoch, sa s kanistrom vyberiem na pumpu a nikto to tu nerieši. Možno by sa to neriešilo ani na Slovensku, ak by ma teda nejaký dobrák necvakol a neposlal do bulváru: Aha, hradná pani v montérkach! Nič by som si však z toho nerobila, nikdy som neriešila, ako vyzerám na fotkách, či som vždy tip-top upravená. Ani v televízií. Ľudia ma poznajú takú aj onakú. Na druhej strane bolo príjemné, keď ma na Slovensku ľudia spoznávali a zastavovali so slovami: Ja podľa vás pečiem, teším sa, že som vás stretla. U nás v dedine máme množstvo známych a kamarátov, takže ma tiež zastavujú, no každému je jedno, že som voľakedy pracovala ako moderátorka.

### Čo vás čaká po sezóne?

#### Vraj sa vraciate na Slovensko?

Áno, ale len na obdobie mimo hlavnej sezóny. Penzión je mimo sezóny poloprázdnny, na zimu ho máme zatvorený a vykurojeme len miestnosti, ktoré obývame. Na jeseň sa chystám na Slovensku predstaviť novú knižku. V januári či vo februári plánujeme ísť konečne na svadobnú cestu a od marca sa púšťam do príprav na novú sezónu.

### Vyjde vám v poradí už ôsma kniha. Za každou z nich sa skrýva príbeh, prečo vznikla. Aký je za touto?

Žijeme v digitálnej dobe, keď máme všetci mobily s neobmedzeným prístupom k rôznym receptom a videonávodom. Neraz sa mi však stalo, že som upiekla fantastický koláč, a keď som ho po čase chcela upiecť znovu, hodiny som musela v telefóne skrolovať, kým som našla svoj recept a overila si, aký objem vody a mlieka doň ide. Nemám na také čosi čas ani nervy, potrebujem mať všetko po ruke a na jednom mieste. A tak som si povedala, že vytvorím novú knihu, kde budú všetky recepty prehľadne usporiadané a na jednom mieste. Takže som ju vlastne napísala sama pre seba. Keďže v dnešnej desaťsekundovej dobe

*Kto je?*

## *Adriana* KNEISSL (POLÁKOVÁ) (48)

je bývalá moderátorka, autorka ôsmich kuchárskych kníh a vychýrená cukrárka. Rodáčka z Bratislavy už tretí rok patrí medzi top 10 slovenských influencerov podľa časopisu Forbes. Pôvodne vyštudovala Filozofickú fakultu Univerzity Komenského v odbore francúzsky jazyk a literatúra. Od roku 2005 bola dlhoročnou moderátorkou obľúbeného markizáckeho Telerána. Popri moderovaní sa venovala pečeniu, pred pandemiou prevádzkovala cukráreň i bistro. So svojím manželom, IT špecialistom Christianom, žije v rakúskom Burgau, kde tretí rok prevádzkujú penzión Palais Kneissl v zrekonštruovanom historickom kaštieli. Tento rok sa po ôsmich rokoch vzťahu zosobášili.

PLISOVANÁ  
BLŮZKA –  
COMMA  
FASHION  
NOHAVICE  
ESTRID –  
CHANTALL





OVERSIZE  
OXFORD  
KOŠELA – H&M,  
NOHAVICE  
ESTRID –  
CHANTALL

tiktoku a instagramu sa ľuďom nechce čítať, kniha neobsahuje siahodlhé recepty, ale obrázkové postupy s krátkym opisom, čo a ako robiť.

### **Dáte nám malú ochutnávku, čo v knihe nájdeme?**

Každá kapitola obsahuje podrobný a zrozumiteľný fotopostup prípravy základného cesta, napríklad odpaľovaného či kysnutého, a potom ďalšie štyri alebo päť receptov na rozličné koláče, ktoré z neho možno upiecť. Chcem knihou naučiť piecť aj ľudí, ktorí bežne nepečú a napríklad nevedia, či piecť na hornom, alebo spodnom ohreve, alebo netušia, ako sa robí palacinkové cesto. Chcem, aby aj mladé slečny a dámy v sebe našli odvahu a vášeň pre pečenie a neodradil ich od toho nezrozumiteľne vysvetlený recept. Chcem im ukázať, že to naozaj nie je ťažké. Moja nová knižka je preto ako akýsi šlabikár pečenia. Naučíte sa vďaka nej pripravovať jednotlivé základné cestá a potom môžete popustiť uzdu fantázii. A keď sa podarí prvé cesto, človeka to naštartuje a dodá mu to chuť piecť.

### **Je o vás známe, že vo svojich receptoch používate tradičné suroviny, ktoré sú v dnešnej bio, raw, paleo, delakto dobe považované za nezdravé.**

Mám rada klasiku a pečiem klasicky tak ako naše babky. Biela múka, biely cukor, pravá šľahačka. Používam aj klasické droždie, lebo kvások mi trikrát zakapal a povedala som si, že kváskovanie nebude nič pre mňa. Som zástankyňou názoru, že nie biely cukor a biela múka sú jed, ale lenivosť a vysedávanie s mobilom v ruke. Veď ak dám do koláča 200 gramov cukru, je to množstvo na celý plech a nie na porciu. A sama celý plech nezjem, ale podelím sa. Niektoré vyjadrenia, že klasické koláče z bielej múky a bieleho cukru sú nezdravé a číre zlo, mi pripadajú prehnané. Koláče treba piecť s láskou.

### **Je trendové piecť z alternatív múky, bezlepkovo, bezlaktózovo. Neboli ste**

### **niekedy v pokušení naskočiť na túto módnú vlnu?**

Mnohí ľudia robia koláče bez mlieka, vajčiek, normálnej múky či masla, ja by som také nevedela upiecť. Bez ohľadu na trendy sa držím klasiky a toho, čo mi je blízke a ide mi od srdca. Myslím si, že všetky módné trendy sú dočasné. V konečnom dôsledku sa ľudia aj tak vrátia k ryžovému nákypu, ku klasickej bublanine, k pečeným šiškách či slivkovým buchtám v plechu. V jednoduchosti je krása. Krása je upiecť jednoduchý koláč, aký piekli aj naše babky. Ony vtedy nemali čas špekulovať. Keď som mala na Slovensku cukráreň, istá zákazníčka zalamovala rukami, že je alergická na toto a na tamto a či mám nejaké koláče, ktoré nič z toho neobsahujú. Hovorím jej, že nemám. Používam klasickú šľahačku, nie rastlinnú, používam klasickú múku, žiadnu mandľovú a neviem akú. Cukor v mojich koláčoch je obyčajný, žiaden kokosový alebo fruktóza, či dextróza. Napriek tomu si vzala plnú škatuľu koláčov so slovami: „Nič to, hádam sa mi nič nestane.“ Smejem sa, že som ju vyliečila z alergií.

*„Keď sa cítim  
Spokojná sama, so  
sebou, ako odmena  
mi to stačí.“*

### **V dnešnej dobe je veľmi rozšírená alergická na lepok, rôzne intolerancie, alergie...**

Nebagatelizujem potravinové alergie a intolerancie. Verím tomu, že mnohým ľuďom napríklad lepok spôsobuje problémy, pretože dnešná múka už nie je taká, aká bývala kedysi. Moja babka používala múku hladkú, polohrubú, hrubú a bodka. Dnes v obchode nájdete v regáloch múku na kysnuté a piškótové cesto, na pizzu, na koláče, na palacinky... Každá múka je iná. V Rakúsku som nedávno zúfalo nevedela nájsť múku, ktorá by

mi nakysla. Navštívila som mlyn vo vedľajšej dedine s prosbou, aby mi dali dve kilá celkom obyčajnej múky. Ich biela, jemne namletá múka bola úplne niečo iné než to, čo dnes kupujeme v obchodných reťazcoch.

### **Zdá sa, že táto doba na škodu vecí ponúka až nekonečné množstvo možností a alternatív, ktoré nám život neuľahčujú, ale komplikujú...**

Viete, niekedy mám pocit, že ľudia nevedia, čo od dobroty... Myslím si, že špeciálne na Slovensku a najmä v Bratislave sú ľudia už – nechcem povedať, že rozmaznaní, ale bezpochyby nároční. A pritom neraz úplne zbytočne. Majú pocit, že keď si zaplatia, majú právo dostať špeciálnu službu. Stalo sa mi viackrát, že si hosť vypýtal kapučíno s ovseným mliekom, a keď som mu povedala, že také nerobím, lebo to neviem a môže si dať klasické kapučíno alebo bezlaktózové, prekvapilo ho to. Nakoniec si dal obyčajnú kávu, žiadne kapučíno nepotreboval. Ja na takéto vymýšľaniny čas nemám, robím, čo viem, všetkým chutí, zatiaľ sa nikomu nič nestalo, všetci sú šťastne spokojní a je dobre. (smiech)

### **Čo máte na pečenie najradšej?**

Pečenie je pre mňa psychický relax, taká „slepačia polievka“ pre dušu. Keď celý deň makám okolo penziónu, teším sa na večer, keď sa ocitnem v kuchyni. Veľmi rada pečiem aj naživo, live pečenie robím už siedmy rok a stále ma to baví. Rada učím, vysvetľujem a rozprávam. Je to úžasný pocit, keď robím to, čo milujem a popritom mám pripojených neraz i dvetisíc ľudí, ktorí mi píšú, že ma pozdravujú z Zürichu, New Yorku, Austrálie, Nemšovej, Prahy...

### **Spomínali ste, že začiatkom budúceho roka si konečne doprajete odkladanú svadobnú cestu. Kam sa chystáte?**

Zatiaľ sme si len povedali, že by bolo fajn niekam ísť. Môj muž je vášnivý potápač, takže určite pôjdeme niekam, kde sú výborné podmienky



Adriana s manželom Christianom Kneisslom v ich svadobný deň. Vzali sa v júni tohto roka.

*„Občas mi chýba taký ten klasický život v Bratislave.“*

na potápanie. Keďže ja sa potápať bojím, on sadne ráno na čln a pôjde sa potápať, ja budem pri pobreží šnorchlovať a poobedie strávime opäť spolu. Určite to však nebude klasická turistická destinácia. Netrávime dovolenky v all inclusive rezortoch s bazénmi, barmi či diskotékami. Väčšinou bývame v rezorte v púšti, kde sú len stany a potápači.

**To znie dosť dobrodružne. Ruku na srdce, užívate si to? Alebo skôr chcete týmto typom dovolenky vyhovieť partnerovi?** Úprimne, neviem, či by som ešte vedela ísť do nejakého all inclusive napríklad

v Turecku, kde sa na raňajkách stretne pästo ľudí, v bazéne nonstop hučí hudba, animátori volajú ľudí zabávať sa a večer je stále hluk z diskoték a večerných programov. Toto som si už odžila, keď boli deti malé. O pár rokov budem mať päťdesiat a už chcem mať pokoj, ticho.

**Ja budem mať o pár rokov 40 a mám pocit, že ten život je každý rok kvalitnejší. Sme vedomejšie, múdrejšie, vieme si život viac užiť. Už vieme, čo chceme a čo nie...**

A počkajte po štyridsiatke! To vám úplne switchne mozog. Presne to sa mi stalo v Teleráne. „Prepol“ mi mozog a povedala som si, že toto už nechcem. Nevieť však vysvetliť prečo. Skrátka som sa dostala do životnej etapy, kde som prehodnotila, ako žijem a ako chcem žiť ďalej. Pýtala som sa samej seba: Načo sa naháňam? Pre koho, prečo? Všetci hovoria, že takáto

prelomová je istým spôsobom aj päťdesiatka, takže ešte počkám dva-tri roky a uvidím v čom.

**Je to aj vek, keď sa človek ešte necíti do starého železa...**

Práve v tomto veku by som už chcela byť babkou, chcem byť mladá babka, aby som si to dokázala užiť. Svojim deťom som povedala, že keď budem mať sedemdesiat, už mi vnúčatá nenoste na celodenné stráženie. Teraz sa cítim na to vziať si k sebe vnúčatá hoci aj na mesiac. Mali by tu čo robiť, máme veľkú záhradu, sličky, v okolí sa dá ísť na výlety. Stať sa babkou však u mňa zatiaľ nehrozí, dcéra má 23 rokov a syn 24. Hoci keď som bola v ich veku, obaja už boli na svete. Je však iná doba.

*„Koláčce treba piecť s láskou.“*

**Hoci v štyridsiatke má človek jasno v tom, čo očakáva od života, chce to celkom slušnú odvahu zanechať rozbehnutú kariéru, opustiť vychodené koláže, odísť z rodnej krajiny. Takéto rozhodnutia väčšinou robíme v mladosti, nie?**

Musíte mať pri sebe toho správneho partnera, sama by som sa na to nikdy neodhodlala. Mala som v ňom istotu. Bez neho by som možno neodišla z Telerána, stále by som žila v Bratislave a mala päť cukrárni... Môj muž mi podal ruku a povedal mi: „Poď, ideme,“ takým štýlom, že sa mu na to dalo odpovedať jedine: „Dobre.“ Je to podobné, ako keď idete skočiť z útesu, niekto vás chytí za ruku a skočíte spolu. Ste v tom dvaja, môžete sa o seba oprieť.

**Vekom prichádzame aj na to, o čom sú naozaj partnerské vzťahy, čo je dôležité a čo nie...**

Stáva sa, že nie sme spolu dva či tri týždne, pretože má v Zürichu viac práce. Okolie sa ma pýta, ako odľudku zvládam. Odpovedám, že nemáme pätnásť, aby sme potrebovali byť spolu

každý večer. Skrátka si zavoláme, a keď sme spolu, sme spolu intenzívne. Musíte mať v hlave upratané priority, vedieť, čo chcete. A potom to ide.

### **Ste šťastná?**

Šťastie je silné slovo. Som spokojná. Vo všetkom sa snažím vidieť dobro a pozitíva. Vedome vo svojom živote eliminujem zlé správy, zlých ľudí a zlé prostredie. Cielene sa zameriavam na pekné a dobré veci, obklopujem sa nimi a aj si ich následne priťahujem do života. Od okolia občas počúvam, že nemôžem žiť s ružovými okuliarmi, že žijeme v zlom svete. Ale áno, môžem a aj tak žijem. Áno, žijeme v zlom svete, ale to neznamená, že ho budem vnímať len ako zlý a riešiť všetko zlo sveta. Keď sa niečo zlé prihodí, snažím sa nájsť príčinu a vyhnúť sa tomu do budúcnosti. No v globále si žijem svoj spokojný život naivky vo svete, kde je všetko krásne a plné dobrých ľudí. Iných ani nechcem a ani ich k sebe nepúšťam.

### **S vekom prichádza aj sloboda neriešiť, čo povedia druhí a či im prekáža váš pohľad na svet...**

V dvadsiatich nielenže riešite názory druhých, ale ešte aj máte tendencie sa obhajovať. Keď vám niekto povie, že tráva je modrá, máte nutkanie presvedčať ho, že je zelená. V tridsiatke riešite, ako ten človek vôbec mohol vysloviť, že tráva je modrá. V štyridsiatke sa však usmejete a myknete plec: Áno, je modrá, maj sa, čau, bav sa ďalej, otočíte sa a idete si po svojom. Toto nastavenie naozaj prichádza až vekom.

### **Keby ste stretli svoje 20-, 30-ročné ja, čo by ste mu povedali?**

Keby som si teraz so svojím vekom a skúsenosťami sadla k svojmu dvadsaťročnému ja a dohovárala mu: Na toto sa vykašli, to vôbec nerieš, v prvom rade by ma vôbec nepočúvalo. Poslalo by ma kade ľahšie. Jednotlivé životné etapy sa preskočiť nedajú, každý nimi musí prejsť. Ani z motýľa nie je odrazu motýľ, najprv musí byť larvou. V dvadsiatke som riešila všetko, v tridsiatke som sa cítila ako šéfka zemegule, v štyridsiatke som zistila, že dobre, moja zlatá, upokoj sa, o tomto živote nie je. A v päťdesiatke si chce človek ten život naozaj už len užiť. ■



A ako ste vy spokojná so svojimi svadobnými fotkami?



Nový prieskum spoločnosti HONOR odhaľuje rastúci trend na svadbách. Ukázalo sa, že až **25 % Európanov priznáva, že sa im nepáčia ich svadobné fotografie. Okrem toho viac ako štvrtina (29 %) respondentov zvažuje, že na zachytenie spomienok zo svojej svadby použije iba fotografie nasnímané svadobčanmi a dokonca organizuje pre svojich svadobných hostí súťaž o najlepšiu fotografiu urobenú smartfónom.**

# Otázky odpovede zaujímavosti zo ženského sveta

VŠETKO, ČO VÁS ZAUJÍMA A OPLATÍ SA VEDIETĽ, LEBO NIKDY NEVIETE, KEDY SA VÁM TO MÔŽE ZÍŠŤ.

## Aby ste sa cítili dobre

Účinnou podporou imunity pred nástupom detí do školy a škôlky sú beta-glukány a kolostrum. Beta-glukány podporujú imunitný systém a sú vhodne na pravidelné užívanie.

Kolostrum, ktoré je bohaté na protilátky, najmä imunoglobulín A, ktorý chráni pred infekciami. Na jeseň, keď slnka začne ubúdať a deti čelia väčšej záťaži v škole, je dobré zamerať sa na kombináciu vitamínu C a vitamínu D. Na efektívnej imunite sa podieľa aj selén, zinok, horčík, a všetky ďalšie vitamíny skupiny B, dostatočná výživa so zdrojom bielkovín, tukov s dôležitými vitamínmi A, E, D a K, ktoré tiež na sile imunity a slizničnej ochrane pred vonkajšími patogénmi participujú.

Na [www.MojaLekareň.sk](http://www.MojaLekareň.sk) vám radi pomôžeme so zdravím celej rodiny. Tím lekárnikov je dostupný online aj vám. Máme 25 rokov skúseností v lekárenskom poradenstve a prajeme si, aby ste sa cítili dobre.



PharmDr. Kamila Horníčková  
online poradiňa MojaLekareň.sk

**MojaLekareň.sk**  
ABY STE SA CÍTIILI DOBRE

BP-241140

## K TÉME NÁŠHO ČÍSLA: **KNIHY,** KTORÉ VÁM POMÔŽU UROBIŤ EFEKTÍVNE ZMENY

### Produktivita bez starostí

(Ali Abdaal)

Domnievame sa, že produktivita je len o tvrdej práci, no čo ak ju vieme dosiahnuť aj inak? A lepšie? Najsledovanejší expert na produktivitu na svete prináša inšpiratívne príbehy zakladateľov firiem, olympionikov a vedcov ovenčených nobelovkami, ktorí stelesňujú princípy produktivity bez starostí. A predstavuje aj jednoduché, no cenné zmeny, ktoré možno ľahko urobiť, aby ste hneď teraz boli produktívnejší a spokojnejší.



### Vysokocitliví ľudia vo vzťahoch

(Tanya Carroll Richardson)

Aj vy podliehate tendencii neustále zachraňovať druhých, inklinujete k spoluzávislosti a radíte potreby iných pred svoje vlastné? Tak potom je táto kniha určená aj vám. Naučí vás, ako to zmeniť, a síce zostať súcitnými, ale pritom zostať pri vlastných emóciách, podporovať blízkych z pozície zdravého rozumu, byť asertívnejšou pri plnení vlastných potrieb a túžob, naplniť svoju intuíciu a pestovať vo vzťahoch zdravú intimitu.



## Z HISTÓRIE: Čierne korenie nad zlato

Známy portugalský moreplavec a objaviteľ **Vasco de Gama** bol koncom 15. storočia poverený portugalským kráľom Manuelom I. oboplávaním Afriky, aby sa dostal do Indie a tým získal prístup na ázijské trhy s korením.



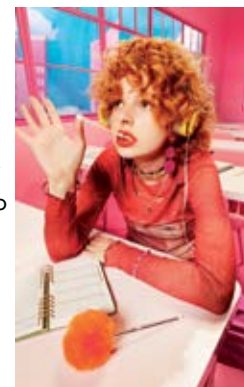
Po páde Carigradu v roku 1453 bol totiž obchod s cudzokrajným tovarom, a najmä korením, ovládaný arabskými a osmanskými panovníkmi. Aj také čierne korenie, ktoré je dnes doslova všade, rovnako ako soľ, bolo v stredoveku luxusným tovarom a bolo neuveriteľne drahé.



## Vedeli ste o generácii Z?

Nový prieskum pod záštitou značky Orbit o **mikrostresoch** odhalil, že 3 zo 4 mladých ľudí z generácie Z (rok narodenia 1997 – 2012)

(**71 %**) zažívajú mikrostresy každý deň. Síce viac ako polovica, **61 %**, sa z nich otrasie okamžite alebo do niekoľkých minút, ale nie sú výnimkou ani prípady, keď im to trvá aj hodinu – **22 %**, alebo dokonca celý deň **3 %**. Keď sa Orbit mladých spýtal na to, ako sa so stresom vyrovnávajú, **26 %** si dá šlofika, **23 %** si pre seba spieva alebo tancuje (**14 %**), hrajú sa s domácim miláčikom (**20 %**) alebo si dajú žuvačku (**19 %**). Niektorí prezradili celkom neočakávané spôsoby – upratujú, háčujú alebo opravujú pokazené veci.



**V KAUFFLANDE  
PADAJÚ**

**CENY**

**VAŠICH OBLÚBENÝCH VÝROBKOV**



**SENZAČNE  
NÍZKE CENY**



# Odpustite. Zn.: kvôli sebe



Kto je?

## Lucia ZÁHORCOVÁ (33)

Psychologička, vedkyňa a smútková poradkyňa. Ako vedecká pracovníčka pôsobí v Ústave experimentálnej psychológie CSPV SAV, v. v. i. a prednáša na Katedre psychológie Trnavskej univerzity v Trnave. Pôsobila v detskom mobilnom hospici a aktuálne pracuje v ambulancii klinickej psychológie. Absolvovala viaceré zahraničné stáže a odborné kurzy, predovšetkým zamerané na pomoc so spracovaním traumatických skúseností a smútku po strate. Je tiež zakladateľkou projektu „Odpustenie.sk“, ktorý môžete nájsť aj na instagrame ako „psychologia\_vedecky\_a\_laskavo“. V rámci neho popularizuje psychologické poznatky o odpustení a príbuzných témach. Má dve deti. Nedávno jej vo

vydavateľstve Ikar vyšla kniha *Ako odpustiť aj neodpustiteľné*, ktorá vás prevedie bezpečným procesom odpustenia.

**Hneď na úvod nášho rozhovoru si dovoľím povedať, že ma prekvapilo, že napriek svojmu veku a tomu, že máte malé deti, sa v rámci psychológie venujete nesmierne ťažkým, až sa mi žiada použiť výraz „smutným“ témam. Navyše do nevšednej hĺbky.**

Pre mňa to nie sú smutné témy. Veľa ľudí to tak vníma a tiež sa ma na to pýtajú. Ale aj keď sú v niečom ťažké a spojené so smútkom, zároveň je v nich veľa nádeje. Kontakt s ľudským utrpením považujem za veľmi vzácny v tom, že keď mám možnosť sprevádzať klientov procesom smútenia a odpúšťania, na jeho konci a vlastne aj v jeho priebehu môžem byť svedkom obrovskej premeny a nachádzania zmyslu. To je niečo, čo ma veľmi baví a som za to vďačná.

**Prečo ste sa z tých možností, na čo všetko sa dá zamerať, rozhodli práve pre odpustenie a smútenie?**

Mám pocit, že si ma tak nejak našli sami. Stalo sa to pomerne skoro, už na začiatku štúdia psychológie, keď som na jednej konferencii počula viac o téme odpustenia. Nesmierne ma zaujalo, že odpustenie môže mať aj vedecký podklad a existujú reálne výskumy, ktoré ukazujú, že odpúšťanie vedie k zlepšeniu nášho psychického a aj fyzického zdravia. Vtedy sa mi rozsvietila tá pomyselná žiarovka a povedala som si: „Wow, tak o tomto

chcem vedieť viac.“ Vtedy som bola druháčka, tak som si o tom začala viac zisťovať a prišla som na to, že na Slovensku tomu nie je venovaná takmer žiadna pozornosť. Tak som sa možno trochu trúfalo nakontaktovala na zakladateľa Medzinárodného inštitútu odpúšťania na univerzite vo Wisconsinse profesora Enrighta. Oslovila som ho s tým, že ma to zaujalo a chcela by som túto tému prepojiť s prežívšimi partnerského násillia, ktorým som sa venovala a vnímala som, že práve tam je táto téma určitým spôsobom prítomná a potrebná.

*„Obrovský paradox je, že nás zranil niekto iný, no nemáme radi seba.“*

A potom už to malo prirodzený vývoj. Venovala som sa tomu aj v rámci bakalárskej, diplomovej a dizertačnej práce a tiež v čase, keď som robila dobrovoľníčku v detskom hospici, kde ma to zasa prepojilo s ľuďmi po strate a k odpusteniu sa pridalo smútenie, v ktorom som sa tiež začala vzdelávať.

