

Chodím vďaka kr

Ako si vyliečila kolená • Má osobného trénera • C

ALEXANDRA KOVÁČOVÁ • FOTO TIBOR GÉCI,
MARIÁN PEIGER, ARCH. A. S.

Vždy elegantná dáma a moderátorka par excellence. Aj tieto prívlastky vystihujú Adu Strakovú, legendu starej dobrej hlásateľskej školy. Keďže známu televíznu divu už istý čas neposlúchali kolená, podstúpila špeciálny chirurgický zákrok, vďaka ktorému sa môže opäť hýbať ako zmlada.

Z televíznej obrazovky sa divákovi prihovára už 45 rokov a dodnes ju ľudia zastávajú na ulici. „Niet väčšej poklony, ako keď sa niekto pristaví a povie mi, že takú krásnu slovenčinu už málokedy počuť. To, že moja práca nebola zbytočná, je pre mňa najväčšie zadosťučinenie,“ ho-

vorí pani Ada. Spolu s kolegyňou kamarátkou Norou Beňačkovou veľmi rada spomína práve na svoje televízne začiatky v auguste 1970. „Po dvoch týždňoch v redakcii

ma šéfredaktor poslal do obrazu. No v prípade, keby som mala trému a necítila sa na to, mala mi asistovať práve Norika,“ vracia sa do minulosti hlásateľka. V tom čase však bolo horúce leto, klimatizácia v novej výškovej budove televízie ešte nefungovala a panovali tam podmienky ako na stavenisku.

„Obliekla som si krátke šortky, bielu blúzku, nohy dala do lavóra, a tak sa

prihovárala divákovi. ma uvidela Norika, le

„To, že zasmiala a po moja práca potrebná a nebola že ísť domov bo ja zbytočná, je pre mňa mu ur zadosťučinenie mať budem,“ s

je sa pani Ada.

TELEVÍZIU POZERÁ MÁLO

Dnes televíziu zapína výnimočne. Za tie r v brandži má už svoje tické oko i postreh pre cu kamery. „Kedysi sa l dý záber starostlivo tv a teraz na to nie je ale také je doba. Len viem, kam sa všetci tí dia tak ponáhľajú. Som da, že som pracoval

info RAS

LEGENDA Z OBRAZOVKY:
Straková porozprávala o tom,
ako sa stará o svoje zdravie.

Pre ženy, ktoré vedia, čo chcú



knih

o hľadani rovnováhy
medzi rodinou a kariérou

Práve v predaji

MADAM_{eva}

Bežné vydanie Madam Evy nájdete aj vo vašom stánku

rozumieme si

Veľňovým bunkám

tyrikrát do týždňa



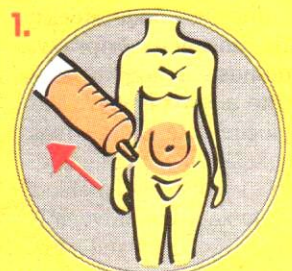
PANI ADA V AKCII: Pravidelne maká na špeciálnom prístroji, ktorý precvičí celé telo. Dohliada na ňu tréner Pali.

Aplikácia buniek

Kĺby sa už dajú vyliečiť aj vlastným tukom! „Ide o obnovu poškodenej chrupavky v kĺbe, ktorá sa začína odsatím tuku z brucha. Odobraté kmeňové bunky sa na niekoľko hodín izolujú a následne aplikujú do poškodeného miesta,“ popisuje zákrok chirurg Milan Hric.



1.



60 min.

Liposukcia pri lokálnej anestézii. V odobratom tuku sa nachádzajú kmeňové bunky.

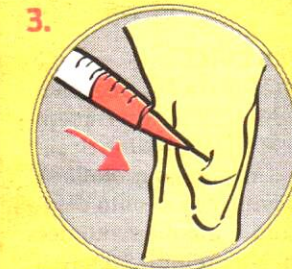
2.



45 min.

Oddelenie kmeňových buniek

3.



15 - 60 min.

Aplikácia kmeňových buniek do kĺbov.

Najúčinnější v skoršom štádiu poškodenia chrupavky v kĺbe

- ↘ cena liečby je od 1 400 eur
- ↘ zákrok trvá 2 - 3 hodiny
- ↘ nezostáva jazva
- ↘ bez výmenného listka
- ↘ odber bez bolesti

Dnes sú v televízii amatéri

→ pokračovanie zo strany 14

v televízii v tých časoch, kedy sa všetko dôsledne premyslelo,“ povie otvorene. „Predtým ako sme si sadli pred kameru, sme všetko analyzovali. Možno sa to dnešnej mladej generácii bude zdať kaširované, ale nebolo, bolo to poctivo pripravené a naše texty mali hlavu a pätu.“ Aj to je dôvod, prečo dnes v televízii najradšej pozerá kvalitné filmy, reprízy starých inscenácií a dokumenty. „Mnohé dnešné moderátorky majú absenciu prípravy, vedomostí o jazyku, štylistike a stavbe vety. Nie aby to bolo, ale museli mať vysokoškolské vzdelanie, lebo všeobecný prehľad o svete sa získa práve štúdiom,“ rozčarovane vysvetľuje pani Ada, ktorá sa v posledných rokoch objavuje na obrazovke. „Stále pracujem, už druhý rok spolu s Norikou Beňačkovou sa pripravujeme na novú triedu v reálnej televízii Živio na TV8, kde grafičky pripravujú úlohu a hráme ju s ľuďmi k životným situáciám. Nechcem byť v televízii poučiteľná, keďže sa súčasnosti uvádzajú formáty, ktoré moje predstavy naplňujú.“



ADA ZAMLADA: Fotka vznikla, keď robila rozhovor s riaditeľom zoo. Pred šelmou mala rešpekt.

