

Pracovný materiál Kancelárie Rady na zasadnutie Rady dňa 20. 11. 2024

Správa o kontrole dodržiavania povinností podľa zákona č. 264/2022 Z. z.

Podnet na preverenie č.: 0214/SO/2024

Programová služba: Jednotka

Vysielateľ: Slovenská televízia a rozhlas

Číslo autorizácie vysielania: AT/22

Na základe záverov uvedených v správe Kancelária Rady pripravila nasledujúce uznesenie:

Návrh uznesenia:

Rada pre mediálne služby (ďalej len „Rada“) ako orgán príslušný podľa § 109 ods. 1 až 4 a § 110 ods. 2 písm. e) zákona č. 264/2022 Z. z. o mediálnych službách (ďalej len „zákon č. 264/2022 Z. z.“) v senáte 2 zloženom z predsedu senátu doc. Mgr. Pavla Izraela, PhD. a členiek senátu Mgr. Andrey Cox a Mgr. Kataríny Začkovej postupom podľa § 150 zákona č. 264/2022 Z. z. preverila podnet na preverenie evidovaný pod č. 0214/SO/2024 smerujúci voči vysielaniu programovej služby Jednotka vysielateľa Slovenská televízia a rozhlas a uznala podnet na preverenie podľa ustanovenia § 150 ods. 16 zákona č. 264/2022 Z. z. za **neopodstatnený**.

Úloha:

Kancelária Rady informuje podávateľa podnetu na preverenie o výsledku preverenia podnetu.

T: 2. 12. 2024

Z: AO

Kancelária Rady pre mediálne služby

Pracovný materiál Kancelárie Rady na zasadnutie Rady pre mediálne služby dňa 20. 11. 2024

Podnet na preverenie č. 0214/SO/2024 zaevidovaný dňa 16. 9. 2024

Podávateľ: fyzická osoba

Predmet podnetu: *Dámsky klub*

Deň a čas vysielania: 13. 9. 2024 12:30 hod.

Programová služba: Jednotka

Vysielateľ: Slovenská televízia a rozhlas

Číslo autorizácie: AT/22

Dátum: 13. 11. 2024

OBSAH PODNETU:

„RTVS - opakované útoky proti divákovi, nezrozumiteľné bludy, zrušenie programu Dámsky magazín, útoky Soni Mullerovej.“

Dňa 13. 9. 2024 bol podávateľ požiadaný o doplnenie podnetu:

„...v súvislosti s Vaším podnetom by sme Vás chceli požiadať o doplnenie, resp. bližšie odôvodnenie Vašich výhrad (pokiaľ možno obratom), bližšie konkretizujte obsah Vašich námietok, t. j. opakované útoky proti divákovi, nezrozumiteľné bludy, zrušenie programu Dámsky magazín, útoky Soni Mullerovej vo vysielaní programu Dámsky klub vysielateľa Slovenská televízia a rozhlas spolu s doplnením dňa a približného času vysielania namietaného obsahu.“

Dňa 16. 9. 2024 bolo doručené doplnenie podnetu:

„...v súvislosti s programom Dámsky magazín, "opakované útoky proti divákovi, nezrozumiteľné bludy, zrušenie programu Dámsky magazín, útoky Soni Mullerovej vo vysielaní programu Dámsky klub vysielateľa Slovenská televízia a rozhlas" s doplnením 13.9.2024, čas 12:30-14:00 moderátorka Soňa Mullerová.“

PRÁVNE VÝCHODISKÁ POSUDZOVANIA:

Zákon č. 264/2022 Z. z. o mediálnych službách (ďalej len „zákon č. 264/2022 Z. z.“):

§ 25 Prístup verejnosti k pluralitným, objektívnym a nestranným informáciám

„Vysielateľ, ktorý nepodlieha samoregulačnému mechanizmu zapísanému do evidencie podľa tohto zákona, regulujúcemu aj oblasť všestrannosti informácií, názorovej plurality a objektívnosti a nestrannosti programov, je povinný

- a) zabezpečiť všestrannosť informácií a názorovú pluralitu v rámci vysielanej programovej služby,*
- b) zabezpečiť objektívnosť a nestrannosť spravodajských programov a programov aktuálnej publicistiky; názory a hodnotiace komentáre musia byť oddelené od informácií spravodajského charakteru.“*

§ 61 Ochrana ľudskej dôstojnosti a ľudskosti

(1) „Obsahová služba, ktorú poskytuje vysielateľ alebo poskytovateľ audiovizuálnej mediálnej služby na požiadanie, musí rešpektovať ľudskú dôstojnosť, najmä nesmie

- c) propagovať násilie a otvorenou alebo skrytou formou podnecovať násilie alebo nenávisť, znevažovať alebo hanobiť na základe pohlavia, rasy, farby pleti, jazyka, viery a náboženstva, politického či iného zmýšľania, majetku, zdravotného postihnutia, veku, sexuálnej orientácie, narodenia, národného alebo sociálneho pôvodu, genetických vlastností, štátnej príslušnosti, príslušnosti k národnosti alebo k etnickej skupine.“*

ANALÝZA – stanovisko Kancelárie Rady pre mediálne služby:

Monitorovaný program *Dámsky klub* je podľa nášho názoru publicistickým programom. Z hľadiska jeho posúdenia, či ide o aktuálnu publicistiku v zmysle § 8 ods. 4 zákona č. 264/2022 Z. z. môžeme konštatovať, že predmetný program sa nevenoval aktuálnemu spoločenskému daniu tematizovanému v spravodajstve naprieč mediálnym prostredím v spoločnosti. Spracované témy tak nemali aktualizáciu moment. Program neobsahoval ani politické stanoviská a názory politikov. Šlo podľa nášho názoru o typický žáner tzv. ostatnej publicistiky. Z uvedených dôvodov sme v rámci tejto analýzy pristúpili k posúdeniu predmetného programu z hľadiska možného porušenia povinnosti ustanovenej v **§ 25 písm. a) zákona č. 264/2022 Z. z.**, teda povinnosti zabezpečiť všestrannosť informácií a názorovú pluralitu v rámci vysielanej programovej služby ako celku, t. j. na rozdiel od požiadavky objektivity v spravodajských programoch a v programoch aktuálnej publicistiky, nie je nutné požiadavky všestrannosti a názorovej plurality naplňať v rámci jedného konkrétneho programu. Postačuje, aby boli naplnené uverejnením odlišných či doplnujúcich informácií a názorov v inom programe.

Rovnako sme program posudzovali podľa ustanovenia § 61 ods. 1 písm. c) zákona č. 264/2022 Z. z., podľa ktorého obsahová služba „musí rešpektovať ľudskú dôstojnosť, najmä nesmie propagovať násilie a otvorenou alebo skrytou formou podnecovať násilie alebo nenávisť, znevažovať alebo hanobiť na základe pohlavia, rasy, farby pleti, jazyka, viery a náboženstva, politického či iného zmýšľania, majetku, zdravotného postihnutia, veku, sexuálnej orientácie, narodenia, národného alebo sociálneho pôvodu, genetických vlastností, štátnej príslušnosti, príslušnosti k národnosti alebo k etnickej skupine.“

Program *Dámsky klub* je relácia zameraná predovšetkým na ženského diváka vysielaná na programovej službe Jednotka počas pracovného týždňa každý pondelok až piatok.

Predmetný program bol na internetovej stránke vysielateľa charakterizovaný nasledovne:

„Radosti a starosti nielen zo sveta žien. Dámsky klub je denný magazín o ženách pre ženy, ktorý vám ponúka rady, postrehy, námety, odpovede na otázky a problémy, ktoré trápia súčasnú ženu.“

V úvode monitorovaného programu moderátorky Soňa Müllerová a Karin Majtánová avizujú, že predmetná relácia sa bude venovať téme interiérového nábytku, medicínskej a psychologickkej téme, téme ženskej krásy a príprave receptov zo sezónneho ovocia.

Monitorovaný program bol dramaturgicky rozdelený do nasledovných častí:

- **príspevok: Ako oberať a skladovať jablká**

Príspevok informoval o zbere a skladovaní jablák.

- **Príprava jedla s kuchárom Ľubomírom Herkom** (Soňa Müllerová)

Príprava šalátu zo sezónneho ovocia.

- **Rozhovor s pediatričkou Beatou Kartousovou** (Karin Majtánová)

Rozhovor súvisel s imunitou detí po ich nástupe do škôl a škôlok. Pozvaný hosť následne prostredníctvom emailovej komunikácie odpovedal televíznym divákom na ich otázky.

- **príspevok: Aplikácie, ktoré pomáhajú rodičom malých detí**

Príspevok informoval ako moderné technológie prostredníctvom mobilných aplikácií dokážu rodičom uľahčiť život (napr. aplikácia na sledovanie polohy detí, aplikácia rodičovskej kontroly na internete) V príspevku vystupovala špeciálna liečebná pedagogička, ktorá informovala o aplikácií určenej pre rodičov, v ktorej sa dozvedia o vývine a zdravotnej starostlivosti o dieťa.

- **Rozhovor so Zdenkou Manevovou** (Soňa Müllerová)

Rozhovor súvisel s bytovým dizajnom, predovšetkým s dizajnerskými kúskami v interiéri.

- **príspevok: Najslávnejšie domy**

Príspevok informoval o modernej architektúre (napr. vila Tugendhat v Brne, dom v Alma-Ata, dom Padajúca voda v Pensylvánii, dom Steel House, dom The One v Los Angeles).

- **Príprava jedla s kuchárom Ľubomírom Herkom** (Karin Majtánová)

Príprava bravčovej panenky a slivkovej omáčky.

- **Rozhovor s Janou Lednickou** (Soňa Müllerová)

Riaditeľka Centra poradenstva a prevencie informovala televíznych divákov o krízových intervenciách na školách: intervenčný tím, intervenčná krízová udalosť na škole, spolupráca so školskými podpornými tímami, komunikácia s deťmi a pedagógmi.

- **Rozhovor s Veronikou Hambálkovou** (Karin Majtánová)

Vlasová špecialistka informovala o hydratácii vlasov a vlasovej pokožky po letnej sezóne.

- **Príprava jedla s kuchárom Ľubomírom Herkom** (Soňa Müllerová)

Príprava hruškovej polievky s plesňovým syrom.

- **Rozhovor s pediatričkou Beatou Kartousovou** (Karin Majtánová)

Moderátorka programu sa dopytovala, aké otázky zaujímali televíznych divákov. Pediatrička odpovedala, že rodičom radila najmä ohľadom podpory imunity detí v škôlke. Ďalej pediatrička poskytla rady ohľadom teploty, črevnej virózy a ovčím kiahňam.

* * *

Podávateľ namietal voči zrušeniu programu *Dámsky klub* a opakovaným útokom proti divákovi a nezrozumiteľným bludom zo strany moderátorky Soni Müllerovej.

Monitorovaním predmetného programu *Dámsky klub* zo dňa 13. 9. 2024 sme nezaznamenali také obsahy, ktoré namietal podávateľ, t. j. nevhodné a pohoršujúce správanie moderátorky, opakované útoky voči divákovi, nezrozumiteľné bludy. Taktiež sme v programe nezaznamenali ani odvysielanie vulgárnych či iných expresívnych výrazov.

Čo sa týka námietky zrušenia programu, konštatujeme, že v kompetenciách Rady nie je možnosť zrušiť programy vysielateľov, podľa § 16 ods. 1 zákona č. 264/2022 Z. z. „*poskytovateľ obsahovej služby poskytuje obsahovú službu slobodne a nezávisle. Do jej obsahu možno zasahovať iba na základe zákona a v jeho medziach.*“ Z uvedeného vyplýva, že Rada môže posudzovať obsah vysielania v zmysle príslušných ustanovení zákona č. 264/2022 Z. z. Konštatujeme, že v monitorovanom programe sme nezaznamenali žiadne obsahy, ktoré by boli v rozpore s príslušnými ustanoveniami zákona č. 264/2022 Z. z.

* * *

ZÁVER:

Na základe uvedeného sme toho názoru, že vysielateľ programovej služby Jednotka odvysielaním relácie *Dámsky klub* zo dňa 13. 9. 2024 **neporušil ustanovenie § 25 písm. a) a ustanovenie § 61 ods. 1 písm. c) zákona č. 264/2022 Z. z.**

Podnet na preverenie navrhujeme posúdiť ako **neopodstatnený**.

Prepis/popis monitorovaného vysielania k Správe o kontrole dodržiavania povinností podľa zákona č. 264/2022 Z. z. (podnet na preverenie č. 0214/SO/2024)

Monitorované vysielanie: *Dámsky klub*

Deň vysielania: 13. 9. 2024

Čas vysielania: 12:30 hod.

Vysielanie bolo monitorované zo záznamu Rady.