**Verím, že sa nenahneváte, no zo zanietenia pre vašu prácu a aj knihu *Ako odpustiť aj neodpustiteľné*, ktorú ste**





**napísali, je cítiť také bytostné porozumenie, aké má človek zväčša vtedy, ak niečo podobne silné sám prežije.**

Asi je pravda, že by som sa k týmto témam nedostala až tak blízko, ak by som nemala nejaký osobný príbeh a vnútorne s tým nerezonovala. Ja som v mladom veku zažila stratu súrodenca. A teda moji rodičia zažili to najhoršie, stratu dieťaťa. Určite je to niečo, čo istým spôsobom vstúpilo do toho, že som chcela pracovať so smútením a odpúšťaním. A tiež si myslím, že všetci máme svoje zranenia a za seba môžem povedať, že keď som sama zažila, aké vie byť odpúšťanie uzdravujúce, veľmi mi to pomohlo a motivovalo ma, aby som sa tomu viac venovala aj po profesijnej stránke. Osobne si myslím, že práve priamy dotyk s ľudským utrpením je nevyhnutný na to, aby sa človek do toho autentickejšie zahĺbil a nešiel len po povrchu. A som presvedčená, že ak sa nedotkneme aj svojej bolesti a neodžijeme si ju s pokorou, súcitom a láskavosťou k sebe samým, (tomu sa celý život učím), nedokážeme sa priblížiť k utrpeniu tých druhých.

*„Odpúšťanie nie je o človeku, ktorý nám ublížil. Keď odpustíme, nerobíme mu tým ani láskavosť, ani daný čin neospravedlňujeme. Je to náš vnútorný proces uzdravovania.“*

**Ak vychádzame z toho, že smútenie, ako aj odpustenie je vlastne spracovanie duševného zranenia, ktoré si vyžaduje aj od psychológa obrovskú dávku empatie a pozornosti, logicky mi napadá otázka, ako sa človek v takejto pomáhajúcej profesii**

**dokáže chrániť a poodstúpiť, aby ho neovplyvňovala ťažoba osudov, ktorých je svedkom. Dá sa to vôbec?**

V rámci našej práce, vzdelávania a výcvikov si musíme prejsť sebakúsenosťou a vlastnou terapiou, v ktorej aj ja stále pokračujem. To je ochrana nielen pre nás, ale aj pre klienta. Ja ako psychologička potrebujem mať svoje veci spracované napríklad aj preto, aby som vedela určiť, kde sú moje hranice. Vedieť sa o seba postarať, byť k sebe láskavá a zadefinovať si svoje zdroje, to je kľúčové pre to, aby sme tam vôbec mohli vedome byť pre toho človeka. Prítomne, empaticky a so súcitom.

**Odpustenie. Pre každého má inú formu, iný význam a každý má o ňom svoju predstavu. Ako teda niečo také obsírne zadefinovať, aby sme vystihli podstatu?**

Univerzálna definícia neexistuje. Ale to, z čoho vychádzam aj vo svojej knihe a čo mi vyvstalo aj z mojich doterajších skúseností a výskumov je, že je to vnútorný proces spracovania našich

bolestivých duševných zranení, ktorým hojíme predovšetkým samých seba. To znamená, že kľúčové je uvedomiť si, že odpúšťanie nie je o človeku, ktorý nám ublížil. Keď odpustíme, nerobíme mu tým ani láskavosť, ani daný čin neospravedľujeme. Odpustenie je dôležité a robíme ho pre seba. Je to paradox, na ktorý aj ľudia obvykle reagujú tak, že nechcú odpustiť alebo nechcú o tejto téme vôbec počuť, lebo sa im to automaticky spája s tým, že je to niečo, čo robia pre toho, kto im spôsobil bolesť. Z hľadiska psychológie je to však náš vnútorný proces uzdravovania a spracovania zranenia, kedy môže dôjsť k premene našich bolestivých emócií, našich myšlienok či správania. Môže sa tiež meniť náš pohľad na svet a aj vzťahy. A pokiaľ sa na odpustenie dokážeme pozrieť týmto spôsobom, môže byť naozaj veľmi prospešné pre náš život aj celkové zdravie, čo potvrdzujú aj výskumy. A ak sa na odpustenie dokážeme pozrieť týmto spôsobom, môže byť naozaj veľmi prospešné pre náš život aj celkové zdravie. Dôležité je aj to, čo odpustenie nie je, pretože ľudia majú veľa mylných domnienok, ktoré bránia porozumeniu. Odpustiť napríklad neznamená zmieriť sa s daným človekom. Na to, aby ste odpustili, sa s dotýčným nemusíte stretnúť, opätovne nadviazať vzťah ani s ním komunikovať. Naopak, je dôležité stanoviť a zachovať si hranice, pretože môže ísť o vzťah, čo pre nás môže byť deštruktívny alebo až nebezpečný, ak ho obnovíme. Napríklad ak ide o násilie medzi partnermi.

**Čo je signálom, že potrebujeme začať spracovávať ublíženie a ako môže neliečené emočné zranenie pôsobiť v našom živote?**

Predovšetkým treba povedať, že keď nás niekto hlboko zraní, je prirodzené prežívať hnev. Je to absolútne oprávnená reakcia a dokonca je dôležitá, pretože nás v určitom zmysle chráni a pomáha nám stanoviť si hranice. Problém nastáva vtedy, keď je ten hnev dlhodobý, ochromujúci, vysilujúci alebo dokonca deštruktívny. Mnohokrát do takej miery, že si človek sám uvedomí, že pôsobí negatívne na jeho psychické či fyzické zdravie. Nemusí to však byť iba hnev.

V praxi sa mi stáva, že ak niekomu ublíži blízka osoba, ublížený sa na ňu ani nedokáže hnevať. Vtedy je veľmi ťažké vôbec naštartovať ozdravný proces a k tomu hnevu sa dostať, aj keď práve to je prvým a nesmierne dôležitým krokom. Je totiž veľmi ťažké si pripustiť, že niekto, komu sme verili a kto nás mal milovať a chrániť, nás dokázal zraniť. Často sa hovorí, že odpustiť znamená zabudnúť, no nie je to pravda a snaha o zabudnutie je v skutočnosti často iba popieraním. Zraňujúce skúsenosti si totiž pamätáme a aj keď dokážeme presvedčiť možno aj samých seba, že to tak nie je, zranenie môže často pracovať na pozadí a napríklad ovplyvňovať naše vzťahy. Ak nemám spracované zranenie od svojich rodičov, môže sa mi to (nie vždy pekne) zrkadliť vo vzťahu s partnerom alebo s vlastnými deťmi. Ak mám niečo popreté, môže sa to spúšťať v aktuálnych životných situáciách. Napríklad mi niekto niečo povie a ja zareagujem úplne neprímerane, začnem cítiť obrovský hnev alebo neviem odpovedať na jednoduchú otázku bez siahodlhého vysvetľovania a nervozity. A vnútorne vlastne ani neviem prečo. Okrem vzťahu k druhým neodpustené zranenie môže ovplyvňovať napríklad aj kvalitu spánku a v neposlednom rade aj vzťah k sebe. Prejaví sa to napríklad prehnanou sebakritikou, pocitmi menejcennosti, viny alebo až hanby. V tom je obrovský paradox. Zranil nás niekto iný, no nemáme radi samých seba.

**Takže to znamená, že ak odpustíme iným, môžeme zlepšiť aj vzťah k sebe.**

Áno. Tá cesta odpúšťania druhému človeku, ak je naozaj vnútorným procesom, pomáha budovať aj vzťah so sebou samým a naše láskavé nazeranie na seba.

**Ak teda na základe spomenutých signálov začneme tušiť, že máme niečo nespracované, čo by bolo fajn riešiť, čo ďalej? Je človek schopný si efektívne pomôcť aj sám, alebo by mal vyhľadať pomoc?**

Na toto nie je možné dať paušálnu odpoveď, lebo tak, ako sme každý jedinečný osobnosťou, prežívaním, potrebami, aj toto je individuálne. Niektorí

uprednostia sprevádzanie odborníkom od začiatku, pre niekoho môže byť nápomocné už len to, že si prečíta knižku o odpustení. Tým nechcem chváliť samu seba, ale snažila som sa ju skoncipovať tak, aby text, cvičenia aj príbehy, ktoré obsahuje, boli sprievodcami, radcami a pomocníkmi pri procese odpúšťania. Bola by som nesmierne rada, ak by sa mi to podarilo. Všetko veľmi závisí od toho, ako to má konkrétny človek v sebe nastavené a ako veľmi mu prežitie, vedomé či nevedomé zranenia ovplyvňujú život. Je dôležité sa tak skutočne počúvať. Veľakrát svoju intuíciu skôr poprieme, než by sme jej venovali pozornosť. Ona nám možno aj dáva signály, že by bolo fajn niekoho vyhľadať, ale máme sklony to bagatelizovať napríklad tým starým známym: „Veď iní ľudia to majú horšie,“ alebo „nie je to také zlé.“

*„Hnev je absolútne oprávnená reakcia a dokonca je dôležitá, pretože nás v určitom zmysle chráni. Problém nastáva, ak je dlhodobý.“*

**Ako teda prestať bagatelizovať a naučiť sa dopriať situácii vážnosť, ktorú si zaslúži s pocitom, že je v poriadku sa o seba starať aj v tomto smere?**

Ja by som povedala, že presne tak, ako sa staráme o fyzické telo. Psychická stránka je predsa úplne rovnako dôležitá. Keby sme zažili fyzické zranenie od iného človeka, keby do nás narazil na zjazdovke a niečo nám zlomil, budeme len stáť a nadávať alebo vyhľadáme ošetrovanie a venujeme čas a energiu liečbe, až kým sa úplne nezotavíme, aby sme boli v poriadku? Rovnaké je to aj s psychickým zranením. ■

# OMLADENIE, z morských rias

RETINOL A RETINOIDY SÚ ČASTO SKLOŇOVANOU INGREDIENCIOU V STAROSTLIVOSTI O PLEŤ. POKIAĽ VŠAK VAŠEJ POKOŽKE NEVYHOVUJÚ A HĽADÁTE ALTERNATÍVU, MÁME PRE VÁS „RASTLINNÉ“ RIEŠENIE.



Na vývoji radu Bio Retinol od Dermacol sa podieľala aj VĚRA KOMÁROVÁ, spoluzakladateľka značky Dermacol

Retinol, retinal či kyselina retinová - všetky spomínané látky patria do skupiny retinoidov. Niektoré z nich sa už v 50. rokoch minulého storočia začali používať ako súčasť dermatologickej liečby aknóznej pleti. Štúdie realizované v 80. rokoch odhalili aj ich anti-age potenciál, a tak sa z retinoidov zrodila kozmetická superstar, ktorá sa osvedčila nielen v boji proti masťnej či aknóznej pleti, ale aj proti vráskam a hyperpigmentáciám.

## KOZMETICKÁ SUPERSTAR

Keď kyselina retinová začala postupne strácať popularitu kvôli „vedľajším účinkom“, ako sú zvýšenie podráždenia a citlivosti pleti, do popredia sa dostal „jemnejší“ retinol. Ten sa však v koži premení na kyselinu retinovú, takže výsledok môže byť u niektorých ľudí podobný. „Produkty s retinoidmi môžu u ľudí s citlivejšou pleťou spôsobiť podráždenie pokožky, pálenie a začervenanie. V kombinácii s UV žiarením môžu vyvolať alergickú reakciu alebo spôsobiť degradáciu účinných zložiek, takže kozmetika nebude fungovať tak, ako má,“ vysvetľuje Petra Dočekalová, vedúca výskumu a vývoja značky Dermacol. Celkom prirodzene sa preto objavila nová otázka - majú retinoidy alternatívu s podobným efektom, no bez vedľajších účinkov a obmedzení?

## ALTERNATÍVA Z MORSKÝCH RIAS

Hoci retinol sa bežne nachádza v živočíšnych zdrojoch, ako sú kuracia pečeň, vajcia, hovädzie mäso a ryby, pre kozmetické účely sa vyrába synteticky - napodobňovaním jeho prirodzenej molekulárnej štruktúry. Zdroje látok podobných retinoidom však môžu byť aj rastlinné. Nové alternatívy, známe aj ako „retinol-like“, „alt-retinoidy“ alebo „bio retinoly“, majú porovnateľné benefity ako synteticky vyrábané retinoidy, no nevykazujú žiadne nežiaduce účinky ani obmedzenia. Jedným z nich sú aj stredomorské riasy, z ktorých sa získava aktívna látka ALGAKTIV® RetinART. Jej výhodou je, že nepôsobí v najvrchnejšej vrstve kože, teda v pokožke.

„Klinické štúdie preukázali rovnaké, v niektorých aspektoch dokonca lepšie výsledky, ako majú synteticky vyrábané retinoidy či bakuchiol,“ hovorí Petra Dočekalová a dodáva, že práve tieto výsledky vývojový tím Dermacol presvedčili, aby ALGAKTIV® RetinART použili ako účinnú látku pri vývoji kozmetického radu Bio Retinol. „Na beta receptory kyseliny retinovej sa viaže až v druhej vrstve kože zvanej škára (dermis), čím priaznivo ovplyvňuje bunkovú obnovu. Má teda podobné účinky ako retinoidy – spevňuje pleť, zlepšuje jej elasticitu, znižuje hĺbku vrások, spomaľuje starnutie pokožky, redukuje pigmentové škvrny, akné aj začervenanie pleti. To všetko však bez nežiaducich prejavov.“



**PROTIVRÁSKOVÝ KRÉM**  
s 2% Bio Retinolu navracia tvári pevné kontúry, podporuje pružnosť pleti a zanecháva ju krásne žiarivú. Keďže nie je fotosenzitívny, používať ho môžete aj cez deň.

14,99 eur/50 ml



**INTENZÍVNE SÉRUM s Bio Retinolom**  
a lipozomálnym vitamínom C účinne redukuje pigmentové škvrny už za 30 dní. Skvelá voľba (nielen) po dovolenke!

7,99 eur/12 ml

**SEDEM KOMBINÁCIÍ,  
V KTORÝCH BUDETE VŽDY  
VYZERAŤ DOBRE**

DLHÉ SATÉNOVÉ ŠATY + PREDĺŽENÉ SAKO

DLHÁ SUKŇA ALEBO ŠIROKÉ NOHAVICE  
+ KRÁTKA VESTA + TENISKY

DŽÍNSY + BIELE TRIČKO + DLHÝ KARDIGÁN

JEDNOFARBENÝ OUTFIT  
+ FAREBNÉ TOPÁNKY ALEBO KABELKA

OBLEČENIE TÓN V TÓNE  
- NAPRÍKLAD SVETLOHNEDÉ SAKO A NOHAVICE  
+ TMAVOHNEDÝ TOP

KOSTÝM SO ŠIROKÝMI NOHAVICAMI  
+ ŠPICATÉ BALERÍNY ALEBO LODIČKY

DLHÁ SUKŇA + KRÁTKY SVETER  
+ KOVBOJSKÉ ČIŽMY

# Volanie *jesene*

Netradičné kombinácie plné kvetov alebo iných vzorov, výrazných farieb, ale aj nadčasová jednoduchosť v zemitých odtieňoch budú trendmi nadchádzajúcej sezóny. Čo si vyberiete?



Anamika Khanna X H&M



1. Úpletový top s kontrastnou flitrovanou výšivkou, **Zara**, 35,95 € 2. Blejzer, **Bonprix**, 38,99 € 3. Nohavice, **Clauide Pierlot**, 245 € na **zalando.sk** 4. Blúzka so zvieracou potlačou, **F&F**, info o cene u predajcu 5. Běžové unisex topánky **New Balance** U327WRB, 130 € 6. Top, **Mohito**, info o cene u predajcu 7. Top, **Desigual**, 49,95 € 8. Sukňa, **Anamika Khanna**, **H&M**, 249 € 9. Maxi sukňa, **Gate**, 9,98 € 10. Šaty, **Mohito**, 49,99 € 11. Dlhý pletený sveter, **Bonprix**, 34,99 € 12. Šaty, **Reserved**, info o cene u predajcu 13. Kabelka **Dovie**, **Aldo**, 74,90 € na **answear.sk** 14. Baleríny, **Steve Madden**, 119,99 € 15. Sveter, **Lindex**, 49,99 € 16. Tmavomodré pruhované sako, **Orsay**, 29,99 € 17. Krátka vesta, **Stradivarius**, 22,99 € 18. Džínsy, **Desigual**, 99,95 € 19. Šaty, **F&F**, info o cene u predajcu 20. Dlhá sukňa, **H&M**, 39,99 € 21. Kovbojské čizmy, **Jenny Fairy**, 39,99 € na **eobuv.sk** 22. Červená kabelka do ruky, **Deichmann**, 22,99 €



# Zaslúžený reštart *pre vaše vlasy*

Väčšina z nás je už po letných dovolenkách oddýchnutá a zrelaxovaná. Nie vždy sa to však dá povedať aj o vlasoch, ktorým dalo leto poriadne zabrať.

Po dňoch plných slnka, vysokých teplôt a kúpania v bazéne či v mori sú vlasy suchšie, náchylnejšie na poškodenie, nedajú sa dobre rozčesávať a ich farba je zašednutá a matná. Ako vrátiť vlasom lesk a zdravie? Poradíme.

## STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU HLAVY

Toto je tá úplne najdôležitejšia vec. Z pokožky hlavy vlasy vyrastajú, takže keď nebude zdravá, nemôže byť krásna ani vaša hriva. Vlasovú pokožku síce pokrývajú bunky, ktoré slúžia na to, aby ju chránili pred vonkajšími vplyvmi, ako sú slnko, vietor, voda a podobne, v lete však dostáva poriadne zabrať. Preto ju najskôr zbavte starých a odumretých buniek, napríklad pomocou vlasového peelingu a potom poriadne vyživte.

## OŠETRENIE KONČEKOV

Končeky vlasov trpia najviac a nemusia byť len slnkom, dobre im nerobia ani tepelné úpravy. Najlepším riešením po lete je návšteva kaderníka, ktorý vám zničené

konce trochu zastrihne a vlasy budú razom vyzerať zdravšie a lepšie. Potom si nechajte odporučiť regeneračnú starostlivosť, ktorá bude zabráňovať ich ďalšiemu štiepeniu a používajte ju vždy pri umývaní a po ňom (podľa toho, o aký produkt ide).

## UMÝVANIE VLASOV

Namiesto klasickej teplej vody voľte pri umývaní vlasov iba vlažnú. Neverte poverám, že sa vám vlasy poriadne neumyjú. To napokon nezáleží od teploty vody, ale od kvality šampónu. No vlasy umývaním veľmi teplou vodou ešte viac vysušíte. Vlažná voda je k vlasom oveľa šetrnejšia. Používajte vlasové prípravky, ktoré vám zregenerujú poškodené, lámavé a suché vlasy. Siahnite po špeciálnych na to určených hydratačných

a regeneračných šampónoch, ktoré opravujú a vyživujú vlasové vlákno. Po šampóne si naneste kondicionér a raz týždenne môžete aplikovať vlasovú masku podľa typu svojich vlasov. Keď si neviete rady, opýtajte sa na radu svojho kaderníka. Pri maske neplatí, že čím dlhšie ju necháte, tým lepšie. Pri prvých aplikáciách stačí minúta-dve a potom pridávajte, aby si vlasy zvykli. Ak na jemných a zničených vlasoch necháte masku desať a viac minút, budete ich mať preťažené a uľahnuté. Na záver môžete použiť aj vlasové sérum, ktoré dodá vlasom aj pokožke dostatočnú výživu a energiu. Nanášajte podľa návodu a vyberajte podľa stavu pokožky hlavy. S výberom opäť môže prípadne poradiť aj váš kaderník.

## ČESANIE, ŽEHLLENIE, FUKANIE

Na rozčesanie mokrých vlasov používajte hrebene so širokými zubmi a pracujte s ním veľmi opatrne. Vlhké vlasy sú totiž oveľa náchylnejšie na pretrhnutie. Suché vlasy je potom vhodnejšie jemne prečesávať kefou. Ak po umytí siahate po féne, žehličke na vlasy či kulme, pred každým takýmto krokom nezabúdajte na používanie kvalitnej vlasovej kozmetiky,

ktorá poskytne tepelnú ochranu. Majte pred žehlením či vlnením vždy suché vlasy, ideálne ich žehlite rovno po vyfúkaní.

### Náš tip:

Vlasy nie je vhodné umývať každý deň. Príliš častým umývaním dochádza k vysušovaniu pokožky a poruchám tvorby kožného mazu, ktorý má za úlohu vlasovú pokožku aj samotné vlasy vyživovať. Ak ich chcete mať napriek tomu vždy „čerstvé“, na druhý deň použite kvalitný suchý šampón, ktorý vlasy jednoducho osvieži a dodá im objem.



## DODAJTE IM LESK

Odtieň vlasov väčšinou nezostane počas leta bezo zmeny. Avšak kým siahnete po permanentnej farbe, skúste sa poradiť so svojím kaderníkom, či by vašej hrive nepomohol zatiaľ len preliv. Ten je k vlasom šetrnejší a často obsahuje zvláčňujúce prírodné ingrediencie a tiež oleje, ktoré vlasy hlbkovo vyživujú a dodajú im žiarivý lesk.

1. Sérum pre fádne a poškodené vlasy Ultimate Shine okamžite vyhladzuje a zlepšuje stav suchých rozštiepených končekov, zanechá vlasy lesklé a zdravé. **Avon**, 4,20 €
2. Nočné hydratačné sérum Night Elixir doplní vlasom výživu počas spánku a zabezpečí dlhotrvajúcu regeneráciu. **Gliss**, 8,19 €, HeBe
3. Šampón Oil Nutritive s cennými olejmi vlasy vyživí, posilní štruktúru vlasov od korenkov až po končeky a napravi poškodenie vlasov na povrchu i vnútri. **Gliss**, 4 €, Notino
4. Kondicionér Intense Plex pre silne poškodené vlasy zaistí vlasom jednoduché rozčesanie, potrebnú výživu, hladkosť a lesk. **Syoss**, 5 €, Notino
5. Výživná prírodná maska Marhuľa vzpruží suché a poškodené vlasy, dodá im energiu, regeneráciu a výživu. **Manufaktura**, 12,20 €
6. Sprej na ochranu vlasov Keratin Volume zaistí tepelnú ochranu pri žehlení, kulmovaní a poskytne až dvojnásobný objem oproti neošetreným vlasom. **Syoss**, 5,95 €, DM drogerie markt
7. Suchý šampón Eden Bloom účinne odstráni mastnotu, vlasy oživí, prevonia a dodá im na textúre na objeme. **Batiste**, 4,99 €
8. Detoxikačná maska a peeling 2 v 1 jemne čistí a odstraňuje mŕtvu bunku z pokožky hlavy, eliminuje nečistoty a redukuje tvorbu seba. **Yves Rocher**, 11,99 €
9. Predšampónová starostlivosť Elseve Bond Repair obnoví poškodené vlasové väzby, čím spojí a posilní vlasové vlákno zvnútra. **L'Oréal Paris**, 10,99 €
10. Bezoplachové mlieko Semi di Lino vlasy uhladí, obnoví lesk aj celistvosť ich štruktúry. Vlasy zregeneruje a prispeje k ľahšiemu rozčesávaniu. **Alfaparf Milano**, 16,40 €, Notino
11. Obnovujúci šampón Frizz Ease Miraculous Recovery s ceramidmi zregeneruje vysušené, poškodené a krepovité vlasy. **John Frieda**, 9,87 €

# Rýchle zmeny, dlhodobé výsledky

Pár našich jednoduchých, no účinných rád z oblasti módy, krásy, zdravia aj vzťahov. Lebo každá zmena sa ráta, ak vedie k lepším veciam – a pocitom.



## *móda*

### ZVOL'TE SPRÁVNE VELKOSTI OBLEČENIA

Zbytočné uberanie na veľkosti tým, že si budete kupovať menšie oblečenie, môže spôsobiť, že v ňom budete vyzerat komicky, a platí to aj opačne. Oversize je síce trendom už niekoľko posledných sezón, no nie každý ho vie nosiť. Ak sa ním budete snažiť zakryť kilá navyše, môže priniesť opačný efekt – a pridať tých kílov o niečo viac. Dôležité je teda najmä to, aby oblečenie sedelo, nikde netlačilo a nič nevytláčalo, ani na nás nelietalo hala-bala bez požadovaného efektu. Navyše všetko sa začína už výberom spodnej bielizne. Najmä voľba vhodnej podprsenky robí s našim zjavom hotové divy. Ak si ani týmto nebudete istá, poslúži vám tzv. bra-fitting, ktorý zadarmo ponúka napríklad firma Attractiv v oboch predajniach v Bratislave. Na svojej stránke uvádzajú, že správna veľkosť podprsenky znamená, že: „Obvod je širší, správne obopína celé telo. Košíčky priliehajú, kostica zachytáva všetko prsné tkanivo. Jej koniec smeruje do podpazušia a nikde netlačí.“ Správna podprsenka vám dokonca pomôže aj so správnym držaním tela, čím podporuje aj sebavedomé vystupovanie. Nohavičky by nám nemali vytvárať žiadne zárezy a viditeľné lemy, ktoré je vidieť pod oblečením. Takže všetko, čo robí negatívne veci,

jednoducho vyhodte alebo posuňte ďalej, netreba vám to. A pri budúcich nákupoch dajte väčší pozor.

