



ФЕВРУАРИ - МАРТ 2014

СПЕЦИЈАЛИЗИРАН МАГАЗИН ЗА УГОСТИТЕЛСТВО  
И НЕГУВАЊЕ НА УБАВИТЕ НАВИКИ

БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

HOW NOT TO LIVE

СВ. ВАЛЕНФУН

УМЕТНОСТ

МУЗИКА И ХРАНА - ПОБЛИСКИ ЕДНА ДО ДРУГА  
ОТКОЛКУ ШТО СЕ ЧИНИ НА ПРВА

THE DARK SIDE OF THE MOON

НИЗ ОЧИТЕ НА СТРАНЦИТЕ -  
КАДЕ ДА СЕ ОДНЕСЕ  
СТРАНСКИ ГОСТИН  
ВО СКОПЈЕ

БИФЕ НОСТАЛГИЈА

ЌЕИФЛИИ  
НА НАУЧНА БАЗА

ХОТЕЛИ

ПЕТТЕ НАЈЧУДНИ И  
ЕДИНСТВЕНИ ХОТЕЛИ  
ВО СВЕТОТ

[www.fb.me/BarcodeMagazine](http://www.fb.me/BarcodeMagazine)



[www.barcode.com.mk](http://www.barcode.com.mk)



# BAR CODE



**TIKVEŠ**  
SINCE 1885

# Нови FOX канали на BoomTV

.one



**FOX FOXMOVIES FOXlife FOXCRIME**

**Само со BoomTV добивате четири ТВ канали FOX,  
без дополнителна претплата!**

Отсега, уживајте во новите канали FOX и FOX Movies кои се достапни бесплатно во основниот BoomTV пакет, покрај постоечките FOX Life и FOX Crime. Само со BoomTV во основниот пакет добивате четири FOX ТВ канали без дополнителна претплата. FOX каналите нудат разновидна содржина – хит серии, филмови и забавни програми. Месечната претплата за основниот пакет на BoomTV изнесува 499 денари за еден уред, 699 денари за два уреди или 799 денари за три уреди.

Корисниците на MiniBoomTV можат да ги гледаат новите канали FOX и FOX Movies со активирање на FUN пакетот за 199 денари/месечно кој нуди вкупно 9 канали (FOX, FOX Movies, FOX Crime, FOX Life, AXN, Eurosport 1, Eurosport 2, MTV Adria и VH1 Adria).

BoomTV можете да го користите каде и да патувате низ Македонија со едноставно поврзување при што ќе ужivate во омилените ТВ програми со кристално јасна дигитална слика.

Понудата важи со договор на 24 месеци.

Повеќе информации во Центарот за грифка за корисници на бројот 02/181 или [www.one.mk](http://www.one.mk).

boom! tv

# Contributors

bar  
code



**Анџела Стефановска и  
Матео Барбароса**

Скопско/италијански кафе-група со невиден ентузијазам да ја прошират кафе културата во сите угостителски објекти во земјава. Исклени бармени и баристи во Италија со дипломи и сертификати добиени од INEI (Национален Институт за Италијанско Еспресо), но и значајно работно искуство, денес се увозници и дистрибутери на престижното италијанско еспресо кафе Attibassi преку својата фирма Итабренд И.Т. Скопје.



**Ина Многу Фина**

Девојка што не знае што сака но знае што нејќе. Професионален хејтер на се што е урбана импровизација. Течно зборува сарказам и иронија. Дебар маалка која тренира Твитеер и го уредува Оннет.



**Аријана Коскарова,  
дописник од САД**

Аријана Коскарова е ко-автор на првиот урбан туристички водич "Skopje in Style". Дипломец на Филолошкиот Факултет "Блаже Конески" и на Универзитетот за туризам и менаџмент, чие работно искуство во САД ги вклучува, престижниот ланец на ресторани "Cipriani", хотелот "Harbor View", каде за време на летниот период престојува Белата Куќа, маркетинг агенцијата "Getmeontop" и сл. Зборува 5 јазици и е добитник на престижниот сертификат за професионалност од страна на Белата Куќа.



**Николина Стојанова**

Преведувач во процес на подготвотка на докторат од областа на компаративната книжевност, но пред се љубител на музика изложби и секакви други настани кои го прават Скопје урбано место за живеење. Стрелец со Водолија... неуморен урбан скитач по улици... љубител на шанкови.



**Бујар Муча**

Познат критизер на се и сешто, не штедејќи се притоа себе си. Нескромно еден од најдобрите готвачи-аматори во Скопје. Професионален излегувач во град, моментално во куќен притвор по своја волја. Роден во Скопје во чесно граѓанско семејство. Архитект кој непрекинато работи како проектант во своето партнерско студио Мегарон во Скопје, но и автор и коавтор на над 100 проекти во Македонија и во странство. Активно се бави со филмска и театарска сценографија кај нас и во светот, меѓу другото и на филмот Балкан-кан.



**Синиша Станковиќ**

Постземјотресен Скопјанец, маалски човек, (за)пишувач... За леб (читај: ќебапи & пиво) заработка како новинар, а во паузите напишал неколку книги. Вљубеник во времињата со душа, почитувач на луѓето со срце и исаф, алергичен на ментална нехигиена, агресивност, паланечка зависност и апамилак. Зависник од носталгијата...



**Маријан Костадиновски**

Има завршено машински факултет со ниту еден ден стаж по струката. Првите чекори во медиумите ги има почнато во Студентското радио уште во далечната 1992 година. Мигрира во неколку локални радиостации, а најдолго се задржува во „Канал 103“ и две години во Радио „Равел“. Од печатените медиуми има соработувано и пишувано за „Зрак“, „Тротоар“, Студентски збор, „Град“, „Урбан магазин“, „Форум“, најчесто приложи за музика. Уредник е на првиот електронски медиум на македонски и албански јазик „Секој ден“. Од 2005 година ја отвора првата специјализирана продавница за пиво и целосното внимание го посветува токму на таа тема, иако не ја запоставува музиката и понатаму. Од 2007 година е стручен соработник во специјализираното списание за угостителство „Бар Код“, каде што пишува на темата пиво.



### Радмила Димовска

Доктор кој прв дипломирал во во својата генерација со највисок процес, со завршена специјализација по ортодонција и магистериум од областа на мултидисциплинарниот менаџмент на расцепите, докторат кој следи, објавени над 100 трудови, студиски престои и обуки низ целиот свет, навлегува и во тајните на anti-aging медицината, естетиката и ласерската стоматологија. Пишувач за Bar Code, Нова Македонија, COSMO, Бебе магазин, 24 часа здравје... Член е на деловниот совет при универзитетот American Colledge Skopje, АДА-американската асоцијација на стоматолози, Светското здружение за anti-aging медицина, Европското здружение на ортодонти итн... Член е Ротари клубот Камен Мост-Скопје. Работи во приватната стоматолошка ординација "КРУНА МС" успешно балансирајќи меѓу четирите најважни потреби: да живееш, да сакаш, да учиш и да оставиш трага.



### Анета Коробкина, дописник од Москва

Високо образован и искусен професионалец во областа на угостителството, хотелиерството и туризмот.

Генерален менаџер и основач на СЕК Хоспиталити Тренинг и Консалтинг. Магистерската диплома ја има добиено како почесен студент на Универзитетот „С. Ritz“ во Швајцарија, еден од десетте светски топ реномирани универзитети во оваа област. Работното искуство го стекнува во различни земји низ светот (Македонија, Турција, САД, Швајцарија, Русија и Индија) на различни позиции како што се: консултант, сервис тренер, кетеринг менаџер, менаџер на ресторан, ивент менаџер, келнер, администратор и туристички консултант.



### Милена Јосифовска

Магистер по меѓународно право, долгогодишен работник во областа на Европски интеграции ангажирана преку УНДП во Владата на РМ. Очигледно е дека има најмалку професионални допирни точки со угостителството, но ако треба да избереме дописник кој е од другата страна на приказната тоа е дефинитивно Милена. Има најдобар талент во уникатно свој стил да ги елаборира стандардите на угостителството, да критикува со аргументи и да сугерира промени кои звучат лесни како песна. За себе вели дека има уште неколку работи да заврши во овој живот за потоа да стане сопственик на ресторан. Кога ја читаме, сфаќаме дека соништата се оправдани. Меѓу другото, блондинка и многу добар човек!



### Ивана Симјановска

Ивана Симјановска е ко-автор и издавач на првиот Македонски вински водич, вински ентузијаст и дегустатор. Повеќе од пет години беше член на одборот на првиот Македонски вински клуб, организирајќи дегустации на вина од наши винарии, промовирајќи ја винската култура во земјава. Има широко познавање од винската индустрија во земјава и има работено како консултант за неколку винарии и вински фестивали во Македонија. Во 2012, Ивана беше член на интернационалното жири на првиот Балкански интернационален вински фестивал во Софија (BIWC 2012) како единствен претставник од Македонија. Има дипломирано англиски и италијански јазик и книжевност на Филолошкиот факултет, меѓутоа, сосема случајно заплинува во винските води каде е и денес.



### Филип Арнаудов

Еден од основачите на Здружението на Бармени на Македонија и потпретседател на истото. Основач и инструктор во BARevolution Центарот за Обука на Бармени. Еден од основачите на Cocktail Room првиот Mixology Bar во Македонија. Организатор на сите досегашни првенства на Бармени во Македонија, ЗБМ Барменска Лига 2010 и 2011, Bacardi Macedonia Flair Open 2011. Учесник на повеќе меѓународни натпревари во класично спремање на коктели и во флертендинг. Победник на првиот Marie Brizard Cup во Македонија 2010 и учесник на Светскиот Marie Brizard Cup 2010 во Бордо Франција. Креатор на првиот Македонски коктел Белегзија.



### Цаци Паковска

Уште еден неуморен критичар на се што нема стил во земјава. Со долгогодишно искуство по медиумите, од 2010 храбро настапува на македонскиот моден пазар со лансирање на сопствена модна марка - Стилисими. Претходно, на неколку наврати со своите пионерски чекори во модниот бизнис се покажала и како успешен бизнисмен.



### Вангел Бурјак

Енigmatisчарот во него би рекол дека ако место оружја вкрстуваме зборови не би имало војни... Хумористот би рекол дека ако повеќе се смееме повеќе ќе живееме... Карикатуристот ведро го потсеќа на сите наши аномалии... Но, економистот во него вели дека сепак за да живее духовното, мора да постои материјалното ...