časový kód záznamu o cca:

12:29:52 začiatok záznamu

12:29:52 oznam o programe *Fatima, Sieň slávy*

12:30:23 obrazovo-zvukový predel

12:30:29 oznam o audio komentári

12:30:35 začiatok programu *Dámsky klub*

Karin Majtánová, moderátorka: „Dobrý deň, je tu piatok a je to piatok trinásteho.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Áno, Karin, ale je to aj deň čokolády a deň pozitívneho myslenia. Tak ako sa ti tam sedí?“

Karin Majtánová, moderátorka: „Výborne, vidíš však? Ja mám takú pohodičku. Vonku nie je dobré počasie, ale myslím si, že tú pohodu vytvoríme aj my v rámci nášho dnešného vysielania, a predovšetkým ju pošleme vám do vašich obývačiek, pretože o to nám ide najviac, tak sa započúvajte do dnešných tém.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „No ale tú pohodu vytvárajú aj takéto, napríklad dizajnové kreslá. Vôbec dizajnový interiérový nábytok. To bude naša dnešná téma, teda jedna z tém. Zameriame sa na nábytky, ktoré možno vytvorili aj slávni dizajnéri, interiéroví, ktoré teda tu máme a dozvieme sa, aké takéto kúsky dokážu ozvláštniť interiér.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Tak no a máme samozrejme aj medicínsku tému. Dnes u nás v štúdiu privítame pani doktorku pediatričku a s ňou sa budeme rozprávať o tom, aké najčastejšie zdravotné problémy trápia naše deti, ale teda samozrejme aj nás rodičov a súvisia s nástupom do detského kolektívu.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Máme aj detskú psychologickú tému. Budeme sa venovať intervenčnému tímu na školách. Dozvieme sa, čo to je, kedy taký intervenčný tím nastupuje, čo je to krízová situácia a ako môže pomôcť deťom a rodičom.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Tak Soni a budeme sa venovať aj korune ženskej krásy, samozrejme teda vlasom. Poradíme vám, ako ich správne hydratovať a zhydratovať hlavne po tom náročnom letnom období, ale nevynecháme ani pokožku hlavy, pretože tá je tiež veľmi dôležitá.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „V letnom období zostaneme ešte aj v kuchyni, kde prišiel dnes Ľubomír Herko, ktorý bude pripravovať recepty so sezónnym ovocím.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Tak Soni určite k sezónnemu ovociu, aj nášmu domácemu, patria jabĺčka. No a my sa v prvej dnešnej dokrútkke pozrieme na to, ako je ich správne zbierať, ale hlavne ako ich správne skladovať.“

Dokrútkka – Téma: Ako oberať a skladovať jablká

Redaktorka: „Jeseň je obdobím, kedy zo záhrady zbierame plody našej celoročnej práce a patria sem aj jablká. Viete, ako jednoducho spoznáte, že jablko už je dozreté?“

Ing. Peter Kováč, Záhradné centrum Plantex: „Jablká sa delia na tie letné, jesenné a zimné. Keď sú letné jablká, tak to vieme najmä podľa toho, že vidíme nejaké prvé jablko možno padnuté pod stromom, môžeme ho oovoňať a ako silno ide odtrhnúť od toho stromu. A najmä, takým najväčším ukazovateľom je, že ho musíme rozrezať, a aby mal jaderník hnedý, vtedy je naozaj že dozreté to jablko. Potom tie

jablká sú pri väčších stromoch aj také, ktoré oberáme zvrchu, že tam je najväčšia dozretosť, lebo tam je najviac slnka, a potom ktoré sú vo vnútri, tak to trvá zhruba týždeň, možno desať dní, kedy dozrejú. Čiže neoberáme jablká hneď naraz všetky, ale od tej slnečnej strany smerom dovnútra.“

Redaktorka: „Nie každý má ale tú možnosť poobrať si jablká vo vlastnej záhrade. Pre tých sú určené samozbery, ktoré ponúkajú isté výhody.“

Ing. Peter Kováč, Záhradné centrum Plantex: „Výhodou samozberov a tým, že ľudia prídu do sádov je to, že si môžu obrať jablká aké chcú a aké sa im páčia. To je najmä tá najväčšia výhoda. Môžu si zobrať dokonca jablká, ktoré sú padnuté pod stromom, pretože tie možno sú najväčšej zberovej a chutnej zrelosti.“

Redaktorka: „No a ako potom jablká nazbierané vo vlastnej záhrade alebo v ovocných sadoch uskladniť tak, aby vydržali v dobrej kondícii niekoľko mesiacov?“

Ing. Peter Kováč, Záhradné centrum Plantex: „Tie jablká, ktoré nám na tým stromoch dozrievajú, dajme tomu koncom septembra, v októbri alebo niektoré v novembri, sú najviac vhodné nauskladnenie. Je to aj odrodovou záležitosťou. Letné jablká naozaj neuskładňujte, tie treba zjesť, urobiť z nich šťavy alebo nejaké koláče. Jesenné jablká sú to najmä odrody Galy a ich klony, kedy si ich môžete uskladniť v pivniciach, ale najlepšie na uskladnenie sú odrody Fuji, Jonagored máme tam aj odrody ako je Golden, ktorá nám dlhšie vydrží, ale musíte mať teplotu okolo tých 1 až 5 stupňov v tmavom nejakom priestore, v pivniciach a podobne. Jablká treba oberať tak, aby sme ich neotlačali, pretože naozaj sa aj hovorí, že s nimi sa robí v rukavičkách, pretože ak ich odtlačíme teraz, zhruba do mesiaca sa nám tam urobí hubovité ochorenia také ako keby plesne, a potom to jablko není vhodné. Dôležité je jablká ukladať postupne stonkou dole, aby sme ich videli, ktoré nám vlastne plesnivie, a ak to naukladáme do bedničiek, tak raz aspoň za mesiac ich prebrať tie, ktoré sú zhnité, vyhodiť preč a tie, na ktorých je nejaká tá pleseň, aspoň poutierať. A tá odroda je veľmi dôležitá na to uskladnenie, pretože tie jesenné jablká, niektoré máte maximálne do tých Vianoc, potom neskoršie môžete ich konzumovať, ale není sú už úplne také šťavnaté, jedine ak by ste mali naozaj perfektnú pivnicu s odvetrávaním alebo s nejakými regulátormi aj teploty, lebo musíte ich mať od jeden do päť stupňov, vtedy ich máte nejaké ako šťavnaté, ale oni už v tom marci, apríli, už tá šupka je taká ako keby zvrásnená, maslovatie. Vtedy odporúčam do marca všetky jablká najlepšie zjesť.“

Redaktorka: „A rada na záver, jablka by ste nemali skladovať v blízkosti zemiakov, cibule či cesnaku, pretože veľmi rýchlo do seba absorbujú pachy z týchto plodín.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ľubomír Herko nám dnes vari v piatkovej kuchyni. Hovorili sme, že sezónne ovocie. Máme tu dokonca jablká, ktoré sme ukazovali v dokrútku. To sú aké druhy?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Toto je vlastne toto je klasicky zelené jablčko Granny Smith, hej, čiže troška kyselkavé odroda. A priznám sa, že toto vôbec neviem, lebo ich máme asi sedem druhov. A krájal som včera, nesústredil som sa na to jablčko. Tak takže neviem čo to je. Klamal by som, či je to Gala alebo dáka Pinova, neviem.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ľubko a ako je možné, že včera si to krájal a to nezoxidovalo? Že takéto sú pekné.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Ja si už musím dávať pozor pred natáčaním na to, čo poviem. Ja ho obohacujem vitamínom C, čiže koncentrovaný vitamín C, ktorý sa dá zaobstarať, vlastne dávame do vody a ešte predtým, ako sa na krája, aby nám neoxidovalo to jablčko, aby bolo krásne chrumkavé, aby bolo naozaj žiadna oxidácia na ňom viditeľná, lebo nádherný šalát aj ten, ktorý si ideme pripravovať teraz, by mal byť naozaj taký, že na pohľad taký živelný, čerstvý.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Svieži.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Hej a to sa dá nahradiť naozaj prírodnou metódou a tá prírodná metóda je, že máš koncentrovaný vitamín C a to céčko vlastne priamo implementuješ na to jablčko nakrájané a ono zostane takto krásne nezoxidované.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Dobre, ale ak som predbehla recepty, lebo toto teda neviem či pôjdu.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Ideme, ideme ten šalát robiť.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ale ideme robiť. Tu máš hrušku, slivku.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Tak je to taká jesenná téma, jesenná téma. Myslím si, že toto sú také dary, momentálne jablká, hrušky, slivky, dokonca ten med, čiže posilnenie imunity. Dneska už ten deň aj tak

vyzerá vonku, že by bolo najlepšie sa tak preorientovať v tej gastronómii. A ja som si vymyslel už pred dvomi mesiacmi, keď bolo také zadanie, že čím začneme. Tak začneme takýmto krásnym šalátom, ktorý je veľmi jednoduchý a málo preferovaný, ale je to ako prílohovú šalát alebo ako aj šalát. A myslím si, že dneska mal som tú česť za tie dva mesiace, naozaj hodne spoznávať ten gastronomický návyk aj mladých, mladých ľudí, čiže mladé deti. Mali sme taký tábor jeden, kde som bol súčasťou a som im urobil takýto šalát. Oni proste tie deti dneska naozaj na tom slovenskom trhu strašne zle jedia, ja si myslím, lebo väčšinou sú to vyprázané veci, nejaké hranolky a tak ďalej, a tak ďalej. To nechcem moralizovať, ale je to tak. A urobil som tento šalát a myslím si, že tie decká to úplne pochopili. Takým, že wau, že výborné. Aj dospelí ho majú radi, lebo sa dá použiť, ako som povedal k nejakej prílohe, dneska si budeme robiť aj bravčovú panenku, čiže dá sa využiť aj tam. A majú to radi aj deti ako príkladne hlavné jedlo a nie je to presýtený nejakými zbytočnými cukrami, samozrejme tá fruktóza, tá tam je, ale že kopec...”