### NEBOJTE SA FARIEB

Áno, my vieme, a veľmi dobre, že čierna zoštíhľuje, a aj to, že béžová po hnedú či sivú sú jasnými nositeľkami elegancie. Ale raz začas staví na výrazný prvok vo farbe je istota, že zažiarite nielen pred vlastným zrkadlom, ale aj vonku medzi ľuďmi. Ideálne je však zistiť, ktoré farby vám najviac pristanú a nosiť ich v každom ročnom období. Na internete, ale aj v odbornej literatúre nájdete kopec rád od stylistov aj s presnými návodmi, ako určiť, ktorý typ ste a podľa toho budete vedieť farby kombinovať. A ak sa vám nechce s farbami experimentovať, namiesto čiernych si zaobstarajte aspoň pár kúskov v navy či námorníckom odtieni – v tmavomodrej farbe, namiesto béžovej si oblečte zlatú a sivú vymeňte za striebornú. Uvidíte ten rozdiel!

### NEPRECEŇUJTE TRENDY

Sledujte módu a každý kúsok, ktorý vám vyskočí na modelke ako najhorúcejší trend, by ste chceli tiež? Tak s tým ošialom prestaňte. Nielenže ušetríte kopec peňazí, ale vyhnete sa aj zbytočnému hromadeniu oblečenia. Nie všetko totiž pristane každému a obliecť sa moderne a s nápadom sa dá aj s tým, čo už dávno vlastníte. Dôležitý je štýl. Ten, čo vás vystihuje. Preto si treba poskladať

šatník tak, aby sa dal jednoducho kombinovať a z vecí, ktoré vám skutočne pristanú a v ktorých sa cítite ako ryba vo vode. Dobrá stylistka rozhodne poradí najlepšie, a ak si neviete rady, je super voľba investovať do stretnutia s ňou, ale túto službu pokojne ponechajte aj dobrým kamarátkam, ktoré sú vždy ako zo škatuľky. Tie, o ktorých si pri každom stretnutí povie: „Ako je zase skvelo oblečená.“ Dôležité je vybrať správne strihy a dĺžky, poznať vhodné typy napríklad na predĺženie nôh a tiež správne určiť už spomínané farby. Výber vhodného oblečenia, ktoré sa rozhodne nemusí vždy riadiť najnovšími trendmi, ale bude odrážať váš vlastný štýl, vám zjednoduší život, a budete sa cítiť dobre vždy, keď vyrazíte z domu.

## *krása*

### SPOZNAJTE SVOJU PLEŤ...

... lebo jedine tak jej môžete dopriať to, čo skutočne potrebuje. Ak totiž typ pleti nemáte určený správne, môžete používať aj tie najdrahšie produkty, ale úžitok vám to neprinesie, pretože neriešite jej skutočné potreby. Praktickým príkladom je to, že sa vám pleť leskne a automaticky si myslíte, že ju máte mastnú. No leskne sa aj suchá pleť, ktorej produkty na mastiacu sa pokožku škodia. Zájďte preto už konečne ku kozmetičke, ktorá vám typ pleti diagnostikuje a poradí tú najlepšiu starostlivosť, určenú presne pre vašu pleť.

## NOŠTE SPRÁVNU FARBU A DĹŽKU VLASOV

Iste, my vieme, že zmeniť účes je niekedy naozaj radikálna zmena, ale ak vás má osviežiť, prečo nie? A aby ste si boli istá, že neurobíte krok vedľa, vďaka digitálnym vymoženostiam, ktoré dnešná doba ponúka, to nikdy nebolo jednoduchšie. Rôzne aplikácie, ktoré si viete stiahnuť do smartfónu, ako je napríklad *AI Hairstyle Try on*, vám umožnia vyskúšať si rôzne farby a strihy na vlastnej tvári. Podobné ponúkajú aj značky L'Oréal Paris či Garnier, vďaka ktorým si vyskúšate veľkú škálu odtieňov farby. Tradičným spôsobom zostáva poradiť sa s kaderničkou, ktorej dôverujete. Možno vašej tvári totiž oveľa viac pristane kratší strih, a tú mahagónovú, ktorú nosíte roky, sa oplatí vymeniť za niečo viac svetlejšie a rafinovanejšie. Omladnúť vizuálne a najmä pociťovo môžete aj o desať rokov. Oplatí sa, nie?

## NÁJDITE SVOJ „ZARUČENÝ“ MEJKAP

Poznáte to. Ranná rutina. Umyť, obliecť, natrieť krém, použiť korektor – ak treba, potom tónovací krém, líčka, riasenka, rúž a ide sa... Ruku na srdce. Našli ste už všetky produkty, ktoré vám absolútne vyhovujú? Aké by to bolo skvelé, ak by to tak bolo, však? Koniec experimentov, miňania peňazí, aby ste objavili to pravé a navyše výzor, s ktorým budete spokojná najmä vy sama. To dodá sebavedomie. Dobrá



## Vaše vlastné kúpele na každý deň

PRE MILOVNÍKOV VŇÍ JE TU NOVÁ KOLEKCIA **SANCTUARY SPA GOLDEN SANDALWOOD**, ktorá predstavuje biele svieže hrejivé tóny čierneho korenia, frézie a santalového dreva, ktoré rozmaznávajú zmysly, zatiaľ čo prírodné oleje vyživujú a zanechávajú pokožku zamatovo hebkú. Tieto špičkové prípravky krásy s luxusnými ingredienciami, zmyselnými textúrami a zahalujúcimi vôňami nájdete v predajniach **dm** a na **vhcsmetics.sk**

BP-240134

správa! Dnes už aj na túto dilemu existuje riešenie. A je zadarmo. Vyskúšajte virtuálne zrkadlo, ktoré nájdete v aplikácii Notino. Vyskúšať si môžete všetko od výmyslu sveta priamo online a na seba. A to aj produkty, na ktoré by ste sa možno nikdy neodvážili. Zistíte tak, čo vám naozaj pristane a stane sa vašou druhou kožou. Otestovať si, samozrejme, môžete aj mejkap na rôzne príležitosti. A zase opakujeme, že sa to dá aj tradične – poraďte sa s obľúbenou vizážistkou, ktoré odtiene z jednotlivých produktov vám pristanú najlepšie. Uvidíte, ako vám tento zaručený výber zjednoduší

nielen rána, ale celé fungovanie – s veľkou sebaistotou.

## RIEŠTE KONKRÉTNÉ PROBLÉMY

Trápia vás vrásky, pigmentové škvrny, jazvy po akné, mdlá pleť, vlasy bez lesku alebo celulitída? Tak sa zamerajte na konkrétny problém a riešte ho poctivo. Urobte si rešerš vhodnej kozmetiky, potrebnej rutiny alebo si spravte prehľad o záchroch, ktoré môžu váš problém vyriešiť raz a navždy. Ak je to totiž niečo, čo vás trápi dlhodobo, vyriešite to jedine tak, že sa problému postavíte a budete sa snažiť s ním niečo robiť. Skúste to malými (a najlacnejšími) krokmi. Pozrite si tutoriály na tvárovú jogu, ktorá vám pomôže pleť vypnúť, na pigmentové škvrny skúste produkty s vitamínom C, na jazvy po akné či strie použite ošetrojúce oleje, na vlasy bez lesku sa stačí radiť našimi tipmi na predchádzajúcich stranách a na celulitídu je skvelá maderoterapia, ktorú si s dobrými pomocníkmi a návodom môžete spraviť aj doma (aj keď vždy ju lepšie spraviť odborník). Ó, a aby sme nezabudli! Nedávno sme objavili skvelý kozmetický zázrak, ktorý kúpite v lekárni v priemere za 5 € – *ricínový olej*. Je skvelý, ak túžite napríklad po dlhších riasach a po rýchlejšom raste vlasov. Treba sa poobzerať a vyskúšať možnosti, lebo je ich naozaj veľa. Treba len začať.

INZERČIA

BP-240326

**Pre unavené svaly, ALPA masáže gély.**

[www.alpa.sk](http://www.alpa.sk)

## ROZMAZNÁVAJTE SA!

Často a pravidelne. Prečo? Lebo si to zaslúžite. Takže dosť bolo výhovoriek, že si nemôžete dopriať raz za týždeň dlhý voňavý kúpeľ a raz do mesiaca napríklad pedikúru a manikúru. Ak aj nechcete chodiť do salónov, lebo veď financie, spravte si čas na to, aby ste to vedeli (takmer) ako profík zvládnuť aj doma a povenujte sa sebe. Už len také natretie sa voňavým krémom je niečo, čo vám pomôže cítiť sa lepšie, okrem toho, že ulaví vašej namáhanej pokožke. Aj keby si mysleli všetci na svete, že je to len márnostatnosť, nepočúvajte ich. Platí odpoveď na otázku, ktorú sme za vás položili na začiatku – jednoducho si to zaslúžite. Bodka.

### *zdravie*

## DOPRAJTE SI MASÁŽ

Pretože to nie je žiaden výmysel, ale potreba. Dobrá masáž vás nielenže „postaví na nohy“, ale slúži aj ako dobrá prevencia, napríklad pred sekutím či budúcou bolesťou. Ak je vám však ešte aj to málo, tak len pripomenieme, že pravidelné masáže zlepšujú flexibilitu a rozsah pohybu, čo vám umožní byť fyzicky viac pripravenou, ak vás čaká náročné obdobie v záhrade či na turistických chodníkoch. Nehovoriac o tom, že masáže sú známe aj svojimi antistresovými vlastnosťami, takže tak ako pred bolesťou vás ochránia aj pred stresom, úzkosťou i depesiou. Samozrejme, treba ju rozhodne riešiť aj v prípade, že už máte chronické bolesti svalov, chrbtice, ale napríklad aj hlavy, pretože to spolu často úzko súvisí. A v tomto prípade absolútne bez debaty. Chcete si predsa zlepšiť život, nie?

## JEDZTE MENEJ, ALE ČASTEJŠIE

Toto ste už zrejme počuli toľkokrát, že si fukáte na čelo, že vám to dokola omieľame aj my. Lenže táto zásada je natoľko dôležitá, že si ju nevieme odpustiť. Ješť päťkrát za deň v malých množstvách je tisíckrát lepšie ako sa napráskaf dvakrát za deň. A hotovo. Dajte si teda budík o 15 minút skôr a pripravte si raňajky, ktoré sú základom dňa (áno, aj toto ste už počuli, vieme) a rovnako aj desiatu či olovrant, ktorý počas dňa zjete. Obed a večeru, samozrejme, nevynechávajte. Jedzte

pomaly, dôkladne prežúvajte, a ak cítite, že už je váš žalúdok plný, ješť prestaňte. Žiadna veda, ale ak tento postup konečne dodržíte, verte, že sa to odrazi nielen na váhe, ale aj na celkovej energii – teda v prípade, že bude jedálniček aj správne vyvážený – tuky, bielkoviny, vláknina... Skontrolujte, či v rámci stravy prijímate dostatočne všetky vitamíny. Ak nie, a viete, že sa vám to ani nepodarí, poraďte sa s lekárnikom a zaobstarajte si vhodné výživové doplnky.

## POHYB, POHYB, POHYB!

Nebojte sa, neposielame vás päťkrát do týždňa do posilňovne, kde vypotíte dušu, aj keď aj to, samozrejme, môžete, ak máte chuť – a priestor. Skôr je to rada na to, že zaradiť pravidelný (a nie až taký náročný) pohyb do života prináša mnohé benefity. Už niekoľko posledných rokov sa hovorí o výrazne pozitívnom vplyve, ktorý prináša „obyčajná“ chôdza – nielenže pomáha zlepšiť zdravie a odolnosť kostí, ale tiež podporuje zdravie srdca. Okrem toho posilňuje imunitu a znižuje riziko chronických ochorení, pomáha pri chudnutí a spaľovaní kalórií, ale tiež dodáva energiu a celkovo zlepšuje náladu. Zараďte preto prechádzky na zoznam každodenných vecí a uvidíte, ako sa vám bude skvelo fungovať. A nezabúdajte, nemusíte bežať ako opretek, zvolte si vlastné pohodlné tempo. To úplne stačí.

### *vzťahy*

## ZAČNITE KOMUNIKOVAŤ

Pocity krivdy, niekedy až beznúdeje, zlá nálada a podráždenosť. Úzkosť, nutkanie na plač, depresie. Spoznávate to? Je to často spôsobené tým, že držíte jazyk za zubami a všetko dusíte v sebe. Ústa potom zväčša (ak vôbec), otvoríte pred ľuďmi, ktorí s vašou krivdou nemajú vlastne nič spoločné, iba potrebujete vypustiť ventil a oni sú prví po ruke. Napríklad vás štvie niekto v práci, prídete domov a váš partner si odnesie všetky aspekty vášho hnevu a zlej nálady. Lenže to nie je dobre. Postaví sa človeku, s ktorým máme otvorený problém, je síce pekelne ťažké, ale je to často jediným riešením. Úplne v pokoji si s ním skúsíť vydiskutovať veci a priznať, že vás situácia trápi, vyrieši

mnohé. Chce to odvalu, uznávame, ale ak ju raz v sebe nájdete, budete na seba pyšná minimálne za to, že ste to skúsili. Ako sa to hovorí? „Za pokus nič nedám.“ To isté spravte aj doma, medzi priateľkami či rodičmi. Aspoň dáte nahlas vedieť, že vám nie je úplne komfortne a chcete to zmeniť, a to aj sama pred sebou.

## ZBAVTE SA TOXICKÝCH ĽUDÍ

Takí vás oberajú o energiu aj autenticitu. Nemôžete pri nich totiž byť samy sebou, lebo vás musia vidieť vo svetle, ktoré im vyhovuje, inak sú urazení a dotknutí. Berú si od vás priveľa, ale nič nevracajú. Potrebujú vašu absolútnu odovzdanosť a to, aby ste boli neustále k dispozícii taká, akú vás chcú vidieť. Nedoprajú vám, závidia vám, v najväčších extrémoch vám robia naprieky, a dostávajú sa kvôli nim do situácií, ktoré vám nie sú príjemné. Počúvate ich a chlácholíte, ak je treba, ale ak sa vy potrebujete vyroznávať, nepovažujú vaše problémy za dôležité a podstatné, zľahčujú ich a neprikladajú im vážnosť, rovnako ako ju neprikladajú celej vašej osobe, pretože vás jednoducho považujú za samozrejmú. Slovíčko nie z vašich úst nepoznajú, sú zvyknutí na vašu extrémnu lojalnosť voči nim. Skončite to. Odstráňte ich zo života alebo minimálne v ňom obmedzte kontakty s nimi. Stačí začať s tým jednoduchým nie a stáť si za ním. Začnú sa diať veľké veci, sľubujeme.

## PRESTAŇTE SA BÁŤ

Uznávame, že za každou zmenou stojí obrovský strach. Zmeny pre nás totiž predstavujú niečo nové a nepoznané, preto sa toho bojíme a máme rešpekt pred budúcnosťou. Psychológovia a kouči sa zhodujú v tom, že je v tomto prípade správne zamerať sa na konečnú víziu, teda na cieľ, ktorý chceme dosiahnuť a nie na prekážky, ktoré nás pri jeho naplnení môžu (a nemusia) stretnúť. Mať harmonické vzťahy, prácu, ktorá nás baví, život, ktorý nám prinesie potešenie... To všetko treba niekedy dosahovať rozhodnutiami, ktoré jednoducho musíme spraviť. Musíme niečo zmeniť, ak nie sme spokojné tam, kde sme. Nikto iný to za nás nespraví. Je to totiž celé o našej vlastnej slobode a sebaláske, aby mohli fungovať aj iné vzťahy. Lebo od lásky k sebe sa to celé začína, ale to už viete. ■

Inšpirované jedlom:

# PARFUMY priam na zjedenie!

Hovorí sa, že koľko ľudí, toľko chutí. Každým chuťovým bunkám ulahodí niečo iné – či je to intenzívna káva, exotický jazmín alebo sladká vanilka. Tieto vône sú jedinečné a hravé vo svojej inakosti. Ktorá ulahodí vašim čuchovým bunkám?



## Prebudenie zmyslov

Hrejivá, mierne korenistá a intenzívna. Taká je parfumovaná voda **TOM FORD Café Rose**, ktorá vás vďaka esencii kávy preniesie do útulnej talianskej kaviarne. Vôňa kávy krásne ladí s esenciou tureckej ruže a vytvára tak rafinovanú kombináciu, ktorá si vás rýchlo podmaní. Café Rose si našla priaznivcov, ktorí ju nosia počas celého roka, vyššiu mieru popularity však zažíva počas jesenných mesiacov.



## Živý temperament

Nečakaný zvrät prináša unisex parfumovaná voda **Prada Les Infusions Gingembre**, ktorá oslovila najmä priaznivcov zázvoru a aromatických citrusov. Už pri prvom privoňaní vám zlepši náladu akord zelenej mandarínky, ktorej pikantná sviežosť pozvoľna prejde do hrejivého srdca tvoreného podmanivým zázvorom. Najdlhšie však ucítite elegantné tóny sviežeho geránia a zemitého vetiveru, ktoré tejto kompozícii dodávajú sofistikovanosť a hĺbku.



## Čarovne kontrastná

Milovníci vanilky si prídu na svoje s novou parfumovanou vodou **Gucci Flora Gorgeous Orchid**, ktorá odvážnou kombináciou vôní ulahodí aj náročnejším. Vôňa sviežeho vánku podčiarkuje jemnosť vanilky a vanilkovej orchidey a vytvára tak príjemnú synergiu, vďaka ktorej nie je vôňa príliš sladká a zároveň nestráca na intenzite. Tento parfum vo vás prebudí kreativitu a spríjemní aj tie najvdednejšie dni.



## Dobrodružstvo začína

Čo majú spoločné Gaby Aghion, zakladateľka značky Chloé, a jazmín veľkokvetý? Obe pochádzajú z Egypta! Táto impozantná krajina slúžila ako inšpirácia pri tvorbe novej parfumovanej vody **Chloé Nomade Jasmine Naturel Intense**, na ktorej si vďaka komplexnej a elegantnej kompozícii rýchlo vypestujete závislosť. Otvára sa zmyselnými tónmi jazmínu veľkokvetého, ktoré pripomínajú egyptskú noc. V kontraste s kvetinovým úvodom sa potom prejavi sladká aróma datlí a nakoniec vôňu rozžiari hrejivý nádych pačuli.

Parfums sú dostupné na [notino.sk](http://notino.sk)

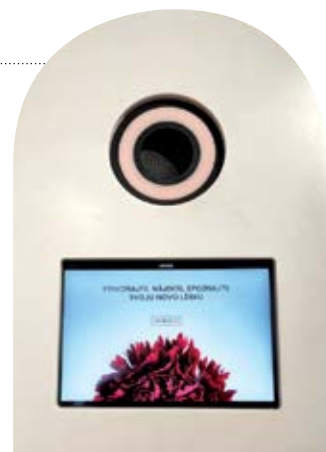
## Vyberte si parfum podľa oblúbených ingrediencií

Výber parfumu vie poriadne potrápiť naše zmysly. Výber vám ulahčí inovatívne zariadenie **AIRPARFUM**, dostupné na pobočke **NOTINO** v Bratislave, ktoré vám umožňuje vyskúšať desiatky vonných zložiek bez rizika presýtenia čuchových vnemov. Na základe vami preferovaných ingrediencií vám

Airparfum zostaví profil vôní a odporučí konkrétne parfumsy.

Pokiaľ svoje preferované ingrediencie už poznáte, jednoducho si zoznam odporúčaní vytvoríte aj v Notino aplikácii pomocou **FRAGRANCE FINDER**.

**NOTINO**



# Žena, ktorá učí opäť plnohodnotne žiť

Ľudia dokážu vďaka medicíne a včasnej správnej pomoci prežiť vážny úraz hlavy, chrbtice alebo cievnu mozgovú príhodu, ale zvyčajne sa nanovo učia základné veci. Sedieť, chodiť, obliecť sa, postarať sa o seba. Zvládnuť tieto výzvy im pomáha aj Zuzana Blaho Nagy.

## **Ergoterapiu laicky chápeme ako terapiu prácou. Môžu ľudia s poškodeným mozgom v dôsledku úrazu alebo inej diagnózy pracovať? Alebo je ergoterapia niečo iné?**

Určite to nie je doslova práca, aj keď s pacientmi robíme aktivity, ktoré ich môžu stáť istú námahu. Pri dosahovaní cieľa, ktorým je zlepšiť kognitívne a motorické schopnosti pacienta, aby sa mohol vrátiť do domáceho prostredia a do každodenného života, využívam rôzne metódy, napríklad arteterapiu, muzikoterapiu, ale napríklad aj záhradníčenie vo vyvýšených záhonoch.

## **Každý človek je iný a zároveň u neho úraz alebo cievna mozgová príhoda zanechala iné dôsledky. Ako zisťujete, ktorý pacient čo potrebuje?**

V prvom rade vychádzam z informácií od kolegov – lekárov, fyzioterapeutov, logopédov, prípadne psychologičky. Ergoterapia sa prelína so všetkými oblasťami a preto musíme spolupracovať. Pokiaľ ide o stav kognitívnych funkcií, ten zisťuje pomocou rôznych testov. Základom je však vždy rozhovor s pacientom o jeho stave, potrebách

## *Kto je?*



*Zuzana* **BLAHO NAGY (39)**

Inštruktorka sociálnej rehabilitácie Špecializovanej nemocnice FBLR vo VITALITA n. o. LEHNICE. Vedie ergoterapeutické aktivity, teda individuálne aj skupinové programy a činnosti zamerané na rozvoj jemnej motoriky, koordinácie a kognitívnych funkcií. Pacientom po úrazoch mozgu, cievnej mozgovej príhode, ale aj s inými diagnózami pomáha vrátiť sa do života v čo najplnohodnotnejšej miere.

a problémoch. Už len z reakcie na jednoduchý pokyn „vezmite modrú kocku pravou rukou a posuňte ju doľava“ dokážem odčítať veľmi veľa informácií, s ktorými potom pracujem – či rozumie, čo mu hovorím, či vie, ktorá je pravá a ľavá strana, spôsob, ako uchopí kocku a ako s ňou manipuluje... To všetko mi napovedá o tom, čo a ako môžeme ďalej rozvíjať.

**Pacienti, s ktorými  
pracujete, často  
trpia depresiou, ved'**

**v okamihu prišli o život,  
ktorý poznali a musia sa  
vyrovnať s neprijemnou  
realitou, že možno už  
nikdy nebude taký ako  
pred tým. Majú chuť na  
rôzne hry a aktivity?  
Ako ich vôbec dokážete  
motivovať?**

Pri výbere aktivít vychádzam z aktuálneho stavu pacienta a využívam informácie, ktoré mi o sebe sám prezradil – o svojich koničkoch, záujmoch, práci či rodine. Napríklad ho viem ľahšie namotivovať, aby išiel von

na vzduch, keď mu ponúknem možnosť záhradkárčiť vo vyvýšených záhonoch pred budovou nemocnice, keďže viem, že má záhradku, ktorej sa pred porážkou s láskou venoval. Pacient uvidí, že sa svojej záľuby nemusí úplne vzdať, ani keď je na vozíku. Takéto pozitívne impulzy výrazne pomáhajú pri jeho fyzickej, psychickej aj sociálnej rehabilitácii.

**Vo veľkej sále  
Špecializovanej  
nemocnice FBLR, kde  
pracujete, to vyzerá tak  
trocha ako v detskom  
kútiku. Je tu množstvo  
predmetov rôznych farieb  
a tvarov. Aj tie slúžia na  
terapiu? Čo pomáhajú  
zlepšiť?**

Mnoho týchto pomôcok slúži na rozvoj jemnej motoriky a kognitívnych funkcií pacientov. Nájdete tu množstvo farebných predmetov rôznych tvarov a materiálov, s ktorými dokáže skúsený ergoterapeut vymyslieť nespočetné množstvo aktivít tak, aby zapájali naraz viacero zmyslov. Ale využívame napríklad aj prvky muzikoterapie. Pacienti majú k dispozícii rôzne bubny, rumba gule, paličky, triangel, činely, xylofón a iné hudobné nástroje, na ktorých majú za úlohu zopakovať nejaké rytmické cvičenia. Trénujú

si nimi úchop, schopnosť sústrediť sa a pamäť, ale takisto si cibría zrak, sluch a hmat. Na podporu pamäti a ďalších zmyslov pacienti s obľubou využívajú aj biblioterapiu, arteterapiu a tréningy pamäti, to všetko je súčasťou ergoterapie.