## Содржина

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>08</b> How not to live<br/><b>Св. Валенфун</b></p> <p><b>11</b> Трендови<br/><b>Концепт барови</b></p> <p><b>15</b> How not to live<br/><b>Руска со све иде</b></p> <p><b>18</b> Trendy<br/><b>Macarons</b></p> <p><b>21</b> Кафе<br/><b>Начини на подготовка на кафе</b></p> <p><b>24</b> Бифе носталгија<br/><b>Кејфлии на научна база</b></p> <p><b>27</b> Уметност<br/><b>Музика и храна - Поблиски една до друга отколку што се чини на прва</b></p> <p><b>32</b> Настани<br/><b>Man of the year 2013</b></p> <p><b>35</b> Настани<br/><b>Трофеј Монтенегро</b></p> <p><b>42</b> Lifestyle<br/><b>Витки во новата година</b></p> <p><b>46</b> Lifestyle<br/><b>Совети за брзо гушење килограми</b></p> <p><b>50</b> Вино<br/><b>Како правилно да се дегустира вино</b></p> <p><b>52</b> The dark side of the moon<br/><b>Низ очите на странците - Каде да се однесе странски гостин во Скопје</b></p> | <p><b>56</b> Back to basics<br/><b>Тип на гости и метода на работа со истите</b></p> <p><b>59</b> Хотели<br/><b>Петте најчудни и единствени хотели во светот</b></p> <p><b>61</b> Хотели<br/><b>Најчудните хотелски услуги</b></p> <p><b>65</b> Behind the bar<br/><b>Текила 2 дел - Историја и потекло</b></p> <p><b>68</b> Пиво<br/><b>Десет луди пивски рекорди</b></p> |
|--|--|





## УВОДНИК

**bar<sub>code</sub> ИМПРЕСУМ**

ИЗДАВАЧ

BAR CODE Skopje

АДРЕСА

Франклайн Рузвелт бр. 14,  
1000 Скопје

ГЛАВЕН И ОДГОВОРЕН УРЕДНИК  
Радмила Павловска

РЕДАКЦИЈА И СОРАБОТНИЦИ

Бујар Муча  
Дарко Ангелески  
Игор Пачемски  
Маријан Костадиновски  
Радмила Павловска  
Ангела Стефановска  
Матео Барбароса  
Радмила Димовска  
Цаци Паковска  
Миа Костовска  
Вангел Бурјаковски  
Николина Стојанова  
Анета Коробкина  
Аријана Коскарова  
Синиша Станковиќ  
Милена Јосифовска  
Филип Араудов  
Емили Цветковиќ  
Ивана Симјановска  
Ина Многу фина

ГРАФИЧКА ПОДГОТОВКА

Поинтер

ПЕЧАТ

Бранко Гапо, Скопје

**www.barcode.com.mk**

info@barcode.com.mk

Постпразничниот период во Скопје никогаш не бил презабавен или преоптимистичен. Немам намера да цитирам изјави на граѓаните од телевизија кои секоја година ги слушаме како замена за поинтересни вести во овој период и затоа нема да ги аналзирам причините за ваквата состојба. Но како и секогаш, ќе се обидам да ви укажам на позитивната страна на ваквата ситуација.

Ова е период кога можете да се свртите кон самите себе. Затоа и текстовите во овој број на Бар Код се концептирани така, да ви помогнат да се позанимавате со убави нешта и да направите нешто за себе. Се разбира, првиот традиционален чекор се секогаш диетите. Нудиме неколку текстови со преглед на најпознатите светски диети и совети за брзо слабеење, но и со утеша за оние кои не се откажуваат од своите појаси за спасување. Понатаму, ви препорачуваме уживање во храна и музика со објаснување за врската помеѓу нив. Како и секогаш сакаме да се забавувате па ви презентираме како со други очи да ги гледате празниците кои поминаа и кои следуваат, но и како странците го гледаат Скопје кога ќе го посетат на неколку дена. Коктели, информации за угостителството но и обележување на неколку значајни настани се како и секогаш дел од редовните рубрики на Бар Код .

Во чекување на пролетта ве оставаме, секој на свой начин да ужива сам со себе и да го дегустира овој број на Бар Код до следниот број во април.



## Св. Валенфун

Пишува:  
**Ина МНОГУ ФИНА**



Јас ја сакам зимата во Скопје. Во зима има многу неработни денови, многу празници и најголемиот празник мојот роденден. Се уште се радувам на поклони и ич не ме мава депре што стареам. Животот е убав. Веднаш после мојот роденден е денот на вљубените или попознат како Валентайн. Една недела пред

## how not to live

календарски да настапи овој празник социјалните мрежи не преплавуваат со срциња, мечиња, вино, најоригинални запросувања и слични лигавешлуци. Порелигиозните и прави православци ги едуцираат претходниве дека е многу глупо да се слават католички празници пошто ние си имаме наши православни. Па побогу тој ден е св.Трифун кој пак меѓу тие што го слават е попознат како денот кога мора да пазиш да не завршиш на токсикологија. Бонус инфо е дека и ние имаме Вера, Љубов и Надеж ама не, вие сакате да славите католички празници, така славите ли и и од други вери и слични „разбуди се“ лекции кои им се само нив битни. Оние што се во пар секако се спремаат како и за нова година.

На момците останува да организираат каде ќе ги однесат девојките да се осеќаат посебно и да ја докажат нивната љубов. За Валентайн исто како и за 8-ми Март секогаш се поклопува терминот со поскапување на цвекето, баш чудно. Тогаш најчесто македонската жена добива цвеке иако се сите сложни дека овие празници не се единствени за цвеке и внимание. Се сложуваат и тие што купуваат еднаш годишно. Ете, традиционално и анкетата на плоштад покажува дека девојката или жената не треба да се истретира ко кралица само за 8-ми Март или за 14-ти Фебруар, туку секој ден. Вечерта се оди некаде на вечера или пијачка каде пола од вечерта се преседува на ФБ за да се чекираат дека они у ствари слават, да се скрола да видиме другите како прошле и кај се и да видиме која се ставила енгелџид.

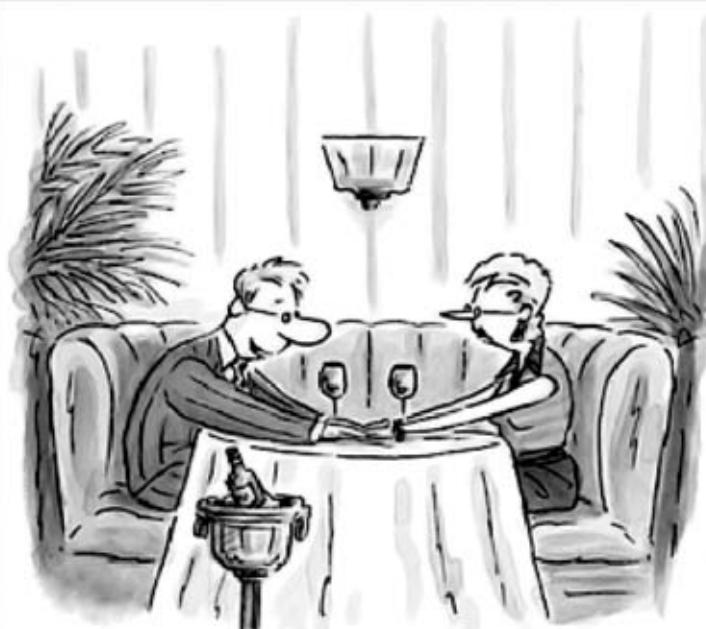
Вечерта се постира слика од букетот и се тагира дечкото со знак за помало и тројче. Деновите пред Валентайн и денот на Валентайн форевралоун луѓето имаат Антивалентайн расположение, го хејтаат празникот на љубовта, ни укажуваат дека љубовта се покажува низ цела година а не со Милка срце и три ружи. Они го презираат Валентайн и баш е тоа глупо. Машките овој ден немаат проблем, поголемиот број вклучувајќи ги и оние што не смеат да признаат би да слават св. Трифун и тогаш е одлично време да се повикаат на своето православие и почит кон поткачувањето на шише Темјаника спешл селекшн.

Ден после овој празник се раскажува изразувањето на љубовта на работа. Ако добила букет се покажуваат слики на телефон или на ФБ, ако добила прстен се шета со ражето ко да и е шинато за да

го видиме прстенчето. Ако си од верниците се шеташ бајќи аспирин. Секој со своето.

Јас лично сметам дека Валентайн и Трифун и 8ми Март се одлични празници да излеземе од секојдневната рутина да се нафенираме нанадвор, пошто навнатре чеша по вратот и да излеземе да си поминеме убаво. Никој не треба да ме третира како дама, јас сама ќе си се осеќам некогаш дама, некогаш девојка од соседството, некогаш другарка излезена по тренерки да ја испушам другарка ми, некогаш залъбена некогаш сеирцика, или некогаш само како дел од Дебар Маало да прошетам и да се напијам чаша убаво вино. И убаво е ако некој сака да ти покаже дека те сака, и убаво е ти знаеш дека те сака ама не знае како да ти покаже. За љубов и вино не треба прилика, расположение или повод.

Ако ви е прв дејт бидете внимателни да не ве понесе целата атмосфера па да не ги видите знаците дека тој или таа не е за вас. Јас секогаш одам со проверената тактика однос со келнер. Доколку не нарачува љубезно, не ги удостојува со поглед или не остава бакшиш ајде чао. И видете да ви кажам со тоа мартини со цевка не сте баш романтични или хипстерското пиво од флаша. Научете се да држите чаша со вино и одберете едно што ви свиѓа за вакви моменти. Ама баш не мора да се чукаме на секоја голтка. Уживајте во виното и во љубовта и запамтете, сите сме некому спешл селекшн само треба да го видиме тоа. ФМП.



*"Susan, this might be just the wine talking,  
but I think I want to order more wine."*



# Jägermeister

ICE COLD

A large bottle of Jägermeister stands prominently in the center-left, its green glass and detailed label clearly visible. The label features the iconic stag logo at the top, followed by the brand name "Jägermeister" in a stylized font, and "PRODUCED AND BOTTLED BY" along with "Mast-Jägermeister SE WOLFBÜTTEL GERMANY". Below this, it specifies "70 cl 700 ml" and "35% VOL". To the right of the bottle, two short, wide glasses are partially filled with the dark liqueur. The words "Jägermeister" are printed vertically on the sides of both glasses. The background is dark, creating a moody atmosphere with wisps of white vapor or smoke rising from the tops of the glasses.