Soňa Müllerová, moderátorka: „Akože k hranolkám.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Vieš čo, no tak dobre, ten zemiak zase nie je až taký katastrofálny. Podľa toho ako je robený.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ale nie všetky deti jedia hranolky. A nie že stále tak, to sa tak nedá nejako paušalizovať.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Jasné, jasné. A ja som si teda dovolil urobiť taký naozaj veľmi jednoduchý, či nakrájal som si krásne slivky, dal som si takéto krásne hrušky. Čím tenší rez, tým by som povedal, že rýchlejšia chuť toho šalátu, že nemusí sa nejak dlho nechať macerovať v tých šťavách, ktoré si budeme robiť, ale môže sa vlastne servírovať absolútne hneď. Tu mám vlastne to jabĺčko, ktoré si dám dnu, hej, pridám tam. Mám dva druhy.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A teda necháva šupky na tom ovocí?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Určite áno. Hej, je to umyté, ošetrované jabĺčko. My robíme ešte tak, že ho dávame na 46 percentnú paru, aby naozaj krásne zišla tá špina, vlastne aj nečistoty dole. Následne sa lúhujú v studenej vode, potom sa vyutierajú a servírujú a krájajú a ošetrojú tým vitamínom C, ako som spomínal, takto nádherne si to vlastne premiešam.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Dobre, ale keď ho robíme doma, tak si to tak stačí poumývať.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Vo vlažnej vode. Všetci preferujú, že v studenej vode. Ovocie by sa malo vo vlažnej vode.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Prečo?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Lebo tým pádom, vlastne keď sú nejaké ešte tie pre prevozové postreky, ktoré sú.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Lepšie to zide dolu?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Jasné. Je to také zavoskované, by som povedal, ako je to jedlé samozrejme, ale lepšie, lepšie to zide a rýchlejšie to zide dole, hej, takže máme takýto šalátik. Ja si to zľahka premiešam. Ono krásne vyzerá ten šalát aj na tanieri, sami aj diváci budú mať možnosť uvidieť a ja si pridávam do neho, niekto by dal citrón. Toho citrónu tam nechcem dávať, chcem mať takú zemitú chuť, takú jesennú a už takú prevoňanú, že mám čerstvú pomarančovú šťavu. Takže čerstvá pomarančová šťava. Pridám si trochu medu. Ja som v receptúre napísal aj cukor, ale nebudem ho tam dávať. Cukor sa dáva vtedy, keď je to ovocie ako nedozreté. A tie hrušky síce sú krásne, sú ešte tvrdé, ale tú cukrovať už majú veľkú, vysokú, čiže naozaj sladké. Takže dám med, nebudem to ocukrovať. Krásne to s tým medom takto premiešam. Opäť v receptúre je napísaná mäta. Môže ísť na vrch, kto má rád, osvieži tam. A ja mám záhradky naozaj krásnu mäta. Ja ju tam pridám. Krásne si to spolu premiešam. A teraz prichádza vlastne to, čo ja mám najradšej na tom šaláte a to sú orechy. Čím viacej druhov orechov, tým viacej tvári, toho šalátu, aj samozrejme toho ovocia. Ja mám klasické vlašské orechy, ktoré som si upiekol a uvaril v cukrovej vode. Ony sú potom také nasladlé, nie sú agresívne a horké, lebo niektoré vlašské orechy sú také do horka, to pozná, každý. Potom mám vlastne kešu orechy, ktoré pečieme pri 160 stupňoch nejakých 10 minút. A tu som si urobil takéto krásne lieskové orechy, ktoré som si opiekol. Opäť 160 stupňov v rúre. Dal som si tu šupku, vlastne z nich dole, keď sa upiekli a urobil som si ich v karamele tak jemne, aby neboli zase presladené, hej. A tuto mám vlastne makadamové orechy.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Čo si s nimi spravil?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Tieto som upiekol pri 200 stupňoch. Nejakých osem minút.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „No ty si si teda dal robotu, predprípravu na tento šalát.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Áno, lebo ten šalát potrebuje naozaj. Každá jedna vec potrebuje nejakú technologickú prípravu, aby to dávalo zmysel. A orech sa prebúdzá, tá chuť vtedy, keď ho vypečieš. Vtedy krásne zavonia a ešte tu mám, také krásne som si ich uvaril. Sú ešte také vlahné.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ty sa s tým hráš!“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Hrozička. Kto nemá rád hrozička, nemusí ich tam dávať. Ja ich mám tam strašne rád, lebo hrozička ide strašne s touto, vlastne s jogurtom. A teraz si dám tie orechy. Ja ich dám celé dnu. Môžete si ich nakrájať, ale asi ich takto nasypem celé. Mám rád, keď vlastne ten šalát naozaj prehryzne ten troška ho, vlastne prehryzká, naozaj je výborný. Keď máte veľké vlašské orechy, tak ich stačí aj takto krásne rozdrviť. Oni idú nádherne, hej.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ľubko a keby som teda nevolila taký postup ako ty, čo si myslím, že človek, ktorý normálne funguje doma a urobí si šalát len tak, tak asi teda nebude opekať jednotlivé druhy a robiť to, čo s tým ty robíš, také to všelijaké, že sa s tým hráš. A stačí potom tie orechy normálne poumývať asi vysušiť?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Vieš čo, neprebudí sa tá chuť. Orech má v zásade, aj klasické biele, či je to kešu, pínea alebo akékoľvek, má takú klasickú, jemnú orechovú chuť, ale tá chuť sa násobí tým opekaním.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Akože opieť na sucho teraz?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Opieť na sucho, do rúry, stošesťdesiat stupňov, stošesťdesiat stupňov, desať minút. Každý jeden orech nezhorí, krásne sa vypečie a tá olejina, ktorá je vnútri sa prebudí.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „To sa dá.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Áno, nie je to také náročné. Pridám teraz je jogurt, áno, ktorý zakomponujem dnu., no a vlastne šalát máme prakticky hotový.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A to môže byť naozaj ako jedlo, keď je tam jogurt. Také ľahké, desiatové, napríklad.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Je to. Ja som spomínal prílohovalé, šalátové, desiatové, dokonca raňajkové. Hej, lebo toto je taká, by som povedal, či už jesenná vitamínová bomba, o tom žiadna. Je tam kopec vitamínov. Je tam kopec samozrejme orechov.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A určite toto by mohlo aj deťom chutiť.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „A chutí! Naozaj, ja som si urobil takýto prieskum. Ja som si to overil. Ja mám rád, keď...“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ale mohlo by to aj dospelým chutiť.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Vieš čo? A čokoľvek. Teraz by si na to dala, či už škoricu alebo veci, ale to už nechcem prekombinovávať, tak to je dokonalé.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A teraz túto dokonalosť, prosím pekne, nám daj na tanier, aby sme to už videli naservírované. A potom.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Ja tam mám ešte napísané v receptúre aj takýto, ja som dal šalát, či sadil vlastne rímsky šalát, baby, ale ja mám rád potom ešte ten rímsky šalát si tak natrhať okolo, dať na to vlastne tú pochúťkovú smotanu a kombinovať to s tým.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Stačí nám ten jeden tanier. Potom si tak môžeš, keď už nebudeš v zábere dorobiť a pripraviť zasa aj ďalšie veci na ten druhý recept. Ešte povedz jednu vetu, že či to bude všetko takéto sladké alebo bude niečo aj na slano.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Vieš čo? Bude na slano. Bude bravčová panenka, ale v kombinácii s tou slivkovou omáčkou, kde je to naozaj vybalansované, čiže slanosť a tá sladkosť. A posledný recept bude veľmi zaujímavý opäť. Je tam použitý pór, hruška, dokonca taký plesnivý syr a je to taká zaujímavá kombinácia opäť sladkého, syrového a ovocného.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „My sa tešíme. Ty sa priprav, lebo vidím, že to potrebuješ, takú dlhú predprípravu, tak budeš mať na to teraz čas, pretože máme pripravený zaujímavý rozhovor.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Sonka ďakujeme pekne. Sme v našej obývačke a trošku samozrejme nadvižeme aj na tú kuchyňu. Hneď zistíme, či by sa to deťom páčilo, pretože oproti mne v našom kresle a v piatkovom Dámskom klube dnes vítam pani doktorku Beatu Kartousovú, pediatričku. Vitajte, dobrý deň.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Dobrý deň, ďakujem.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Tak možno taká otázka mimo našej témy, pani doktorka, boli by deti spokojné s takýmto ovocím?“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Boli by sme všetci šťastní, keby boli a tie chute sú naozaj rôzne. Ja možno len to poviem, že rodičia nech sa nevzdávajú a ponúkajú tomu dieťaťu. Oni sa to nakoniec naučia a hlavne nech idú vzorom.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Áno, no ono občas sa to doma darí a s nástupom do kolektívu potom dieťa a priori začne odmietat. Takto som to mala napríklad aj so svojím synom. keď prišiel do škôlky. Tak už sa mu žiadne jablčko, hruška ani žiadne ovocie nepáčilo. O zelenine ani nehovorím, ale o tom samozrejme naša debata nebude, ale trošku s ňou súvisí, pretože mňa bude zaujímať, a predovšetkým našich rodičov a divákov, že aké tie najčastejšie problémy trápia naše deti, a samozrejme teda aj nás, ak nastúpi dieťa do kolektívu a ono to bezprostredne zrejme súvisí s tou imunitou. Takže aj tá strava sa na tej imunite podpisuje, aj keď vieme to vôbec urýchliť, ten prirodzený vývin tej imunity, pani doktorka?“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Myslím, že nič neprirodené nefunguje ani v prírode, ani medzi ľuďmi. Myslím, že tento september je veľmi dobré načasovanie na otvorenie tejto témy, pretože v septembri každý pediater začína sa pripravovať psychicky na to obdobie jesenné a zimné. A v tomto si veľmi dobre rozumieme s rodičmi, pretože ich teda čaká to jesenné a zimné obdobie, kedy ich deti budú často choré a často sú veľmi nešťastní z toho. Myslím, že možno také dôležité je povedať, že je to prirodzené. Tie deti však aj naše staré mamy volali deti, že sú sopľavé alebo sopľoši, pretože majú soplíky. To sú sekréty z nosa, ktoré sú obranou tej sliznice proti všetkým škodlivým vplyvom. Čiže možno by sme mali trošičku ako keby utlmiť tie mýty, ktoré máme všetci, často aj možno medzi zdravotníkmi, o tých najčastejších príznakoch, ktoré tie naše deti trápia, keď hlavne nastupujú do kolektívu. Týka sa to predovšetkým detí, ktoré začínajú predškolskú prípravu, čiže trojročné, kedy prvýkrát idú do väčších kolektívov, kde sa stretávajú s tými patogénmi. Je to aj iný spôsob trávenia času. Sú tam na hromade, iné aktivity robia ako doma s rodičmi. Ďalší taký milník je možno škola, kedy zase je to iný nápor. Je to aj nápor na psychiku pre tie deti. Je to zaťažujúce. Tam už možno je menej takých tých úplne bežných ochorení, ale takisto aj to, aký taký výrazný medzník.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Pani doktorka, možno práve v tejto oblasti sa treba trošku povenovať aj tým rodičom. Vy ste aj povedali, že sa snažíte, že ich edukujete, pretože mama vždy je nešťastná, keď je dieťa choré, má určite aj veľký strach, a samozrejme možno aj mnohé predsudky sa viažu k týmto problémom, ktoré nie sú možno až také vážne. Čiže ktoré sú tie najčastejšie problémy a v čom ten rodič môže ešte zvládať tú ktorú situáciu?“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Myslím si, že toto je úplne podstatné aj v našej teraz situácii a primárnej pediatrii. Všade sa o tom hovorí, je nás stále menej a máme menej času na takú tú edukáciu podrobnú, možno takú, akú by sme chceli mať. Takže myslím si, že treba všetky kanály využiť na to, aby sa edukovali rodičia, aby si vedeli v mnohom pomôcť. Pretože jedna vec je, že sa možno nedostanete k lekárovi hneď, ako si to predstavujete, druhá vec je aj to, že možno to prílišné čerpanie tej zdravotnej starostlivosti aj vedie k nie úplne správnej liečbe, pretože keď vám ten rodič tam príde už tretí, štvrtýkrát a je nešťastný, a pritom to dieťa má len 7 dní nádchu, tak ten lekár naozaj už je aj psychicky trošku tlačnený, aj keď by to tak možno nemalo byť, ale myslím si, že taká osveta je úplne primárna v tomto. Možno by sme si mohli povedať soplíky a nádcha. Nádcha nie je choroba. Je to príznak. Sliznica sa bráni proti patogénom. Ona je dobre, že produkuje soplíky, pretože ony rozriedujú tú koncentráciu tých vírusov a baktérií. Imunitné procesy robia a to dieťa, to potom vysmrká a tým pádom sa to dostane preč. Taký mýtus. Zelené sopele. To naozaj by sme mohli konečne porozumieť, že zelené sopele nie sú strašiak. Naopak keď si predstavíte, vaša sliznica sa stretne s patogénom, či už vírusom alebo baktériou, najprv tam nič nie je. To dieťa začne produkovať riedky, riedky, takmer neviditeľný soplík. Začne to tiecť, začne kýchať, začne kašľať. Postupne ten soplík sa skalí, získa bielu farbu až do zelena. A to sú už tie zelené sopele, ktoré aj pani učiteľky v škôlkach, aj rodičia majú ako obrovský strašiak. Pritom je paradoxne najviac infekčné to dieťa, keď je ten sekrét riedky, keď to dieťa kašle. To sú milióny vírusových častí, ktoré sa dostávajú do ovzdušia. Čiže práve tie deti s tými zelenými soplíkmi. Viete, prečo je tam zelená farba? Pretože do toho hlienu migrujú biele krvinky. Tie bojujú proti tomu patogénu. Rozpadnú sa vírusy, rozpadnú sa baktérie a spoločne sfarbia ten hlien na zeleno.“

To znamená, že áno, my pediatri sa pýtame, aký hlien vaše dieťa má, ale je to nie preto, aby sme identifikovali, či to je vírus alebo baktéria, ale skôr v akom štádiu, ako intenzívna tá infekcia je. Takže to je jeden z takých mýtov, a to by som veľmi rada teda aj povedala rodičom, že vôbec nie sú namieste výtery z nosa, ktoré sa zdajú byť úplná záchrana, ale nie, pretože ako náš najznámejší pán profesor hovorí, keď dostanete výter z nosa negatívny, tak to znamená, že ste sa nedobre to vytreli, pretože tie deti sú skolonizované tými baktériami a sú tam aj dobré baktérie. Toto možno, možno by som chcela povedať, že tie výtery by sme nemali robiť, ani nemali vyžadovať. A takisto by sme nemali vyžadovať od lekárov, aby dávali lokálne antibiotické kvapky. Má moje dieťa zelené sople. Prosím vás, aspoň, aspoň nejaké antibiotické kvapky mi dajte. A tuto chcem upozorniť takú naozaj vážnu vec, že tie antibiotické kvapky sa nedostanú do všetkých zákutí nosovej sliznice. Ony zatečú, to dieťa to prehltnie, niečo tam spraví, ale čo najmä spraví, tam vznikne disbalancia mikróbov a zabijú sa aj tie dobré baktérie, ktoré tam máme. Ako viete, my sme osídlení kilogramami baktérií a tie nám pomáhajú. To sú naši priatelia, oni vlastne ako keby bojujú o ten priestor a o stravu s tými zlými. Čiže my keď dáme antibiotické kvapky do nosa dieťaťu, lebo má už sedem dní zelené sople, tak spravíme to, že trošičku, možno nejakou pobrnkáme tým patogénnom, trošku ich postrašíme, ale my vykyňožíme tie zdravé, dobré, prínosné baktérie. A potom dáme veľmi šťastný to dieťa úplne s holou, nahou sliznicou do škôlky. A čo spraví tie okolité baktérie? Z tých okolitých noštekov, ručičiek a všade kde sú, no idú na toto miesto. Čiže paradoxne, my vlastne ako keby hendikepujeme tú detskú imunitu.“

Karin Majtánová, moderátorka: „No vidíte, zaujímavé toto sú podľa mňa veci, ktoré sme doteraz vôbec ešte nevedeli alebo sme si to nikdy neuvedomovali. Pani doktorka, ako je to s kašľom? Lebo tam tiež hovoria rodičia, má dusivý, dráždivý suchý kašeľ. Naopak má vlhký, vykašliava. Čiže aj podľa tohto, samozrejme tej typológie, ak som to teda správne vymenovala, aspoň zopár, sa dá nejakým spôsobom rozlíšiť, že o čo ide.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Áno. My sa vždy pýtame v ambulancii, viete, že potom sa rodičia trápia, aký to asi je kašeľ, tak zase to isté si môžeme povedať. Tie dýchacie cesty majú sliznice, tam sa dostane patogén, či už vírus alebo baktéria, podráždia nervové zakončenia a vtedy začne dráždivý kašeľ. Taký ten kašeľ, ktorý v podstate není úplne prospešný pre ten organizmus, ale není ani škodlivý. Je to taká prvá reakcia. Tá sliznica okamžite dostáva signál, začne sa hlienit, začne sa tam tvoriť hlien, ktorý rozrieduje. To isté sa deje aj v nižších, nielen v nose, ale aj v celých dýchacích cestách. A ten hlien vlastne nás pomáha chrániť. Čiže najprv je ten dráždivý, suchý, veľmi nepríjemný kašeľ.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Aj na pocity určite pre rodiča.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „A potom aj rodičia prídu už takí, takí naozaj veľmi empirickí. Máme veľmi múdrych rodičov, musím povedať veľa z nich. Povedia, že to už je ten dobrý vlhký kašeľ, áno, to je ten, vlastne ten hlien, ktorý už bojuje proti tej infekcii. Máme iné kašle ešte, laryngitický kašeľ, ktorý je veľmi dôležité rozpoznať. Zase zneje oveľa horšie, ako v skutočnosti je. Deväťdesiat percent je vírusových infekcií, ktoré spôsobujú tú laryngitídu. To sú také tie hrncové kašle, také štekavé, ktoré sa vám veľmi zle počúvajú. A tam ešte prichádza taký, hlavne u malých detí je to také veľmi nepríjemné, pretože vtedy ten zvuk vyvoláva to, že je opuchnutá časť sliznice, kde máme hlasivky. Preto je ten zvuk taký.“

Karin Majtánová, moderátorka: „A to sme sa dostali len k soplíku a ku kašľu. Vidíte pani doktorka, ale veľmi dôležité informácie asi zazneli a ja sa veľmi teším z toho teda, že naozaj nie všetko patrí do rúk pediatra, teda, že rodičia by naozaj mali byť edukovaní, poučení. A preto sa teším, že aj slovenskí pediatri podávajú ako keby pomocnú ruku. To je teda záverečná. Iba v skratke vás veľmi poprosím o tej stránke, ktorá je k dispozícii pre rodičov.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Áno, odborná spoločnosť primárnych pediatrov začala tvoriť. Ona je ešte len v tvorbe, ale je to edukačný portál, ktorý má za cieľ naozaj poskytnúť úplne komplexné a naozaj overené vedomosti, informácie pre rodičov. Volá sa to pediatrideťom.sk a trošku trpezlivosti, ale budú tam pribúdať naozaj dôležité informácie.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Tam sú rôzne problémy, ktoré si človek rozklikne a vie, čo teda asi robí.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Najdôležitejšie príznaky.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Takže toto je v procese, ale ďakujeme veľmi pekne, samozrejme, pretože to je pre vás práca navyše. Ale okrem teda tejto stránky existujú pre rodičov aj mnohé iné

aplikácie, ktoré im napovedajú alebo teda pomáhajú, ako riešiť isté zdravotné problémy alebo možno aj vývinové problémy vašich detí. Tak my sa na ne v dokrútku pozrieme už o malú chvíľočku. Ale predtým ešte samozrejme nezabúdajte, že pani doktorka zostáva spolu s nami, takže očakávame vaše otázky na damskyklub@rtvs.sk a teraz už spomínaná dokrútko. Nech sa páči.“