*„Jedným z najdôležitejších efektov je zvýšenie vlastnej hodnoty a sebavedomia.“*

### Ste aj inštruktorkou sociálnej rehabilitácie. Čo to znamená? Učíte ľudí umyť sa, obliecť?

V zásade áno, robíme všetko, čo pomáha pacientom v príprave na návrat do domáceho prostredia. To treba v mnohých prípadoch prispôbiť zmenenému zdravotnému stavu pacienta, ale stavebné úpravy v byte a v okolí sú v podstate len čerešničkou na torte bežných dní. Mnohí pacienti riešia široké spektrum problémov, na ktoré musia nájsť riešenie, aby v čo najväčšej možnej miere získali späť svoju sebestačnosť. Pre mnohých je obrovskou výzvou napríklad oblečenie si ponožiek. U nás na to dostanú návod. Ak si nevedia zapnúť gombík, dostanú ergoterapeutickú pomôcku, na ktorej to môžu natréňovať. Mali sme pacientku, ktorá veľmi rada varila, ale mala obavy, či ešte bude schopná pohostiť svoju rodinu. Tak som jej priniesla hrnce, taniere, poháre, príbor, rôzne kuchynské náradie a simulovali sme varenie. Vďaka tomu sme identifikovali činnosti, ktoré v súčasnom stave nevedela vykonať a našli sme spôsoby a pomôcky, ako ich preklenúť.

Často ide o jednoduché veci, ale v momentálnom rozpolžení pacient nevidí riešenia. Napríklad, že ak sa mu šmyka doska na krájanie, dá sa pripevniť obojstrannou lepiacou páskou alebo stolárskou svorkou. Ak nedočiahne na kuchynský pult, môže pracovať pri stole, ktorému skrátite nohy. Kto neudrží lyžičku, môže si prsty stiahnuť gumičkou alebo rozšíriť rúčku penovým valčekom.

### Spomínali ste, že obrovskú silu má skupinová ergoterapia. V čom je jej potenciál?

Na skupinovej ergoterapii sú pacienti s rôznymi diagnózami a rôznym rozsahom postihnutia súčasne. A zrazu vidíte, ako pacient, ktorý je odkázaný na pomoc iných, dokáže v nejakej činnosti pomôcť druhému pacientovi. Je to nielen silné, ale hlavne pre pacienta mimoriadne dôležité. Skupinová ergoterapia poskytuje pacientom množstvo významných psychologických benefitov. Jedným z najdôležitejších efektov je zvýšenie vlastnej hodnoty a sebavedomia. Mozgová príhoda často vážne ovplyvňuje schopnosti jednotlivca, do veľkej miery prichádza o samostatnosť. Pacient sa môže ľahko cítiť zbytočný alebo ako záťaž. Avšak, keď v rámci skupinovej ergoterapie dokáže pomôcť inému pacientovi, nadobúda pocit užitočnosti a prínosu pre druhých. Tento zážitok je elementárne dôležitý pre duševné zdravie.

### Prečo je skupinová terapia dôležitá? Nestačí pacientovi individuálny čas na zlepšenie jeho stavu?

Je to skvelá príležitosť na budovanie a posilňovanie sociálnych vzťahov. Skupinová ergoterapia poskytuje sociálnu podporu a pocit komunity. Vidieť, že aj ostatní pacienti čelia podobným výzvam a dosahujú

úspechy, môže byť motivujúce a inšpirujúce. Toto je obzvlášť dôležité počas dlhej a často ťažkej cesty rehabilitácie po mozgovej príhode. Spoločná podpora a úspechy v rámci skupiny môžu pacientom dodať silu na dosiahnutie vlastných cieľov. Je tak dôležitým a nenahraditeľným doplnkom individuálnej práce s pacientom.

### Ak všetko dobre ide, pacient sa skôr či neskôr vráti do domáceho prostredia. A tam zrazu príde o všetky nové kontakty, o motiváciu od spolupacientov. Môže nejakým spôsobom pomôcť rodina alebo ľudia, ktorí sa o neho starajú?

Pacienti aj po prapustení do domáceho prostredia zvyčajne potrebujú pokračovať v rehabilitácii, neraz musia

cvičiť do konca života. Rovnako potrebujú pracovať na zlepšovaní svojej reči v prípade afázie alebo v rozvíjaní kognitívnych funkcií, zručností a schopností, na čo im poslúžila práve ergoterapia. Ideálne by boli denné stacionáre, kde by v spoločnosti iných pacientov mohli na sebe ďalej pracovať aj s pomocou fundovaného ergoterapeuta. Keďže toto nie je na Slovensku bežný štandard, pomoc môžu poskytnúť rodinní príslušníci. Môžu pacienta napríklad angažovať do činností v domácnosti, zaviesť pravidelné prechádzky, stiahnuť mu do mobilu aplikácie na tréning pamäti, na rozvoj logického myslenia a podobne. Už niekoľko minút denne týchto aktivít bude mať výrazný pozitívny vplyv na aktuálnu aj budúcu kvalitu života pacienta. ■

INZERCIA

BP-241375

## VYHRAJTE ZÁJAZD DO DISNEYLANDU!

**Coca-Cola a Marvel prinášajú limitovanú edíciu nápojov The Heroes, ktorá pomocou rozšírenej reality oživí obľúbené komiksové postavy.** Okrem zberateľských plechoviek a napínavých AR zážitkov ponúka šancu vyhrať vzrušujúce ceny. Tou hlavnou je trojdňový výlet do Disneylandu v Paríži. Na ďalších fanúšikov čaká limitovaná edícia merchu Coca-Cola x Marvel. Viac v aplikácii **Coca-Cola**.





# Prečo jeme to, čo by sme jesť nemali?

Na túto otázku hľadá vo svojej knihe odpoveď anglický lekár Chris van Tulleken, ktorý pôsobí ako infektológ v londýnskej nemocnici špecializovanej na tropickú medicínu. Vysoko spracované potraviny totiž v súčasnosti predstavujú väčšinu našej každodennej stravy, čo rozhodne nepomáha nášmu zdraviu. A tak sa na povrch prediera aj ďalšia otázka: Prečo s tým nemôžeme prestať?

**M**ohlo by sa zdať, že táto kniha bude ďalšou praktickou príručkou o zdravom jedení či efektívnom chudnutí, no nie je to tak. Samotný autor totiž o knihe tvrdí, že nám nemá pomôcť schudnúť a dokonca ani priamo povedať, čo by sme mali jesť, pretože to je v konečnom dôsledku na nás samých. Ide o to, že absolvent Oxfordskej univerzity je presvedčený, že si zaslúžime vedieť pravdivé informácie, aby sme boli pri výbere svojej stravy obozretní, a teda poznali možné riziká potravín, ktoré denne konzumujeme. A konzumujeme ich

preto, že je to tak pre nás jednoduchšie, rýchlejšie, lacnejšie ako konzumovať skutočné potraviny, ktoré takto ako náprotivok označuje Chris van Tulleken. A ešte z dôvodu, že sme vo väčšine prípadov vystavení agresívnemu marketingu, ktorý často klame.

## AKÉ SÚ TO VYSOKO SPRACOVANÉ POTRAVINY?

Vo všeobecnosti by sa dalo povedať – slovami autora, že „ide o jedlo zabalené v plaste s minimálne jednou ingredienciou, ktorú by ste nenašli v domácej strave“. Ako príklad môžeme uviesť zmrzlinu, ktorej ste sa aj toto

leto možno najedli do sýtosti, nech už pochádzala odkiaľkoľvek a bola spracovaná akokoľvek. „Tradičná zmrzlina má zložitú konzistenciu usporiadania kryštálov ľadu, vody (ktorá ostáva tekutá, lebo obsahuje rozpustený cukor), mliečnej bielkoviny a guľôčok mliečného tuku, pričom všetky tieto zložky sú obalené bublinkami vzduchu. Ide o penu, ktorá zvyčajne obsahuje päťdesiat percent vzduchu a nie je veľmi tuhá, ani keď je studená, preto je ťažké si ju vyrobiť doma, lebo počas mrazenia ju musíte neustále šľahať.“ Tajomstvo vysoko spracovaných zmrzlín je teda celkom jednoduché – vyrábajú sa

z najlacnejších možných verzí spomenutých zložiek – tukov, bielkovín a sacharidov. „Cieľom UPF (Ultra processed food – angl. vysoko spracované potraviny, pozn. red.) je zvyčajne nahradiť ingrediencie, z ktorých sú zložené klasické a obľúbené jedlá, lacnejšími alternatívami a aditívami, ktoré predĺžia ich životnosť, umožnia ich centralizovanú distribúciu a ako sa ukazuje, vyvolajú u spotrebiteľov nadmernú konzumáciu.“ A tak ruku na srdce. Tiež je pre vás pohodlnejšie v obchode spraviť veľký nákup, odchádzať s košíkom plným potravín s dlhodobou zárukou a uľahčovať si tak svoje stravovanie? Možno si už ani nespomínate na fakt, že „koláče, vyprážané kurča, pizza, maslo, palacinky vo vrecúšku, pečivo, omáčky, majonéza – všetky tieto potraviny boli spočiatku skutočnými jedlami“.

*„Keď dokážete presne modifikovať škrob, dokážete takmer všetko.“*

### TAK KDE JE PROBLÉM?

UPF chutia neodolatelne, šetria čas pri príprave jedla, a občas dokonca aj pri samotnej konzumácii. Zväčša sú lacnejšie ako väčšina poctivých domácich produktov, a áno, sú aj ľahšie dostupné, sú ich plné obchody – menšie predajne aj hypermarkety. Nedokážeme ich preto prestať jesť. Navyše verzie potravín, ktoré nie sú vysoko spracované, sú naozaj drahé, preto sú v nich tradičné ingrediencie nahrádzané niekedy celkom umelými alternatívami. Uvedomujeme si to? Myslíme na to, keď jeme danú potravinu? Asi nie, veď nám predsa chutí, zasýti nás a splní svoj účel. A tieto potraviny ho plnia dlhodobo. Zaujímavosťou je, že už v 19. storočí chemici zistili, že škrob sa dá chemicky upraviť tak, aby získal vlastnosti, ktoré potrebujú. „Modifikované škroby, ktoré nájdete v zozname ingrediencií mnohých vysoko spracovaných potravín, môžu nahradiť tuky a mlieko, zahustia omáčku či počas mrazenia zadržia vodu. S využitím škrobu sa objavila možnosť premeniť akúkoľvek lacnú plodinu na

obrovské množstvá peňazí.“ Autor v knihe poznamenáva, že „keď dokážete presne modifikovať škrob, dokážete takmer všetko“. Napríklad sa dá vďaka nemu dosiahnuť hustá konzistencia na šalátový dressing, ale ovplyvníť vie napríklad aj to, ako nám vyhovujú obyčajné zemiaky – či sa ich chystáme mať po uvarení pevné, alebo nie. Alebo si potom vezmeme také maslo – je to geniálna potravina. Jej problémom však vždy bolo, že je to potravina drahá a jej spracovanie náročné – aby ste ju získali, musíte chovať (a dojiť) zvieratá. „Rastlinný tuk je omnoho lacnejší, väčšinou však ide o tekutý olej, ktorý sa ľahšie skladuje a nie je taký využiteľný pri dodávaní konzistencie potravinám. Maslo to skrátka nie je. Nie je preto prekvapením, že honba za získaním lacnej tuhej umelej náhrady masla obsahujúcej tuk sa začala už v roku 1869.“ Predstavte si teda, ako postupom času až po dnešok, ktorý je plný moderných postupov aj v samotnom potravinárstve, sme sa cez prvú hodnovernú roztierateľnú potravinu pripomínajúcu maslo vedeli priblížiť k absolútne vernej chufovej kópii. Riešime vôbec, koľko je v nej chémie? Odpoveď znie: Nie. Neriešime. Všade sa na nás valia reklamy, ktoré nám vysoko spracované potraviny núkajú, tak prečo by sme aj mali, však?

### KEDY SA TO ZAČALO A SKONČÍ TO VÔBEC?

Už v predchádzajúcich riadkoch ste si mohli všimnúť, že problém UPF nie je problémom posledných pár rokov, ale celých desaťročí, počas ktorých, samozrejme, zaznamenali obrovský vývoj. Už pred približne stopäťdesiatimi rokmi sa stalo niečo, na čo ľudské telo nebolo pripravené, no ľahko sa nechalo podmaniť. „Začali sme jesť látky z nových molekúl a využívať procesy, s ktorými sme sa v priebehu evolúcie nikdy predtým nestretli. Látky, ktoré sotva možno nazvať jedlom.“ A tak kalórie, ktoré prijímame, pochádzajú z hydrolyzovaných proteínových izolátov, modifikovaného škrobu, rastlinných olejov či invertných cukrov, ktoré predtým navyše prešli rôznymi procesmi – napríklad rafináciou, bielením a pod. „Tieto kalórie sme spojili do jednej zmesi použitím látok, ktorým naše zmysly neboli nikdy vystavené – sú to umelé emulgátory, nízkokalorické

sladidlá, stabilizátory, zvlhčovadlá, aromatické zlúčeniny, farbivá, stabilizátory farieb, karbonizačné činidlá a objemové aj antiobjemové činidlá.“ Zatočila sa vám hlava rovnako ako mne? Prečo ich teda dodnes jeme už dlhé roky a neprekáža nám to? Prečo s tým nevieme prestať? Látky, ktoré sa začali používať od konca 19. storočia a od 50. rokov postupne zrýchľovali svoj vývoj, nám jednoducho chutia a ani nevieme prečo. Pravdou však je, že predstavujú nezanedbateľnú zložku stravy takmer všetkých obyvateľov našej planéty. V USA a Spojenom kráľovstve to predstavuje až 60 % a možno predpokladať, že na území Slovenska je to 1/3 – 1/4 kalórií z celkového objemu. UPF jednoducho predstavujú kultúru nášho stravovania a živíva naše telo. To je holý fakt. Rozhodnutie, či to zmeniť, je výlučne na nás. ■

### VYSOKO SPRACOVANÍ ĽUDIA

Lekár a výskumník Chris van Tulleken pútavo vysvetľuje, ako sa na náš tanier dostali laboratórne zmesi, prečo ich máme tak radi a čo robia s naším telom (zďaleka nejde len o nárast hmotnosti), so zdravím, spoločnosťou i s planétou. Máme právo vedieť širšie súvislosti o tom, čo jeme a pijeme, a autor nám ich v knihe ponúka. Nenájdete v nej žiadne príkazy či zákazy, ale množstvo vedeckých faktov, zistených skutočností a výsledkov experimentov. Vydajte sa na objavnú cestu svetom potravinárstva a nášho stravovania.



# Ženy vo vede

Ôsmy ročník talentového programu L'Oréal – UNESCO Pre ženy vo vede na Slovensku ocenil tri nadané výskumníčky. A my sme ich trocha vyspovedali. Zhovárali sme sa nielen o ich zaujímavých vedeckých projektoch, ale aj o tom, či sa ako ženy vedkyne stretli s prekážkami a ako je to s rovnou rodičovstvo – kariéra.

## SVET POTREBUJE VEDU, VEDA POTREBUJE ŽENY

Hoci digitálna revolúcia so sebou prináša mnoho príležitostí, zastúpenie žien v kritických oblastiach, ako sú informačné technológie, nanotechnológie, matematika, fyzika a inžinierstvo, nie je dostatočné. Ženy predstavujú iba jednu tretinu (36 %), na vedúcich pozíciách ich pracuje iba 9 %. Tento nepomer je ešte výraznejší, ak vezmeme do úvahy, že ženy tvoria 70 % pracovníkov v zamestnaniach s vysokým rizikom automatizácie. Odhaduje sa, že do roku 2050 zanikne polovica súčasných pracovných miest, pričom ženy stratia päť pracovných miest na každé získané, zatiaľ čo muži prídu iba o tri.\* Uznanie kritickej potreby podporovať ženy vo vede od začiatku ich kariéry je prvoradé. Významnú úlohu v tomto úsilí zohráva L'Oréal s talentovým programom L'Oréal – UNESCO Pre ženy vo vede, ktorý poskytuje finančnú podporu a mediálne zviditeľnenie vedkyňam na Slovensku. Celkovo sa do programu tento rok zapojilo takmer 40 vedkýň. Tri mladé vedkyne vo veku do 40 rokov (vrátane), ktoré svoj výskum realizujú na slovenských vedeckých pracoviskách, ktorých projekty sa snažia o praktické a inovatívne riešenia zložitých výskumných tém, si tento rok rozdelili sumu 21 000 eur, ktorú môžu použiť nielen na svoj vedecký výskum, ale i na profesijný alebo aj na osobný rozvoj.

\*Zdroj dát: unesdoc.unesco.org

v rodine, tak načo sa snažím vo vede. Mňa to však neodradilo. Naopak, bolo pre mňa motiváciou dokázať, že opak je pravdou.

Dôležité je nastaviť si rovnováhu medzi časom na prácu a rodinu. Najmä pri malých deťoch je náročnejšie dlhodobé plánovanie, pretože situácia v domácnosti sa vyvíja veľmi dynamicky zo dňa na deň. Vtedy je dôležité nastavenie spolupráce partnerov, teda rovnomerné rozdelenie úloh rodičov, ako aj pracovné prostredie. Pri pracovnom prostredí mám na mysli najmä flexibilitu pracovného času a možnosť pracovať z domu, čo je veľmi veľkým benefitom pre pracujúce matky.



Mgr. *Livia* LABUDOVÁ, PhD.  
kategória vedy o živej prírode

*Pôsobí v Slovenskom hydrometeorologickom ústave. Zaoberá sa prípravou máp rizika výskytu sucha, ktoré budú užitočným materiálom pre tvorcov politik nielen na národnej, ale aj regionálnej a lokálnej úrovni. Ako hlavný indikátor v tomto výskume slúži štandardizovaný zrážkový a evapotranspiračný index. Ten skúma pomer medzi množstvom dažďových alebo snehových zrážok a množstvom vody potrebným na výpar. Porovnaním hodnôt indexu za posledné desaťročia sa zistí, ktoré lokality sú náchylnejšie na výskyt meteorologického sucha.*

## O VEDECKEJ PRÁCI

Na Slovensku máme dobre zabehnutý a efektívny monitoring sucha. Avšak popri monitoringu je dôležité poznať aj riziko výskytu sucha a identifikovať regióny, ktoré majú najvyšší sklon k jeho výskytu. Veľmi zjednodušene by sa dalo povedať, že zvolený index sa pozerá na pomer medzi množstvom atmosférických zrážok, či už vo forme dažďa, alebo snehu, a množstvom vody potrebným na výpar. Ide o takzvanú klimatickú vodnú bilanciu. Tento index vo svojej relativizovanej forme nám pomôže určiť regióny, ktoré majú negatívnu alebo na druhej strane pozitívnu vlahovú bilanciu vzhľadom na územný priemer. Ak jeho hodnoty použijeme pre porovnanie dvoch 30-ročných referenčných období, zistíme, ktoré oblasti majú negatívny trend a teda kde sa zhoršuje vlahová bilancia postupom času.

## O PODPORE ŽIEN

Vyslovene s prekážkami súvisiacimi s tým, že som žena vedkyňa, som sa nestretla. S čím som sa však stretla, boli skôr poznámky na začiatku kariéry, že ako žena si budem musieť vybrať medzi kariérou a rodinou. Podtónom však bolo, že sa pri mne ako pri žene očakáva realizácia

Mám šťastie v tom, že ma moje najbližšie okolie podporuje. Moji rodičia už od študentských čias, keď mi plne dôverovali pri výbere vysokej školy aj napriek tomu, že nemali presnú predstavu, čo zo mňa po štúdiu bude. Moja špecializácia sa totiž formovala až počas samotného vysokoškolského štúdia. Dodnes ma plne podporujú. Rovnako ako môj manžel a deti. Aj vďaka tomu sa nám darí obom zladíť naše pracovné aj rodinné aktivity.

## O VEDE A ŽENÁCH

Tak ako vo všetkom, rovnováha je dôležitá. To platí aj pre rovnováhu zastúpenia žien a mužov vo vede. Ženy v histórii už veľakrát dokázali, že prinášajú významný posun vo vedeckom poznaní. Bola by škoda pre celú spoločnosť, ak by sme ich z vedy vylúčili.





Ing. *Jana* ŠIMEG  
VĚTERNÍKOVÁ, PhD.

kategória inžinierske vedy a technológie

*Pôsobí v Ústave jadrového a fyzikálneho inžinierstva na Fakulte elektrotechniky a informatiky Slovenskej technickej univerzity v Bratislave. V rámci medzinárodného projektu DELISA-LTO experimentálne pozoruje zmenu mechanických a mikroštruktúrnych vlastností materiálov jadrovej elektrárne po jej 30-ročnej prevádzke pri teplote 300 °C. Výsledkom projektu bude overenie jadrovej bezpečnosti pri predĺžení životnosti jadrovej elektrárne na 60 rokov, prípadne vytvorenie odporúčaní a zavedenie online meracích techník, ktoré budú stav materiálu priebežne sledovať a upozornia na možnú poruchu jeho celistvosti.*

### O VEDECKEJ PRÁCI

Môj výskum sa venuje testovaniu životnosti konštrukčných ocelí pre jadrové reaktory v podmienkach elektrárne typu VVER. Komponenty vytvorené z týchto ocelí sú základnou bariérou brániacou uvoľňovaniu rádioaktivity do životného prostredia, preto ich integrita a materiálové vlastnosti musia byť periodicky overované. V súčasnosti sa diskutuje o predĺžovaní životnosti elektrární zo 40 na 60+ rokov ako najlepšom nízkouhlíkovom riešení pre energetiku, a tak skúmame tepelné starnutie konštrukčných ocelí za hranicu ich pôvodnej životnosti. Chceme preukázať ich funkčnosť a spoľahlivosť aj po 60 rokoch prevádzky.

### O PODPORE ŽIEN

S veľkými prekážkami som sa počas práce ako žena nestretla, práveže som zatiaľ mala šťastie na kolektív, ktorý ma

vždy podporoval, fahal vpred a poskytol nadštandardné podmienky počas materstva a rodičovstva.

Ženy od určitého veku, najmä ženy vo vede, riešia poradie svojich priorít. U niektorých dokonca prevládne kariéra pred založením rodiny a mnohé sú tak šťastné a úspešné. U mňa to tak chvíľku bolo tiež, ale teraz je hlavnou prioritou moja rodina a najmä deti. Nelutujem, že som išla touto cestou, aj keď je to časovo, fyzicky a psychicky náročnejšie, preto si potom čas na prácu viac vážim a pracujem niekedy aj počas dovolenky. S deťmi je dôležité si vedieť dobre zorganizovať čas a efektívne ho využiť.

Najviac ma podporuje manžel. Iní ľudia v mojom blízkom okolí bežne nevnímajú typ mojej práce, bavíme sa o iných veciach. Ale rozhodne majú radosť z môjho úspechu.

### O VEDE A ŽENÁCH

Snažím sa nerozlišovať medzi ženou a mužom, obaja sú pre mňa ľudské bytosti a verím, že každý z nich má v sebe nejaký talent alebo dobrú vlastnosť, ktorou môže prispieť k spoločnej práci či k výskumu. Možno malý rozdiel je len v tom, že ženy sú v priemere empatickejšie, starajú sa viac o dobrú atmosféru v kolektíve a sú trpezlivejšie.

Mgr. *Natalia*.

SALOMÉ MÓLLER, PhD.  
kategória fyzikálne a formálne vedy



*Pôsobí vo Fyzikálnom ústave SAV – Centre pre výskum kvantovej informácie. Pochádza z Brazílie. Jej výskum sa odohráva na pomedzí kvantovej fyziky,*

*ktorá opisuje mikroskopický svet, a všeobecnej teórie relativity, sústreďujúcej sa na makroskopický svet, najmä na gravitačné javy. Konkrétnym predmetom štúdia tejto vedkyne sú kvantové hodiny v gravitačnom pozadí, kde skúma témy ako kauzalita, zachovanie energie a referenčné rámce. Vďaka vybraným vlastnostiam kvantových hodín môže na teoretické skúmanie uvedených tém použiť širokú škálu matematických techník alebo navrhnúť experimenty.*

### O VEDECKEJ PRÁCI

Môj projekt sa zaoberá fyzikou hodín v interakcii kvantovej fyziky a gravitácie. Hľadáme základný význam času a nové experimenty, ktoré nás naučia, ako sa príroda správa v tomto priesečníku.

### O PODPORE ŽIEN

Ako postupujem vo svojej kariére a preberám vedúce funkcie, všimám si čoraz väčší odpor malej skupiny mužských kolegov. Hoci väčšina fyzikov mužov sú vynikajúci kolegovia, menšina sa zdá nespokojná so ženami vo vedení a niekedy mi spôsobujú problémy. Napriek tomu som stále silnejšia a oni budú musieť akceptovať môj vzostup na vyššie pozície.

Hoci som dala prednosť svojej kariére, jedného dňa sa chcem stať matkou a založiť si rodinu. Vzhľadom na svoj vek si nie som istá tehotenstvom, preto ma veľmi teší možnosť adopcie. Aj keď som s tým osobne zmierená, myslím si, že je to vo všeobecnosti nespravodlivé, pretože mnohé ženy o tehotenstve snívajú napriek tomu, že budujú kariéru.

Teší ma však, že vo svojej vedeckej práci cítim podporu a som celkom spokojná tam, kde som. Je príjemné si uvedomiť, že pracovné prostredie nie je pre nás vždy hlavným problémom. Existuje veľa skvelých miest, kde môžu ženy pracovať vo vede a cítiť sa dobre.

### O VEDE A ŽENÁCH

Hoci fyzika je exaktná veda, to, čo s jej objavmi robíme, je vecou spoločenskej diskusie. Ženy tvoria viac ako polovicu ľudstva, preto je naša účasť na rozhodovaní o smerovaní výskumu a aplikáciách najnovších objavov kľúčová.