Drink Responsibly  
[jagermeister.com](http://jagermeister.com)

# КОНЦЕПТ БАРОВИ

Стилот на излегување е избор на начин на живот. Изборот дали ќе седите пред кооперација и ќе пиете сидарско пиво со маалските, ќе сенсате на Дарио или не дај боже турбо фолк во локално кафуле, немо ќе цугате цинтоник на некој коњопој реда ради, или ќе пречекувате зори во дискотеки е одраз на вашиот урбан профил и избор како сте решиле да живеете. Постои една глобална тенденција оние конвенционални барови кои се наметнуваат со својот едноставен концепт на седење, пиење, мезење и слушање на најнови хитови да прераснат во пософистицирани урбани собиралишта кои би понудиле разновидни содржини соодветни на современите културни текови. Кога би се обиделе на едно исто место да понудите дизајн, уметност, гастрономија, музика, сцена, идеја, уникатност, креативност и пред се оригинална визија-зборуваме за концепт бар.

MJ

Првата асоцијација за тоа што е концепт бар е дека вушност станува збор за мултимедијални центри каде што на едно место можат да се најдат повеќе квалитетни содржини. Но ако подобро се разгледа глобалното искуство, концепт барот е место засновано на уникатна идеја. Експертите за угостителство велат дека доколку сакате да имате сопствен концепт бар доволно е да знаете во што сте добри, кои се тие уникатни услуги кои на вашиот бар би му наметнале концепт кој би го разликувал од конвенционалните места за забава. Дали е тоа уникатноста на менито, локацијата која нуди специфична панорама, содржини кои секојдневно се менуваат (кон-

церти, изложби, промоции), дизајн на самиот простор или комбинација од сите овие.

На нашето поднебје се ретко застапени. Има неколку кои имаат по некоја уникатна карактеристика да влезат во оваа категорија (Дамар, Концепт 37, Магор, МКЦ).

За мене најимпресивниот концепт бар (ако воопшто може да се нарече бар бидејќи станува збор за огромен мултимедијален центар) е Georges Pompidou центарот во Париз. Во овој центар се сместени еден од најпознатите музеи на модерна уметност, јавната библиотека, книжара и центарот за музички и акустични истражувања. Центарот пред се шокира со својот архитектонски изглед, функционалните елементи како на пример скалите и во-



## трендови

Rock Bar

Bali

дводните цевки се на надворешниот дел од зградата означени со различни бои. Замислете простор каде на едно место може да посетите изложба на Матис, Кандински, Миро или Пикасо и да присуствувате на модерни музички перформанси.

За разлика од овој центар кој е своевидна културна авангарда ќе ви прикажеме уште неколку познати концепт барови:

Supermarket Concept Store

Белград

На повеќето од вас ви е познат "Супермаркет" како една од најдобрите концепт локации во регионов. Вклучува продавница, ресторан, мал спа центар, уметничка галерија и салон за тетовирање. Она што навистина плени во овој концепт бар е пријатната атмосфера и спонтаното испреплетување на сите овие содржини.



Барот е сместен на карпа, 14 метри над Индискиот океан. Едно од најегзотичните места во Бали и прогласен за еден од најдобрите барови во светот. Концептуалноста која го двои е минималистичкиот дизајн лоциран на карпа од каде што не се гледа ништо друго освен бескрајниот морски хоризонт. Пијалаците кои се служат се претежно коктели зачинети со локални овошја и вкусови.



Sky Bar

Банкок

Еден од највисоките барови во светот под отворено небо се наоѓа во Банкок, велат дека ги претвора минутите во безвременски интервали. Токму тука се снимани и најоткачените делови од филмот Мамурлак 2. Доколку случајно се најдете таму внимавајте на дрес кодот - Smart Casual, што значи забранете е спортска облека, папучи, апостолки, бермуди, рамбовки. И да, овој дрес код се однесува и на вашите деца.



## Ice Bar

Стокхолм

Концептот на овој бар е температура од -5 степени Целзиусови. Студен интериер изработен од водите на реката Торн, вклучувајќи ги и чашите од кои се пие. Разнообразно мену прилагодено на амбиентот и ниската температура.



## Red Sea Bar

Израел

Сместен под водите на Џрвеното Море, овој ресторант се наоѓа во самиот морски свет со изобилие на морска вегетација и животни. Историјски е ресторант и опсерваторија изработен од први светски архитекти. Овозможува уникатно доживување на подморскиот живот.

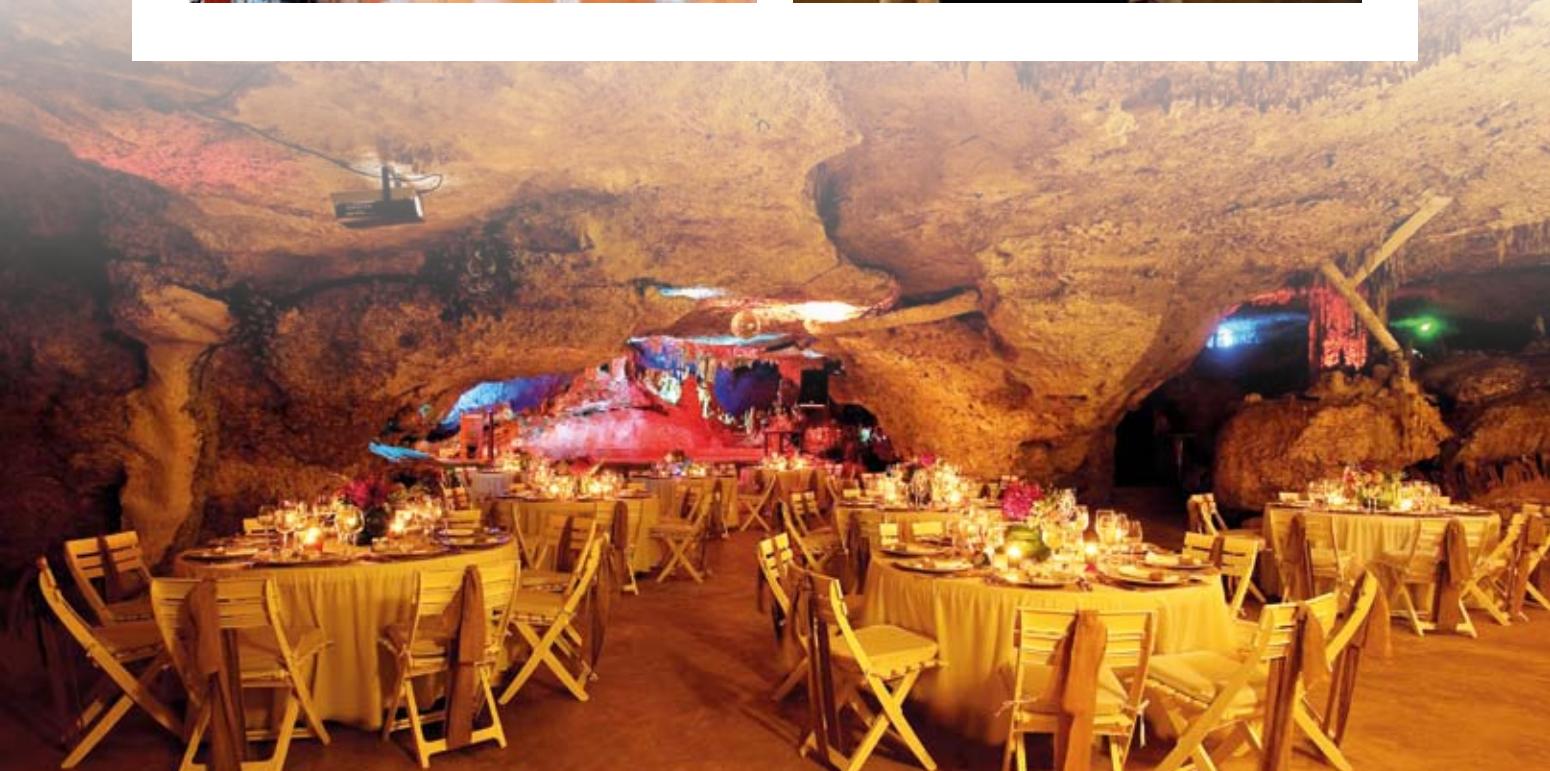


## трендови

### Alux Caverna Lounge

Мексико

Енigmatската енергија на Маите може да се почувствува токму во овој ресторант. Интериерот е природна метаморфоза на сталагмити и сталактити кои се создавале повеќе од илјадници години. Амбиентот е магичен и романтичен.



# Чиено Сирење на скара

Состојки:

10 јарчиња

чиено сирење „Здравје“,  
малку балсамико соус,

малку маслиново масло,

10 ливчиња босилок, нане или  
рукола (по желба), 1/2 лимон (по желба)



\* Подготвка: Сиренето исечете до на кружки, паредете на зафраната скара, од озера и сите со  
малку маслиново масло и неколку лайки балсамико соус, а потоа исечете скрозу 20 минути.  
(Внимавајте, ако не сакате да издржате извадете по 10 - 15 минути) завршите со неколку лайки со додека  
не добие желтенкова боја и додека не се објават траци од салата скара на чиено сирење.

На Здравје ...  
... со Здравје!