Dokrútko – Téma: Aplikácie, ktoré pomáhajú rodičom malých detí

Redaktor: „Moderné technológie uľahčujú každodenný život prostredníctvom aplikácií, ktoré sú špeciálne navrhnuté pre rodičov. Vďaka aplikácii, ktorá je určená na sledovanie polohy detí, budete mať v reálnom čase prehľad, kde sa vaše dieťa nachádza. Aplikácia obsahuje aj funkciu, ktorá umožňuje poslať signál SOS v prípade núdze alebo vypočuť si okolité zvuky, ak dieťa nedvíha telefón. K dispozícii je aj aplikácia, ktorá uľahčuje rodičovskú kontrolu a pomáha chrániť rodinu na internete. Vďaka nej si rodina vytvorí zdravé digitálne návyky a rodičia porozumejú, ako dieťa trávi čas pri používaní zariadenia a taktiež môžu spravovať nastavenia ochrany súkromia. Ďalšia aplikácia ponúka rodičom bohaté množstvo informácií a tipy pre starostlivosť o dieťa, vrátane sledovania vývoja dieťaťa, pripomienok, očkovaní a ďalších dôležitých udalostí.“

Erika Tichá, špeciálna liečebná pedagogička: „Nájdu tam mnoho informácií, ktoré sa týkajú vývinu alebo nejakej starostlivosti zdravotnej o to dieťaťko, množstvo podnetov na podporu vývinu alebo na to, ako sa hrať doma. Aplikácia vám v prvom rade dá informáciu o tom, ako je to nejaká zdravotná ťažkosť alebo téma, ktorá sa vás nejakým spôsobom vášho dieťaťa dotýka, tak vám dá informáciu o tom, kde hľadáte prvú pomoc, respektíve čo všetko môžete urobiť doma, kým tu lekársku starostlivosť vyhľadáte, no a keď je to téma týkajúca sa vývinu, tak je to aplikácia, ktorá veľmi personifikovane dáva informácie o tom, v akom vývinovom období sa bábätko alebo dieťa nachádza, čo všetko v tomto období by malo vedieť, respektíve je tam aj taká možnosť urobiť si taký jednoduchý checklist, kedy rodič môže získať informáciu o tom, či sú vo vývine jeho dieťaťa nejaké varovné signály, voči ktorým by mal byť nejak ostržitejší alebo opatrnejší, alebo kontaktovať svojho pediatra a hovoriť o nich.“

Redaktor: „Súčasťou aplikácie sú aj videá zobrazujúce zručnosti, ktoré by dieťa v danom veku malo zvládať.“

Zvuk aplikácie: „Nina vo veku 20 mesiacov dokáže majstrovsky poskladať puzzle, postaviť vežu a zručne podáva matke kolíky, keď spolu vešajú bielizeň. Drobné predmety uchopuje je čoraz presnejšie. Komunikácia s rodičmi je postupom času bohatšia a hry sú rozmanitejšie a pútavejšie.“

Erika Tichá, špeciálna liečebná pedagogička: „Za touto aplikáciou je skupina lekárov a výživových špecialistov, respektíve druhú skupinu tvoria nelekárski odborníci, psychológovia, špeciálni liečební pedagógovia, logopédi, respektíve odborníci, ktorí sa venujú vývinovému pohybu. To znamená, že všetky články, všetky texty prešli odbornou korektúrou. Zároveň boli adaptované na slovenské podmienky takže rešpektujú aj vývin alebo kultúrne špecifiká nášho prostredia.“

Redaktor: „Ak si chcete lepšie zorganizovať čas a úlohy v rodine, taktiež vám pomôže správne zvolená aplikácia. Ak ju budú mať vo svojom mobile všetci členovia domácnosti, rodičia aj deti si môžu spoločne plánovať domáce práce, sledovať plnenie úloh, ale aj sa navzájom motivovať pomocou odmiem. Aplikácia tiež ponúka funkciu zdieľania nákupného zoznamu, čo uľahčuje koordináciu rodinných aktivít.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Teraz sa budeme venovať bytovému dizajnu. Zameriame sa na dizajnérske kúsky v interiéri a o tom sa porozprávame so Zdenkou Manenovou. Zdenka, vitajte.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Dobrý deň, ďakujem za pozvanie.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Vy sa trochu orientujete v súčasných interiéroch. Čo si máme predstaviť pod tým názvom alebo pod pomenovaním dizajnový kúsok?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Ja si myslím, že by to mali byť určite kúsky, ktoré sú nadčasové, ktoré sú vyrábané nejakými inovatívnymi technológiami, využívajú inovatívne materiály a na základe nejakého dizajnu a takého estetického cítenia všetky tieto aspekty spájajú dokopy a vytvárajú tak niečo jedinečné.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Dá sa hovoriť aj o nejakej trendovosti alebo skôr sú to ako keby štýlové veci?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Ja si myslím, že skôr sú to také štýlové veci, že samozrejme tie trendy stále sú, stále sa menia, ale napríklad alebo teda kúsky nábytku, ktoré tu máme, tak sú kusmi, ktoré majú už svoj vek a verím, že budú stále aktuálne na ďalšie generácie.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Takže môžeme hovoriť o nejakej udržateľnosti, ktorá je teraz taká požadovaná?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Určite áno, hlavne vo forme čo sa týka naozaj tej nadčasovosti a kvality samotných výrobkov, ktoré majú takú kvalitu, či už materiálovú alebo technologickú, že naozaj ostanú veľmi dobrým spoločníkom na dlhé roky.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Áno, ste tak prevrátili oči, že naozaj veľmi, veľmi.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno sa to nedá...“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Áno a dokonca pri dizajnových kúskoch aj tá cena ako keby stúpa, pretože ony sa veľakrát stavajú aj ako keby zberateľské kúsky alebo sa dedia z generácie na generáciu.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Presne tak. Mnohé tie kúsky práve naberajú na hodnote aj po mnohých rokoch. Množstvo dizajnérov, ktorí práve vytvárajú takéto kúsky, množstvo peňazí investujú práve napríklad do takých tých technologických postupov, aby tým ľuďom naozaj ten kus zostal čo najdlhšie, čiže...“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Sú aj zberatelia takýchto kúskov, že niekto si vyslovene zberá také dizajnérske kúsky?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, áno, poznám niekoľko ľudí, ktorí si naozaj veľmi obľubujú práve takéto dizajnérske kúsky a má to omnoho väčší pre nich zmysel, ako nakupovať práve kvanta. Skôr sa zameriavajú na tú kvalitu tých jednotlivých kúskov.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A možno aj väčší zmysel ako iba tá estetika. Lebo je za tým aj nejaký príbeh. Mne sa to páči na tých dizajnérske kúskoch, že majú príbehy. A keďže vy ste nám teda priniesli ukázať nejaké takéto kúsky. Tak si povedzme, je tu toho dosť. Poďme tak postupne. Tuto mám jedno kreslo, ktoré som si tak vytypovala, že sa mi v ňom dobre sedí. A vy ste mi hneď povedali, že to je taká dáma. Ľudovo sa hovorí tomu tvaru, že to je dáma.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno v podstate toto kresielko alebo táto stolička sa volá Miss. Bola navrhnutá už v roku 1986, čo je pred vyše tridsiatimi rokmi, ale je stále aktuálna. Má vlastne korene v remeselnej tradícii, ale aj napriek tomu stále je to naozaj aktuálny kusok do interiérov. Má krásne štíhle nohy, ktoré vlastne sú navrhnuté tak, aby zabezpečovali stabilitu. Zároveň prechádzajú cez podrúčky až do teda operadla a sú spojené teda.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Je pohodlnejšia možno ako vyzerá, ale vlastne táto rúčka, ako keby operadlo, tak to sú všetko drevené veci?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, všetko vlastne sú to masívy, takže drevené kúsky, ale vlastne na tej sedacej časti vidíme kožu, čiže je to taký ďalší kusok.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Klasický materiál, ktorý vydrží roky.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, presne tak. Presne tak.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Toto je stolík, ktorému sa hovorí Panna cotta. Prečo?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, je to takým paradoxom, pretože on je jemný, ale zároveň veľmi ťažký z hľadiska toho, že vlastne je to na základe kombinácie materiálov ako je kov a mramor, ktoré spolu veľmi krásne pracujú na základe týchto trasúcich sa pohybov a takej krehkej stability, vidíme, že vlastne pripomína typický jemný...“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Drží to ten mramor dolu.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, taliansky dezert Panna cotta, čiže na základe neho nesie aj svoj názov.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A sú to len také maličké stolíky, alebo sa vyrábajú v rôznych veľkostiach.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Oni majú vlastne v podstate, toto je taký ten najzákladnejší typ, ale majú ešte taký vlastne pozdĺžnejší tvar. Takže vlastne ale všetky majú ten charakteristický tras, ktorý sú zároveň pevné.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ale sa trasú, že návštevu najskôr to vydesí, ale potom ju treba ukludniť. A ešte ja pri tejto stoličke by som chcela zostať. Toto je stolička, ktorá je vhodná do kuchyne, do jedálne? Kam by ste odporučili?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Dá sa využiť aj v pracovni ako pracovná stolička, keďže môže mať očalúnenú aj vlastne tam tú zadnú časť operadla, taktiež vie byť v jedálni alebo kdekoľvek pri nejakom jedáľenskom stole.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Dúfam, že keď som povedala v kuchyni, že som ju neznevážila.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Určite nie.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Do dizajnerskej kuchyne by som povedala. Dobré, toto kreslo, ktoré teda túto mám za sebou, tak to je naozaj komfortný kúsok. Všetci sme sa tu trošku aj povykrúcali v tom kresle. Čo to je teda za kreslo?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Ono sa to vlastne nazýva kreslo Belt na základe opasku, ktorý vidíme na tej zadnej čalúnenej časti operadla. Áno, čiže vlastne nesie podľa toho názov a vlastne ten opasok ako keby vyzdvihuje jeho dizajn a celkovo taký charakter tohto produktu. Má veľmi výrazné prešívanie, taktiež kovové podrúčky vychádzajúce nám von z čalúnených častí, čo dodáva...“

Soňa Müllerová, moderátorka: Dá sa aj špeciálne točiť.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno a je aj otočné, čiže v podstate si s ním viete hrať či čokoľvek. A vlastne vidíme tú krásnu kombináciu materiálov textílií a taktiež koží.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A vždy je to kombinácia koža a textil alebo môže to byť rôzna kombinácia?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Samozrejme, môže to byť väčšinou, že buď aj celokožené, celotextilné alebo podobne. A veľkou zaujímavosťou pri týchto kožiach je aj to, že sú vlastne prírodne ošetrované, napríklad včelím voskom. Čiže tie pory dýchajú a nikdy nemáte na tom pocit taký ten nevlúdny ako často krát si ľudia s kožou spájajú, ale práve máte pocit veľmi príjemný.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „To čo ste spomínali, že pri tých dizajnerských kúskoch sa vlastne aj tá ekológia rieši a všetky tieto moderné technológie, ktoré zároveň sú v prospech planéty a aj človeka. Toto je čoho? Povedzte mi.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Toto je taký veľmi...“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Divotvorný kúsok.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, presne tak. Volá sa Nadir a je to v podstate taký malý konzolový stolík, ktorý sedí do pracovne, do obývačky. Veľmi odvážny, ale je veľmi moderný. Je to jeden z takých tých súčasných kusov nábytku. Vlastne je inšpirovaný takým geometriou. Základňa je skosená, tvorí tvar trojuholníka. Navrchu máme odkladaciu plochu.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Tuto by som mohla dať čo? Noviny, časopis?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, áno. A nakoniec to môžete zobrať do inej miestnosti, aby ste to nemuseli v rukách prenášať, lebo je veľmi ľahký, príjemný. A práve ten kožený detail navrchu, tá rúčka, umožňuje takú ľahkú manipuláciu.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Áno to je trošku, tak industriálne to na mňa pôsobí.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, áno.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Tak podme k tomuto laminátovému kúsku. To je taký objekt, že keď to niekto vidí, tak ani nevie, že čo to znamená viacmenej.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno. Ono to je jeden tiež taktiež z takých súčasnejších kusov nábytkov, avšak bol inšpirovaný aj napríklad farebnosťou pop-artovými plátnami, takými buržoáznymi maľbami zo 60., ktoré zobrazujú život zo 60. rokov minulého storočia. Čiže aj tá farebnica je odtiaľ zobrať.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „To je taká burgundská farba.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, áno. A je to vlastne ako keby tento produkt je primárne do exteriéru, ale dá sa používať aj v interiéri. Išlo o taký experiment, kde sa snažili nájsť ako keby produkt, ktorý je do exteriéru a používajú sa materiály, ktoré umelo nenapodobňujú tie prírodné, ale práve priznávajú taký ten svoj umelý charakter v podstate, ale je krásny, lesklý, je to v podstate socha, ale zároveň je dynamický.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „To, čo ste povedali, že je to taká veľmi moderná avantgardná, abstraktná socha, na ktorej sa dá sedieť, ktorá je mimochodom veľmi, veľmi pohodlná. No a v tom interiéri by mohla byť zakomponovaná kde? Keby sme si to teda takto nejako, dá sa na tom krásne sedieť.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Myslím si, že to je naozaj veľmi taký neutrálny kúsok, že vie byť zakomponovaná kdekoľvek. Videla som ju už v takých priestoroch, ktoré možno pôsobili ťažšie, taktiež aj ľahšie, že ona vie veľmi pekne doplniť a rozbiť hlavne priestor, ktorý je už nejako daný a dať mu taký nový charakter a taký vtip mu dodať v podstate.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „To sa mi páči na týchto dizajnerských kúskoch, že ony sú ako keby vhodné do akéhokoľvek štýlu interiéru, že dajú sa tam zakomponovať a ako keby tam na prvý pohľad nepasujú. A potom na ten druhý si príde, že ale veď to je zámer.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, presne tak, presne toto je jeden z takých kúskov.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Tak teraz ideme k lampám a teda k tomuto kresielku. To je aká lampa?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Toto je vlastne lampa Tača, ktorá bola navrhnutá v roku 1967 a je to v podstate lampa, ktorá je veľmi zaujímavá práve tým, že je to spojenie inovácie používaním rôznych nadčasových materiálov, a zároveň takej tej estetickej príťažlivosti a elegantného vzhľadu. Je to vlastne typický taliansky remeselný dizajn, ktorý je veľmi zaujímavý. Napríklad aj tým, že množstvo ľudí by si ju pomýlilo napríklad s nejakým postmoderným artefaktom na základe obdobia, v ktorom bola, ale práveže ona má takú racionalitu tej talianskej architektonickej školy na základe toho, že naozaj spája také nejaké technické aspekty, ako napríklad základňa je inšpirovaná rebrami z mopedu, ktoré veľmi dobre odvádzajú teplo a tým vlastne udržiavajú tú lampu ešte dlhšie funkčnú.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Že to je aj funkčné.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, práve že je to.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Lebo veľa ľudí rieši, že a je to dizajnové, ale to nie je funkčné, ale ja si myslím, že tie moderné veci už aj majú aj funkčnosť.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, áno, áno, áno.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Tak táto lampa, neviem čo vy k tomu povieť, ale to vyzerá totálny industriál. Ako z nejakej fabriky.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Toto je veľmi zaujímavá lampa, pretože ona bola navrhnutá v roku 1962 a je to jeden z prvých príkladov dizajnu, ktoré sa vyrábajú aj v súčasnosti, ale s nejakými úpravami. Je to jeden z prvých príkladov hightech štýlu, ktorý sa stal všeobecne módnym začiatkom osemdesiatych rokov.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Technického štýlu, ktorý prišiel...“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, ktorý berie vlastne komponenty z takého priemyselného sveta a dáva im úplne iné súvislosti. Čiže na tejto lampe vidíme napríklad svetlomety z auta, čím sú inšpirované. Taktiež tam vidíme vlastne krúžky z rybárskych prútov, ktoré slúžia na vedenie kábla.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Toto?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, áno, áno a vlastne základ je zo smaltovanej ocele a vidíme to napríklad naspodu je naviják, ktorý sa používa na lodiach s tým, že vlastne tento naviják slúži, aby sme potom vedeli lepšie napnúť práve kábel, aby keď je aj nastavená na nižšiu výšku.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A do akého interiéru by ste dali takúto lampu?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Ja by som volila skôr taký možno industriálnejší alebo niečo také, ako keby živšie, nie príliš ťažké. Ale myslím si, že je to jeden z takých neutrálnych.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A keby sme mali provensálsky, nemohla by som tam dať toto kresielko?“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, ono toto je kresielko.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Trošku z toho techna poďme k takej romantike.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, toto je čistá romantika. Volá sa vlastne toto kresielko Nepál a je to v podstate z mongolskej kozy, je táto koža použitá. Má veľmi jednoduchú, takú ľahkú štruktúru a vlastne dominantna je samotný ten materiál, ktorý je použitý na poťah.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Je to veľmi efektné. Viem si predstaviť, že to vyplní nejaký kút v byte. Ale je to teda aj funkčné a mohla by som to kde mať okrem toho, teda toho kútu, kde by som to postavila.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Ja som to videla aj napriek tomu, že to malé kresielko ako častokrát ako dominantu priestoru. Práve preto, že má svoj taký špecifický charakter a vie tiež veľmi pekne rozbiť, ale zároveň zjemniť interiér.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ale teda môže sa človek na to posadiť a je to pohodlné.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno je, pokojne vyskúšajte. Naozaj je to veľmi príjemné.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Je, je, je tá kožušinka je príjemná, takže fajn. Sedí sa na tom, vyzerá to ako detské.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno, áno, áno, ale skrýva taký taktiež žart v tom.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A toto je tiež vtipná lampa.“