# Návrat detí do škôl – ako sa pripraviť?

Vezmite si inšpiráciu od učiteľskej osobnosti roka, špeciálnej pedagogičky voľnočasového klubu a od skúsenej farmaceutky. Ich pohľad na vec sa vám rozhodne bude hodiť. Tu je totiž návod, ako vnímať predovšetkým potreby detí a ako tentoraz zvládnuť školský rok o niečo lepšie.



Kto je?

*Michaela*  
**BABEJOVÁ (31)**

Učiteľka na prvom stupni ZŠ s MŠ M. R. Štefánika v obci Budimír pri Košiciach a laureátka ocenenia Učiteľská osobnosť Slovenska za rok 2023. Hoci je škola, na ktorej učí, na prvý pohľad úplne „obyčajná“, prístup, akým jej pedagógovia vedú deti k vzdelaniu, je v tom najlepšom slova zmysle nekonvenčný. Pri výučbe stavajú na tradičných hodnotách, akými sú zodpovednosť, čestnosť a starostlivosť, učia ich empatii, komunikácii a vzájomnému rešpektu a podporujú v nich ich individuálne schopnosti, nadanie a pozitívne stránky. Sama Michaela hovorí, že jej cieľom je byť pre deti sprievodcom na ich ceste za poznaním viac než byť mentorom.

**Keď sa vrátíme na začiatok vašej profesijnej trajektórie, základná otázka asi je, čo vás inšpirovalo, že ste sa rozhodli venovať sa deťom?**

V tomto smere som asi pomerne klasický prípad. Odkedy si pamätám, túžila som byť učiteľkou. Presnejšie, učiteľkou na prvom stupni, na vidieckej škole. A tento sen sa mi do bodky splnil. Čiastočne ma ovplyvnilo aj to, že som rada čítala príbehy Anny zo Zeleného domu, ktorá bola tiež učiteľkou a ako postava mi je veľmi blízka. A dobrý základ pri budovaní mojej cesty boli tiež rodičia. Nie som z pedagogickej rodiny, no od malička ma sprevádzalo to, že mali učiteľov vo veľkej úcte a ich prácu si veľmi vážili, takže som to vždy vnímala ako dôstojné a krásne povolanie.

**Učíte sedem rokov a za rok 2023 ste dokonca získali ocenenie Učiteľská osobnosť Slovenska. Na čo by mal podľa vás učiteľ dbať pri vzdelávaní a formovaní detí?**

Základom by podľa môjho názoru malo byť rozvíjanie životných zručností. To je vec, ktorá je univerzálne prínosná pre všetky deti bez ohľadu na to, kde a akú školu navštevujú. Je to dôležité pre mestské dieťa, ktoré chodí do súkromnej školy, ako aj pre dieťa z malej obce, prípadne z marginalizovanej skupiny. Zásadná je aj spätná väzba, akú dieťa dostáva. Mala by byť konštruktívna a podporná, aby vedelo, kde má silné stránky, na ktorých môže stavať, ale aj priestor na rozvoj. Zároveň by malo dostať pomocnú ruku, aby mohlo objavovať a napredovať. Veľmi by som si želala, aby bolo súťaženie

a porovnávanie medzi deťmi nahradené oceňovaním a podčiarkovaním ich výnimočností. Kľúčové je neporovnávať deti medzi sebou, ale porovnávať dieťa v čase s ním samým. Aby sme sa mohli spoločne pozrieť na to, kde bolo, kde je teraz a kde by ešte mohlo byť. Tešiť sa spolu s ním z jeho úspechov a toho, čo všetko sa už naučilo a zároveň sa zamerať na to, ako mu môžeme pomôcť, aby sa ďalej posúvalo.

**Keď sa pozrieme okolo seba, dnešná doba je celá o porovnávaní sa. Do porovnávaní sa s nejakým ideálom nás tlačia filmy, reklamy aj sociálne siete. Dá sa vôbec v takomto svete deti naučiť, aby sa miesto porovnávaní sa s inými zamerali na seba a svoju cestu?**

Myslím si, že rásť bude to, čomu budeme venovať svoju pozornosť. Ak budeme príliš tlačíť na to, že sa nemá porovnávať, paradoxne, zhoršíme to. Za oveľa lepšie riešenie považujem, ak v deťoch podporíme ich silné stránky. Ak mám 26 žiakov, každý je výnimočný v niečom inom. Nieкто je umelec, nieкто je výborný v športoch alebo tanci, nieкто je láskavý a empatický voči ostatným, nieкто rád číta alebo sa stará o kvety a vďaka nemu to máme v triede pekné a zelené. Vyzdvihneme to pozitívne, v čom konkrétne dieťa prospieva seba a čo prináša do kolektívu, aby si ono samo uvedomilo svoju hodnotu a to, že je v poriadku, že každý vieme niečo iné, lebo sa obohacujeme navzájom. Tak nám z tých jedinečných schopností a talentov vznikne krásna a dobrom naplnená mozaika.

**Podme teda k tomu, ako to vyzerá v praxi. Keď som sa pripravovala na náš rozhovor, čítala som, že jednou z aktivít, ktoré s deťmi robievate je, že im ráno dávate priestor v komunitnom kruhu. Čo to presne znamená?**

Komunitný kruh je aktivita, ktorú mávame 20 minút pred začiatkom vyučovania a je to taká základná platforma, kde vzniká priestor na rozvoj životných zručností. Sedíme v kruhu na koberci, máme zakaždým nejakú tému, ktorej sa s deťmi primerane ich veku venujeme alebo rozoberáme to, čím aktuálne žijeme. Deti nevedia, že sa počas toho niečo učia, no učia sa zdieľať svoje pocity a myšlienky, prejaviť si podporu, zaujímať sa jeden o druhého, vypočuť sa navzájom a podobne. Budujú tak lepšie vzťahy medzi sebou. Je to prínosné aj pre mňa ako učiteľa, pretože ak sa dozviem, že dieťaťu zomrel škrečok alebo poobede ide s rodičmi po psíka do útulku, viem aj lepšie pochopiť jeho neposednosť alebo rozrušenie počas dňa.

**Toto znie ako skvelý odrazový mostik pre prácu s „budúcimi dospelými“, ktorým aj takýmito krôčikmi dávate priestor, aby z nich vyrástli jednoducho povedané dobrí ľudia. Kde získavate inšpiráciu pre svoju prácu? Prepájate sa aj s inými kolegami a školami s podobným prístupom?**

Ako sa hovorí, vrana k vrane sadá. Väčšinou ak máme rovnaký pohľad na vec, navštevujeme aj rovnaké kurzy a doplnkové vzdelávanie, kde si okrem skúseností a nápadov vymeníme aj kontakty a ostaneme v spojení. Ďalšou možnosťou sú rôzne organizácie a portály, ako napríklad Komenského inštitút alebo Emocionálny kompas a mnohé iné. Ak sa naozaj zaujímame, možnosti, ako zdieľať nápady a skvalitniť výučbu, sa vždy nájdu. Existuje však pravidlo – čerpaj len toľko, koľko si sám vložil.

**Vaša základná škola je klasicou štátnou školou, v ktorej prebieha vyučovanie podľa štandardných vzdelávacích osnov. Mnohí rodičia dnes poukazujú na to, že deti majú**

**veľa povinností a ak sa chcú venovať aj záujmovým krúžkom, nie je na to priestor. Čo si o tom myslíte?**

Možno sa teraz tak trochu zastanem učiteľov, ale myslím si, že pohľad dieťaťa na vec je veľmi podmienený pohľadom rodiča. Ak rodič príde s tým, že „pani učiteľka chce, aby si čítal, aby si sa zlepšil, tak sa tomu podme spolu povenovať,“ vyvolá to určite inú reakciu, než keď je rodič od začiatku nastavený negatívne a vysiela to smerom von. V prípade, že dieťa naozaj potrebuje na čítanie textu dve hodiny, môže to signalizovať aj špeciálne vzdelávacie požiadavky. Je to individuálne, nedá sa to zovšeobecniť. Všetko je však o komunikácii. Ak sa rodičov dlhodobo zdá, že dieťa je preťažované, rozhodne je najvhodnejšie dohodnúť sa na ďalšom postupe priamo s pedagógom.

*Náš tip:*

Na jeseň štartuje ďalší ročník ocenenia Učiteľská osobnosť Slovenska, kde môžete aj vy nominovať svojich favoritov. Viac na [www.ucitelskaosobnost.sk](http://www.ucitelskaosobnost.sk)

INZERCIA

BP-241349

## Potešenie z kníh s nástupom do školy rastie



Vydavateľský dom GRADA

Pre vás



### MOŽNO ŤA ZNOVU STRETNEM

Populárna Rebecca Yarros prichádza s láskou medzi dvoma svetmi.



### ATÉNINO DIEŤA

Obludami sa nerodíme, obludami sa stávame.



### AKO MILOVAŤ

Odomknite svoj prirodzený vzťahový potenciál s 5 kľúčmi k vedomej láske.



### PORADENSKÁ PSYCHOLÓGIA

Moderná príručka nielen pre psychologov.

Pre vaše detky

### PARTIČKA ZO STAJNE HVIEZDA

Dobrodružná partička sa kvôli záchrane poníka pustí do napínavej detektívky.



### ŽIVOT NIE JE PSINA

Vitajte u slečny Šarloty, kde svoj dom nachádzajú opustené psíky.



### ŠANCA PRE STELU

Príbeh sučky Stely a jej návratu do sveta záchranných psíkov.



### KÚZELNÁ TRIEDA

Príbeh o triede lapajov, ktorí sa zmenia na najlepšiu triedu na celej škole



ČO SI O VYVÁŽENOSTI  
POVINNOSTÍ A VOĽNOČASOVÝCH  
AKTIVÍT MYSLÍ ŠPECIÁLNA  
PEDAGOGIČKA

*Adriana*  
AGANBEGOVIČ

Z DETSKÉHO ŠPORTOVÉHO  
KLUBU BENITIM



Voľný čas školopovinných detí vrátane času, keď riešia domáce úlohy, je ešte v plnej miere manažovaný rodičom. Čo sa týka miery zaťaženia mimo vyučovania, respektíve množstva povinností, ktoré má dieťa za úlohu si splniť, je to rôzne. Niektoré školy od domácich úloh upúšťajú, iné dávajú deťom napríklad voľné stredy, no vo všeobecnosti je to tak, že domáca príprava sa u nás ešte stále považuje za jeden z oporných bodov vzdelávania. Osobne si myslím, že úplné zrušenie domácich úloh nie je práve optimálnym riešením. Niektoré deti skutočne majú schopnosť sústredenia a mentálnu kapacitu vyššiu, ako je priemer a na pochopenie a zapamätanie látky im stačí, ak počujú výklad v škole. Väčšina z nich však potrebuje na získanie poznatkov a nadobudnutie zručností viac precvičovania aj viac času, ktorý vyučovanie v takom rozsahu nedokáže poskytnúť. Treba si uvedomiť, že dieťa má obrovský potenciál, dokáže vstrebať neskutočné množstvo informácií, a keďže jeho kognitívne funkcie sú stále vo vývoji a jeho mozog je pružnejší, istá miera zaťaženia povinnosťami, ktoré si musí plniť, je úplne prirodzená.

**Keď ide o čas mimo školy, mohli by sme ho rozdeliť na štyri základné oblasti.**

Prvou sú už zmienené **povinnosti**. A aj keď si myslím, že mimo školy by už nemali byť absolútnou prioritou, sú dôležité.

Druhou je **čas, ktorý by dieťa malo stráviť s rodičom**, aby sa mu v bezpečnom prostredí domova mohlo vyzrápať z toho, čo prežilo v daný deň, alebo s ním len tak stráviť čas pri nejakej spoločnej aktivite. Môže to byť pritom prechádzka, ale pokojne aj nákup v obchode alebo pomoc pri skladaní bielizne. Dieťa jednoducho potrebuje mať aspoň chvíľu pocit, že si ho rodič všima a že je pre neho prioritou. Vtedy vie, že po celom dni v škole, keď sa od neho vyžadovalo, aby bolo koncentrované a pracovalo, prišlo do bezpečného prostredia a je prijaté.

Ďalej sú to **krúžky**. Tie prinášajú dieťaťu do života pestré stimuly a pomáhajú mu sa socializovať v inom kolektíve a s inými rovesníkmi, ako je to doma či v škole. Ak sú zamerané na pohyb, budujú aj jeho fyzickú odolnosť a ak dieťa bavia, sú aj akousi spoľahlivou konštantou v náročnejších životných situáciách, ktoré môže zažiť.

A poslednou z tých naozaj dôležitých oblastí detského voľného času je **priestor na nudu**. Možno to znie zvláštne, no dieťa sa potrebuje vedieť nudiť. Preto ani rodič nemusí mať zo seba zlý pocit, ak nenaplánuje jeho čas do poslednej minúty. Práve vtedy, keď dieťaťu dovolíme nudiť sa, to znamená tráviť čas (pokojne aj v domácom prostredí a v blízkosti rodiča) bez toho, aby sme mu ho organizovali, vzniká v podstate jediný priestor na to, aby sa naučilo fungovať samo so sebou. Prebúdza sa kreativita, zvedavosť a dieťa má možnosť venovať sa svojim myšlienkam. Nuda je významná aj pri rozvíjaní inteligencie. Vonkoncom tým nemyslím, že je v poriadku zavrieť ho do izby alebo si ho vôbec nevšimáť, ale ak sa občas nudí, rodič nemusí mať hneď výčitky, že niečo zanedbal vo výchove. Tých vecí, ktoré sú podstatné, je omnoho viac, no ak sú aspoň tieto štyri vyvážené, výsledkom je spokojné dieťa, ktoré sa môže ďalej rozvíjať.

AKO POSILNIŤ  
IMUNITU DIEŤAŤA  
PRED INFEKCIAMI PO  
NÁVRATE DO DETSKÉHO  
KOLEKTÍVU?



Radí PharmDr.

*Kamila* HORNÍČKOVÁ,  
odborná farmaceutka online poradne  
Mojalekareň.sk

„Hoci by sa mohlo zdať, že vitamín C a D sú základom, účinnejšou podporou v tomto období sú **beta-glukány a kolostrum**. Beta-glukány podporujú imunitný systém a sú vhodné na pravidelné užívanie. Sú dostupné vo forme sirupov pre deti a odporúčaná dávka pre deti je okolo 100 mg denne. Kolostrum je bohaté na protilátky, najmä imunoglobulín A, ktorý chráni pred infekciami. Môže byť dávkované v rozmedzí 500 až 2000 mg denne. V tomto období ešte netreba myslieť na zvýšenú suplementáciu vitamínu D, pretože je vonku stále dostatok slnečného žiarenia, ani **vitamínu C**, pretože si ho telo neukladá do zásoby, keď ho nepotrebuje. Na jeseň, keď slnka začne ubúdať a deti čelia väčšej záťaži v škole, je dobré zamerať sa na kombináciu vitamínov C (dieťa 50 – 100 mg/deň/) a **vitamínu D** (dieťa 10 mikrogramov – 400 IU/deň). Dostatočné hladiny vitamínu C a D sú základom, ale na efektívnej imunity sa podieľa aj **selén, zinok, horčík** a všetky ďalšie **vitamíny skupiny B**, dostatočná výživa so zdrojom bielkovín, tukov s dôležitými vitamínmi A, E, D a K, ktoré tiež na sile imunity a slizničnej ochrane pred vonkajšími patogénmi participujú.“

# Keď príroda naplno ukáže svoju veľkosť.



Rax, © Metjukknejza



Precízne zostavené cestovateľské odporúčania:  
[www.dolne-rakusko.info/horske-zazitky](http://www.dolne-rakusko.info/horske-zazitky)

DOLNÉ RAKÚSKO  
Prekvapivo svieže



# Dvanásť tipov NA VÝLET V ČESKU

Vyberte sa do jedinečných múzeí a parkov, hradov a zámkov, známych kúpeľov či za skvelým vínom k našim susedom.



Zámok Průhonice



Průhonický park

Do parku, ktorý je popri umelecko-historickej stránke cenný aj dendrologicky, môžete sa vydať v ktoromkoľvek ročnom období. Cestičky v parku tvoria hustú sieť v prirodzených krivkách, sledujú tvary terénu a sprístupňujú partie a výhľady riešené s vycibreným vkusom a umom. Zoskupenie drevín je tu volené tak, aby v pozorovateľovi zanechali neopakovateľný dojem. K tomu sa využívajú rôzne dreviny umožňujúce odstupňovanie popredia, kulís a pozadia. Tunajšia zbierka domácich a cudzokrajných listnatých a ihličnatých drevín, rátajúca niečo vyše 1600 položiek, patrí svojim rozsahom a zložením medzi najvýznamnejšie v Česku. Výnimočná je aj zbierka 8000 kusov rododendronov v 100 druhoch a kultivaroch. Vybrať sa tu môžete aj do botanickej záhrady a obdivovať zbierky ruží, pivoniek či kosatcov. Zámok je spolu s Průhonickým parkom Národnou kultúrnou pamiatkou a taktiež súčasťou svetového dedičstva UNESCO. Nakrúcali sa tu aj rôzne filmy a rozprávky, ako napríklad *Pyšná princezná*, *S čerty nejsou žerty* či *Tri oriešky pre Popolušku*.

## PRŮHONICE

Len kúsok od Prahy sa nachádza jeden z najkrajších krajinárskych českých parkov, uprostred ktorého stojí rovnako pekný zámok. Ten tu bol postavený koncom 13. storočia, bol vlastnený viacerými majiteľmi a niekoľkokrát bol prestavaný. Jeho funkcia ako panské sídlo postupne upadala a to až do roku 1800, keď panstvo zakúpil gróf Ján Nostic-Rieneck, ktorý uskutočnil jeho rozsiahlu prestavbu a navrátil mu sídelnú funkciu. Zámok môžete obdivovať dnes iba zvonku, jeho interiéry slúžia Botanickému ústavu Akadémie vied Českej republiky. Môžete si tu však prezrieť krásny 250-hektárový zámocký park. Ten založil gróf Arnošt Emanuel Silva Tarouca, ktorý

„Na zámku v Průhoniciach sa nakrúcali rôzne filmy a rozprávky, napríklad *Pyšná princezná*, *S čerty nejsou žerty* či *Tri oriešky pre Popolušku*.“

získal panstvo sobášom v roku 1885. Dal prestavať aj zámok a to v krásnom neorenesančnom štýle. Park zakladal v čase, keď krajinársky štýl dosiahol už svoj vrchol a keď anglické parky v Európe boli obohacované rastlinami cudzokrajného pôvodu. Výsledkom jeho celoživotného diela je vrcholné krajinárske dielo svetového významu s viacerými rybníkmi a vyhladkami.



Múzeum solničiek Slaný

## MÚZEUM SOLNIČIEK

V stredných Čechách určite navštívte aj mestečko Slaný. V jeho infocentre pod Velvarskou bránou nájdete jednu z najväčších zbierok solničiek na svete. Mesto dostalo podľa legendy svoj názov podľa solného prameňa, ktorý vytekal pod Slánskou horu a soliari z neho ťažili soľ odparovaním. Zbieranie soli by však bolo trochu nepraktické, preto sa tu v roku 2011 rozhodli zbierať predmety, v ktorých obyčajne každý z nás soľ doma uchováva. Solničky do verejnej zbierky venovali

nielen obyvatelia Slaného a blízkeho okolia, ale aj občania partnerských miest a darcovia zo zahraničia. V múzeu nájdete solničky sklenené, keramické, porcelánové, umelohmotné či drevené, taktiež otvorené či uzavreté, podľa toho, či soľ naberáte prstami, alebo nie. Sú všetkých možných veľkostí, typov, farieb a niektoré pripomínajú aj predmety, ktoré by ste so soľou nikdy nespájali. V zbierke sa nachádzajú aj solničky od slávnych osobností, napríklad jedna je navrhnutá a vyrobená architektom Bořkom Šípkom



Solničky v múzeu v Slanom



špeciálne iba pre toto múzeum. Od marca tohoto roku môžete navštíviť aj novú expozíciu soli v tunajšom Vlastivednom múzeu s názvom Kráľovstvo soli pod Slánskou horou, kde púta pozornosť aj najväčšia funkčná solnička na svete, ktorá meria zhruba 120 cm a zmestí sa do nej až 40 kíl soli. Vďaka stále prichádzajúcim darom sa zbierka stále rozrastá a v súčasnosti tu uvidíte zhruba 4500 exponátov.

## KRÁĽOVSTVO KERAMIKY

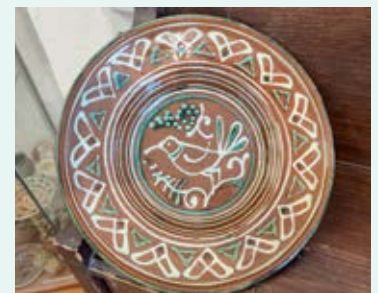
Za návštevu určite stojí aj mesto Beroun, ktoré je preslávené výrobou keramiky. Zlatý vek svojho remesla zažívali hrnčiari na prelome 16. a 17. storočia, keď sa ich výrobky považovali za luxusný tovar, ktorý nechýbal v šľachtických a meštianskych sídlach po celej strednej Európe. O to, že je berounská keramika aj dnes živým pojmom, sa zaslúžil Vladimír Izbicý, ktorý od roku 1997 v Beroune organizuje dvakrát ročne hrnčiarske trhy, lákajúce tisíce návštevníkov. V roku 2015 tu mesto na Zámochníckej ulici v zrekonštruovanom historickom dome hneď pri mestskom opevnení otvorilo múzeum, v ktorom si návštevníci môžu prezrieť expozíciu o unikátnom renesančnom hrnčiarskych stredoeurópskeho významu a berounskej keramike v priebehu časov. Vidieť sa tu dajú najstaršie vzorové kusy zaalpskej



Múzeum keramiky Beroun

európskej glazovanej keramiky. Súčasťou múzea je funkčná keramická dielňa s hrnčiarskym kruhom a pecou, kde si môžu záujemcovia vyskúšať prácu s keramickou hlinou počas otvorených dielní alebo sa prihlásiť do dlhodobých kurzov, či jednodňových workshopov vedených skúsenými hrnčiarimi. Múzeum organizuje aj krátkodobé

výstavy, prednášky, koncerty a iné akcie. V malej predajnej galérii je možné zakúpiť nielen originálnu novodobú berounskú keramiku.



## VRANOVSKÁ PRIEHRADA

Jednou

z najnavštevovanejších priehrad v Česku je Vranovská priehrada, ktorá bola vybudovaná v rokoch 1930 – 1934 a často býva nazývaná aj Moravský Jadran. Oblúbe sa teší najmä pre teplú a čistú vodu, ktorá poskytuje výborné podmienky na kúpanie, vodné športy, kempovanie a atraktívne výlety do okolia. Atraktívnym miestom



Vranovská priehrada

je tu hlavne Vranovská pláž s pieskovým brehom a pozvoľným prechodom do vody. Môžete si tu zapožičať lodičky, vodné bicykle, paddleboardy, elektrobicykle a ďalšie športové vybavenie. Výborné podmienky sú tu aj pre milovníkov jachtingu a windsurfingu. Oblúbené sú aj plavby výletnou loďou či jazda turistickým vláčikom do okolia. Milovníci turistiky a cykloturistiky môžu využiť blízkosť Národného parku Podyjí alebo

„Kemp na Vranovskej pláži si už viackrát odniesol najvyššie ocenenie návštevníkov v ankete Kemp roka.“

navštíviť hrady Bítov a Cornštejn či zámok Vranov nad Dyjí. K športovaniu môžete využiť aj viacero ihrísk, lanové centrum, vzduchové trampolíny či tobogan. Kemp na Vranovskej pláži si už viackrát odniesol najvyššie ocenenie návštevníkov

v ankete Kemp roka. Poskytuje ubytovanie v chatkách, mobilných domov, stanoch, karavanoch, obytných prívosoch či apartmánoch. Uprostred kempu sa nachádzajú bezbariérové sprchy s WC, kuchynkou aj automatickou práčkou. Sú tu aj dve samoobsluhy s potravinami a so zmiešaným tovarom, dve reštaurácie a stánky s rýchlym občerstvením. Za priaznivého počasia sa návštevníkom premietajú zdarma filmy v letnom kine.

## HRAD BÍTOV

Stredovekým skvostom pri Vranovskej priehrade je jeden z najstarších a najromantickejších hradov na českom území, ktorý tu stojí už od 11. storočia. Návštevníkov láka najmä na bohato vyzbrojenú zbrojnicu, romantické výhľady a na nezvyčajnú zoológickú zbierku.