štyrikrát do týždňa fitnesscentrum. Vážne problémy s kolenami (gonartróza) ju však pred dvoma rokmi donútili presedlať na iné typy cvičenia. „Lekár mi už fit-

„Som rada, že som v televízii pracovala v časoch, keď sa všetko dôsledne premyslelo

nesentrum neodporúčal. Preto teraz chodím na pilates a cvičím aj na špeciálnom prístroji,“

vysvetľuje Ada. Na jednom z tréningov sa nám ju dokonca podarilo aj zachytiť. „Pani Adka je veľmi snaživá,“ pochválil hlásateľku tréner Pali, ktorý je jej dvorným inštruktorom.

„Tento prístroj má hodnotu menšieho fitnesscentra, cvičí na ňom aj futbalista Zinedine Zidane a celá francúzska futbalová reprezentácia,“ pochválil sa nám Strakovej tréner.

KMEŇOVÉ BUNKY

Ale k celkovej kondícii a pohyblivosti sympatickej hlásateľky

nedopomáha len cvičenie. „V kolenách mám už štyri mesiace aplikované kmeňové bunky a je to fantastické!“ pochvaluje si. O záračnej liečbe sa dočítala

najprv v časopise. „Nevedela som, že to robia aj na Slovensku. Pôvodne som chcela ísť do Brna alebo do Prahy,“ vysvetľuje hlásateľka Straková. Nakoniec však zistila, že postačí zveriť sa ortopédovi Milanovi Hricovi v Malackách na Záhorí. „Vysychalo mi v kolenách mazivo, trpím gonartrózou. Predtým som však mala v kolenách vlastnú krvnú plazmu. Pomohlo mi to na tri roky. Keď sa to podchytil včas, dá sa s tým bojovať,“ povie Ada, ktorá od čarovného zákroku nedá na kmeňové bunky dopustiť. „Samozrejme, že v kolenách cítim rozdiel, keby ste ma videli, ako som chodila predtým, a ako teraz. Najväčšie problémy mi spôsobovali schody,“ priznáva hlásateľka. A ako vlastne zákrok prebiehal?

„V kolenách mám už štyri mesiace aplikované kmeňové bunky

traja mesiace aplikované kmeňové bunky tri roky. Keď sa to podchytil včas, dá sa s tým bojovať,“ povie Ada,

keď sa to podchytil včas, dá sa s tým bojovať,“ povie Ada, ktorá od čarovného zákroku nedá na kmeňové bunky dopustiť. „Samozrejme, že v kolenách cítim rozdiel, keby ste ma videli, ako som chodila predtým, a ako teraz. Najväčšie problémy mi spôsobovali schody,“ priznáva hlásateľka. A ako vlastne zákrok prebiehal?

„Pán doktor mi odobral podkožný tuk z brucha, ktorý sa potom istý čas odstreďoval. Následne mi ho aplikoval tenkou injekčnou striekačkou do kolien. Robí sa to v lokálnej anestézii, celý deň som bola v nemocnici a navečer ma už pustili

domov. Potom musela byť v pokoji a sedem až desať dní ležať. Tri mesiace je obdobie, počas ktorého sa bunky vstrebávajú,“ hovorí hlásateľka. No zmenu pocítila už po mesiaci.

RESET V KÚPEĽOCH

Pani Ada sa drží v kondícii nielen kvôli sebe, ale aj kvôli dvojročnej vnučke Carolinke. „Je to naše malé slniečko, hotová atómová elektrárňa,“ hovorí žena, ktorá si zakladá aj na tom, že nefajčí a vyhýba sa alkoholu. „Ak si dám, tak pohár vína, mám rada kvalitné talianske a novozélandské vína,“ prezrádza recept na životnú vitalitu. Keďže má k Taliansku osobný vzťah, dala sa na štúdium taliančiny v jazykovej škole. A čo ju ešte okrem vnučky a cvičenia udržuje vo forme? „Moje milované piešťanské kúpele. Navštevujem ich už 27 rokov a zachránili ma od vážnej operácie chrbtových platničiek!“ povie jedným dychom Straková. Často sa tam stretáva so svojimi priateľkami Zdenkou Studenkovou, Norikou Beňačkovou a Marínou Kráľovičovou. „Domov sa vraciam vždy odpočínutá a s dobitými baterkami,“ uzatvára pani Ada.

VEĽA CVIČÍ

hlásateľka je už niekoľko rokov veľkou osvetárkou a bojuje proti rakovine prsníka. „Aj v mojom okolí sa objavili ženy s touto diagnózou a mnohé nakoniec úspešne boj prehrali,“ zamyslí sa smutne. A preto sa snaží zmobilizovať ženské populácie, aby nezanedbávali prevenciu. „Veľa žien stále bojí ísť na kontrolu a tých, ktorým to nie je ľahostajné, je žalostne málo. Ja chodím pravidelne na šetky zdravotnej prehliadky,“ priznáva Ada, ktorá sa za seba ukážkovo stará. Ešte donedávna navštevovala



ROBÍ OSVETU: Straková sa pravidelne zúčastňuje na pochodoch proti rakovine prsníka.