Zdenka Manenová, Five star living: „Áno presne, táto lampa taktiež nesie taký malý žart, pretože je to vlastne inšpirované komiksovou postavou psíka s takým okrúhlym ňufákom, ktorý je zachytený vlastne v profile tej lampy. Zaujímavosťou je napríklad to teda, že je to spojením takého ironického dizajnu, ale opäť s nadčasovými materiálmi, s mramorom na základni. Taktiež sú tam množstvo takých ako keby technologických procesov, ktoré na tú dobu taktiež neboli úplne bežné, ale v súčasnosti sa to snažia stále zdokonaľovať. Čiže je to lampa z roku 1962 a je to vlastne veľmi pekným príkladom dizajnu, keď dizajnéri pracujú so skúsenosťami bez toho, aby upadli do nejakej karikatúry alebo detinskosti.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Je to fantastické, lebo to čo ste tu vymenovali, tak väčšina týchto kúskov bola navrhnutá a vznikla v 60., 50., 40. Doteraz sú moderné a doteraz sú žiadané, že majú stále svoju hodnotu. Jednak aj umeleckú a možno aj takú tú funkčnú, o ktorej ste hovorili. Zdenka obdivujeme vás teda, čo ste priniesli tieto príbehy a informácie. Ďakujeme veľmi pekne a my teraz priamo nadviažeme jednou veľmi zaujímavou dokrútkou o takýchto skvostoch, ale nie v byte ako v bytovom interiéri, ale architektonických skvostoch domov, v ktorých žijú a aj žili ľudia, ktoré si väčšinou architekti postavili pre seba alebo teda pre svojich klientov. A sú to domy, ktoré naozaj sú skvosty, ktoré vznikli pred mnohými desiatkami rokov a doteraz ich chodia obdivovať ľudia z celého sveta a mladí architekti sa na nich učia. A aby ste vedeli teda o čom rozprávam, aby ste to videli, tak si určite tú dokrútku pozrite.“

Dokrútku – Téma: Najslávnejšie domy

Redaktor: „Len jediná pamiatka modernej architektúry v Česku je zapísaná v zozname svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. Je ňou svetovo preslávená vila Tugendhat. Dodnes pyšne stojaca v Brne. Postavená bola v rokoch 1929 až 1930 pre manželov Gretu a Fritza Tugendhatovcov podľa návrhu nemeckého architekta Ludviga Miesa Van der Rohe. Jedinečnosť vily Tugendhat spočíva v jej formálnej architektonickej čistote, zasadení do prírodného rámca a vzájomnom prelínaní priestorov, ale aj v technickom a konštrukčnom riešení či použití ušľachtilých materiálov. Sklo dominuje aj domu, ktorý je situovaný uprostred jedľového lesa v pohorí Alma-Ata v Kazachstane. Dizajnérsky skvost s obrovskou jedľou uprostred vytvoril architekt Ajbek Almasov v súlade s prírodou tak, aby v ňom jeho majitelia mohli relaxovať bez akýchkoľvek rušivých elementov. Milovníkom architektúry sa podlamujú kolená aj pri návšteve domu s názvom Padajúca voda. Dom ktorého súčasťou je vodopád, navrhol Frank Lloyd Wright v polovici 30. rokov minulého storočia. Dom ktorý doslova vrastá do skaly nad riečkou Byram v juhozápadnej Pensylvánii, býva v rôznych anketách označovaný raz za najkrajší rodinný dom na svete, inokedy za najlepšiu prácu modernej americkej architektúry. Do roku 1963 ho rodina Kaufmannovcov používala ako víkendové sídlo. O rok neskôr sa z domu stalo múzeum. Zaujímavé je, že väčšina miestností je až podozrivo malá. Takto chcel autor domu prinútiť jeho obyvateľov a návštevníkov, aby vychádzali na terasy, odkiaľ si plnohodnotne vychutnajú túto krásu. Architekt Robert Bruno siahol pri výstavbe svojho ikonického domu po oceli. Od materiálu je odvodený aj jeho názov Steel House. Venoval mu celých 23 posledných rokov svojho života. Zomrel v roku 2008 ešte pred jeho dokončením. Ocelový dom pripomína vesmírnu loď, niekomu mimozemského tvora. Medzi architektonické klenoty patrí aj dom The One v Los Angeles. V roku 2022 sa z neho stal dom predaný za najvyššiu sumu v histórii. Majiteľ pýtal za nehnuteľnosť pôvodne pol miliardy dolárov. Pod vysokú cenu sa podpísal nielen pozemok s rozlohou viac ako 30 000 metrov štvorcových, ale aj nadštandardné vybavenie. Dom okrem obrovského množstva izieb, miestnosti a kúpeľní disponuje aj nočným klubom, garážou pre 50 automobilov, krytým bazénom olympijských rozmerov, bowlingovou dráhou a galériou. Napriek všetkému prepychu bola suma 500 miliónov dolárov značne premrštená. Nový majiteľ za dom zaplatil oveľa menej, 140 miliónov, čo je však stále najvyššia suma vyplatená za obytný dom.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Tak sa mi to veľmi páčilo tie raritné kúsky aj v našom štúdiu, ale aj v tejto krásne spracovanej dokrútkke. No a také originály a raritky pripravuje a Ľubko dnes. Ja sa z toho teším, lebo každé to jedlo ty tak špecificky nadizajnuješ, že to tak pohladí aj ten vizuálny vnem. O tých chutiach už ani nebudem rozprávať.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Nadväzuje to jednak na tú predošlú ukážku, že všetko je už vymyslené, len to treba inovovať.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Vidíš to, aký dramaturgický zámer sme mali, jak nám to krásne vyšlo, aká je šikovná naša pani dramaturgička spolu s nami.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Je, je, je o tom žiadna samozrejme. Preto som pripravil toto jedlo. Toto jedlo asi každý pozná. Hej, lebo je to také, že niekedy to bolo dosť preferované na Slovensku. Slivková omáčka a bravčová panenka. Ako ja stále vravím, opäť je to všetko už vymyslené, len to treba inovovať. Aj toto je taký upgrade, je to inovácia tohto receptu, že bravčová panenka je naozaj krásne šetrne opekaná, nie je pre pražená na nejakom tuku. Ja si ju krásne opekám z každej strany do ružova. A vlastne základom omáčky je, ktorú si tu varím, je šalotka a bude to slivková omáčka. Je šalotka, kde som dal červené víno, pridal som samozrejme soľ, čierne korenie, pridal som troška slivkového lekváru, sušené slivky, čerstvé slivky, teraz tam dám masla, aby som to zahustil a základom vlastne tej tvrdej omáčky, ktorá je tam, tá tmavá, je klasický demiglace, ktorý sa dá kúpiť, alebo keď si niekto chce urobiť, tak bujón, keď doma nemá, ale mäsová omáčka. A teraz sme sa rozprávali, že vlastne sladké omáčky, ako najprv reflektujú ľudia, ja tiež nemusím sladko-slané, áno. Lenže je tu vlastne ten podiel sladkosti neni, že tá celá omáčka je slaná, lebo ona je vlastne mäsová a ten prvok, tá trieslovina z tej slivky pustí naozaj jemný, sladký, taký ten buket. Ale tá bravčová panenka je vlastne len opečená bravčová panenka, kde je hrubozrnné korenie. Ja mám štvorfarebné alebo teraz viac farebné korenie a môžem to už aj pomaličky servírovať.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Dobre, super.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Že mám nádherne opečenú bravčovou panenkou alebo teda panenskú. A ja si ju takto, ja mám rád keď taký pekný rez, takže takýto krásny kúsok. Ona kamere, keď ju dám, tak je nádherne ružová.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Áno aj je mäkučká vidíme. Ona musí byť šťavnatá, nesmie byť vysušená.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Milujem šťavnatú bravčovou panenkou presne tak a to je niekedy tá inovácia prebieha v tom, že niekedy sa nakrájala bravčová panenka, dalo sa dve deci oleja, v tom oleji to vymáchal niekto, ale dneska naozaj treba šetrne robiť, lebo to je najkrajší kus vlastne toho mäska a tým pádom je aj samozrejme úplne jemnulilinký a treba s tými teplotami pomaly. Ja som si ju opekál nejakých 15-20 minút ešte pred našim vstupom a tým pádom mám krásne nádhernú takúto bravčovou panenskú alebo panenkou hej pripravenú a tá omáčka nie je vôbec sladká. Je tam cítiť vlastne tak ten buket toho vína, tá slivka nemôže byť rozvarená. To je presne o tom, aby to nebolo pyré slivkové, že lekvár. A naozaj takáto krásna krémová jemná omáčka, ktorá je zjemnená maslom, nie je zahusťovaná žiadnym škrobom, žiadnou múkou a vlastne tá slivka, ktorú máme tiež, nie je až moc sladká. Hej? Práveže som balancoval tou sušenou slivkou a dal som tam troška toho slivkového lekváru, aby dobehla vlastne tú chuť, aby sa to celé tá omáčka spojila. A teraz si ju krásne naservírujem navrch. Čiže aj tá cibuľa, ktorá je tam v základe, tá šalotka, tak ona tam urobí takú jemnú a sladkú chuť. Ale určite to nie je sladké jedlo a myslím si, že z času na čas na jeseň si dopriať takýto recept je na správnom mieste, keďže patríme medzi tie kuchyne, kde ovocné polievky alebo vlastne aj tie sladšie omáčky boli, tak je na správnom mieste si to dopriať. V každom prípade táto kombinácia, táto kombinácia naozaj ide k sebe a kto chce, tak si to môže takto krásne zjemniť pochúťkovou smotanou. Hej, lebo väčšinou keď sa robili sladké omáčky alebo sladšie omáčky alebo krémové omáčky, tak každý kombinoval na Slovensku v nich smotanu sladkú. Na tom je založená aj tá kuchyňa. Sladkokyslé polievky, tam je kopec smotany. Ja nedávam, lebo tam sa vlastne tá chuť z toho celého sa vlastne stratí z tej omáčky. Ja ju potrebujem mať naozaj slivkovú, čiže je tam cítiť jemne víno, je tam jemne cítiť mäsovú omáčku a naozaj ten buket dodáva tá slivka. Neni to sladkokyslé jedlo, sladko, sladké, slané jedlo, ale naozaj je to prevažne, k tomu by som kludne dal opekané zemiaky.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Mne sa páči, teda musím povedať, že tam naozaj vidno to ovocie. To čerstvé ovocie, tie slivky čerstvé, pretože taká tá klasická, možno vidíš, tá asociácia so slivkovou

omáčkou. Nie je slivková omáčka ako slivková omáčka zase treba povedať, že naozaj keď je vyslovene iba sladká, možno z rozmixovaného ovocia alebo iba z lekváru, tak je to zase niečo úplne iné ako to, čo si pripravil teraz. Čiže nemôžeme a priori odmietať, treba ochutnať, až potom si vytvoriť názor.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Tak presne tak. Hej, preto napríklad sme sa rozprávali, že napríklad také polievky ázijské, kde cítiť ten slad. Nieкто dáva trstinový cukor, ale nieкто dá ten podiel manga, aby to spojilo celú tú chuť vlastne toho výnimočného jedla. A to už ľuďom nevádi ako sladko-slané, lebo tam je tá sladkosť, ale je tam ovocná zložka, nie je to docukrované zbytočnými nejakými sladidlami.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Perfektné, vidím, že máš ešte jedlé kvety. Tak to dotvoríš.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Áno, snažím sa ich otvoriť ináč.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Pomôžem ti?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Bud' taká dobrá. Ďakujem ti pekne.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Dobre, pomôžem ti, predsa tie rukavice, nie je to, ale vieš čo? Môžeme sa s tým potrápiť mimo vstupu, lebo však my sa na to vo finále pozrieme. Takže my to ešte s Ľubkom dozdobíme, pokiaľ ich otvoríme. Pokiaľ ich samozrejme otvoríme. Možno zuby na to budeme potrebovať.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Ale krásne to zabalili.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Takže dáme potom slovo Sonke a my to ideme teda otvoriť a pozrieme sa na to vo finále. Soni, nech sa páči.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „No my by sme vám s tým nepomohli, lebo pani doktorka je psychologička. Takže jedine z tej psychologickkej stránky a vy tam skôr potrebujete takú nejakú praktickú pomoc. Tak ideme teda ako som už naznačila k psychologickkej téme, ktorá je veľmi dôležitá, a to sú krízové intervencie na školách. Je medzi nami pani doktorka Jana Lednická, vitajte.“