Hrad Bítov

Z viacerých majiteľov hradu spomeňme aspoň toho posledného, výstredného baróna Juraja Haasa ml., ktorý viedol bujarý bohémsky život plný radovánok, krásnych žien a choval aj exotické zvieratá. Na hrade vybudoval jednu z najväčších súkromných zoológických záhrad, ktorá bola prístupná aj verejnosti. Choval psy, mačky, poníky, ale aj levicu. Najviac však miloval psy, ktorých mal za svoj život niekoľko desiatok. Svojich najobľúbenejších dal po smrti vypreparovať a vytvoril tak jedinečnú zbierku 50 psov

rôznych rás – sú zvečnené v polohe, ktorú mali počas života najradšej. Je to najväčšia takáto kolekcia na svete. Okrem nej na druhom poschodí hradu uvidíte aj rozsiahlu zoológickú zbierku, založenú bratmi Vladimírom a Otakarom z Daunu, ktorí precestovali veľký kus sveta. Návštevnícke okruhy zahŕňajú prehliadky palácových interiérov či unikátnej zbrojnice,

ktorej pýchou sú jedinečné pušky zo 17. storočia aj zbrane z islamského obdobia, hradné väzenie s hladomorňou a mučiarňou v Břítovvej veži, hradnú novogotickú kaplnku s Bítovskou madonou z roku 1334 a hradný pivovar so sladovňou, pivnicami a dobovou krčmou. V areáli sú aj voliéry s exotickým vtáctvom či výstavná sála s obrazmi a papierovými hračkami.



Zbierka psov na hrade Bítov

## VODNÝ MLYN SLUP

Pozoruhodnou technickou pamiatkou, ktorá nemá v Česku obdobu, je renesančný vodný mlyn so štyrmi funkčnými vodnými kolesami a mlynským náhonom v obci Slup neďaleko Znojma. Mlyn je pod správou Technického múzea v Brne a je v ňom expozícia

Vývoj mlynárstva, ktorá prezentuje vývoj mlynárskej technológie od stredoveku po 20. storočie. Nainštalované stroje uvidia návštevníci v prevádzke, všetko sa tu točí, trasie a klope, ale nebojte sa, neodídete odiaľ zamúčení. Prvú septembrovú sobotu sa tu konajú obľúbené Slávnosti chleba.



Vodný mlyn Slup



Zámok Uherčice

## ZÁMOK UHERČICE

Jeden z najväčších zámokých komplexov na Morave bol kedysi obľúbenou zastávkou šľachty na ceste z Prahy do Viedne. Neskôr mal smolu, pretože po roku 1945 práve tadiaľto viedla železná opona. Po skončení sa dostal do rúk Československých štátnych statkov, v prvých rokoch tu umiestnili ženský nápravný tábor na „prevýchovu ľahkých žien“ a slúžil tiež znojemskej pohraničnej stráži. Ako

si tam vojaci s dievčatami naživali, to si asi viete dobre predstaviť. Pohraničným tunajšia sochárska výzdoba slúžila aj ako terče, do ktorých radi triafali. Počas komunizmu objekt veľmi schátral a dnes tento architektonický skvost vstáva opäť z popola. Zámok je učebnicou slohov a po nákladnej oprave sa podarilo sprístupniť severné krídlo zámku s arkádovými chodbami, schodiskom, majestátnou banketovou sálou, apartmánom posledného majiteľa zámku grófa Odoarda Collata, Sallou terenu s vyhlídkou či koniarňou. A opravy sa dočkala aj pôvodná fontána v ružovej záhrade, ktorá opäť slúži svojmu účelu.



Zámok Uherčice – interiér

## VINÁRSKA TURISTIKA

Južná Morava je po stáročia známa svojím kvalitným vínom. Vínohrady tu na mnohých miestach určujú charakter krajiny a narazíte tu aj na mnohé vinárstva, ktoré podporujú aj stále obľúbenejší vínný turizmus. Napríklad v najväčšej vinohradníckej obci v tomto regióne vo Vrbovci oživilí miestnu vinársku tradíciu vďaka vzkriesenej legende o starobylom patrónovi vinohradov – hrozňovej koze. Tá je hlavným motívom nenáročného Náučného chodníka Hrozňovej kozy po vinohradoch, ktorý tu vyznačili. Trasa je dlhá 5 kilometrov a počas prechádzky na nej nájdete niekoľko informačných panelov s hravými úlohami. Po ceste môžete degustovať miestne vína, keďže vždy je nejaká pivnica otvorená. Okrem drobných vinárov sa tu darí aj veľkým vinárstvám, ako sú napríklad Lahofer či Thaya. Lahofer v Dobšiciach nedávno otvoril architektonicky oceňovanú budovu vinárstva, ktoré okrem výroby vína, degustácie a predaja sa stalo aj centrom

kultúrnych podujatí, pretože jeho strecha slúži aj ako amfiteáter. Aj ďalšie tunajšie vinárstvo Thaya v obci Havraníky sídli v novom komplexe a okrem výroby vína tu tiež stavili na originálnu architektúru a vínný turizmus. Zo strechy bývalej sýpky, ktorá je dominantou vinárstva, je úžasný panoramatický výhľad na okolie do Národného parku Podyjí. V tomto vinárstve sa môžete aj ubytovať v unikátnych apartmánoch v podobe vínných pivničiek a ochutnať lokálne menu v tunajšej reštaurácii. Práve toto vinárstvo sa momentálne pyšní titulom Vinárstvo roka 2023. Víno sa dokonca vyrába nielen okolo, ale aj v samom srdci historického mesta Znojma –



Vinárstvo Lahofer



Vinárstvo Thaya

napríklad vo vinárstve Nešetřil, ktoré sídli vo vinárskom dome z 15. storočia s úžasnými historickými pivnicami.

## LUHAČOVICE

Skvelým tipom na výlet je aj moravské kúpeľné mestečko Luhačovice s dlhoročnou tradíciou kúpeľníctva, zameranou na liečbu dýchacích ciest, tráviaceho ústrojenstva, onkologických či nervových chorôb, obezity, cukrovky a pohybového aparátu. Odborníci v kúpeľoch sa venujú aj detským pacientom pri liečbe dýchacích ciest či kožných ochorení. Kúpele preslávili prírodné liečivé pramene a priaznivé klimatické podmienky v príjemnom prostredí s krásnou prírodou a jedinečnou architektúrou. Najznámejšími prameňmi sú Vincentka, Aloiska, Ottovka, Prameň Dr. Šťastný a Sv. Jozef, ktoré patria k najúčinnejším v celej Európe vďaka vysokému obsahu minerálnych látok. Ochutnať vodu z prameňov môžete pri prechádzke kúpeľným parkom alebo v pavilóne Vincentky, kde sa nachádza aj malá galéria. Luhačovice sú známe aj unikátnymi stavbami v štýle ľudovej secesie od architekta Dušana Jurkoviča, ktorý tomuto kúpeľnému mestečku



Slniečné kúpele Luhačovice

v tlačil punc jedinečnosti. K najkrajším stavbám patrí kúpeľný Jurkovičov dom, vily Chaloupka, Jestřábí, Valaška a Vlastimila, Hudobný pavilón a taktiež budovy Vodoliečebných a Slniečných kúpeľov, ktoré prešli v uplynulých rokoch nákladnou rekonštrukciou a koncom mája tohto roku boli otvorené pre verejnosť. Vo Vodoliečebnom ústave sa dnes nachádzajú expozície. Tá na prízemí je venovaná vodoliečbe a kúpeľníctvu. Uvidíte tu napríklad typické kúpacie vane, liečebné bazény aj výstavku retro plaviek alebo animácie a nahovorené texty z pohľadníc, ktoré kúpeľní hostia kedysi

posielali domov. Výnimočným prvkom je replika bývalého mlyna, ktorý na mieste kedysi stával. Odkazuje naň potôčik s kameňmi, do ktorých sú vytesané zápisky mlynára. Prvé poschodie expozície je venované priamo Dušanovi Jurkovičovi, kde uvidíte možno najväčší skvost celého areálu – Odpočiváreň, kam chodili hostia relaxovať alebo si čítať noviny. Nájdete tu repliky

pôvodného mobiliára z roku 1902. Najvyššie poschodie budovy pripomína hudobného skladateľa Leoša Janáčka, ktorý bol v Luhačoviciach častým hosťom, liečil sa tu, odpočíval a tiež tvoril. V areáli nájdete aj ďalší luhačovický skvost – starú mestskú plaváreň so štýlovými drevenými kabínkami. V bazéne sa kúpalo až do roku 1995 a dnes je tam biotop s vodnými rastlinami. Areál Slniečných kúpeľov je voľne prístupný, takže sa tu môžete poprechádzať, ako dlho len budete chcieť. Otvorené je okrem pondelka a utorky patria skupinám. Cez víkendy sa konajú aj komentované prehliadky.

## ŽĎÁR NAD SÁZAVOU

Atrakciou kraja Vysočina je pútnický Kostol sv. Jana Nepomuckého na Zelenej hore v Žďári nad Sázavou, ktorý je zapísaný na Zozname svetového dedičstva UNESCO. Autorom je geniálny český stavitel Jan Blažej Santini Aichel. Kostol prešiel rozsiahlou rekonštrukciou a môžete tu zblízka obdivovať unikátne riešenie v tvare päťcípej hviezdy spolu s hrou svetla a tieňov v jeho interiéri. Celý kostol je pretkaný symbolikou číslu päť, má päť východov, päť oltárnych výklenkov, dvakrát päť kaplniek a na hlavnom oltári je päť hviezd a päť anjelov. Zaujímavé sú aj ambity obklopujúce kostol, ktoré poskytovali pútnikom prístrešie počas nepriaznivého počasia. Pýchou mesta je neďaleký zámok. Kedysi bol sídlom rádu cisterciánov a po zrušení kláštora v roku 1784 prešiel do majetku viacerých šľachtických rodín a dnes patrí rodu Kinských. V rámci prehliadky sa môžete oboznámiť s vyše 800-ročnou históriou kláštora a zámku. Prezrite si niekdajšie sídlo opáta, prelatúru z roku 1727 s nádhernou freskovou stropnou maľbou od Karla Františka Töppera,



Kostol sv. Jána Nepomuckého

Santiniho samonosné schody, starý mlyn, stredoveké sádky, kde mnísi chovali ryby, ako aj susednú baziliku. Lákadlom zámku je interaktívne Múzeum novej generácie, ktoré ponúka nevšedný pohľad do histórie zámku formou zážitkových expozícií a taktiež galéria rodu Kinských, ktorá vás prevedie históriu toho rodu na zámku. Neďaleko zámku sa na okraji mesta nachádza aj barokový Dolný cintorín, ktorý vybudoval taktiež Santini. Začiatkom 18. storočia hrozila Žďáru morová epidémia a touto stavbou sa na ňu mal pripraviť. Vďaka opatreniam sa epidémia neprejavila, a tak cintorín nikdy nebol využitý ako morový. Má tri eliptické

kaplnky a jeho trojuholníkový pôdorys mal symbolizovať Najsvätejšiu Trojicu. Celkový pôdorys cintorína pripomína tvarom ľudskú lebku. Od cintorína to budete mať potom už iba 10 minút pešo k neďalekej priehrade Pliská, kde sa nachádza česko-moravská hranica rozdeľujúca kraj Vysočiny približne na dve polovice. Táto hranica bola v minulosti vyznačená krajinskými hraničnými kameňmi, z ktorých niektoré boli ozdobne vytesané a iné menšie a dnes už sotva viditeľné. Dnes tu uvidíte súsošie sochára M. Olšiaka symbolizujúce hranicu Čiech a Moravy. Socha orlice tu stráži moravské územie a socha leva české – medzi nimi je umiestnený hraničný kameň.

Zámok v Žďári





Zámek Velké Meziříčí

na ktorého spáchali v Sarajeve atentát, písací stôl Márie Antoinetty alebo smútočný náhrdelník cisárovnej Márie Terézie. Vo Veľkom Meziříčí navštívte aj Kostol sv. Mikuláša, ktorý má 64 metrov vysokú vežu, slúžila aj ako strážna veža. Jej hodiny majú priemer ciferníka cez štyri metre, sú najväčšie presvetlené v strednej Európe. Veža je využívaná ako vyhliadková a turisti si z nej môžu pozrieť celé mesto a tiež je tu expozícia o meste, 3D model centra mesta aj replika bytu zvonára. Atrakciou v meste je aj novogotická synagóga postavená z neomietnutých červených tehál. Nad hlavným vchodom sa dodnes nachádzajú dva po hebrejsky písané citáty zo Starého zákona. Synagóga slúžila svojmu účelu až do začiatku druhej svetovej vojny. V súčasnosti sa tu konajú kultúrne a spoločenské akcie. ■

## VELKÉ MEZIŘIČÍ

Vydať sa môžete aj do neďalekého mestečka, ktoré sa pýši krásnym zámkom. Pôvodne tu bol neskororománsky hrad a neskôr ho prestavali na renesančný zámok. Po požari v roku 1723 bol barokovo rozšírený a na prelome 19. a 20. storočia pseudogoticky upravený. Jeho areál, hradby aj park sú zapísané na zoznam kultúrnych pamiatok. Významnými rodmi ktoré ho vlastnili, boli Lichtensteinovci a Lobkovicovci. Jeho ďalší majiteľ gróf František Harrach bol pobočníkom arcivojvodu Františka Ferdinanda a kvôli jeho návšteve vtedy zámok elektrifikoval. Časť zámku využíva Múzeum Veľké Meziříčí, ktoré sa sem presťahovalo po druhej svetovej vojne. V 80. rokoch z neho

bolo Múzeum ciest a diaľnic. V sprievode sprievodcu si tu prezriete štýlovo zariadené zámokové izby ako Sarajevský salón alebo Orientálny salónik, kaplnku s freskovou výzdobou či Rytiersku sálu s freskovou výzdobou znázorňujúcou súboj čierneho rytiera a rytiera z Meziříčí, ktorý nesie štít s erbom pánovi z Meziříčí. Tento rytiersky súboj je datovaný už pred rok 1300. V jeho interiéroch si môžete pozrieť viacero zaujímavostí, napríklad vreckovku postriekanú krvou Františka Ferdinanda d'Este,



Velké Meziříčí – nová synagóga

## Náš tip:



### TIP NA UBYTOVANIE

Ak budete chcieť región Žďárska spoznať bližšie, odporúčame sa ubytovať v príjemnom Hoteli SKI pri Novom Meste na Morave. Nachádza sa uprostred tichej prírody a krásnych lesov len kúsok od Žďáru nad Sázavou a je ideálny pre páry, ako aj rodiny s deťmi. Disponuje jedno-, dvoj- a štvorlôžkovými komfortne zariadenými izbami a apartmánmi, ktorých interiér spája prvky modernej architektúry a tradície regiónu Vysočiny, s wellnesscentrom s pekným bazénom, vírivkou a saunovým svetom. V jeho susedstve nájdete tenisové kurty či Cyklo arénu Vysočina, ktorá ponúka viac ako 30 km krásnych singletrackov rôznych náročností a taktiež aj viacero bežeckých a turistických trás. Pobyt si tu môžete zarezervovať na [travelking.sk](http://travelking.sk).



# Zázračný eklektizmus

AK ZATUŽITE PO ZMENE V ZARIADENÍ VLASTNÉHO DOMOVA, STAVTE NA ODVÁŽNY ŠTÝL, V KTOROM JE MOŽNÉ TAKMER VŠETKO.

ASKO-NÁBYTOK



**E**klektický štýl je umenie kombinovať rôzne štýly, doplnky, farby, ale tak, aby to spoločne ladilo a vytváralo napohľad pekný výsledok. Zaručené pritom vždy je, že takto zvolený spôsob vytvárania interiéru bude jednoznačne originálny a osobitý. Žiadna iná obývačka, spálňa či chodba nebude nikde inde rovnaká. A o to predsa ide, nie? Zariadiť si domov presne podľa svojich predstáv, pretože tak ho nebude mať zariadený nik iný.

## HARMONICKÝ CHAOS

Na prvý pohľad môže pôsobiť interiér zariadený v tomto štýle mierne chaoticky, ale v skutočnosti vie vytvoriť nádherný harmonický celok, ak spojíte

zdanlivo nespojiteľné veci vkusne, nenútené, akoby k sebe jednoducho patrili, aj keď sú ich prvky trebárs vzdialené storočiami. Napríklad môžete vidiecky vintage spojiť s avantgardou, ak máte chuť. Dôležité je, že vám samým to k sebe ladí a bude vám v miestnosti príjemne. „Eklektizmus je ako skladanie mozaiky – každý prvok má svoje miesto a dohromady vytvárajú jedinečný obraz,“ hovorí Andrea Štěpánová, marketingová riaditeľka ASKO – NÁBYTOK a dodáva, že „eklektizmus v interiéri je o odvahe a kreativite“. Svojou širokou škálou kreativity tento štýl umožňuje vyjadriť vašu osobnosť cez kombináciu moderného a tradičného nábytku, pestrých farebných paliet a rozmanitých

## Ako si vybrať

- 1 Neutrálny základ:** začnite s neutrálnymi farbami na stenách a podlahe. Vytvoríte tak prázdne plátno, na ktorom môžu vyniknúť rôzne štýly a farby nábytku a doplnkov. Neutrálne pozadie pomáha vyhnúť sa vizuálnemu chaosu a uľahčuje kombinovanie rôznych prvkov.
- 2 Miešanie epoch a štýlov:** nebojte sa vedľa seba postaviť starožitnú komodu a moderný konferenčný stolík. „Každý kus nábytku by mal mať svoj vlastný príbeh, ale zároveň by mal prispievať k celkovému harmonickému dojmu. Dôležité je, aby všetky prvky do seba zapadali a nestratili svoju individualitu,“ radí Blanka Smolíková, marketingová manažérka spoločnosti XXXLutz.
- 3 Farby a vzory:** eklektický štýl miluje farby a vzory, ale musia byť starostlivo vyvážené. Geometrické vzory kombinujte s kvetinovými alebo orientálnymi motívmi. Farby by mali byť kontrastné, ale nie príliš rušivé. Všetko by malo pôsobiť ako starostlivo zostavený orchester, kde má každý tón svoje miesto.
- 4 Textúry a materiály:** kombinácia rôznych textúr a materiálov, ako je kov, drevo, sklo, textil a koža, dodáva interiéru hĺbku a zaujímavosť. Mäkké vankúše na tvrdých kožených kreslách, lesklé kovové doplnky na hrubých drevených stoloch – všetky tieto prvky prispievajú k bohatej a dynamickej atmosfére.
- 5 Osobné prvky:** osobné zbierky, umelecké diela alebo suveníry z ciest dodávajú interiéru jedinečný a autentický charakter. Eklektický štýl je ideálny na vystavenie týchto predmetov, pretože každý z nich prispieva k celkovej atmosfére a rozpráva svoj vlastný príbeh.



## AKO KOMBINOVAŤ NÁBYTOK A DOPLNKY?

Podľa odborníkov zo spoločnosti XXXLutz je napriek „slobode kreativity“, ktorú eklectický štýl prináša, vhodné dodržať pri kombinovaní prvkov v interiéri pár zásad.

**1. Ústredný bod:** v každej miestnosti by mal byť jeden hlavný prvok, ktorý priťahuje pozornosť. Môže to byť pôsobivý luster, výrazný obraz alebo zaujímavý kus nábytku. Služí ako ústredný bod, okolo ktorého sa točí celý interiér.

**2. Rovnováha a kontrast:** pri kombinovaní rôznych prvkov je dôležité dosiahnuť rovnováhu. Ak je napríklad jedna strana miestnosti plná farieb a vzorov, druhá by mala byť pokojnejšia a jednoduchšia. Rovnováha medzi kontrastnými prvkami vytvára harmonický celok.

**3. Opakovanie prvkov:** opakovanie farieb, vzorov alebo materiálov v rôznych častiach miestnosti pomáha zjednotiť celý priestor. Tento trik dodáva miestnosti súdržnosť a pocit celistvosti.

**4. Praktické usporiadanie:** hoci je eklectický štýl o kreativite a originalite, je dôležité, aby bol priestor praktický a funkčný. Nábytok by mal byť usporiadaný tak, aby bol pohodlný a účelný.

textúr. Dáva vám jednoducho slobodu kombinovať rôzne dizajnové prvky a vytvárať priestor, ktorý je nielen esteticky pôsobivý, ale aj plný osobnej histórie a jedinečnosti. Tento štýl je preto ideálny pre tých, ktorí chcú vyjadriť svoju jedinečnú osobnosť, ktorá sa neuspokojí s preddefinovanými interiéromi v jednom štýle, kde skratka vždy niečo chýba. Je to priestor pre vašu originalitu a je to skvelá voľba, ak sa nebojíte experimentovať.

### DOMOV PLNÝ PREKVAPENÍ

„Domov zariadený v eklectickom štýle sa vyznačuje mixom rôznych vplyvov, období a štýlov. Nezáleží na tom, či ide o moderný, alebo vintage, luxusný alebo industriálny štýl – všetko má svoje miesto, ak je súčasťou premyslenej kompozície. Kľúčom je vytvoriť harmóniu medzi zdanlivo nesúrodými prvkami a dosiahnuť estetický a útulný priestor,“ zhodujú sa odborníci z XXXLutz. Správnym výberom a kombináciou nábytku a doplnkov môžete vytvoriť priestor, ktorý bude nielen krásny, nešedný, prekvapujúci, ale aj útulný a príjemný, najmä pre vás samých.

### AKO NA EKLEKTICKÚ OBÝVAČKU?

Kde inde vynikne eklectický štýl viac ako na mieste, kde trávite veľa času a ktoré

každý vidí, kde vítate návštevu? Ak túžite po originálnej zmene, jednoznačne ju preneste do obývacej izby, kde sa prvky tohto štýlu dajú navyše najlepšie uplatniť. Ideálne je podľa odborníkov z ASKO-NÁBYTOK začať výberom teplej farebnej palety inšpirovanej prechodom z leta do jesene. Odtiene oranžovej, zlatej, červenej a hnedej prinášajú pocit útulnosti a tepla, zatiaľ čo neutrálne tóny ako béžová dodajú priestoru vyváženosť. „Kombinujte moderné kusy nábytku s vintage doplnkami, napríklad jednoduchú modernú pohovku s retro kreslom alebo starožitným konferenčným stolíkom. Také kontrasty pridávajú priestoru hĺbku a zaujímavosť,“ vysvetľuje Andrea Štěpánová. Ďalej sú pre vytvorenie dynamického interiéru kľúčové rôzne textúry na mäkkých vankúšoch a dekách, ale tiež drevený nábytok a kovové detaily. „Rozmanitosť materiálov dodáva priestoru hĺbku a zaujímavosť,“ dodáva Andrea Štěpánová a radí: „Vystavte svoje obľúbené knihy, cestovné suveníry, umelecké diela či rodinné fotografie, ktoré priestor zosobnia a vy budete mať svoje obľúbené veci každý deň na očiach. Dôležitú úlohu hrá aj osvetlenie. Na vytvorenie príjemnej atmosféry kombinujte stropné svetlá, stojacie lampy a stolné lampičky. ■



1. Soška Tina Nature Resin, Bloomingville, **Bella Rose**, 31 cm, 60,94 € 2. Dekorácia Urakawa, **Eglo**, 49,90 € 3. Palmový svietnik, **H&M home**, 19,99 € 4. Obraz s ručne maľovanými prvkami Mary, Styler, **Bonami**, 70x100 cm, 118 € 5. Stropné svietidlo, **Asko-nábytok**, info o cene u predajcu 6. Kreslo, **Asko-nábytok**, info o cene u predajcu 7. Vankúš Mobarra, **Eglo**, 24,90 € 8. Sedačka Chersterfield, Ambia Home, **XXXLutz**, 2099 € 9. Látka Murreva, **Ikea**, 150x300 cm, 11,99 € 10. Vankúš na sedenie z bukľe úpletu, **H&M home**, 26,99 € 11. Stolička, Ambia Home, **XXXLutz**, 94,90 € 12. Nástenné vintage hodiny, Ambia Home, **XXXLutz**, 26,99 € 13. Keramická konvica 70's Afternoon, HK Living, **Bella Rose**, 59,57 € 14. Ručne vyrobená sklenená váza Helvi, Westwing Collection, **Westwing.sk**, 39,99 € 15. Zamatový dekoratívny vankúš, Descanso, **Bonami**, 32,40 € 16. Komoda, **Asko-nábytok**, info o cene u predajcu

# BEZ MÄSA *a po taliansky*

Výnimočné vegetariánske recepty z Talianska si teraz môžete pripraviť aj u seba doma. Lebo zmena v stravovaní občas potrebuje veľkú istotu a malú inšpiráciu. Tak nech sa páči, tu sú tie z prvej ruky.





## Cettina VICENZINO

je renomovaná autorka kuchárskych kníh zameraných na taliansku kuchyňu. Jej rodičia prevádzkovali taliansku reštauráciu, v ktorej sa odmalička pohybovala v kuchyni. Medzičasom sa z nej stala medzinárodne uznávaná odborníčka na taliansku kuchyňu, známa tým, že sprostredkúva recepty s kultúrno-historickými súvislosťami. Skúsenosti získala hlavne na početných cestách po všetkých regiónoch Talianska. Nedávno jej aj na Slovensku vo Vydavateľstve Slovart vyšla krásna kuchárska kniha plná chutných a výnimočných vegetariánskych receptov s názvom **Cucina Vegetariana**, z ktorej pár receptov sme vybrali aj pre vás. Táto kuchárka je nielen jedinečnou publikáciou s krásnymi fotografiami a detailnými postupmi, ale zároveň v nej pri každom recepte nájdete aj pár slov o danom tradičnom jedle z rôznych regiónov krajiny. Cettina sa totiž necháva inšpirovať ľuďmi, ako i samotnými ingredienciami. Pridajte sa k netradičnému vareniu podľa talianskych zvykov a objavte nezabudnuteľnú vegetariánsku cestu po nádhernom Taliansku. Viac informácií o autorke na jej stránke [www.cettinavicenzino.com](http://www.cettinavicenzino.com) alebo ju môžete sledovať aj na instagrame @cettinavicenzino.