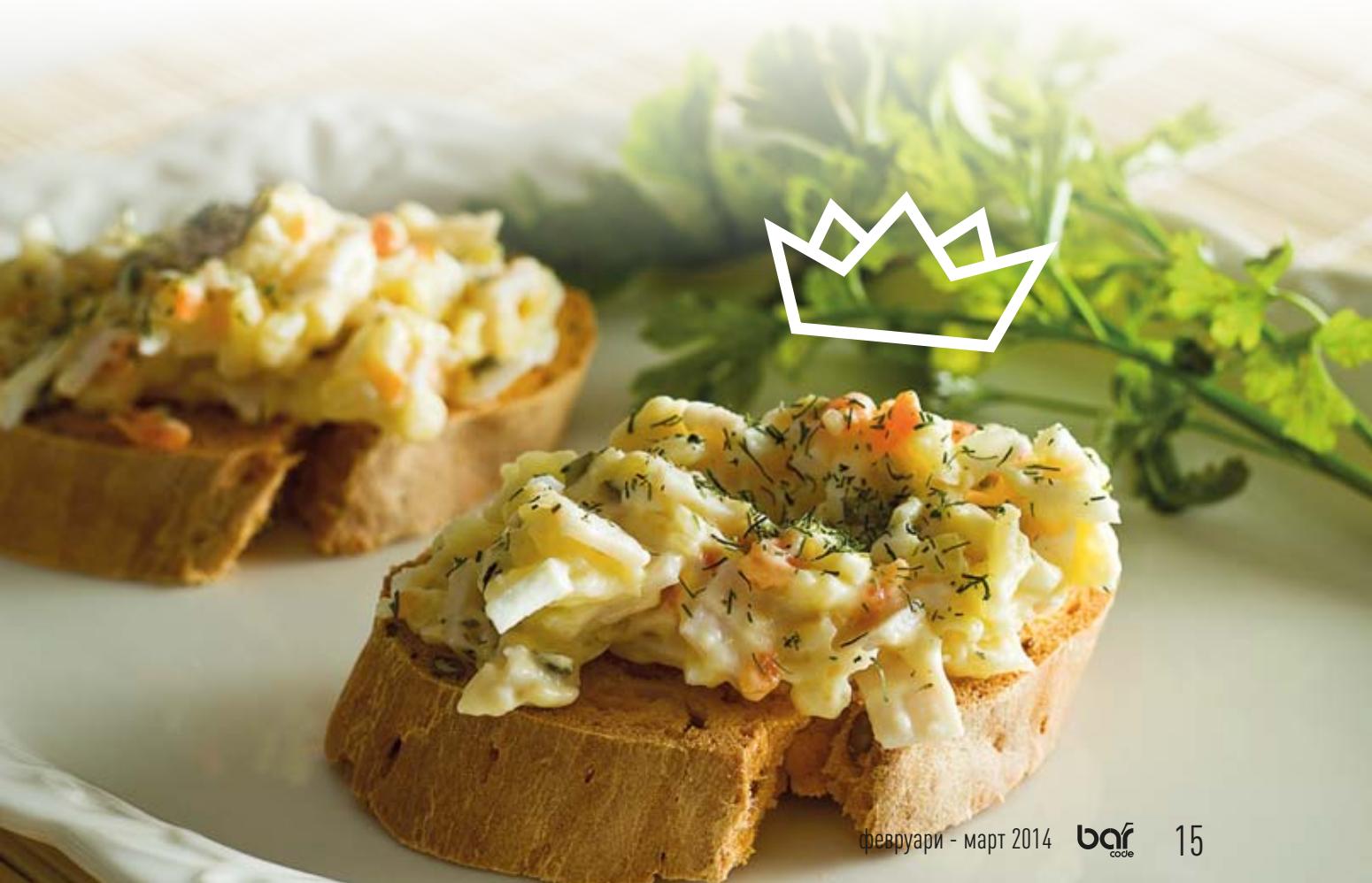
# РУСКА НА СВЕ ИДЕ

После Нова година времето се дели на периодите „дојади ја руската“, „нема веќе кифлички“ и „морам на диета“. Мене секогаш ми се слатки сите оние што пред Нова година планираат да фратат пошто „да се прочистам малку“, „да симнам ова од летово“, „ех, има па ти, ајварче, туршија, све е тоа посно“. Се додека не настапи Св. Никола, денот кога сите сме на многу гости и сегде е ред да каснеш нешто и да се напиеш. Од тој момент почнува искушението.

Македонштина број еден ми е - не јадам денес вечер сум на слава. На слава на пример најубаво се гледа бон-тонот или „стави си после да не нема“. Никогаш не сум можела да ги разберам луѓето што го пунат тањирот како да се плашат дека после ќе снема или ќе се олади. Значи заедничкиот тањир на средина е за сите, ама има така фини гости за да не ги мачат домаќините да мијат им го светкаат ко нов. Не дека нешто Дајмонт ама јас стварно не раз-

Пишува:  
**Ина МНОГУ ФИНА**

бирам како успеваат да се снајдат во све измешано во тањирот и на крај одозгора руска и малиџано смешано, пошто таа скоро откриена комбинација која ја нема на 24 кичен еве сега ни ја открива кој друг ако не братучедот на домаќиниве кој не јадел од вчера пошто е на слава. Откако ќе се најадат најљубителите на слави секогаш се фрлаат на кикириките. Ги лупат во истиот тањир па имате во тањирот траги од ајвар, неколку капки од ајварот и малиџаното околу тањирот и коски од рибата. Одозгора плацерна од лушпи кикирики. Ама битно они јадат кикирики со два прста и најмалото подигнато како на англиска чајанка пошто аристократијата е во нас, нeli. Мене на слава ми е најубаво што се пуши на маса и никој не те тера да излагаш надвор, па капут, па муабет за вируси и јас у ствари на слави се препушувам и пробувам вина. Домаќините кои слават Св.Никола, или барем тие каде што одам јас, секогаш имаат некое винце да се проба и сите им



## how not to live

се нив слабички и благички. Јас на св.Никола не вогзам, од веќе сфаќате кои причини.

Откако ќе завршат славите, се актуелизира муабетот за Нова година и треба да се купи нешто за истата. Одамна живееме во време кога на секој ќош има супер маркет кој работи секој ден, ама нека има. Така во мојот фрижидер секогаш е застапен специјалитетот на куката, и единствената работа која знам да ја направам, руска салата. Руската салата се јаде за доручек, ручек и вечера и е погодна во периодот на „нешто ми се каснува“, „не сум гладна ама нешто да ставам во уста“, „ништо не сум јадена само малку руска“ како и за „дурси во кујна донеси малку руска“. Руска оди со кифлички во свечена прилика, со грисини и лепче во пројди-зајди прилика, и со пченкарен чипс во торент прилика. Оди со све, а за тие што се зависни може и така без ништо, а најлош левел е соло-итер на руска. Јас лани сфатив дека имам проблем, барав на нет 12 чекори за одвикнување од руска, барав дали кај нас некаде се собира анонимна група за одвикнување од руска, сакав спонзор кој ќе ме испушта кога ми е тешко и успеав. Добројав до две недели како сум чиста од руска салата, тоа беше мој голем успех. Пошто треба само да почекам уште недела две и

ќе се спрема руската за мојот роденден. После имам и 8ми Март, скроз е глупо за 8ми Март и 1ви Април да немаш руска дома....

Откако ќе заврши Новата година ти како свесен човек кој се грижи за своето тело објавуваш диета. Со целосно разбирање за изминатите денови дека нели па не можеш да не каснеш прасечко, руска, сирење и слично. Јас на пример можеби и би можела ама како тоа да и го кажам на баба ми на маса за Божиќ? „Бабо не ми ставај, на диета сум?“. Па не сум луда да го соберам сиот хејт на светот и да бидам елиминирана од сите следни фамилијарни собирања, да бидам прогласена за црна овца во фамилија што не знае да почитува, што има проблем со исхраната, и секако некоја споредба со некоја тетка на баба ми која никој не ја знае ама и таа таква била...Не фала, дај уште едно парче пита. Ама после Божиќ имам легитимно право на диета. Јас имам држено повеќе диети, ама не губам кила пошто не сум тип што губи во животот. Единствено нешто што имам изгубено од диета ми е ливчето кај што ми била запишана. Лани во весник имаше „каако да ослабете после празниците“. И него го изедов. На 10 дена после празниците без душа се откажуваш од диета и викаш „што па јас ќе се стресувам, е до лето има време ќе припазам ќе сплизам и готово“ Се додека не дојде Мај кога во шок и неверување ќе се качим на вага. ФМП.



СВЕТЛОСНИ ИНФОРМАТИВНИ  
РЕКЛАМНИ ПАНЕЛИ

# МОЌНА УЛИЧНА РЕКЛАМА!

Панел Плус светлосните информативни реклами панели се поставени низ целиот град и денонекој го промовираат имиџот на Вашата фирма, Вашиот производ и го покажуваат правецот до Вашата локација.



STREET OUTDOOR РЕКЛАМИРАЊЕТО СЕ ПРИМЕНУВА ВО СИТЕ СВЕТСКИ МЕТРОПОЛИ И ПРЕТСТАВУВА НАЈУСПЕШЕН НАЧИН НА РЕКЛАМИРАЊЕ.

ул. "Васил Главинов" 16/6, Бизнис Центар Палома Бјанка, 1000 Скопје, Македонија Т. +389(0)2 32 36 616 Ф. +389(0)2 31 11 024

[www.panelplus.com.mk](http://www.panelplus.com.mk) e-mail: [info@panelplus.com.mk](mailto:info@panelplus.com.mk)