Jana Lednická, riaditeľka Centra poradenstva a prevencie: „Dobrý deň, ďakujem.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Pani doktorka, krízová intervencia. Už sme to tu raz v Dámskom klube tak okrajovo spomínali, ale teda pripomeňme si to, že čo to vlastne znamená.“

Jana Lednická: „Sú to rôzne udalosti, ktoré teda žiaľ, sa nevyhýbajú ani našim školám a komunitám. Udalosti takého závažnejšieho charakteru. My tak úplne krátko povieme, že sú to udalosti, kedy reagujeme normálnym spôsobom na nenormálnu situáciu. To znamená, sme v nejakom napätí, nepokoji. Veľmi konkrétne, keď poviem, keď príde k strate spolužiaka alebo teda učiteľa na škole, čiže k nejakému úmrtiu, keď prichádza. Dejú sa nehody, rôzne prírodné katastrofy alebo.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Napríklad v súčasnosti sú školy vystavené hláseniam o bombách. Čiže aj toto považujete?“

Jana Lednická: „Áno aj kybernetické útoky, ale vo veľkej miere sú to vlastne udalosti, kde je komunita školy zasiahnutá a my potrebujeme teda pracovať práve s tými zasiahnutými, či už s deťmi, s pedagógmi, so zamestnancami škôl a samozrejme tam patria aj rodičia.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Intervenčný tím, je to tím, to znamená, že tvorí ho niekoľko ľudí. Koľko a aké zložky?“

Jana Lednická: „Veľmi to závisí od udalosti, ktorá sa udeje. Okrem teda krízových, akoby poviem, že bežných udalostí, ktoré sa dejú, sú také špecifické, ktoré sú takého väčšieho charakteru. Ako keď je napríklad havária autobusu školského, ktorý ide na výlet, tak je tam významne oveľa viac zasiahnutých detí, že od toho sa aj odvíja, aký veľký ten tím je. Môžu to byť tímy, kedy ich skladáme, že je taký najjednoduchší, štvorčlenný, kedy prichádzame na školu a poskytujeme ten servis škole. Ale teda pracovali sme už v dvadsať člennom tíme, kedy teda intenzívne prichádzame na školu a sme podporou škole.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Pani doktorka, hovoríte pracujeme, skladali sme. Kto?“

Jana Lednická: „Tak sú to ľudia, ktorí sú vyškolení. Obvykle sú to ľudia pracujúci v centrách poradenstva a prevencie v štátnych alebo neštátnych zariadeniach. Tá dobrá správa je, že celkom veľká posádka ľudí, ktorí majú za sebou školenia na Slovensku, bavíme sa zhruba o 800 odborníkov, ktorí sme vyškolení v jednej teda metodike tak, aby keď sa stretne na nejakej krízovej udalosti, sme vedeli ísť, my to voláme, že podľa jednotného protokolu. Čiže už vieme aké...“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Máte akýsi scenár.“

Jana Lednická: „Áno, máme akýsi scenár. Čiže sú to psychológovia, špeciálni pedagógovia, odborní zamestnanci v školách, sociálni pedagógovia, liečebáci, ktoré majú za sebou teda skúsenosť tým, že dávajú podporu deťom, ale zároveň pracujú aj v takýchto zariadeniach.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Mávajú aj školy takéto podporné tímy alebo sú to len externé tímy?“

Jana Lednická: „Nie, mávajú aj školy, čiže na škole, keď je školský podporný tím, mnohí z nich teda robíme to, aby boli vyškolení, zároveň keď je škola zasiahnutá, tak aj tento školský podporný tím, my vnímame, že patria k tým zraniteľným osobám na školách, takže my nechceme, aby oni realizovali krízové intervencie. Sú súčasťou nášho tímu, ale skôr takou podpornou súčasťou. Často napríklad školskí psychológovia individuálne pracujú s niektorými deťmi, ale nerealizujú s nami skupinové intervencie, lebo často sú to práve ich deti, ktoré k nim chodievajú a tiež sú zasiahnutí. Takže my im dávame tiež podporu, ale pomáhajú nám menežovať tie udalosti, pomáhajú nám s presunom informácií, ale nie sami vykonávajú. Potrebujeme sa aj o nich, ich ošetriť, aby následne keď my odchádzame zo škôl, tam mohli vedieť pracovať.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Kedy ten podporný tím vstupuje alebo intervenčný tím teda vstupuje do samej krízovej udalosti, pretože to sa nedá len tak nejak chaoticky proste, keď treba rýchlo vstúpiť, že treba proste mať nejaký postup, nejaký proces.“

Jana Lednická: „Áno, taký úplne najideálnejší scenár je, že na škole sa teda udeje udalosť. Ten úplne...“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Mohli by sme byť konkrétnejší, napríklad, keď ak máte nejakú udalosť, že by ste si spomenuli, že kde ste teda zasahovali, že by sme mali lepšiu predstavu.“

Jana Lednická: „Napríklad, môžeme ísť, aby som aj nevypichla niektorú školu, ale špecificky. Zomrel spolužiak alebo žiak v triede, škola sa to dozvie, veľakrát sa to škola z médií v tej chvíli, keď sa niečo udeje, a teda identifikujú si, že je to ich dieťa alebo sa to niekedy dozvie od rodiča, ak ten má kapacitu v tej chvíli riešiť aj to, že treba dávať informáciu škole. Škola sa o udalosti dozvie. Ak sa ale udalosť deje priamo na pôde školy, potrebujú dať záchranu ešte na pôde školy v tej chvíli. Čiže volajú aj záchranárske pomocné tímy. To znamená záchranári tam sú na prvých 24 hodín, policajti. Škola keď sa ale dozvie takúto informáciu od pedagógov alebo teda z médií, zhruba 24 hodín toto trvá, aby sa stabilizovali hlavne pedagógovia, čiže povedali si, ako budú postupovať. Skladáme tzv. my to voláme, že naratív. Povieme si základnú vetu, ktorá sa bude niesť ako informácia v tej škole. A je to práve kvôli tomu, aby sme nedávali rôzne doplnky k tým vetám a nepríhodné vety. Čiže aby to bolo. Udiala sa takáto udalosť, náš spolužiak bol svedkom dopravnej nehody a, žiaľ, skonil pri tej nehode. Čiže snažíme sa, aby to bola naozaj jedna súvislá a jednoduchá informácia. Tú zabezpečujeme, aby na škole takto ona bežala.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Cez riaditeľa predovšetkým.“

Jana Lednická: „Tak, presne tak. Ideme najskôr s vedením školy, s pedagógmi. Pedagógov potrebujeme stabilizovať, pretože tá informácia sa dotýka aj ich. Aj oni majú ťažkosti s dýchaním, nevedia si predstaviť, ako majú vôbec vojsť do triedy, rozprávať so žiakmi, čiže snažíme sa ich stabilizovať.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A kto komunikuje s tými deťmi? Pedagóg alebo tam príde nejaký externý psychológ?“

Jana Lednická: „To to práve my už prichádzame často na pôdu školy, kedy my sa o tom dozvedáme. Sedíme s pedagógmi a rozprávame sa o tom, akým spôsobom je to potrebné povedať deťom. Či je schopný ten pedagóg to povedať, alebo či chce podporu v tom, že vchádzam ja s ním do triedy a sme aj oznamovatelia deťom a sedíme potom následne s nimi a rozprávame sa o tom, čo sa udialo. Následne vlastne akoby prichádzame na školu okrem toho, že si toto povieme tieto kroky, delíme si deti z tej celej triedy do takých menších skupín podľa teda...“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Viete si vytipovať aj teda deti, ktoré by si mali väčší problém? Emotívnejšie deti?“

Jana Lednická: „Áno, my to voláme, že sú viac zasiahnuté alebo menej. Podľa toho, aký mali vzťah k dotýčenému, čo sa udialo, ako tam oni spolu fungujú, nám ide. Cieľom toho nášho vstupu je zastabilizovať situáciu, urobiť bezpečie, hovoriť o tom, aké podporné kroky teraz môžeme my voči sebe dávať. Čiže to je niečo, čím motivujeme pedagógov, aby sme práve na pôde škôl prichádzali nielen my, ale podporovali ich, aby oni dokázali do triedy vojsť a oznamovať im tie udalosti. Aby ich naučili pracovať s dychom, a aby im hovorili, že je normálne, ako ich telo teraz reaguje, že sa začali triasť, že im búši srdce. Tá psychoedukácia je, v tomto veľmi pomáhajú a že sú napríklad zablokovaní, že si to nevedia ani predstaviť, čo sa udialo, že nemajú teraz žiadnu emóciu, že toto sú veľmi pomáhajúce kroky

a práve aj tým pedagógom počuť od niekoho iného, a teda následne vytipovávame takto skupiny detí. Pracujeme s nimi, ide ta informácia aj rodičom, najčastejšie cez Edupage. Motivujeme rodičov k tomu, aby deti práve do triedy nám poskytli, alebo aby deti do škôl mohli ísť. Zásadné možno otázky ste sa pýtali, kedy pracujeme, ako vstupujeme. Zhruba 36 hodín a 48 po informácii my vstupujeme do triedy a snažíme sa zapracovať túto udalosť s triedou. My totižto aj školám hovoríme, že je veľmi nevyhnutné, aby takúto informáciu dokázali spolu spracovať, dokázali ju spolu rozdávať, dokázali si ju medzi sebou ozvučiť, aby to nebolo niečo, čo medzi nimi visí a boli v neustálom napätí z toho, čo sa tu udialo, ale aby vedeli s touto situáciou robiť. Aby sme im povedali, že je v poriadku, že niekto sa rozplače a niekto sa aj rozosmeje pri takejto udalosti a niekto nevie, ako na to reagovať, aby boli voči sebe pozorní. Naším cieľom je, keď tímy vstupujú na pôdy škôl, aby sme identifikovali, ktoré dieťa a ktorý dospelý človek je pre nás rizikový, to znamená, nemá sa dobre a nemá sa dobre následne aj z dlhodobého hľadiska. To znamená, že my robíme nielen tu a teraz v krízovej intervencii, ale prichádzame aj s odstupom šiestich týždňov opakovane na pôdu školy, aby sme identifikovali a overili si či to, čo sa nám tu nepozdávalo, ako má dieťa vybudované zdroje alebo nemá ich, tak toto sa podarilo za to obdobie, kým tu nie sme naplniť.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Takže nie ste len prítomní, len v tej akútnej fáze, ale keďže po čase vždy prichádza ten posttraumatický šok, tak viete tam tú situáciu takisto nejakým spôsobom ovplyvňovať a stabilizovať.“

Jana Lednická: „Áno, snažíme sa ju tak sledovať. Dôležité ale čo je. My ideme hlavne stabilizovať pedagógov. Pre nás sú najdôležitejší dospelí. Možno to čo sme vôbec nespomenuli. Veľmi veľa krát robíme ešte online stretnutia s rodičmi tesne po krízovej udalosti. To znamená, že býva veľmi pomáhajúce, že mi jeden deň vstúpime do triedy, pracujeme s triedou a v poobedných alebo večerných hodinách alebo 24 hodín na to máme online stretnutie s rodičmi z tej školy, lebo potrebujú počuť, čo sme robili v triede, ako sme deti stabilizovali, čo sú možno také základné veci, ako môžu byť tí rodičia nápomocní. A my máme s tým teda skúsenosť, že tí rodičia sa naozaj veľa krát významne upokoja a ono tá situácia je.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Trošku im pomôžete aj vlastne riešiť tú situáciu?“

Jana Lednická: „A trošku im pomôžeme preniesť posolstvá od detí smerom napríklad k rodičom. Trošku im ukážeme, že deti zvládnu smútok, deti zvládnu stres, deti zvládnu zapracovať, žiaľ, aj namáhavé ťažkosti. Vtedy keď mi dospelí okolo nich, im ten priestor dávame, keď im vyjadrujeme tú blízkosť, keď im prejavujeme záujem, keď im povieme, že súcitíme s tým, čo sa im udialo, aj nám je do plaču a budeme pri nich, keď sa chce o tom rozprávať prideme, a keď my dospelí sledujeme to, ako sa tie deti s tým majú.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Celkom posledná vec. Toto sú naozaj riešenia takých krízových väčších situácií by som povedala. Ale čo keď je trebárs na škole dieťa. Vy ste hovorili, že viete a určite pedagógov vytypovať naozaj také to najzraniteľnejšie dieťa. Čo keď je tam dieťa, ktoré nechce žiť, dáva to najavo a proste rezonuje to tam v tom prostredí. Viete aj takú ako keby čiastkovú krízu, by som povedala, ktorá sa týka len jednej triedy, jednej osoby. Viete aj toto riešiť?“

Jana Lednická: „Áno. Pedagógov sa snažíme motivovať k tomu, aby práve takéto rizikové faktory odchytili. A ja teda musím povedať, keďže som sa zúčastnila viacerých krízových intervencií, väčšinou sme oveľa viac skúsenejší, keď následne sa udeje nejaká udalosť a vidíme, čo sme mohli vidieť predtým. Ale vždy ľuďom aj povieme, že žiaľ, tu máme teraz viac vystupňované. Ale treba naozaj vidieť, keď sa niekto nemá dobre. Mnohé deti to ukazujú v kresbách. To je také typické, kde sa objavujú také volanie o pomoc. Mnohé deti to reálne hovoria, že sú smutnými. A možno to, čo je najťažšie, mnohé deti sa iba v úvodzovkách uzatvoria do seba a prestanú komunikovať. A častokrát to ľudia vidia až po krízovej intervencii, že ja som to videl, on prestal komunikovať, nemá kamarátov, vybuchol vonku. A to je niečo, čo je potrebné, aby sme začali voči tomu byť viacej ostražití, sledovať to a prejavovať späť záujem. A pedagógovia sú posilnení, majú na mnohých školách školské podporné tímy, ale nemajú sa len na nich spoliehať, ale majú práve ísť za dieťaťom, vyjadriť mu porozumenie.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A vy ich teda edukujete v tomto.“