## CEDRI CON SCAMORZA CEDRÁTY SO SYROM SCAMORZA

### ČAS PRÍPRAVY:

15 minút & odpočívanie 10 minút

### POTREBUJEME NA 4 PORCIE:

- 800 g cedrátov
- 1 veľkú červenú cibuľu
- 400 g scamorzy, údenej (alebo iného údeného kravského syra)
- 2 hrste mäťových lístkov
- 4 lyžice extra panenského oleja
- vločky morskej soli
- na špičku noža mletej štiplavej papriky

### POSTUP:

Cedráty dôkladne umyjeme a spolu s kôrou nakrájame na tenké plátky. Cibuľu ošúpeme a nakrájame na tenké kolieska. Rovnako nakrájame aj scamorzu a všetko dáme do jednej misy. Nasekáme mäťové listy a spolu s olivovým olejom pridáme do misy. Ochutíme morskou soľou a štiplavou papričkou. Necháme 10 minút spojiť chute a podávame.

## INSALATA DI CAVOLFIORRE ALLA SICILIANA SICÍLSKY KARFIOLOVÝ ŠALÁT



*Na Sicílii nájdete aj zelený karfiol nazývaný cavolfiore verde alebo aj cimone, príbuzný s bielym karfiolom, a keďže nie je obalený listami, vyrába chlorofyl, ktorý mu prepožičiava zelenú farbu. Biely karfiol, považovaný za štandard, lebo má neutrálnu farbu, vďaka svojmu „bezfarebnosti“ vonkajším listom, ktoré ho chránia pred svetlom, a tým aj pred zafarbením.*

### ČAS PRÍPRAVY:

15 minút & pečenie 35 minút

### POTREBUJEME NA 4 PORCIE:

- 1 kg karfiolu
- morskú soľ
- 80 g hrozienok
- 1 g šafranu
- 80 ml extra panenského olivového oleja
- 30 g sezamu
- 40 g píniových orieškov, opražených nasucho
- 2 strúčiky cesnaku, nakrájané na prúžky
- 5 sušených cherry paradajok, nakladaných v oleji
- šťavu a nastrúhanú kôru z biocitróna
- 1 lyžicu marockého korenia (napr. El Puente alebo zmes zázvoru, čierneho korenia, hnedého kandizovaného cukru, rímskej rasce, škoricice, koriandra, papriky, mäty, čili, kurkumu a lupienkov ruží)
- 2 hrste bazalky, posekanej nahrubo

### POSTUP:

Karfiol očistíme a rozdelíme na ružičky. Dáme do hrnca s osolenou vriacou vodou a asi 5 – 7 minút varíme, nie však domäkka, a potom zlejeme. Do misy nasypeme hrozienka aj šafran a zalejeme 200 ml prevarenej horúcej vody. Teplotu rúru rozohrejeme na

160 °C. Do veľkej misy dáme karfiol, olivový olej, sezam, píniové oriešky, cesnak, paradajky, šťavu aj nastrúhanú kôru z citróna, marocké korenie a všetko dobre premiešame. Posolíme a rozložíme na plech vystlatý papierom na pečenie. Karfiol zapekáme v rúre na druhej priechke

zvrchu 25 minút. Občas premiešame. Po uplynutí času pečenia pridáme hrozienka aj šafran, dobre premiešame a pečieme ešte ďalších 10 minút. Vyberieme z rúry, rozdelíme na tanieru, posypeme bazalkou, podľa chuti pokvapkáme olivovým olejom a podávame.

# LICURDIA

## CIBUL'OVÁ POLIEVKA Z KALÁBRIE

### ČAS PRÍPRAVY:

55 minút

### POTREBUJEME NA 4 PORCIE:

- extra panenský olivový olej
- 600 g červenej cibule nakrájanej na kolieska
- 2 veľké strúčiky cesnaku nakrájané najemno
- morskú soľ
- 4 lyžice balzamického octu
- 800 ml červenej hroznovej šľavy
- 350 g surových múčnatých zemiakov, ošúpaných a nastrúhaných
- 1 zavarenú červenú štiplavú papričku (alebo čerstvá)
- 150 g syra caciocavallo, provolone alebo scamorza, nastrúhaného
- 8 krajčiekov opraženého chleba
- 2 hrste petržlenovej vňate, posekané

### POSTUP:

V hrnci rozohrejeme 4 lyžice olivového oleja a cibuľu spolu s cesnakom a dobrou štipkou soli, dusíme prikryté na slabom ohni. Občas premiešame.

Po 15 minútach teplotu trochu zvýšime. Cibuľu s cesnakom zalejeme octom a neprikryté varíme asi 2-3 minúty. Potom pridáme hroznoú šľavu, 400 ml vody, zemiaky a štiplavú papričku a napolo prikryté varíme na slabom ohni asi 30 minút. Dochutíme soľou. Teplotovzdušnú rúru vyhrejeme na 180 °C. Na opražený chlieb rozdelíme nastrúhaný syr, okrem 4 lyžíc, chlieb rozložíme na plech a dáme do horúcej rúry, aby sa syr roztopil. Polievku rozdelíme do štyroch tanierov, posypeme zvyšným syrom (4 lyžice) aj petržlenovou vňaťou a podávame so syrovým chlebom.



# PACCHERI CON ZUCCHINE, MENTA, PISTACCHI E RICOTTA

## PACCHERI S CUKETOU, MÄTOU, PISTÁCIAMI A RICOTTOU

### *Tipp*

Pistáciové pesto sa dá ľahko pripraviť, keď v maziari rozdrvíme celé pistácie so štipkou soli a s dobrým olivovým olejom na pastu. Pistáciové pesto z kvalitných pistácií z Bronte sa však dá kúpiť aj hotové – sami nepripravíme lepšie a nákupom podporíme malé firmy.

**ČAS PRÍPRAVY:** 35 minút

### POTREBUJEME NA 4 PORCIE:

- morskú soľ
- 400 g cestovín paccheri
- 150 g cukiet
- extra panenský olivový olej
- čerstvo zomleté kampotské
- červené korenie
- 250 g ricotty
- 45 g pistácií, ideálne z Bronte posekaných nahrubo
- nastrúhanú kôru z biocitróna
- niekoľko lístkov mäty
- 4 lyžice pistáciového cesta, ideálne z Bronte

### POSTUP:

Do veľkého hrnca dáme zovrieť 4 l vody na cestoviny, posolíme, pridáme cestoviny a prikryté ich varíme, kým nie sú al dente. Počas varenia cestovín nakrájame cukety na plátky hrubé 0,5 cm. V panvici rozohrejeme olivový olej a cuketové plátky opražíme dozlatista, posolíme, pokoreníme a udržujeme teplé.

Cestoviny zlejeme a trochu zliatej vody si odložíme. Cestoviny vrátime naspäť do hrnca a dobre premiešame s ricottou a asi s 80 – 100 ml horúcej vody z cestovín. Ochutíme soľou aj korením. Vmiešame po polovičnom množstve z posekaných pistácií a nastrúhanej citrónovej kôry. Ricottové cestoviny rozdelíme na štyri taniere a navrch položíme plátky cukiet. Posypeme trochou mletého čierneho korenia, zvyškom posekaných pistácií aj nastrúhanej citrónovej kôry, ozdobíme lístkami mäty a podľa chuti ešte na každý tanier dáme po lyžici pistáciového pesta. Kto nemá rád pistáciové pesto, pokvapká si jedlo olivovým olejom.



## RISOT TO ALLO ZAFFERANO CON AGLIO NERO E MASCARPONE

## ŠAFRANOVÉ RIZOTO S ČIERNYM CESNAKOM A S MASCARPONE

ČAS PRÍPRAVY: 40 minút

**POTREBUJEME NA 4 PORCIE:**

**ŠAFRANOVÉ RIZOTO**

- asi 1,8 l zeleninového vývaru
- 100 g masla
- 1 cibuľa, nakrájaná nadrobno
- 400 g ryže Carnaroli
- 200 ml bieleho vína
- 2 balíčky šafranu (0,2 g)
- 100 g parmezánu, čerstvo nastrúhaného
- morskú soľ
- čerstvo pomleté čierne korenie

**CESNAKOVÝ KRÉM**

- 1 hlavičku čierneho fermentovaného cesnaku, ošúpanú a rozdelenú na strúčiky
- štipku morskej soli
- 1 zarovnanú lyžičku škrobovej múčky

**NAVYŠE**

- 4 lyžice mascarpone
- 1 – 2 lyžičky smotany
- hrst čerstvých bylín (červenej a zelenej bazalky, lístkov tymianu a pod.)



**POSTUP:**

Pripravíme vývar a udržujeme ho teplý (zvyšky a šupky z očistenej zeleniny zalejeme dvojnásobným množstvom vody, pridáme soľ a dva bobkové listy. Varíme domäkka 1 a pol až dve hodiny, potom zlejeme, recept z knihy, pozn. red.). Mascarpone so smotanou vymiešame dohľadka. Na cesnakový krém zmiešame polovicu cesnakových strúčikov so soľou aj škrobovou

múčkou na kašu a prilievame horúcu vodu, až kým nevznikne hustá tekutá omáčka. Na rizoto rozohrejeme v hrnci 50 g masla a na nízkej teplote na ňom asi 3 – 4 minúty pražíme cibuľu. Teplotu zvýšime, pridáme ryžu a za stáleho miešania restujeme 1 minútu. Zalejeme vínom. Pridáme plnú naberačku vývaru, pomiešame, a keď vsiakne do ryže, pridáme ďalšiu naberačku

vývaru. Takto pokračujeme, kým ryža nie je al dente, a potom ju odložíme zo sporáka. Vmiešame šafran, zvyšok masla (50 g) a parmezán. Ochutíme soľou aj korením a asi minútu necháme prikryté odpočívať. Rizoto rozdělíme na štyri taniere a navrch naložíme cesnakovú omáčku a mascarpone. Ozdobíme zvyšným cesnakom aj bylinkami a ihneď podávame.

# GAT TÒ DI PATATE E MELANZANE

## ZEMIAKOVO-BAKLAŽÁNOVÝ NÁKYP

*Slovo gattò je odvodené od francúzskeho gâteau a opisuje zýdatný slaný koláč, respektíve nákyp zo zemiakov tradičnej neapolskej kuchyne.*

### ČAS PRÍPRAVY:

50 minút & nasolenie 15 minút

### POTREBUJEME NA OKRÚHLU TORTOVÚ FORMU (Ø 26 cm):

- 800 g zemiakov
- morskú soľ
- 800 g baklažánu
- extra panenský olivový olej
- 10 sušených paradajok, naložených v oleji a pokrájaných nadrobno
- 2 veľké strúčiky cesnaku, posekané
- 130 g syra Pecorino primosale (čerstvý ovčí syr), pokrájaného na kúsky
- 150 g syra scamorza
- 2 vajcia, uvarené natvrdo a posekané nahrubo
- 3 lyžice posekanej petržlenovej vňate
- 40 g strúhanky, opraženej
- 20 g syra Pecorino pepato siciliano (alebo Pecorino romano), nastrúhaného
- čerstvo zomleté čierne korenie

### POSTUP:

Zemiaky varíme vo vriacej osolenej vode asi 10 minút do polomäkka. Necháme vychladnúť, ošúpeme ich a pokrájame na plátky hrubé asi 0,5 cm. Baklažány nakrájame na kocky, dáme do misky, ochutíme ½ lyžičky soli, zaťažíme hrncom a necháme 15 minút, aby pustili šťavu. Kocky baklažánu umyjeme, rukami vytlačíme zvyšok šťavy, osušíme kuchynskou utierkou a spolu so sušenými paradajkami pokrájanými na kúsky a s cesnakom opražíme v horúcom oleji. Rúru vyhrejeme na 200 °C. Polovicu zemiakových plátok navrstvíme do formy a vytvoríme z nich aj okraj. Na zemiakový základ poukladáme kúsky baklažánu a posypeme polovičným množstvom pecorina (65 g) a scamorzy (75 g). Navrch rozdelíme vajcia a všetko posypeme petržlenovou vňaťou a polovicou strúhanky (20 g). Ako ďalšiu vrstvu dáme pecorino a zemiaky. Na záver posypeme zvyšným pecorinom (65 g), scamorzou (75 g) a strúhankou (20 g). Pokoreníme aj pokvapkáme trochou olivového oleja. Zemiakovo-baklažánový nákyp pečieme asi 25 – 30 minút.



# PAPPA AL POMODORO ARROSTO

## TOSKÁNSKA CHLEBOVÁ POLIEVKA SO ZAPEKANÝMI PARADAJKAMI

*V Toskánsku vám túto „kašu“ (pappa) z kuchyne chudobných Florentínov ponúknu buď ako predjedlo, ako prvý chod, alebo ako samostatný chod, a to horúci, vlažný či studený. Spravidla sa pappa al pomodoro pripravuje na sporáku. Tu som však paradajky opiekla a celú paradajkovú kašu pripravila v peči – extra porciou opraženého cesnaku.*

### ČAS PRÍPRAVY:

1 hodina 20 minút

### POTREBUJEME NA 4 PORCIE:

- 120 g bieleho chleba
- 450 g čerešňových paradajok
- ½ hlávky cesnaku
- 50 ml extra panenského olivového oleja plus trochu navyše na podávanie
- 1 vanilkový cukor (8 g)
- 6 vetvičiek bazalky plus trochu navyše na podávanie
- morskú soľ
- čerstvo pomleté čierne korenie
- 800 g celých paradajok San Marzano, ošúpaných (z konzervy)
- 2 lyžice paradajkového pretlaku
- 8 sušených paradajok naložených v oleji, rozštvrtených
- vločky štiplavej papričky (podľa chuti)

### POSTUP:

Teplovzdušnú rúru vyhrejeme na 160 °C. Zapneme grilovanie. Chlieb nakrájame na plátky, opražíme ich a potrháme na kúsky. Do zapekacej formy dáme čerešňové paradajky, polovicu hlávky cesnaku, olivový olej, vanilkový cukor aj bazalku, posolíme, pokoreníme a dobre premiešame. Zapekáme na druhej mriežke zvrchu 25 minút. Zeleninu občas




premiešame. Celé ošúpané paradajky San Marzano roztláčime vidličkou. Paradajkový pretlak vmiešame do 120 ml horúcej vody a spolu s roztláčenými a odkvapkanými paradajkami pridáme do formy k čerešňovým paradajkám. Ochutíme soľou, štiplavou papričkou alebo korením a pečieme ešte 25 minút.

Na záver primiešame chlieb a zapekáme v rúre ešte ďalších 20 minút. Občas premiešame. Formu vyberieme z rúry a z hlávky cesnaku vytlačíme jednotlivé strúčiky. Pappa al pomodoro spolu s kúskami opraženého cesnaku rozdělíme na tanieri, obložíme na pásiky nakrájanou bazalkou, pokvapkáme olivovým olejom a podávame vlažné.

# KRÍŽOVKA

Zapojením sa do súťaže súhlasím s pravidlami súťaže a súhlasím, aby Pettit Press, a. s., Lazaretská 12, 811 08 Bratislava, spracúval moje osobné údaje v rozsahu meno, priezvisko, adresa, t. č. na účel realizácie a vyhodnotenia súťaže, a to počas trvania súťaže. Beriem na vedomie, že moje osobné údaje nebudú automatizovane spracovávané, prenášané do tretích krajín, predmetom profilovania, poskytnuté iným prevádzkovateľom. Svoj súhlas môžem odvolať preukázateľným oznámením tejto skutočnosti spoločnosti Pettit Press, a. s. Viac na [www.sme.sk/sutaz](http://www.sme.sk/sutaz).

<b>SME ženy</b>	cín (zn.)	Krajský inšpektorát	značka japonskej elektroniky	Lower Deck Loader	MPZ Paraguaja	socialisti revolucionári (hist.)	tenká doska	<b>SME ženy</b>	žal	Okresný výbor (skr.)	tlakostroj	určite	<b>3</b>	elektrická energia (skr.)			
chirurgický nôž								kolízia, po Česky									
<b>1</b>								ostane visieť názov pracieho prášku									
<b>Pomôcky: sorit, asot, eseri, Mus</b>	odsúvanie hlások na konci slova	hlínik (zn.) <b>2</b>			mrvný základ (kniž.) iniciály Deloná					existujete ECV Senice				automobil			
častica				jeden z mušketerov časť zvonice							značka domácich spotrebičov kričal, vrieskal						
požívaj tekutinu			steny, po česky zistila pravost				masťná tekutina					vojenské učilište (skr.) časť obleku					
okované vedro					 <p><b>TROM Z VÁS ZA SPRÁVNE ZNENIE TAJNIČKY POŠLEME BALÍČKY VLASOVEJ KOZMETIKY GLISS &amp; TAFT</b></p>				starogrécky zhyrálec								
Odborový zväz strojárrov												kúzlo, pôvab					
osudové znamenie												ktorí, kí				poludnie	
značka sapónatu na umývanie riadu				Severoatlantický pakt									číselná lotéria				
patriaci Ane													<b>SME ženy</b> námestie (skr.) sused Iraku	Istrobanka (skr.) sused Iraku			
<b>SME ženy</b>	ženské meno (24.5.) nastrúhané suché pečivo								cverny Verneho kapitán								
pribuzný					označenie diabetických výrobkov	odvedení branci (skr.)	zaliečavo	<b>SME ženy</b>	etnikum obloha								
osobné zámeno			značka ústnej vody Peter v Česku					tichá, mlkva naspodu					hranica (lek.)	vstrebával			
Registrovaný sociálny podnik (skr.)				na tom istom mieste (kniž.) rozrývaj						čuchový orgán celkový smer vývinu							
rovnosť dvoch pomerov						sloní nos spoločenská trieda						rádium (zn.) metropola Lichtenštajnska					
slágre					kruh, koleso kód Maďarska					trhal, škibal mlieko, po francúzsky							
cudzia predpona (aeroplán, lietadlo)				hrádze z prútia zvolanie					ženské meno (29.4.) 1 plus 2				externé štúdium architektov (skr.)	turecká mesto			
Národný výbor (skr.)			domáci vodný vták tu máš					bicykel pre dvoch plošná miera									
myšiaky					<b>4</b>												
citoslovce povzdychu					dru horniny						znova						

VYUŠTENIE TAJNIČKY POSIELAJTE DO 17. 9. 2024 BEZ DIAKRITIKY **IBA FORMOU SMS** NA ČÍSLO 6661 V TVARE **SZ09** (MEDZERA) TAJNIČKA (MEDZERA) MENO A ADRESA. **SZ09** (MEDZERA) TAJNIČKA (MEDZERA) MENO A ADRESA. CENA SPÄTNEJ SMS JE 0,20 EUR.

Tajničku tvorí výrok George Bernarda Shawa

# VIETE, ČO JETE?



Vysoko spracované potraviny v súčasnosti predstavujú väčšinu našej každodennej stravy. Šetria čas pri príprave jedla, dokonca aj pri samotnej konzumácii, bývajú lacnejšie a niekedy aj dostupnejšie ako skutočné jedlo.

A často chutia tak neodolateľne, že ich nedokážeme prestať jesť.

Mali by sme však o nich vedieť oveľa viac.

Vydajte sa s touto knihou na objavnú cestu svetom potravinárstva a nášho stravovania.

**KÚPITE VO SVOJOM KNÍHKUPECTVE.**

# Odvážna *Madeleine*

NEOBYČAJNÁ  
VOJNOVÁ HRDINKA  
SO ZVUČNÝM KRYCÍM  
MENOM DOKÁZALA  
PRE TÚŽBU PO ZMENE  
OBETOVAŤ VŠETKO –  
AJ SVOJ HOLÝ ŽIVOT.  
POZNÁTE PRÍBEH  
TELEGRAFISTKY NOOR  
INAYAT KHANOVEJ?



bol dramatický. Napokon však všetci Khanovci dorazili do Londýna.

## OD HUDBY K NAVERBOVANIU

Mladá žena túžila pomôcť, hoci so svojou prísne etickou výhradou nezabíjať. Rozhodla sa podstúpiť výcvik v Ženských pomocných leteckých zboroch. Vstúpila do nich v novembri 1940. V práci dokázala uplatniť svoj mimoriadne vycibrený sluch ako rádiooperátorka – jej práca zahŕňala komunikáciu pomocou morseovky a už po krátkom čase si vybudovala reputáciu skvelej pracovníčky. V roku 1942 ju oslovila organizácia SOE (Special Operation Executive), založená Winstonom Churchillom na vedenie partizánskeho spôsobu vojny voči nacistom. Noor súhlasila s naverbovaním, avšak skoro sa ukázalo, že je zásadný rozdiel medzi rádiooperátormi pracujúcimi v Británii a v odboji na okupovanom území. Prvý krok znamenal nutnosť podstúpiť dlhý, vysoko odborný a zafažujúci výcvik. Práve ten bol pre jej priateľskú osobnosť až nadprirodzený idealizmus a slabé fyzické dispozície veľmi náročný. Jej nadriadení podľa záznamov nevedeli, čím ju zamestnať. Noor študovala zvlášť oduševnene a usilovne, no nedbala na bezpečnosť. A napriek zrážkam s realitou trvala na tom, že chce byť operátorkou prenosného rádia, čo bola uprostred vojny v okupovanom Francúzsku práca na niekoľko týždňov. Tak dlho v tomto bode vojny totiž prežila priemerná rádiotelegrafistka.



Malá Noor s rodinou.

**A**ko by mohla presvedčená pacifistka pomôcť Velkej Británii uprostred zúriacej vojny? Život tejto tajnej telegrafistky bol krátky a olemovaný najhoršími konfliktmi ľudstva. Narodila sa v Moskve 1. januára 1914 a zomrela v Dachau 13. septembra 1944. Čo sa stalo medzitým, keď si zaslúžila in memoriam vyznamenanie George Cross?

## ZDEDENÁ ODVAHA

Jej životný príbeh je síce podrobne zdokumentovaný, no predsa ťažko uveriteľný. Noor-un-Nissa sa narodila ako potomok slávnej osobnosti indických dejín Tipa Sultana. Hoci jej predok sa stal slávnym vďaka odhodlanému boju proti britským jednotkám, Noor bola ovplyvnená myšlienkami pacifizmu a vychovávaná k čestnému životu bez agresie či pretváranky. Jej otec Inayat Khan bol šíriteľom sufizmu v západnom svete a bol aj známym odborníkom na hudbu. Sufizmus je jedna z najstarších, hoci najmenších odnoží islamu. Príslušníci sufizmu majú viaceré vlastné tradície a orientujú sa na využitie umenia a meditácie pri náboženskom živote. Jej matka Pirani Aneema Begun, rodáčka zo Spojených štátov, sa takisto venovala hudbe. Dokonca za svojím manželom sama ušla do Európy, keď jej poručník

zakázal svadbu. Mladomanželia pred vypuknutím vojny žili v cárskom Rusku, kde sa narodila aj ich prvorozená dcéra Noor.

## „SLADKÁ“ EURÓPA

Počas prvej svetovej vojny sa rodina musela často sťahovať, napokon sa usadili v Paríži. Noor bola povahou láskavé, tiché a zasnené dievča, rovnako však bola eticky neústupná, pracovitá a mimoriadne odhodlaná. Od náhlejšej smrti otca v roku 1927 sa niekoľko rokov starala o matku a troch mladších súrodencov. Vďaka početným priateľom a otcovým žiakom mala Noor prácu i možnosť navštíviť mnohé európske mestá. Možno práve toto neformálne vzdelanie jej neskôr dodalo odvahu prekročiť i vlastné prísne presvedčenia v mene najvyšších ideálov. Podarilo sa jej študovať v Paríži detskú psychológiu a hudbu zameranú na hru na harfe a klavíri. Publikovala rozprávky a poéziu v magazínoch pre deti a prispievala tiež do detského vysielania v rádiu. Pred vypuknutím vojny bola Noor už etablovanou autorkou. Jej dlhodobým plánom bolo začať publikovať vlastný magazín pre deti. Po vpáde nacistických vojsk do Francúzska rodina v poslednej chvíli ušla do Anglicka. Noor a jej sestra pracovali ako zdravotníčky pre francúzsky Červený kríž až do momentu evakuácie a ich útek z Paríža

## DVOJNÁSOBNÁ „VÝDRŽ“ A TVRDÉ ODHALENIE

Viacero nadriadených sa pokúšalo zmeniť jej názor, no Noor sa už rozlúčila s rodinou, zrušila zasnuby a vyslovila presvedčenie, že ani len väzby s najbližšími nie sú také dôležité ako pracovať na ukončení vojny. S krycím menom Madelenie čerstvo vycvičená telegrafistka išla rovno do najnebezpečnejšej časti nacistami okupovanej oblasti – do Paríža. Plynulá francúzština a výborný sluch jej pomohli pri odovzdávaní správ z centrály do jednotlivých buniek odporu a naspäť. Vo svojej tajnej misii vydržala Noor od júna do októbra 1944, teda dvojnásobok predpokladaného času. Napokon ju zradní členovia francúzskeho odporu udali gestapu, takže nakoniec to teda nebola jej nedbalosť voči bezpečnostným opatreniam, čo prispelo k jej odhaleniu. Nasledovali početné neúspešné výsluchy, Noor odmietala zradíť ktorýkoľvek zo svojich kontaktov, čím opäť preukázala neveriteľnú

odvahu. Dvakrát sa so spoluväzňami pokúsila o útek, no neúspešne. Noor-un Nissa Inayat Khanová bola po dlhom väznení popravená spolu s niekoľkými kolegyňami zo SOE: Yolande Beekmanovou, Eliane Plewmanovou a Madeleine Damermentovou v nemeckom koncentračnom tábore Dachau. Po smrti jej udelila vyznamenanie nielen britská, ale aj francúzska vláda. V roku 2012 v Londýne odhalila princezná Anne pamätnú bustu, na ktorú sa usporiadala úspešná zbierka. O dva roky neskôr pribudla k pamiatkam na Noor Inayat Khanovú aj pamätná poštová známka v sérii remarkable lives (pozoruhodné životy). Toto bolo asi najvýstižnejšie pripomenutie pamiatky ženy, ktorá prispela k víťazstvu slobody tým, že vyhrala sama nad sebou a vytrvala vo svojich cieľoch.