FINE HERBAL TEA

Vitea

# ВРЕМЕ Е ЗА ЧАЈ!

Vitea чаеви за 100% енергија и виталност

Чај од  
јагода и ванила



Зелен чај со вкус на лимон

Чај од  
брусница



Чај од нане



Чај од шипки

Чај од  
јаболко и цимет



Чај од  
камилица



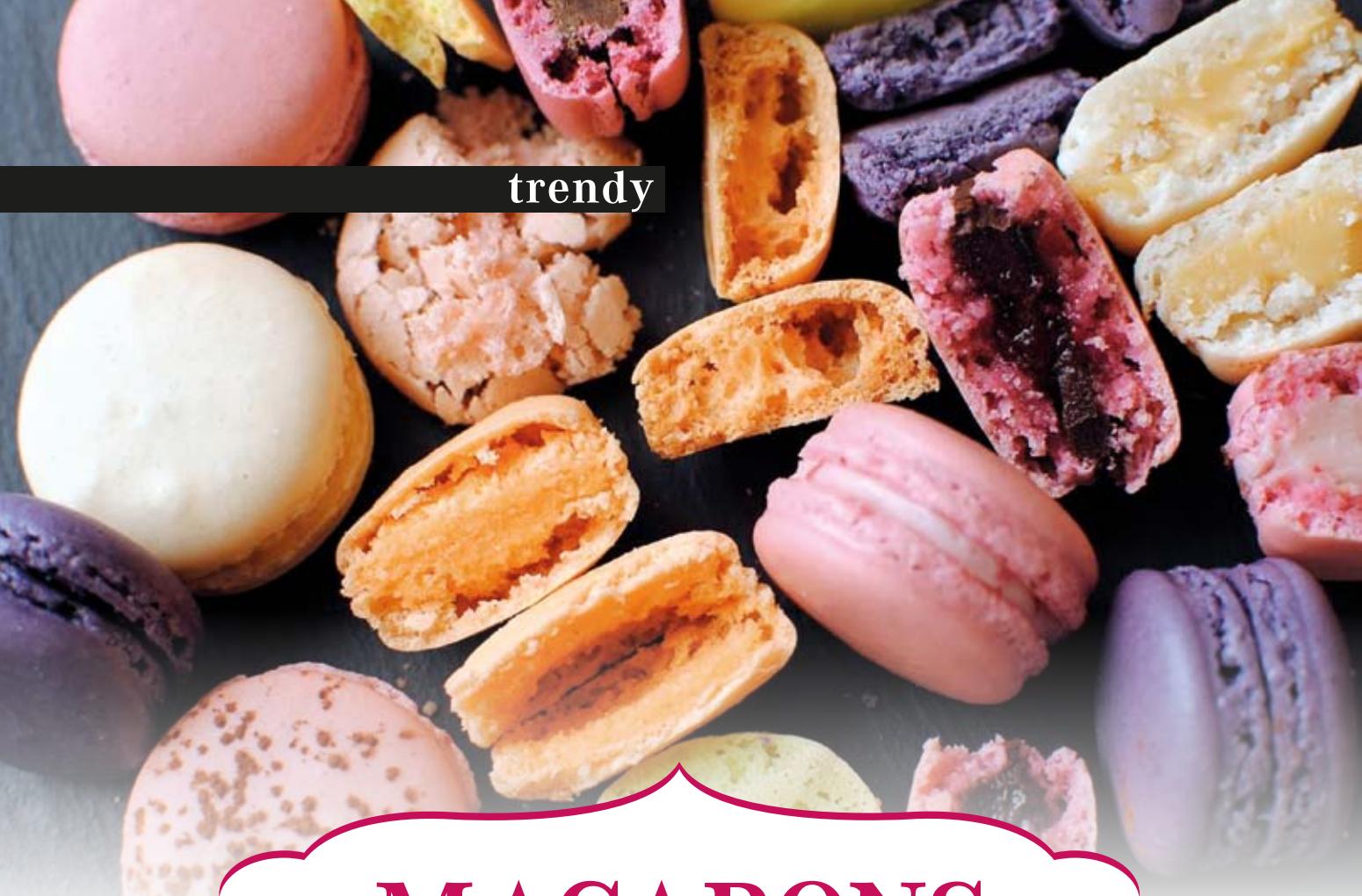
Чај со вкус на  
шумско овошје

Чај од  
хибискус



вишаминка

[www.vitaminka.com.mk](http://www.vitaminka.com.mk)



trendy

# MACARONS

Пишува:

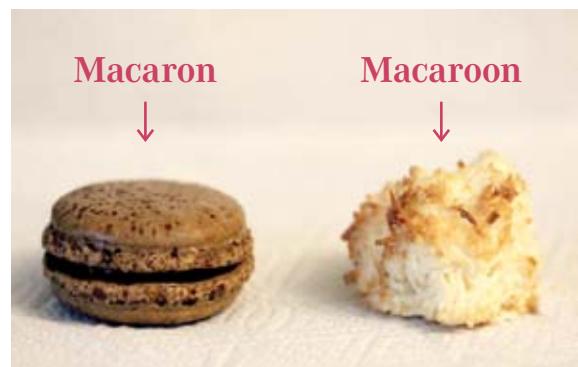
Радмила ПАВЛОВСКА



Можеби името ќе ве збуни и ќе си помислите дека сакам да пишувам за италијанска паста. Всушност овој текст е за малите колачиња кои се нарекуваат Макарони (Macarons), а кои во последните неколку сезони се неодминлив дел на сите престижни модни недели или гламурозни промоции. Најслично до нашата перцепција е можеби нивната дефиниција како колачиња - сендвичиња, варијанта на она што кај нас се нарекува "падобранец". Мегутоа и по состав и по изглед тие многу се разликуваат.

Основата на тестото кај Макароните е бадем а не ореви, а исто така и филот може да варира од крем до цем. Тие доаѓаат во разни варијанти на вкусови, традиционално се познати со вкус на јагода, кафе, чоколадо и ванила, но она што е хит последните години е промовирано од Pierre Hermé кон крајот на осумдесетите, се вкусовите на ф'стак и мандарина. Од таму доаѓаат и разните бои по кои тие се и препознатливи. Оваа година, главен хит на Њујоршката модна недела се црните Макарони и оние розевите со вкус на мастика за цвакање.

Се разбира на овие случајувања не се служат било какви Макарони. Тие доаѓаат директно од Франција од францускиот производител Ladurée. Во последните неколку години Ladurée има потпишано соработка со директорот на познатата марка Ланвин, Албер Елбаз. Тој му овозможи





trendy



на Ladurée да се најде на сите светски насловни страници поврзани со мода и престиж.

Оваа година дизајнерот Рид Кракоф и Ladurée отидоа уште еден чекор понатаму - креираа црни колачиња спакувани во елегантна црна кутија, завиткани во деликатна црна хартија. Наречени "Strange Love," тие се достапни на Њујоршката модна недела и на продажба во лимитиран број ексклузивно на 864 Madison Avenue.

Останатите модни дизајнерски куки кои потклекнаа на овој нов моден тренд се и Galliano, Lacroix и Rykiel.

Макароните, како најнов тренд на сите поважни случувања се појавија и во Европа. Секој кој држи до себе, на отворањето на нова продавница, изложба или друг настан ќе нарача Макарони од Ladurée. Така, нив можете да ги видите на настаниите на водата Евиан во Европа и на отварањето на неколку престижни хотели.





GOT A LITTLE CAPTAIN IN YOU?

УЖИВАЈТЕ ВО АЛКОХОЛОТ ОДГОВОРНО

кафе

# НАЧИНИ НА ПОДГОТОВКА НА КАФЕ

Пишуваат:

Анџела СТЕФАНОВСКА,  
Матео БАРБАРОСА

Attibassi cafe



Од самото откривање на кафето, во земјите каде што било конзумирано се развиле различни начини на негова подготвка. Освен еспресото кое е најпознато и најраспространето, постојат околу 20 начини за подготвка од кои најконзумирани се следниве :

## Турско кафе

На Блискиот Исток овој начин на подготвка на кафето започнал во XV век. Џезве со широко дно, со долг држач, оригинално направено за подготвка на чаеви на пустинскиот песок. Според класичниот метод во ладна вода се става шекер и ситно мелено кафе кое се зоврива 3 пати.



## Наполетана

Од почетокот на XVII век па се до денес, наполетанската кафетерија е симбол на италијанската и наполетанска култура, а во неа често среќаваме една мала машинка која е составена од 2 метални цилиндри и филтер во кој се става меленото кафе. Таа се полни со вода во единот од цилиндрите и потоа се става на оган за да зоврие водата. Кога водата е зовриена се превртува машинката и поради гравитационите сили, зовриената вода поминува низ меленото кафе, извлекувајќи ги вкусовите и аромите.



## French Press

Овој начин на подготвување на кафето започнува во 1852 година. Се користи во Франција, северноевропските земји и Северна Америка. Овој систем се базира на накиснување на кафето со вода и одделување на истото од водата. Степенот на мелење на кафето треба да биде средно, ниту ситно, ниту крупно. Во чашката која е составен дел

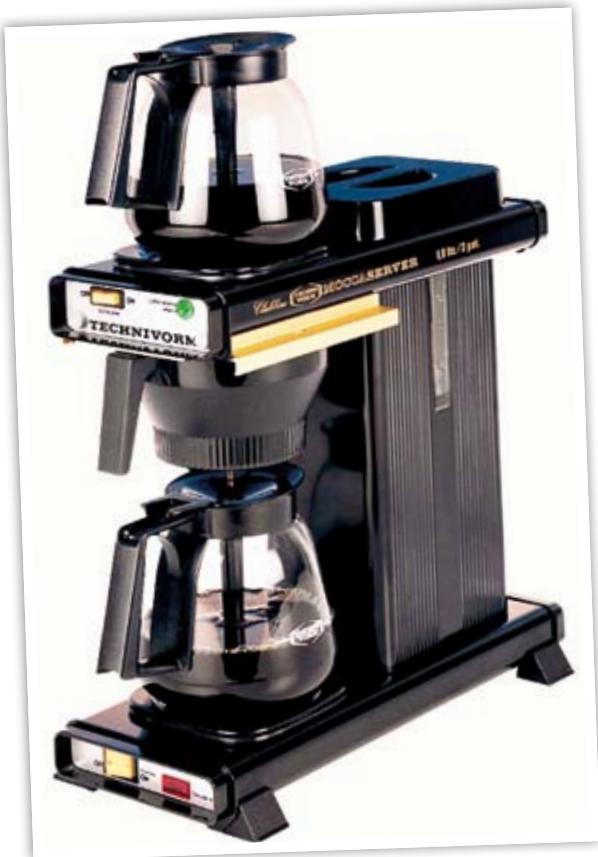
# кафе

на оваа машинка, се става 7-8 гр мелено кафе, се додава врела вода околу 200мл. Се остава да одмори, потоа се меша и се остава да одмори уште 3 минути. Се поставува клипот кој е составен дел од машинката и многу полека се спушта надоле во чашата со што меленото кафе се оделува од водата.



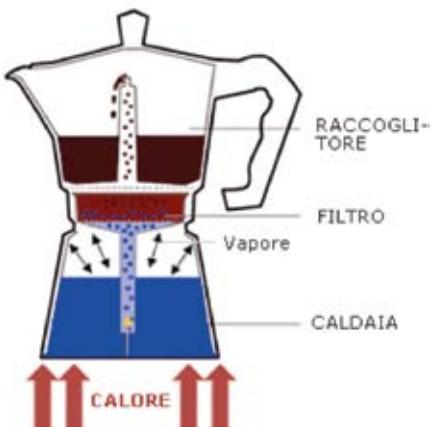
## Филтер Кафе

Филтер кафето или "Caffe Americano" е еден од најпознатите методи. Понаоѓањето на хартиениот филтер е за слуга на Melita Venc, една германска госпоѓа која во 1908 година ја патентирала својата идеја. И тука е важен степенот на мелене кој треба да биде средно/крупен. Кафето се подготвува со филтрирање на водата низ меленото кафе кое е содржано во хартиен филтер. Водата поминувајќи низ кафето ги топи растворливите супстанци и ги пренесува во садот кој се наоѓа под хартиениот филтер.