Jana Lednická: „Aby takéto niečo sledovali, že to je významný varovný signál k tomu, keď sa niekto nemá dobre, keď opakovane si dáva slúchatka do uší, počúva hudbu, povie, že on chce byť sám, prestáva komunikovať, zmenia sa krúžky, je plačlivý, nezvláda učenie, že tam je veľmi veľa varovných

signálov, ktoré sú a treba byť ostražitý a s niekým komunikovať, že toto sa mi nepozdáva a potrebujeme dať podporu tomu dieťaťu.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Takže ďakujem veľmi pekne pani doktorka, že ste prišli informovať o takejto zmysluplnej aktivite teda vás psychologov a verím, že sa to ujme, že to bude naozaj mať význam pre školy a pre študentov. A my teraz ideme ďalej, pretože máme pripravenú ďalšiu, trochu ľahšiu tému. Ale tak to má byť v Dámskom klube, že tie ťažšie vyvažujú tie ľahšie.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Sonka presne ako hovoríš, že ale teda aj my sa pripájame, sme pozorne počúvali aj s Veronikou Hambáľkovou, ktorá je našim ďalším hosťom. Vďaka? Dobrý deň.“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Dobrý deň, ďakujem za pozvanie.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Áno, lebo ty si tiež mama a tak nás to zaujalo, tak držíme palce a nech takých problémov riešime čo najmenej, ale my budeme riešiť iné problémy a možno rovnako nás to trápí, pretože chceme sa páčiť, chceme sa dobre cítiť, chceme dobre vyzerieť a vlasy sú korunou ženskej krásy a v tom lete asi dostali trochu viac zabráť. Čiže my ich musíme ale počas celého roka asi hydratovať. Čo to znamená, že hydratujeme vlastne vlasy?“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Áno, hydratácia. Vieme si pod tým predstaviť to isté, ako keď potrebujeme hydratovať naše telo, našu vlasovú pokožku, keď musíme dodržiavať pitný režim, aby teda sme si zachovali v sebe, teda uchovávali vlhkosť, či už v rámci pokožky, aby sa nevysušovala, tak takisto to je veľmi dôležité aj pre naše vlasy. A presne ako si povedala cez leto, my si väčšinou užívame tú dovolenku, ale naše vlasy ozaj trpia. Hlavne teda tými UV lúčmi, dajme tomu aj morskou vodou, chlórovanou vodou z bazénov, ale aj prípadnými veľmi prehriatymi kúľkami, žehličkami, keď sa chceme vyparádiť na nejakú večernú párty. A vtedy si vieme tiež veľmi ublížiť, čo sa týka našich vlasov.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Dokáže byť každý vlas dehydrovaný? Teda že má nedostatočnú vlhkosť? Mám na mysli teraz rôznu typológiu, jemné vlasy, suché vlasy, tie asi logicky, ale niekto má napríklad masťné vlasy, a pritom môžu mať nedostatok vlhkosti, čiže nevylučuje sa to vzájomne?“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Nie. Každý jeden vlas môže, môže mať obdobie, keď nie je od prírody suchší, tak môže mať obdobie, kedy sú tie vlasy suchšie, kedy sú náchylnejšie na nejaké poškodenie. A to je presne napríklad v týchto letných mesiacoch, kedy naše vlasy ozaj dostávajú veľmi zabráť, a keď sú aj vlasy, ktoré sa rýchlejšie premasťujú, znamená to, že vlastne od tej vlasovej pokožky nám ide tento maz, ale v dĺžkach tie vlasy môžu byť práve naopak suché. Na to máme aj v podstate špeciálne šampóny, ktoré sa zameriavajú na rýchlo mastiacu sa vlasovú pokožku, ale zároveň hydratujú dĺžky.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Dobre, si mi nastrelila, pretože ja som hovorila aj starostlivosti o tú vlasovú pokožku. To je asi veľmi dôležité. Je tam nejaká priama úmera, že ak sa dobre budem starať o vlasovú pokožku, budú lepšie vyzerieť aj moje vlasy? Alebo sú to ako keby také dva svety?“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Áno, to je presne základ. Ja to vždy hovorím, keď je zdravá vlasová pokožka, tak sú zdravé aj vlasy. Takže vždy treba začať od tej vlasovej pokožky a musím teda povedať, že aj cez leto naša vlasová pokožka dostáva dosť zabráť, čo sa týka slnečných lúčov a teda aj tejto morskej, prípadne chlóranej vody. Vysušuje sa nadmerne, dehydruje. Môže sa nám takisto spáliť vlasová pokožka, potom nás môže nepríjemne svrbieť. Môžu sa nám tvoriť lupienky, takže určite treba pri hydratovaní vlasov začať od pokožky.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Áno a to teda je, ako aj viditeľné, že mám takýto problém. Presne si to spomenula. Šupinky, lupiny možno. Môže nás napríklad aj svrbieť tá vlasová pokožka?“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Áno, áno, môže byť. Veľmi svrbivá.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Vlasy majú zase možno oslabené končeky, lámú sa alebo taká tá poréznosť vlasu, ale toto všetko sa najlepšie vidí, keď máme na to samozrejme tie diagnostické prístroje. Vtedy to je veľmi zväčšené. Ale viem to aj ja nejakým spôsobom vidieť na prvý pohľad, že má život, lesk alebo niečo podobné.“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Áno určite, keď sú vlasy dehydrované, tak väčšinou im chýba lesk, ako si povedala. Chýba im pružnosť. Väčšinou sú náchylné vlasy na lámanie, sú rozštiepené končeky a teda celkovo tie vlasy pôsobia také mdlé, bez života. Vieme si veľmi ľahko urobiť aj doma test elasticity, kedy zistíme nakoľko sú naše vlasy suché. Tak že chytíme si jeden náš vlas, musíme obetovať. Chytíme si ho medzi ruky a skúsime jemne pérovať, a keď nám pruží a nepraskne, tak znamená, že je

vo výbornej kondícii, ale keď nám praskne, tak znamená to, že nejaká tá suchosť tam je a treba ten vlas hydratovať, prípadne vyživiť.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Veronika, ako je to so starostlivosťou o vlasovú pokožku? Stačí keď používam napríklad, ja neviem, správne vybraný šampón a masírujem tú vlasovú pokožku, alebo sú aj špeciálne, teda nejaké prípravky na tú masáž, poprípade na to ošetrovanie vlasovej pokožky?“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Áno, no na tú vlasovú pokožku máme v dnešnej dobe teda už aj vlasové pilingy, ktoré sú veľmi vhodné v tomto prípade, ale nepreháňala by som to s nimi. Raz za mesiac je dobré urobiť si taký vlasový piling. Napríklad aj takto po lete, kedy tá vlasová pokožka bola viacej namáhaná. Vtedy sa nám vlasová pokožka krásne vyčistí, zbaví prípadných lupiniek alebo nejakých takých šupiniek a následne je dobré aplikovať do vlasovej pokožky vlasové oleje, ktoré sú určené aj na vlasovú pokožku. Vtierať si ich najlepšie na noc, keď ideme spať, aby teda nám pôsobili na tej vlasovej pokožke, alebo prípadne päť, desať minút pred umytím vlasov. Aj vtedy je to veľmi vhodné a krásne nám to zhydratuje vlasovú pokožku.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Ktoré nejaké aktívne látky alebo prítomnosť čoho mi asocuje, že tento produkt je práve určený na tú hydratáciu? Mne prvé prišlo, že kyselina hyalurónová na rozum, ale samozrejme ty ako odborníčka možno vymenuješ mnohé iné, ktoré teda už budú nám nejakým spôsobom napovedať o tom, že siahame po dobrom prípravku.“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Áno, no medzi takéto látky patrí napríklad, presne ako si povedala, kyselina hyalurónová, ale takisto aj aloe vera, vitamín E takisto. Napríklad tam patria aj rôzne oleje ako napríklad argánový olej alebo by som vyzdvihla moringový olej, ktorý je v podstate ako keby strom života nazývaný. Je to celosvetovo taký najuznávanejší strom, čo sa týka podielu živín. Takže tento je veľmi vhodný, keď obsahujú výrobky, ktoré chceme si dať teda na suché vlasy.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Je dobré teda, aby sme napríklad použili celú tú radu, ja neviem, že hydratačný šampón, potom hydratačnú masku, možno hydratačné mlieko alebo olej, aby sme dostali ten želaný efekt.“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Záleží to od toho, nakoľko máme tie vlásky suché. Určite by som ale v prvom rade teda zvolila buď šampón alebo masku, alebo teda prípadne celú radu na hydratáciu vlasov a následne ale je veľmi dôležité používanie olejov alebo prípadne vlasových sér v takomto prípade, ktoré nám aj počas dňa zaručujú, že nám udržiavajú vlhkosť vo vlasoch a krásne nám vlasy uhladzujú, rozžiaria. Takže na vlasové oleje by som určite nezabúdala.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Áno, treba opatrne s tým množstvom. Naozaj menej je viac.“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Áno.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Dá sa povedať, ale viem, že teraz už máme k dispozícii takzvané že nočných pomocníkov, ak náhodou niekto má veľký stres ráno, že to teda nestíha a tak ďalej. Čiže čo si pod tým máme predstaviť? Čo to znamená, že v noci niečo pôsobí na naše vlasy?“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Nočné sérum je také niečo ako aj nočný krém, povedzme na pleť. Je to vlastne produkt, ktorý si votrieme do vlasov pred spaním a cez noc nám pôsobí. Je o dosť intenzívnejší ako klasické denné séra a ráno sa zobudíme s krásnym nadýchanými, rozžiarenými vlasmi. Týchto nočných sér sa netreba báť, nezaťažujú vlasy, nepôsobia potom tie vlasy nejakým zatažením, že by sme si ich ráno museli snívať. Práve naopak, sú veľmi dobrým pomocníkom a teda ja sama som si ich veľmi obľúbila.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Po akom čase sa dajú tie vlasy späť do kondície a zaujíma ma, že či je to prsto nejaká vec alebo starostlivosť, ktorá trvá dočasne, alebo o tú hydratáciu sa treba starať celoročne.“

Veronika Hambáľková, Sky Salon: „Určite sa o hydratáciu treba starať celoročne, ako aj jak sme na začiatku spomínali, že treba dodržiavať pitný režim. Tak napríklad aj toto je jedna z vecí, ktorá je vhodná počas celého roka aj pre vlasy. Čiže aj teda tá správna životospráva, ten pitný režim. Napríklad je dobré si aj zaradiť do jedálnička, keď má niekto veľmi suché vlasy, rôzne napríklad orechy alebo prípadne nejaké semiačka ľanové, slnečnicové alebo napríklad aj mliečne produkty, ktoré obsahujú proteíny, vápnik.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Super, takže všetko so všetkým súvisí, ale ten želaný efekt vieme dosiahnuť aj vďaka tvojim dnešným radám. Takže ďakujem veľmi pekne za sympatické rady, ktoré odzneli a týkali sa našich vlasov. A my ideme do kuchyne. Soni, nech sa páči k tretiemu receptu.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Dnes máme teda sympatický recept a je to hrušková polievka?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Je to hrušková polievka Soni, áno a opäť je urobená takým štýlom, že nie sladká, aj keď tam je tá hruška. Základom je vlastne šalotka, olivový olej.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „To bude také sladkokyslé trošku?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Nebude to sladkokyslé, bude tam vlastne ten pór. Bude tam cítiť tú cibulovinu jemne. Hej, čiže ja som aj vlastne teraz príde nakoniec do tej polievočky, vlastne základ sa robí šalotka, olivový olej, soľ, čierne korenie, opečie sa hruška samozrejme, podleje sa to vývarom. A tá hruška sa rozkutruje, rozmixuje. Keď sa uvarí, udusi trošku, potom sa pridá opäť soľ, korenie, masielko, vybalancuje sa tá chuť. A ja som si tam ešte nakrájal na také tenké pásiky normálne hrušku, aby naozaj tá hruška bola taká fajnová.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ako dekor.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „A čo je veľmi dobrý kontrast pri tejto polievke, hej, lebo je to polievka ovocná, taká sezónna, jesenná, tak je veľmi dobre spolupracuje, keď si dať, ja mám rád strašne syr a keď sa zobká syr, tak sa dá aj také ovocie k tomu či je to jabĺčko.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Kľudne aj plesnivý syr, keď sa dá plesňový. Ten je výborný napríklad do hrušky, keď vyčistíš hrušku, vyberieš ten stred, dáš tam syr a dáš to zapieť. To je perfektné. Takže hruška s tým syrom je výborná.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Je geniálna.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Výborná.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Tu to platí dvakrát, lebo je pripravované na teplo. Tá polievka, čiže ten syr sa krásne topí vnútri a zostane tam len potom, čiže krásnej syrovej omajdy, omáčky teda, pardon. My v kuchyni, terminológia omajda, omáčka a ten pór je tam taký jemne pikantný, lebo pór má tú vlastnosť, keď sa ho uvarí, tak má takú štiplavosť. Ja tam nedávam tam čili, lebo čili by bolo už trošku za čiarou a bolo by to pálivé a to nechceme. A nakoniec vlastne cítiť chuť tej hrušky, ale aj tak tam prevláda ten plesnivý syr jemný. Naozaj je to tá harmonická, keď sa to dobre odvarí, naozaj keď je to dobre odvarené, tak je tá polievka geniálna. Hej, samozrejme nie je to polievka, ktorú by si človek robil každý deň, ale na jeseň, z času na čas si urobiť takúto polievku určite je na mieste. Ja už som tam dal aj ten pór, a takto vyzerá tá polievačka, naozaj krásne do chrumkava, jemne domäkka urobená hruška.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A taká tá čo si ju restoval s cibulkou, tá je vymixovaná?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Ten pórík tam je takisto zavarený. Tá je vymixovaná. Tam je tá hrušková chuť. Čiže takto vyzerá tá polievka. Je to také, som povedal, veľmi krásne naaranžované, lebo ten pór je krásne zelenučký, nádherný. Tá hruška na tenko nakrájaná. A tá vôňa je naozaj.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „A teraz čo? Ja si budem lyžicou ukrajovať z toho syra alebo to tam vmiešam alebo ako?“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Toto som dal, taký troška, môže sa kľudne natrhať ten syr a dať dnu do tej polievky, ale môže sa krásne pomaličky odždibávať lyžičkou a balancovať s tou polievkou.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Pridávať k tej polievke.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Presne tak.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ale k tomuto keby sme si dali nejaký chlebič alebo bagetku, tak je to normálne jedlo.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Určite áno. Je to hlavné jedlo. Určite sa z toho naje človek. Presne tak. A ja som si ešte som si urobil takúto. To nám ešte varí. Ja som si vlastne upiekol hrušku, kde som nedával absolútne nič, len kvapku olivového oleja a tú si zakomponujem, aby to dávalo nejaký ten estetický význam, ale samozrejme tá hruška tam urobí svoje a takýmto štýlom.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Dobre. Hrušková polievka s plesňovým syrom a teda je tam trošku póríku a je tam tá hruška a kvetinky. Jedlé sirôtky. Hotovo, vybavené.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Áno, veľmi, veľmi jednoduché.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Veľmi, veľmi, veľmi jednoduchý recept. Ideme si teraz rekapitulovať všetky tieto sympatické, ako povedala Karin, tak milé slovo tam pri tom predchádzajúcom rozhovore. Recepty. Tak pod.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Robili sme si ovocný šalát zo sliviek, orechov. Čiže základom sú štyri, štyri druhy orechov, slivka, jablká, pochúťková smotana alebo jogurt, samozrejme troška medu. Čiže prvý šalátik je hotový, slivkový, a keďže pracujeme so slivkami a s jeseňou, aj v druhom recepte bolo použité,