Zdroje: Kramer, Ann, Women wartime spies, 2011, Sykes, Adrian, They made Great Britain: the men and women who shaped the modern world, 2014

## Vedeli ste, že?

O živote odvážnej telegrafistky Noor Inayat Khanovej so silnými a nezlomnými ideálmi vyšla v roku 2006 kniha *Spy Princess* (Špionážna princezná) z pera indickej novinárky a historičky Shrabani Basuovej. Jej príbeh bol tiež opísaný v dokumentárnom filme *Enemy of the Reich* (Nepriateľ ríše) v roku 2014. Obe diela sú dostupné v pôvodnom znení aj v anglickom jazyku.



# DORKA BAGS a BILLA ZAFARBIA VAŠU JESEŇ ŠTÝLOVÝMI TAŠKAMI S PRÍBEHOM

V taškách a kabelkách nosíme svoje súkromné i pracovné svety, preto sú naše nároky pri ich výbere právom vysoké. Vyžadujeme štýlový dizajn, funkčnosť a pre bežný život dôležitú odolnosť. Práve s takýmto konceptom pracuje hlavný dizajnér dielne Dorka Bags Miloš Segedy: „Tvoríme z naozaj jedinečného materiálu - z reklamných bannerov, ktoré už doslúžili. Vytvárame módné kúsky pre bežný život, ktoré vďaka vlastnostiam materiálu vydržia rôzne poveternostné podmienky a akékoľvek zaobchádzanie. Každá taška je unikátna a ručne vyrobená. Produkty šijú ľudia v komplexnej núdzi, ktorým Dorka Bags poskytuje zamestnanie a zlepšuje ich pracovné zručnosti. Ženy a muži s príbehom, odhodlaním a túžbou nevzdávať sa.“

Za Dorka Bags stojí Nadácia DEDO, ktorá sa už 27 rokov systematicky snaží ukončovať bezdomovecť rodín na Slovensku. Vďaka spojeniu so spoločnosťou BILLA a o. z. BILLA ľuďom poskytuje od mája tohto roku aj projekt CHLEBODARCA podporu ľuďom v núdzi v oblasti bývania, psycho-sociálnej pomoci, zdravia a zamestnania. Súčasťou projektu je aj pomoc so začlenením ľudí v núdzi na trh práce a to výrobou špeciálnej edície originálnych tašiek Dorka Bags x BILLA, so sociálnym a environmentálnym rozmerom.

Kúpiť ich môžete vo vybraných predajniach BILLA, ktoré nájdete na [www.billa.sk](http://www.billa.sk)

# Kultúrne novinky



## INFLUENCERKY

Poľská dráma ponúka necenzurovaný príbeh o luxuse, instantnej sláve, rýchlo zarobených peniazoch, ale aj o tom, čo v skutočnosti stojí život pred očami státisícov ľudí, pretože tu vyhráva hashtag: za lajk čokoľvek! Film odhaľuje obraz reality skrytý za instagramovými filtermi, naučenými pózami a lukratívnymi sponzorskými zmluvami. Je to nahá pravda, že zadok a prsia zvyšujú dosah a počet lajkov sebaúctu. Aká tenká je hranica medzi účelovosťou

a toxickou súťaživosťou? Na pozadí príbehu stojí temná minulosť a skryté tajomstvá jednej z postáv Violy a ďalšia – Zosia je tak konfrontovaná s ťažko prijateľnou pravdou o prostredí, do ktorého tak zúfalo chcela patriť. **V kinách od 12. septembra.**

## LABYRINT FEST 2024 NITRA

Už štvrtý ročník festivalu na Nitrianskom hrade prinesie **29. 8. – 4. 9. 2024** bohato nabitý program s viacerými hudobnými kapelami a interpretmi, ale tiež napríklad divadelnú komédiu *Moje baby* v skvelej hereckej zostave a predstaví sa aj obľúbená talkshow Petra Marcina – *Neskoro večer*. Tešíť sa počas týchto dní môžete napríklad na Desmod, IMT Smile aj speváčky Zuzanu Smatanovú a Simu Magušinová – tie vystúpia **3. septembra**. Vstupenky a viac informácií na [ticketportal.sk](https://ticketportal.sk).



## Vedeli ste, že?

Logo najznámejších lízaniek na svete Chupa Chups navrhol svetoznámy španielsky maliar



### Salvador

**Dalí.** Vedec a zakladateľ spoločnosti Chupa Chups Enric Bernat začal lízanky najskôr predávať bez ikonického loga, no potom mu jednoducho začalo chýbať. Peniazmi rozhodne nešetril, keďže túto úlohu zveril do rúk už vtedy oceňovanému surrealistovi a naozaj nešliapol vedľa. Dalí totiž pútavé logo na obale navrhol tak, že je stále viditeľné na vrchu tejto obľúbenej sladkosti.



## EMA A SMRTIHLAV

Česko-slovenská snímka v réžii Ivety Grófovej a podľa predlohy z knihy Petra Krištúfka prináša príbeh maďarskej vdovy Mariky, ktorá ukrýva židovského chlapca počas druhej svetovej vojny a dramatickej éry vojnovej Slovenskej republiky na slovensko-maďarskom pohraničí blízko Bratislavy. V hlavných úlohách sa predstavujú Alexandra Borbély, Milan Ondřík a ďalší. **V kinách od 19. septembra.**



## V SEPTEMBRI V LUHAČOVICIACH ZAZNIE SLOVENČINA

Moravské kúpele Luhačovice pripravili v termíne **od 5. do 7. septembra 2024** už 12. ročník **Dní slovenskej kultúry**, ktoré sú jedným z vrcholov kultúrneho leta. Aj v tomto roku sa predstavujú zástupcovia slovenskej hudby, divadla a folklóru. Vo štvrtok sa na Lázeňskom námestí odprezentuje kolonádovým koncertom so známymi piesňami zoskupenie hudobníkov z Trenčianskych Teplíc Dua Vente. V piatok sa v Lázeňskom divadle odohrá divadelné predstavenie *Lordi*, v ktorom sa predstavujú Maroš Kramár, Peter Šimun a Jozef Vajda a v sobotu sa tu uskutoční koncert známej šansoniérky a herečky Szidi Tobias. Súčasťou festivalu budú aj komentované prehliadky zamerané na architektúru Dušana Jurkoviča vrátane zrekonštruovaného areálu Slniečnych kúpeľov. Viac na [lazneluhacovice.cz](https://lazneluhacovice.cz).



# Čitateľský denník



## CARNEGIEHO SLÚŽKA (MARIE BENEDICT)

Služič ako komorná v domácnosti Andrewa Carnegieho a vyhovieť jeho panovačnej matke nie je jednoduché. No Clare nechýba odhodlanie a silná vôľa. Taká silná, že dokáže premeniť nelútostného priemyselníka na skutočného filantropa. Lenže keď sa stiera hranica medzi zamestnávateľom a zamestnankyňou, odhalenie minulosti môže zničiť budúcnosť a celú Clarinu rodinu.

## MOŽNO ŤA ZNOVU STRETNEM (REBECCA YARROS)

Nezabudnuteľné zoznámenie sa v lietadle, plné spojenia a chémie, ktoré sa takmer skončilo tragicky, sa im vrylo raz a navždy do srdca. No potom sa jeden druhému stratili... Vášeň a láska ich spájajú, no osud ich rozdeľuje. Dokážu hlavní hrdinovia Izzy a Nateo prekročiť hranice dvoch rozdielnych svetov? Dozviete sa v novom románe od bestsellerovej autorky podľa *New York Times* aj *USA Today*.



## KNÍHKUPKYŇA Z PARÍŽA (KERRI MAHER)

Keď si v roku 1919 mladá Američanka Sylvia Beachová otvorí na tichej ulici v Paríži kníhkupectvo Shakespeare & Company, navždy tým zmení smerovanie svetovej literatúry. Práve tam totiž nájdu mnohí významní spisovatelia zo stratennej generácie, ako napríklad Ernest Hemingway, svoj druhý domov. Hlboké priateľstvo s írskym spisovateľom Jamesom Joyceom, ktorému pomôže vydať modernistický román *Odyseus*, však ohrozí budúcnosť kníhkupectva, a keďže celý svet začína sužovať hospodárska kríza, Sylviu čakajú ešte mnohé ťažké skúšky.



## PÄŤHVEZDIČKOVÝ VÍKEND (ELIN HILDERBRANDOVÁ)

Ak si chcete predĺžiť leto, nemôžete vziať do rúk lepšiu knihu. Znamenitá dráma a v nej päť žien, päť tajomstiev a výlet, ktorý všetko zmení. Toto je prekvapivý a podmanivý príbeh o priateľstve, láske a sebazoznaní od celosvetovo najpredávanejšej kráľovnej plážového čítania.



INZERCIA

BP-241126

## Príbehy, ktoré vás pohltia



Romantický vzťah je to posledné, na čo Lisa myslí, keď sa ocitne v krásnom apartmáne v Ríme so svojím kamarátom z detstva Willomom Ryanom. Nielen preto, že z Willa sa stal jej úhlavný nepriateľ, no čakajú ju dôležitejšie veci – chce vypátrať svojho otca, ktorý sa jej odčudzil. Počas pátrania Lisa a Will odhalia dávno pochované tajomstvá z minulosti, na ktoré ani jeden z nich nie je pripravený. Tajomstvá, ktoré životy ich oboch obrátia naruby...



Návyková kniha s vrazednými hádankami dokonale preverí vaše deduktívne schopnosti! Zbierka 100 originálnych logických hlavolamov – dokonalý dar pre gaučových detektívov, ktorým si môžu cibriť myseľ. Deduktív Logiko rieši tie najohavnejšie vraždy a vy mu môžete pri tom pomôcť. V týchto víťných a záhadných hlavolamoch musíte zistiť, kto, ako, kde a prečo spáchal zločin.



Gary sníva o tom, že si založí rodinu. Ivan pred tou svojou utiekol. Sú priatelia, hoci o minulosti toho druhého nič nevedia. Keď sa Gary rozhodne vrátiť do Francúzska, Ivan ho požiada, aby vyhľadal jeho ženu, ktorú pred siedmimi rokmi opustil. Erin viac nechce čakať na muža, ktorý od nej odišiel, a začne žiť odznova. Flirtuje s príťažlivým potápačom, ktorý sa len nedávno prisťahoval do mesta. Netuší však, že minulosť na ňu stále nezabudla...



Lady Eleanor Swiftová, sa po vyšetrovaní posledného zločinu rozhodla, že potrebuje oddych. Musí totiž riešiť iné problémy – dostala pozvánku na maškarný bál... Počas bálu však nájdu zavraždeného plukovníka Puddifoota-Bartona, vykradnutý trezor a podozrivý je práve jej milý Lancelot. Eleanor je presvedčená, že je nevinná, a musí to dokázať. Spolu s majordómom Cliffordom sa vydajú po stopách skutočného páchatela. Ako vyhrať preteky s časom, ostať pri tom nažive a očistiť Lancelotovo meno?



Nevinné lži. Drsný humor. Fatálne následky... June Haywardová a Athena Liu sú vychádzajúce literárne talenty. Athena je miláčikom literárnych kruhov, o June sa to však povedať nedá. Keď sa June stane svedkom Atheninej prazvláštnej smrti, impulzívne sa rozhodne ukradnúť jej práve dokončený majstrovský rukopis. Čoraz častejšie sa však vynárajú dôkazy, ktoré ohrozujú jej ukradnutý úspech. Ako ďaleko je ochotná zájsť, aby si udržala to, čo si podľa seba zaslúži?

Ljndeni

www.albatrosmedia.sk

# HOROSKOP *september*



## PANNA (23. 8. – 22. 9.)

Nezabúdajte, že „dve hlavy sú lepšie ako jedna“. Prijmite v rámci kariéry spoluprácu a hľadajte rôzne perspektívy, môže to priniesť veľké výhody. Viaceré uhly pohľadu môžu poskytnúť cenné poznatky, ktoré by ste inak mohli prehliadnúť. Tento prístup nielen zlepší rozhodovanie, ale otvorí aj nové cesty k úspechu. V oblasti osobných vzťahov môže podobný prístup priniesť pozitívne výsledky, aj keď iným spôsobom. Inak môžu vzniknúť konflikty týkajúce sa blízkych rodinných príslušníkov alebo priateľov. Kľúčom k efektívnemu riešeniu je úprimnosť, predovšetkým k sebe samým. Prospešné bude aj vyhľadať objektívne názory svojho okolia. Môžu ponúknuť nový pohľad, iní si môžu všimnúť možnosti alebo výzvy, ktoré by ste mohli prehliadnúť pre osobnú zaujatosť alebo citové vzťahy. Zdravotne budete fit, dávajte si však pozor na úrazy a neprepínajte sa.



## BARAN (21. 3. – 20. 4.)

Keď ide o osobné vzťahy, bolo by rozumné zväziť a oceniť dobré rady. Ešte dôležitejšie však bude prevziať zodpovednosť za svoje činy. Bremeno rozhodovania bude spočívať na vašich pleciach, mali by ste byť na to pripravená. V práci bude zrejme potrebné na chvíľu odložiť svoje ambiciózne plány a zamerať sa na realitu. Finančne vás čaká náročnejšie obdobie. V zdravotnej oblasti sa však veci zlepšia, budete mať veľa energie.



## BÝK (21. 4. – 20. 5.)

Oblasť osobných vzťahov priniesie do vášho života stratenú radosť, bude však nevyhnutné venovať veľkú pozornosť svojim blízkym. September je pre vás vhodným obdobím na to, aby ste sa pustili do nových kariérnych výziev, je to šanca k hodnotným výsledkom. Mierite vysoko a dôverujte svojim schopnostiam, aby ste dosiahli úspech. Zdravotne si dávajte pozor na oslabenie imunity a dopĺňajte vitamíny.



## BLÍŽENCI (21. 5. – 20. 6.)

Toto obdobie predstavuje ideálnu príležitosť zamerať sa na osobné vzťahy. Budte trpezlivá, ak sa isté záležitosti nevyvíjajú podľa vašich predstáv, bude to chcieť veľa pochopenia a kompromisov. Zamerajte sa na problémy vo vlastnej rodine namiesto toho, aby ste sa neustále stavali do pozície radíť druhým. Zlepší sa nielen vaša finančná situácia, ale aj zdravotná oblasť. Kariérne zostanete síce na bode mrazu, ale svitá na lepšie časy.



## RAK (22. 6. – 22. 7.)

V oblasti lásky a vzťahov, podobne ako v kariére, budete čeliť dôležitým rozhodnutiam, ktoré môžu byť v oboch sférach zásadné. Najmä slobodné sa môžu ocitnúť v pozícii, keď si budú musieť vybrať ďalšie smerovanie. Vo vzťahu budete musieť vynaložiť isté úsilie, aby ste dosiahli harmóniu. V kariére vám to pôjde od ruky, dokonca zvládnete aj viacero cieľov naraz. Zdravotne vás môže potrápiť

trávenie, dávajte si pozor na jedálniček a voľte ľahšie jedlá.



## LEV (23. 7. – 22. 8.)

V oblasti kariéry bude kľúčové využiť každú príležitosť, ktorá sa vám naskytne. Pri hľadaní príležitostí bude však rovnako dôležité posúdiť svoje vlastné silné stránky a schopnosti. Nadmerná záťaž môže vyčerpať zásoby energie a viesť k vyhoreniu, venujte preto dostatok pozornosti psychohygiene a dostatku spánku. Vo vzťahu sa zase vyskytne príležitosť dosiahnuť želaný stav, ale zrejme budete musieť urobiť prvý krok.



## VÁHY (23. 9. – 23. 10.)

Čo sa vzťahov týka, môže sa vám naskytnúť viacero smerov a hoci sa niektoré veci môžu zdať príťažlivé, je dobré myslieť dopredu a nielen na seba. Nevyhnutné bude robiť činy a rozhodnutia, na ktoré by mohli byť vaši blízki hrdí. Takýto prístup je nielen obohacujúci, ale pozitívne ovplyvňuje aj vaše osobné vzťahy. Zdravotne budete fit, potrápiť vás môže prvé jesenné nachladnutie.



## ŠKORPIÓN (24. 10. – 22. 11.)

V práci sa musíte snažiť a aktívne sa zapájať, inak riskujete prehliadnutie potenciálnych príležitostí. Podobný prístup si zachovajte aj v oblasti vzťahov, ale buďte pokojná pri nedorozumeniach, bude dôležité zvoliť ohľaduplnosť. Múdre bude poľaviť zo svojich zásad a robiť kompromisy. Finančne tento mesiac nebudete môcť vyskakováť, ale zdravotne sa budete cítiť tak dobre ako už dávno nie.



## STRELEC (23. 11. – 21. 12.)

V rámci práce bude vhodné zdržať sa snahy o ideálny výkon. Jednoducho sa zamerajte na plnenie svojich pracovných povinností bez toho, aby ste očakávali okamžitú odmenu alebo uznanie. I keď sa to tak nejaví, je to príležitosť

pracovať na osobnom raste. V oblasti osobného života vás čaká veľa radosti, ak zostanete prispôsobivá a otvorená zmenám, ktoré priniesú emocionálnu rovnováhu a stabilitu. Nezabúdajte na odpočinok, jeho nedostatok by sa mohol odraziť na zdravotnej stránke.



## KOZOROŽEC (22. 12. – 20. 1.)

V oblasti osobných vzťahov je možné dosiahnuť želané výsledky iba rozhodnutím uznať realitu situácie. Možno to nebude jednoduché, ale celkovo je prvý jesenný mesiac priaznivým obdobím na riešenie konfliktov v rámci rodiny. Príležitosti na zlepšenie existujú, preto je dôležité ich využiť. Kariérne budete excelovať, ale dajte si pozor na vyhorenie. Po zdravotnej stránke treba dbať na vyváženú stravu a dostatok spánku.



## VODNÁR (21. 1. – 20. 2.)

V rámci práce bude extrémne dôležité nepodceňovať súperov. Hlavnými prekážkami v tomto období môžu byť kritici z radov kolegov. Čelíť konfrontácii s protivníkmi však môže viesť k rozuzleniu a pripraviť pôdu pre budúci úspech. Konfrontačný prístup však rozhodne nevoľte vo vzťahovej oblasti, tam sa zamerajte na úprimnosť, ako i na kompromisy. Finančne si polepšite oproti minulým mesiacom, ale buďte napriek tomu opatrná a niečo ušetríte.

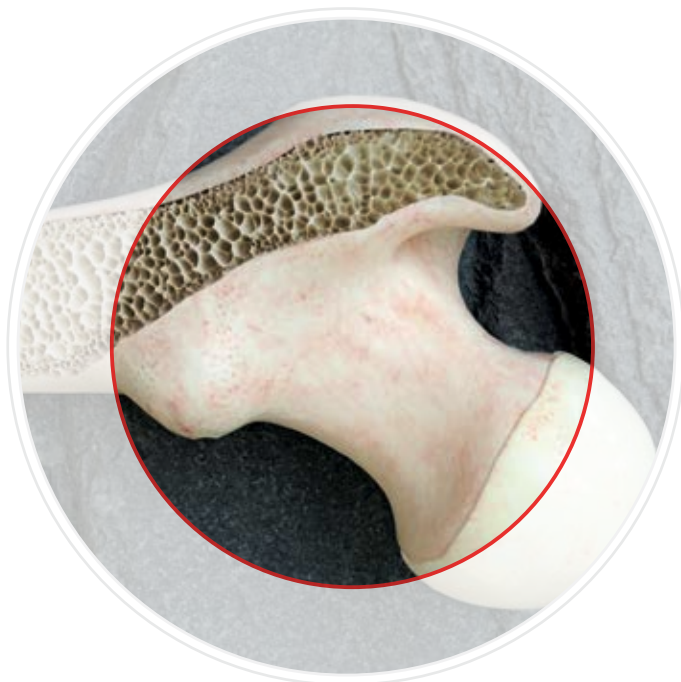


## RYBY (21. 2. – 20. 3.)

V pracovnej oblasti máte potenciál dosiahnuť výrazné výsledky bez toho, aby ste sa museli výrazne obetovať. Napriek tomu, ak sa pokúšate dosiahnuť veľké ciele, je dôležité, aby cesta k týmto cieľom bola v súlade s vašimi hodnotami a zásadami, inak by ste z nich nemali radosť. V partnerských aj rodinných vzťahoch to môže trochu škripať, a vy budete tá, ktorá sa bude snažiť problémy riešiť. Túto záťaž potom treba vykompenzovať dostatočnou psychohygienou. Pomôže výlet, prechádzka alebo obľúbené aktivity.

ČO SI PREČÍTATE V SEPTEMBROVOM ČÍSLE ČASOPISU

magazín **zdravia**



## ZABIJAK VAŠICH KOSTÍ:

ČO JEŠŤ A ČO ROBIŤ, ABY STE SPOMALILI OSTEOPORÓZU  
+ RÝCHLY TEST, ČI VÁM REDNÚ KOSTI

9 DÔVODOV, PREČO ŽENY ŽIJÚ DLHŠIE AKO MUŽI

ZBAVÍ VÁS LIPOSUKCIA PIVNÉHO BRUCHA?

ČO TREBA VEDIEŤ PRED ZÁKROKOM

EPILEPSIA NEMÁ PRAVIDLÁ. MOŽNO HROZÍ AJ VÁM

SRDNATÉ OSY A VČELY SÚ ŽIVOTU NEBEZPEČNÉ

O ČOM ŽENY MLČIA: KEĎ JE KOMUNIKÁCIA VO VZŤAHU NA ŠKODU

PREČO AJ PO LETE HROZÍ POŠKODENIE OČÍ



PRÁVE V PREDAJI

EUROVEA

# September

VŠETKO NAJ  
SA DÁ ZAŽIŤ



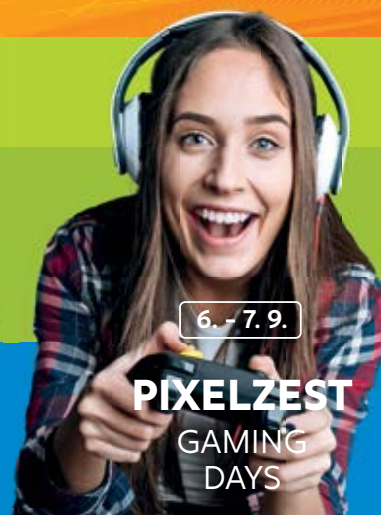
2. 9.

**ZDRAVÝ  
ÚSMEV**



7. 9.

**NIGHT  
RUN**



6. - 7. 9.

**PIXELZEST  
GAMING  
DAYS**



8. 9.

**RED BULL  
DANCE YOUR  
STYLE**



13. 9.

**CIMBAL  
BROTHERS  
KONCERT**



19. - 29. 9.

**FESTIVAL  
[FJÚŽŇ]**

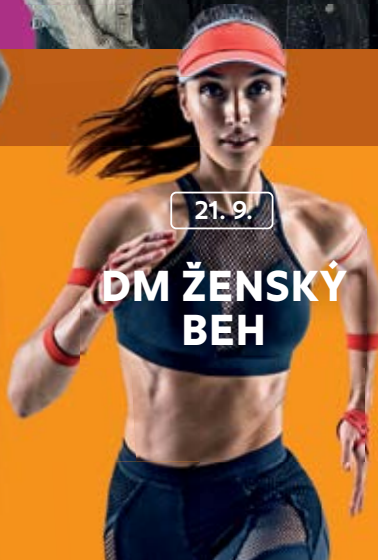
20. 9.

**BIELA  
PASTELKA**



21. 9.

**DM ŽENSKÝ  
BEH**



27. 9.

**FESTIVAL  
ZRUČNOSTÍ**