## Мока

Машинка која постои во секој италијански дом. Првата е креирана од Алфонсо Биалети во 1933 година и е составена од три дела: сад за вода, филтер за мелено кафе кое треба да биде не многу ситно мелено и горен дел каде што се собира готовиот пијалок. Се полни садот за вода и филтерот е полн со мелено кафе се поставува во определениот простор, се навртува горниот дел, се става на тивок орган и се чека екстракцијата на кафето.





# ДЛ КОНКОРД

ПРОФЕСИОНАЛНА УГОСТИТЕЛСКА ОПРЕМА



02/ 31 19 319, 31 13 788

ул. "Црвена Вода" бр.16 Скопје

e-mail: [dlk@dlk.com.mk](mailto:dlk@dlk.com.mk)

[www.dlk.com.mk](http://www.dlk.com.mk)



бифе носталгија

# КЕИФЛИИ НА НАУЧНА БАЗА

**Од сите научно фундирани тези за нашата кауза, што ги прочитав и ги елаборирав во ќебапчилницата или пред гранапчето, сепак, најмногу радост, море евфорија, предизвика аргументот дека елегантно пополнетите мажи се подобри во постела! Навистина, тоа имало некаква врска со женските хормони и рамнотежата на хемикалии и во мозокот, ама генерално - нема врска! Каков "six pack", какви бакрачи, важна е „љубовната резерва“ на масното ткиво...**

Поминаа едно чудо празници со цингрлака на куб, кога завладеа општо слепило за реалноста и амнезија за маките и проблемите од претпразничното минато. И, на сета сиромаштија, народецов се фрли на предпотопско јадење&пиење, за - како по традиција - тамам по пачата на Водици, нели, како и секогаш во прикаските со балканска верзија на хепиенд, да се наредат еден зад друг, застапниците на тезата за чистиот еспад... Најпрвин, поубавата половина, со глас на водител на предизборно



Пишувач:  
**Синиша СТАНКОВИЌ**



телевизиско ток-шоу, од кој се смрзнува крвта во жилиите, ми соопшти дека сметките во сандачето се натрупале (откако ни се случи Интернетот, јас не сум добил ни честитка, а камоли подарок, па ни во поштар, ни во Дедо Мраз веќе не верувам), а „дупките“ на платежните картички се продлабочиле како кратери, како и дека до прогледта ќе сме требале допрва да мрзнеме и да се снаоѓаме, оти и замрзнувачот и бурињата со зелка и туршија во визбата се подиспразниле... За веднаш потоа, наследникот да ми го испорача списокот на желби за новото полугодие, државата да ми прати пусулче со опомена за данокот, а комшијата сообраќаец да ме потсети колкави се казните за ненавремена регистрација на автомобилот... Штом се заврте тркалото на потрошувачкиот ролер-костер, што инаку ги смачкува сите кои не можат да се додржат во отворените вагончиња, мене ми се заврте во главата, и морав да намирам пред гранапчето и во берберницата, за низ муает со сопаталците од маалото, со филцан греана или голтка студена ракија - директ од шише, да ми олесни. Колку-толку. Знам дека се до летната ваканција, така комшиски, ќе си се жалиме за трошоците и ќе евоцираме спомени за фезмињата, од колењата свини, преку новогодишно-божиќно-староновогодишните лумперажки, до маалско-семејните слави&именденни... Ама, не ни е гајле. После неколку голтки, ма, ич не ни е гајле, зашто, еднаш нели, се живее...

## бифе носталгија

Сепак, многу повеќе од финансиската, предупредувачка шлаканица, по сите празнични бањаналии, пак од памет ме извади тоа докториштето. Уште човечки не бев ни влезен, за да ги искористиме петнасетте минути од мојот термин, компјутерски закажан лани летото, кога ми се вдаде со ококорени очи, прашувајќи ме што сум сторил од себеси? И, дали сум бил јас свесен дека пак сум се поправил, дека обемот на stomакот ми е десетици сантиметри поголем од пропишаниот, дека душа им вадам на срцето, рбетот и табаните! (Како да сум јас бесчувствителен и како да не морам - токму поради адекватно релаксирње на органите и деловите од телото - се подолго да седам во кебапчилиницата на кило или на гајбите пред грнапчето...) Море, ми викаше в лице, тоа ејмот, и дека не сум бил свестен какви последици има празничното претоварување на желудникот... И ми збоктиса. Па, седнав да читам на тоа Интернетот, за на следниот мой термин, да можам човечки да си ги бранам слабостите. Ама со аргументи.

И веднаш си најдов што ми требаше. Прво, дека сите кои мака мачат со појасите за спасување на половините и безуспешно се обидуваат да се ослободат од нив, треба да здивнат, оти ако не се грижат претерано за естетиката (на Балканот имаме едно чудо „мрсни“ анегдоти, но и оние за пред цело семејство, кои се сведуваат на тоа дека маж без мев - не е стопан), ич не треба да им е гајле за наслагите околу stomакот! Зашто, тие си помагале во регулирање на имунолошкиот систем и биле одбрана против инфекции и вируси. Убаво пишува, докажале некои научници... Исто како и дека виновник за напластвувањето килограми не е слабата волја и азисаноста на вљубениците во вкусните залак&голтка, туку бактерии во желудникот кои го зголемуваат апетитот, предизвикуваат зголемен холестерол и проблеми со крвниот притисок! Ете! Плус, точно според маалската максима дека вода не треба да се пие и дека е штетна дури и во чевел или, скраја да е, во колено, некојси американски научник од универзитет во Атланта, смета дека причината за појава на таквите бактерии е водата за пиење. Добро, сосе се порашрената употреба на антибиотици. Сеедно... На крајот на краиштата, зошто само нас не обвинуваат дека не сме воделе грижа? Па, нека измислат научниците некој иљач, море, вакцина против тоа бактериите. Иако некој Британци таму, поради нивните 11 милиони „буцковци“, се погласно бараат глобална акција против дебелеенето, преку по-високо оданочување на „нездравата“ храна, а за да се намалат трошоците за лекување на подебелите, ние тутка, на Балканот, едноставно не можеме драстично да го смениме начинот на преживување. Плус, нели сме еколошка држава и откако не работат фабриките, јадеме главно органска храна...

Од сите научно фундирани тези за нашата кауза, што ги прочитав и ги елаборираам во кебапчилиницата или пред грнапчето, сепак, најмногу радост, море еуфорија, предизвика аргументот дека елегантно пополнетите мажи се подобри во постела! Навистина, тоа имало некаква врска со женските хормони и рамнотежата на хемикалии во мозокот кои ја контролираат ејакулацијата кај подебелите

мачо-мени, па нив за достигнување на ептен-ќеифот им требало неколку пати подолго време во споредба со послабите (што секако си наоѓа адекватно оправдување и нормално, предизвикува воодушевување кај понежниот пол), ама генерално - нема врска! Каков „six pack“, какви бакрачи, важна е „љубовната резерва“ на масното ткиво, па нека пукнат од мака тоа билдерите на чии стомаци можеш завеси да пеглаш..

Не им раскажував на камарадите дека луѓето се дебелат (пак стритно научно докажано) и затоа што се вљубуваат, па нивото на некаков хормон на стресот, кортизол или така некако, им се покачувал и до 50 проценти, оти тоа со вљубувањето, не ми делуваше како балканско-мажјачка прикаска за со пиво&ќебапи. Но, секако инсистирав да им прочитам цитати од некое истражување, според кое луѓето кои имаат неколку килограми вишок, имаат шест отсто помалку шанси за прерана смрт, од оние со „идеална тежина“. И, како да не пцујам? Па, еве јас, сум си имал минимум 20-30 проценти повеќе шанси за долговечност. Со децении не тормозеа за некаква идеална телесна тежина и за индекс на телесната маса меѓу 18,5 и 25. Може јас сум претерал со тој, мојот индекс, не знам ни колку е, сигурно над 30, ама од дете, на работни акции ме учеша да ја префлуваат нормата, да бегам од просечноста, да си бидам најпрв... Во нешто. Какви диети и изгладнување, бе мајкини синови? Лелее, кога ќе му се вадам јас сега на овој докторот, кој на ридско-брзински велосипед се качува на Водно... Ете, и „Индепендент“, чисто и независно си пишувал за истражувањето во Мериленд, според кое, само оние со индекс на телесна маса над 35, кои влегуваат во групата ептен дебели, имале зголемена смртност. За 29 проценти повеќе! Добро де, треба по малку и да се внимава и да не се претерува...

Ама, најприфатено оправдување меѓу целата машка популација во маалото (дури и за комшијата од последниот кат кого чирот и жена му го исушија како везена пиперка) ми беше едно друго истражување, пак во Британија, според кое, дури 22 отсто од тазе мажените жени, по само една година брак, станувале потешки за околу десет килограми! А-хааа, па што се тие поарни од нас, тие да можат, ние да не можеме? Иако секоја петта анкетирана сопруга, изјавила дека зголемената тежина и е поради првите брачни расправии, повеќе од половината „признале дека по венчавката престанале да се грижат за својот изглед, и дека почнале со прејадување уште на медениот месец“. А ние, мажиштата, дури откако одамна е излижен медот, ма дури со кризата на средните години, кога обично почнуваат да ни се проретчуваат „керамидите“ и конечно сфаќаме дека не знаеме да си го средиме животите, почнуваме да ги олабавуваме јаките на кошулите и да купуваме поголеми броеви...

Накусо кажано: на докторот најдемократски ќе му соопштам дека нема место ни за дебата, ни за полемика. И науката е на страна на гурманите.