bravčová panenka, slivková omáčka, kde základom boli tri prevedenia slivky: slivkový lekvár, sušené slivky a čerstvé slivky.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ale toto je taký, by som povedala, jesenno už aj zimný, lebo tá slivková omáčka sa často používa aj v zimných receptoch.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Určite áno alebo na takých tých starých slovanských receptúrach. Je určite považovaná ako za takú delikatesu a je naozaj veľmi dobré, kde sme zachovali naozaj princíp tej slivkovej omáčky. Takže sú tam zakotvené krásne kusy tých sliviek čerstvých. A ten tretí rez sme si teraz vlastne predstavili. Je to plesnivý syr s hruškovou polievkou, s pórom, čiernym korením. Čo k tomu dodať, naozaj mám rád tieto recepty. Takže dobrú chuť.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Ľubko, ďakujeme za skvelé inšpiratívne recepty. O dva týždne sa vidíme.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Ďakujem veľmi pekne.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „To už bude myslím kačacina.“

Ľubomír Herko, šéfkuchár: „Vynikajúca, tá je moja obľúbená.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „No takže sme ti ulahodili a ty zasa ulahodíš našim divákovi. A my sa teraz posúvame k počítaču k pani doktorke.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Presne tak. Pani doktorka teda odpisuje na veľmi veľa emailov, ktoré prišli. Ja som s mýslela, že si u nás oddýchnete v Dámskom klube. A vy že sa cítite ako v práci, tak to ma trošku mrzí. Ale nevadí, veď naším cieľom je samozrejme vám predovšetkým poradiť a rozprávali sme sa o tých najčastejších problémoch, ktoré trápia naše deti, následne samozrejme aj rodičov a súvisia s nástupom do kolektívu. Tak čo, čo zaujímalo našich divákov, pani doktorka, najviac?“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Asi nás nikoho neprekvapí, že asi väčšina tých otázok smerovalo k tomu, čo robiť, ako podporiť imunitu hlavne tých škôlkárskych detí. Túto možno len takú poznámku, lebo tej literatúry a informácie je nepreberné množstvo, že neexistuje zázračný liek. Jednoducho tá imunita si musí preskákať tie infekcie a je to najprirodzenejší spôsob. Je to v podstate také prirodzené očkovanie dieťaťa, takže nejaké zázračné lieky nemáme. Možno by sme nemuseli do tých detí liať toľko sirupov všetkých možných, ktoré sú dostupné. Nie je veľa vedecky dokázaných priaznivých účinkov alebo jednoznačných účinkov. Je niekoľko prípravkov, ktoré za sebou majú vedu. To vám vie poradiť váš pediater, ale prosím, nedávajme do tých detí stále viac a viac tekutín, ani tých prípravkov na kašeľ, ani na sople. Jednoducho starajme sa o tie deti, buďme s nimi, choďme s nimi na zdravý vzduch. Musia mať aj športovú aktivitu, čiže nielen v kočiariku ich voziť trojročné dieťa.“

Karin Majtánová, moderátorka: „A zababušené.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Zdravá strava, o tom sa všade rozpráva. Nezabúdať dostatok spánku. Ten spánok je veľmi podstatný nielen pre vývin mozgu, ale aj pre naozaj pre to telo. Je to údržba toho tela. Čiže naozaj dávať pozor, aby dostatočne spali tie deti. Dostatok tekutín, zdravých tekutín, žiadne sladké a asi toľkoto.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Pani doktorka, my sme rozoberali tie najzákladnejšie problémy, ako naozaj sekrét z noštedka, sople, normálne ľudovo povedané alebo teda ten kašeľ detský. Ak sa k tomu pridruží aj zvýšená teplota, je to taká dobrá správa, že ten detský organizmus ako keby viac bojuje s tým vírusom?“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Áno, presne tak to je. Horúčka je naozaj že evolučne úžasný nástroj organizmu, ako pomôcť imunitným reakciám. Takže v našich končinách naozaj existuje tzv. tá fever phobia alebo fobia z horúčky, mali by sme vedieť, že to nie je choroba, je to príznak. A kým to dieťa nie je v diskomforte, keď nemá bolesti, keď vidíme, že je v podstate len trošku unavené, neliečme tú teplotu. Naozaj je dokázané, že poškodenie mozgu alebo nejakého kardiovaskulárneho systému prichádza naozaj pri veľmi vysokých a dlhodobých trvajúcich teplotách. Dokonca ani teploty do 41 stupňov, čo nikto z nás nevydrží samozrejme, sa nepreukázali, že by v krátkodobom alebo jednorazovo mohli poškodiť to dieťa. Takže keď máte dieťa, ktoré má 39 a v podstate len vám poliháva, ale chce sa aj hrať, aj sa napapá, nemá žiadne bolesti, môžete počkať, hlavne vtedy, keď má teplé končatiny, lebo termostat funguje tak, že keď teplota stúpa, tak zatvorí perifériu. Máme studené rúčky, studené nohy, aby telo konzervovalo tú teplotu, pretože náš termostat dostal signál od nejakého vírusu, nejakej škodliviny. Dostal signál, že má nastaviť teplotu vyššie a ten organizmus sa začne triasť, pretože svaly produkujú teplo, zatvorí perifériu, aby sme nestrácali a teplota stúpa, hej, to znamená, že ten

organizmus vie, čo má robiť. Keď to dieťa nemá diskomfort, ale tá teplota už je 39 a má stále studené končatiny. Vtedy dajme ten liek, pretože veľmi pravdepodobne to ešte ide stúpať, ale v opačnom prípade treba počkať chvíľku. Tú teplotu treba si užiť.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Už chápem, keď ste povedali, že treba vychovávať alebo edukovať, hlavne teda rodičov, lebo oni sú väčšinou naozaj, teda zodpovední a majú obrovský strach. To si zase musíme povedať. Moje decká sú tiež teplotové. Viem, čo to je, keď má decko nad 40 teplotu, tiež mi nebolo všetko jedno. Ale poďme ešte aj k takým problémom, ktoré sú takisto súčasťou možno aj tých kolektívov. Pretože máme aj črevné virózy, čo také zvracanie alebo hnačka? Koľko teda je to ešte v poriadku? Ako zabrániť tiež nejakej dehydratácii, pretože tam to môže hroziť u tých detí. Môže to byť vážny problém.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Možno len jednu vetu sa ešte vrátim k tej horúčke, aby teda to zaznelo a to je, že nemáme sa obávať horúčky, ale tých príčin horúčky. A to treba si uvedomiť, že nemôžeme v klude doma byť 39, 40 je fajn, nám idú imunitné reakcie. Musíme vedieť aká je príčina, hlavne u tých malých detí. Detí do troch do troch mesiacov musí lekár vidieť pri akejkoľvek teplote nad 38 rektálne. To som len chcela povedať.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Dobre, ďakujeme, veľmi dôležité.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Toto sú veľmi dlhé témy. Nemyslím si, že vám môžem toľko času zobrať, ale naozaj veľmi podrobne to máme na pediatri deťom. Máte tam vysvetlené. Každý čo by chcel, hej, sú tam aj také koncízne informácie, sú tam aj veľmi do podrobnosti a hlavne tie varovné príznaky.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Super. Tak odkážeme na vašu stránku vás pediatrov, ktorí ste to ponúkli. Výborne, ďakujem pekne, však si to tam samozrejme dohľadajú. Tak poďme k iným. Poďme možno nejaký ten aktuálny výsyp, pretože vieme, že v tom detskom kolektíve, či už sú to ovčie kiahne, či už sú to nejaké iné, možno kožné ochorenia, alebo teda infekčné ochorenia skôr u detí. Môžem si trúfnuť ja ako rodič to odhaliť, že fakt ide o ovčie kiahne, neviem čo s tým mám robiť, len zatelefonujem pani doktorke a ani nejdem ukázať dieťa.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Mnohokrát to tak robíme a vlastne tá primárna pediatria je o tom, že my si poznáme tých rodičov, my máme vzťahy s nimi, čiže my vieme, na koho sa môžeme spoľahnúť a tým pádom vieme, koho máme pozvať. Naozaj je dôležité zaznačiť kiahne alebo teda varicelu do dokumentácie. Je to veľmi dôležité z hľadiska potom aj reprodukčného zdravia a ochrany novorodencov. Takže neberieme to na ľahkú váhu, len keď sme si naozaj istí a máme teraz už aj tá komunikácia, aj fotografická, sú to tak jasné nálezy, ktoré vieme naozaj sa na ne spoľahnúť. Teraz asi viete, že posledného možno pol roka naozaj tých exantémových ochorení je stále viac. Veľmi sa toho boja, pretože nevyzerá to veľmi pekne. Treba povedať, že takmer všetky sú vírusové infekcie, ktoré sa rôzne číslujú a tak ďalej. Možno je dôležité taktiež taký mýtus, trošku by som poopravila. Piata choroba alebo erythema infectiosum, to je vírusová vírusová choroba, ktorá charakterizovaná je vlastne takým tým slepičím to je, preplešk na líčkach, to je tak veľmi výrazné a potom sa objaví aj exantém na tele. Paradoxne predchádza tomuto výsevu také mierne nachladnutie, ktoré si moc ani nevšimnú tí rodičia, tie deti chodia do škôlky, potom sa vysypú a vtedy ich zoberú zo škôlky. Ale vtedy tá infekčnosť je takmer nulová. Takže je to taký úplne opačný, opačný, opačný prístup.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Pani doktorka, myslím si, že vás budeme musieť pozvať aj nabudúce. Hodne sme, ak vám to samozrejme.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Či ma pustia moji pacienti.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Áno, či vám to pacienti dovoľia, pretože sme samozrejme nejakým spôsobom viac z toho nestihli. Ale teda ešte raz dávame do pozornosti naozaj tú fantastickú stránku od vás pediatrov, kde si rodičia môžu rozkliknúť jednotlivý zdravotný problém a majú tam teda akýsi návod, poprípade dôležité informácie, ktoré keď si prečítajú, tak budú opäť možno trošku sebavedomejší a budú vedieť pomôcť tomu svojmu dieťaťu. Takže to je naozaj veľmi dôležité. Ďakujem ešte raz za to a ďakujem aj za účinkovanie v našom Dámskom klube, piatkovom. Spolu s pani doktorkou sme sa rozhodli odmeniť naše diváčky. Pani Renáta, posielame vám čaje a koreniny. Konkrétne do Šarišských Bohdanoviec a knižky získava pani Gabriela, Kladzany. Tak pani doktorka, ešte raz veľká vďaka za to, že ste boli súčasťou.“

MUDr. Beata Kartousová, pediatrička: „Ďakujem za pozvanie.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Perfektná bola pani doktorka. Aj reakcie boli najmä fantastické. Takže povieme, čo bude ešte v pondelok.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Povedzme. V pondelok teda budeme vám radiť, ako sa postarať o suchú pleť, ale tá pleť má ešte aj jemné vrásky a pigmentové flaky.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Povieme vám aj to, ako by mal vyzeráť správny pitný režim u detí.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Poradíme sa, ako vyberať krúžky pre naše deti, ale tak, aby sme ich permanentne nestriedali, aby nám to dieťa naozaj bavilo celý školský rok, aby tam jednoducho dieťa zotrvalo.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Do pondelkového vysielania sme pozvali aj fyzioterapeutku, ktorá vám ukáže, ako by ste mali cvičiť, ak vás bolia sedacie svaly a ako by ste si ich mohli posilniť.“

Karin Majtánová, moderátorka: „No a v našej kuchyni budú pripravovať naše kolegynky slivkové koláče. No a pred tým, ako vám zaželáme príjemný víkend, tak ešte upozornenie od nás. Pozor! Pozor! Tie naozaj informácie týkajúce sa počasia sú, ja by som povedala, že až hrôzostrašné. Tak si dávajte všetci na seba pozor, buďte počuvný, sledujte hydrometeorologický ústav a držme si palce, aby to také zlé, ako sme to teoreticky počuli, v praxi nebolo.“

Soňa Müllerová, moderátorka: „Treba pozitívne myslieť, pretože dnes je deň pozitívneho myslenia a možno si dať k tomu aj trochu čokolády, keďže je aj deň čokolády, dovidenia.“

Karin Majtánová, moderátorka: „Ďakujeme za sledovanosť. Dovidenia.“

14:00:34 koniec programu **Dámsky klub**

14:00:35 obrazovo-zvukový predel

14:00:41 oznam o programe *Sieň slávy*

14:01:09 oznam o vysielaní

14:01:27 oznam o programe *Neposlušní*

14:02:06 sponzorský odkaz Super Zoo

14:02:16 oznam o programe *Záhady tela, Neskoro večer, Pečie celé Slovensko*

14:03:47 obrazovo-zvukový predel

14:03:53 oznam o audio komentári

14:03:59 začiatok programu *Veľkou lyžicou*

14:04:59 koniec záznamu