HOSTESSES AND MODELS  
DINAMODELS@GMAIL.COM

Kontakt: 075/40 44 43



Panos

уметност



# МУЗИКА И ХРАНА

## ПОБЛИСКИ ЕДНА ДО ДРУГА ОТКОЛКУ ШТО СЕ ЧИНИ НА ПРВА

Пишува:

**Николина СТОЈАНОВА**



Можеби за некого овие два збора навидум немаат никаква релација поставени еден до друг; можеби за тие како мене овие два поими и те како кројат симболички однос и заемно не се исклучуваат, но едно е сигурно, врските и односите помеѓу храната и музиката можат да се согледаат од повеќе аспекти, и тие не се некоја нововременска измислица која ги тера тинејџерите преку агресивен маркетинг кој користи слики од различно подготвена храна да симнуваат од интернет секакви музички апликации, иако ова се случува; туку

е однос преку кој креативните умови на човештвото изнаоѓале начин како да го протоклуваат светот што ги опкружува.

Секако, кога првпат ја дискутираме оваа тема, веднаш ми падна на памет фактот колку тоа музика и текст е напишано на воспевањето на храната, колку многу јазични изрази и разноразни идиоми имаат значење врзано со храна, колку многу, овие две активности се постојано присутни во нашите животи, и колку се тие во суштина се нераскинливо поврзани. Во минатиот број пишувавме за психологијата и прехранбените навики, а темата на овој број некако природно си „легна“ на оваа. Секако, треба да се напомене дека готвачите слушаат музика за инспирација, а композиторите често знаат да најдат креативен поттик, токму во некое специјално јадење. Инаку храната, хронолошки се воспева

## УМЕТНОСТ

и цени најверојатно од почетоците за земјоделството, кога ритуалите и целокупните уметнички перформанси во времиња кои никој не ги памети, токму преку годишните времиња и нивната поврзаност со род, се глорифицирал животот, но се обезбедувал и опстанокот. Денес, во свет на брза комуникација, ќе наидете на многу сајтови кои нудат увид во овие релации: од сајтови кои продаваат музички гаџети во облик на сендвичи, банани и резанки лубеници, до целокупен список на оперски дела во кои главното дејство се наговестува или акцентира преку сцена со храна - па некој седнал и составил исцрпна листа од овие; до разно разни форуми на кои лубето дискутираат за тоа што претставува за нив храната и музиката, до секаков вид на саеми каде модерните готвачи се мислат како состојките од некој рецепт да ги видат како бои, па како тие бои потоа им предизвикуваат музички сензации во мозокот, до бендови кои имаат имиња на посебна храна кои пак зборуваат за нивната животна философија, итн, итн, итн. Така ќе прочитате дека храната и музиката некогаш се дел од истиот ритуал и обете можат да поттикнат чувство на заедништво, транс или медитација, или пак чувство на „опивање“. Во дваесеттиот век, храната станува важен фактор во инструменталното свирење, пеење, играње или музичка терапија. Најпосле, храната се користела и ќе се користи како метафора од страна на музичарите и писателите кои се занимаваат со музика, токму поради ова нејзино нераскинливо својство да биде присутна во нашите животи, секој ден, во важен или неважен момент, во околности кога импресионираме некого или едноставно физички издржуваме во текот на денот.

Читајќи така што мислат некои, кои се врските меѓу храната и музиката, кога се трудев да си го дефинирам и јас самата овој интригантен однос, наидов на еден интересен тип - готвач, критичар и вљубеник во класична музика. Бил замолен да држи говор на музички награди во Лос Анџелес, па со цел да ја приближи неговата професија кон вљубениците во музиката, наведува еден пример кога тој вечерал во елитен ресторон, сам, и требало да го оцени готвењето на некој познат готвач. Оборокот се состоел од 14 различни јадења, нели, од мезиња, супи и салати до некој јастог подготвен со техниките на научната фантастика! Притоа, некаде на пола, веќе имал испиено околу 2 литра вино, и црвено и бело, и го кажува следново: „Оброк на такво ниво е перформанс. Неговата уметност (се мисли на готвачот кој без прекин готвел едно јадење по друго, мислел кое вино најдобро ќе пасува и калкулирал која закуска најдобро би се надворзала на претходната) беше настап и тој со мене сподели многу квалитети кои се содржат во едно оркестирирано дело“. Во следот на чините, вкусните вкусови и текстури, продолжува тој: „имаше теми и ставови, наративна линија, а исклучените задоволства беа сензорни, не вербални. И кога заврши, задоволството престана. Го имав само се-



ќавањето на тоа искуство. Не можев повторно да го вратам во живот, како што тоа можам да го направам со книга, или филм, или слика или скулптура. Уметноста исчезна, а јас останав со едно искуство и сеќавање, и задоволство од искусениот настап на еден виртуоз“! Верувам дека оној кој ја искусиł вечерата на готвачот што го спомнува, пред да ја плати сметката и стане од масата, доживеал катарз! Верувам дека критичаров ја м'скаł вечерата полека, с'ркал од супата со апетит, си го топел непцето во деликатно зготвените мевциња, па уште сето тоа го голтал со кој знае колку добро вино, и тоа траело со саати, и човекот заборавил каде е - во ресторон ли е, или сонува; па мирисите испарувајќи се од неговата чинија кон неговиот нос и тој уште повеќе се прашувал што наредно ќе касне, и уште повеќе се воодушевувал на секој залак, и така на крај, морал да си оди дома од пренајденост. Интересен беше моментот кога дотичниот критичар посакал да оди до тоалет некаде на средината на вечерата. Поради строгиот протокол во ресторонот и ефикасната комуникација меѓу помошникот келнер, келнерот и шефот на салата, тој морал да ја извести целата оваа хиреархија за неговата намена. Кога потоа се вратил, и разговарал со менаџерот на ресторонот, оваа му кажала дека главниот готвач е навреден од неговото станување. Овој нашиов пробал да се одбрани со логична човечка физиологија, но главниот готвач не сакал да чуе! Зашто? - Затоа што тој навистина „им влегол“ на рецептите кои ги подготвува, ги обмиславал и самиот размиславал. Колку и да сакал да го импресионира критичарот, прво морал да си се докаже на себеси па на другите; експериментирал со вкусовите на тие рецепти за да ја изнајде најсовршената комбинација, да ја „погоди“ најсовршена хармонија меѓу нив,

## УМЕТНОСТ

на моменти да изненади со нешто неочекувано но суптилно, а во други моменти, да постигне склад меѓу она што веќе било сервирано на чинијата и она што следува. Уверувањето на овој критичар дека музиката и готвењето храна дури и се покlopуваат во голем дел од подготвителни фази, но и во самата изведба, сега се чини крајно природно и логично, и фраеров продолжува понатаму па вели: „Храната содржи и други сличности со музички перформанс. Често тоа е споделувано искуство кое се збогатува ако се дели со другите, кога другите ги внесуваат нивните впечатоци во делото и вие вашите. Предизвикува емоции. Во не-чиј посебни раце, може дури да предизвика и ироничен ефект. Во голема мера тоа е невербално искуство, а и задвлоствата се секако невербални. И кога завршува, го снемува, постои само како сеќавање“, исто како кога некоја мелодија ви се врти постојано во главата и секогаш се присетувате на емоциите кои потекнуваат од неа, исто така и некој посебен вкус, или вкусот на бабиното готвење, никогаш не си оди од нашата меморија, туку постојано „се мота“ низ свеста како некаков си репер...

Кога станува збор пак за рецепти, истиот овој кулинарски критичар, повторно има што да каже: „Рецептите не се збир од правила во прирачник. Не можете да ги користите на начин на кој се користат упатствата како да ја составите скарата во вашиот двор, или масата за пинг-понг во собата за рекреација. Рецептите се водичи и предлози и процес кој може да се нијансира во недоглед. Рецептите се партитури со музика. Една

свита за виолончело од Бах може да се изведува на почетничко ниво, или да ѝ се даде исклучителна интерпретација од Јо Јо Ма - истите ноти/состојки, многу различни исходи“. Понатаму се труди да даде совети на сензитивните готвачи поттикнувајќи ги најпрво да ги промислат и замислат рецептите, да створат ментална слика од целиот процес и неговите фази и секако да го визуализираат конечниот производ. Потоа дава пример од изведбата на некоја Маргарет Батјер која е концерт мајстор на чијшто концерт овој присуствуваат кога таа свирела на Страдивариус од 1726 год, најубавиот инструмент што некогаш го видел. „Оваа изведба беше одредена од нијансите, колку долго челистот и виолончелистката заедно музицираат врз една одредена нота, или колку бргу ја отпуштаат од нивното свирење, колку тешко нејзиниот и неговиот лак со гудалото притиска над жиците од инструментот“. Според него, најважно од се е вежбањето преку кое уметничкото дело се изведува до техничко и уметничко совршенство. Тие ја вежбале свитата одново и одново за секој пат кога ќе ја изведуваат да придонесат со нешто ново, нешто уште поубаво. „Готвачот треба да го прави истото“ - се навраќа кулинарскиот критичар - не да подготвува еден рецепт, па друг, па трет, туку истиот рецепт одново и одново за ниту еден оброк да не е идентичен. И готвачот, како и музичарот, треба совршено да ја владее композицијата и во неа одново да гледа различен предизивик. Готвачот, како и музичарот постојано е свесен што се случува секогаш кога лупи аспарагус, кога ги превртува артичоките во жешкиот зејтин, и тоа го прави повторно и повторно,



## УМЕТНОСТ

секој пат восхитувајќи се на нијансите во разликите на секое ново искуство". Знам дека никогаш повеќе нема да слушам музика ниту да јадам на истиот начин после вакво согледување на нештата! Дури станувам посвесна па си се фаќам себеси како потпевнувам нешто дурмачкам сендвич, па гледам еднакво да ги намачкам страните и кога редам салама и кашкавал гледам да го покријам целото лепче и се трудам да му се посветам на сендвичот онако како што заслужува. Далеку од тоа дека сум некаков кулинарски а уште помалку музички виртуоз, но ваквите мали нешта секако ми го прават денот поубав, и сендвичот повкусен.

Но има и една друга страна кога станува збор за музиката и храната, а тоа е врската меѓу јазикот, односно идиомите и разните метафори, кои преку поетскиот јазик си го нашле местото во музиката. Тука на памет ми доаѓа едно книже што го читав летово, а кое е посветено на поезијата во блуз музиката во дваесеттие и триесеттие години од минатиот век, кога овој вид музика почнува да ја зафаќа цела северна Америка па дури и се префрла на Европскиот континент. Пред да продолжиме во оваа насока, не е на одмет да споменеме во какви околности се јавува овој музички правец. Имено, афро-американската популација конечно наоѓа уметнички израз преку кој може да се популаризира нивното наследство, па овој вид музика се јавува прво како свесност за различната општествена, политичко - економска положба меѓу црните и белите. Читателите не се ни свесни за сите дискриминаторски импликации, за социјалната неправда и за непочитта кон овие граѓани, но затоа пак треба да се свесни дека црнците го возвртаат ударот создавајќи музика која е зрела (за разлика од тинејџерски инспирираните хитови на белците), која се занимава со вистинскиот реален живот (наместо да воспева летни романси), музика која отворено зборува за мажите и жените и нивните комплицирани врски и музика која ќе послужи за основа за сите подоцнежни правци на поп стилови и во која сите можат да се пронајдат или да се поистоветуваат со некои од опеаните ситуации. Во тој контекст, народните талентирани музичари, се повикале на храната и нејзината симболика, па така термин, кој го обележа црниот народ во САД е добро прочуениот „човек лубеница“ (Watermelon Man), термин кој се однесува на црниот човек како се сити на обична лубеница бидејќи е ментално неспособен и расно инфериорен за да се зафати со некои посериозни прашања со кои се занимава белиот човек. Имаме и ние нешто слично на ова кога не размислуваме како го употребуваме она: „се радува ко Циганче на цреша“. Понатаму, музиката изобилува со јазични кованици како „сукало за бисквити“ (Biscuit Roller) се однесува на згодна млада девојка и нејзиното искусен лубовник ја има улогата на сукало, но терминот може да се сртне употребен за обата пола. Терминот „жештина во конзерва“ или, „лимена топлина“ (Canned Heat) е коктел во кој

алкохолот се дестирираше од гориво за греење кое содржи етанол, метанол и некои други состојки, од кои секоја е потенцијална опасна за вас. За разлика од белците, кои за времето на прохибицијата можеле да стигнат до канадско или ирско виски, црнците немале друга можност освен да си го измислуваат сопствениот алкохолен пијалок. „Му тече мед и млеко“ или далеку слободниот превод на "Honey Dripper" се однесува на човек кој поседува одредени харизматични или романтични способности кога е во друштво на жени. Тој е особено слаткоречив и лесно му е да ги придобие женските срца, па оттука и аналогијата дека е сладок како мед. „Штрудла со џем“ или Jelly Roll има широка употреба како метафора за гениталните предели на двата пола. Години подоцна, истиот термин ќе се користи како еуфемизам за хомосексуалец. „Исцеди ми го лимонот“ (Squeeze My Lemon) е уште една живописна слика која претпоставувате, се однесува на еден конкретен дел од машката анатомија. Цедењето на лимонот е очигледна метафора за половиот чин. Станува јасно дека лингвистичките слики поврзани за храната се и начин како во ракавици да се каже нешто што сите го мислат а не можат гласно да го проговорат, дека доаѓа на местото кога размислуваате за нештата што вистински ни го кројат животот, како што се лубето кои ги среќаваме, неостварената љубов или главните преокупации на љубоморен маж. Уште повеќе, храната преку музиката во овој случај, ја портретира целата социјална негостропримливост кон оние кои се различни од нас, само поради бојата на кожата, зборува за генералната предрасуда, и од страна на белата и од страна на црната популација, кога одредени стереотипни поими завладуваат со секојдневниот живот а за кои, историјата покажала, дека многу тешко се искоренуваат. И во овој случај, уште еднаш, музиката и храната преку неа се користат да се искаже вистина, да се сподели истата, да се направи другите да разберат, а преку тоа да се постигне и некоја лична, морална реализација.

Во денешно време, гледаме дека постојат силни докази како тоа одредени музички звуци можат да придонесат различно да ја вкусуваме храната, често дури и на драматичен начин. Коа сме свесни дека лубеницата стои зад портрерирањето на лубе како не-лубе или како недостојни да го носат квалификоват лубе, дали лубеница или било кое друго овошје ќе го има уште истиот вкус? Денес, како што храната и музиката продолжуваат да изнаоѓаат начини да постојат рамо до рамо и да црпат инспирација и можности за продолжување на таквата соработка, новото време ќе покаже колку едната индустрија може да влијае на другата и обратно. Едно е до душа сигурно, се додека човештвото, разумот и иновативноста одат напред, нема да престанеме да го славиме животот, во било која форма, преку експеримантирањето и испортувањето на креативноста во едната и другата сфера.

САПИНОВА

SMIRNOFF® BOTKA  
Лимон  
Шекерен Сируп  
МРАЗ



SMIRNOFF®  
YOURS FOR  
THE MAKING

настани



# MAN OF THE YEAR 2013

## Johnnie Walker

Во неделата, 22 Декември во Експо центарот се одржа настанот на кој Johnnie Walker го прогласи најуспешниот маж за 2013 година. Оваа година титулата ја понесе Коста Петров. Станува збор за личност која се избира веќе петта година по ред а според критериумите за висока професионалност во својата и однесување со висок морал.

Како што е добро познато, главниот алкохолен бренд од портфолиото е Johnnie Walker- синоним за статус, успех и просперитет. Тоа е најбарааното виски во светот со годишна продажба од над 15.4 милиони пакети и со константна

тенденција на пораст на овие бројки. Овој светски успех на овој пијалок е надополнет и со маркетиншката кампања која го следи, а тоа е кампањата KEEP WALKING - своевидна прослава на успехот, мотивација за достигнување на повисоки нивоа. Човекот кој шета уште од 1821 година е синоним на чекорењето НАПРЕД, постигнувањето успех и потрагата по прогресивни идеи. Во рамките на оваа идеја, Гемак постојано се обидува да ги препознае успехот и успешните во својата околина, да им оддаде признание и да ги посочи како пример на идентификација на останатите.

Дел од овие активности е и настанот "Човек на годината" кој се одржува секоја година и претставува воспевање на вистинскиот успех, личен и општ. Критериумите според кои избираат личностите се:

- Издигнување во соодветната професионална околина над другите;
- Работа со позитивни ефекти врз заедницата кои делуваат мотивирачки врз околината;
- Квалитетни човечки вредности и морал;
- Активности преку кои Македонија се промовира и надвор од границите.

Настанот беше з bogатен со соодветна музичко сценска програма и интересна забава на која присуствува голем број личности од јавниот и естрадниот живот на Скопје .

Настанот е во организација на ГЕМАК ТРАДЕ Скопје.

# MAN OF THE YEAR 2013

настани



**Зошто мојот бренд да е присутен на социјалните мрежи?**

Почетокот на 21-виот век ни го донесе феноменот – интернет-маркетинг. Во последните две години со Facebook, Twitter и YouTube започнува нова маркетинг ера.

**Мојот бренд не е присутен на социјалните мрежи, но сакам да биде?**

Честитки! Преземавте голем чекор и се придруживте на повеќе од 300.000 успешни бизниси што се веќе присутни на социјалните мрежи.

**Имам фан-страница на социјалните мрежи, но сакам да биде повеќе популарна?**

Честитки! Вие веќе сте ја откриле моќта на социјалните мрежи и свесни сте за нивниот потенцијал, но не можете да најдете начин целосно да го искористите потенцијалот. Ние ќе ви помогнеме...

### Успешен пример

#### Canon Macedonia

##### Предизвици

Креирање на база на фанови на Canon што ја сакаат фотографијата, професионални фотографи и Canon Brand Loyalties.

##### Решение

Креирање на официјална фан-страница и стартирање на апликација „Цело лето со Canon фотки“

##### Резултат

За многу краток период бројот на корисници на оваа апликација се искачи на 10.000



Адреса: Кленоец 69, Скопје  
Тел: +389 (0)2 6152 900  
[www.brandunion.mk](http://www.brandunion.mk)

EST. 2012

**BRAND**  
**UNION**  
DIGITAL AGENCY

# Трофеј Монтенегро

На 23 Ноември 2013 во Бечичи, Црна Гора се одржа 30 тиот по ред традиционален натпревар Трофеј Монтенегро. Натпреварот го организираше Здружението на Бармени на Црна Гора. На овој натпревар беа поканети и учествуваа Бармени од сите земји од регионот, но и пошироко како Летонија. Здружението на Бармени на Македонија беше претставувано од нашиот успешен Бармен Методи Перунковски кој учествуваше на Трофеј Монтенегро и како делегат Ристо Петков. Натпреварот се одржа во прекрасниот хотел Queen of Montenegro. Победник на натпреварот беше Веселин Чаберкапа од Црна Гора, пред претставниците од Летонија и Србија. Методи ја освои наградата за најдобра техника и уште еднаш покажа дека е еден од најдобрите Бармени во регионот.

Во склоп на овој натпревар се одржа и националниот натпревар на Бармени на Црна Гора. И на овој натпревар победи Веселин Чаберкапа, и тој ќе ја претставува Црна Гора на Светското Првенство на Бармени во Јужна Африка.

Здружението на Бармени на Македонија е во подготовките за Седмото по ред Државно Првенство на Бармени, каде што најдобрите ќе се борат за титулата Државен Првак и ќе се одреди претставникот кој ќе ја претставува Македонија на Светското Првенство на Бармени

настани



**најважно**

# СООДВЕТНИ ЧАШИ ЗА СООДВЕТЕН ПИЈАЛОК

## НАУЧЕТЕ КОЈ ПИЈАЛОК ВО КАКВА ЧАША СЕ СЛУЖИ

Погрижете се секогаш чашите да ви бидат чисти и без дамки. Чашите треба да бидат добро измиени и уште подобро исплакнати со топла вода.

Никогаш немојте да послужите нечиста или уште пострашно скршена чаша.

Никогаш не ја користете чашата како лопатка за мраз бидејќи може да се скрши и ситните парчиња стакло да останат во мразот кој подоцна ќе го употребите во некој пијалок.

Кога го послужувате пијалокот не ја држете чашата на врвот каде што гостите ја ставаат устата кога пијат, туку држете ја за вратот (доколку има) или на дното од чашата.

Најчесто се користат стаклени чаши, но во некои барови (покрај базен, на плажа или детски) се користат и пластични чаши поради безбедносни причини.

Изборот на чашите кои ќе ги одберете зависи од тоа како ќе ги користите и за што ви се потребни. Има многу видови на чаши кои ви се достапни и кои ќе ги задоволат вашите вкусови.

Следниве видови на чаши се најупотребуваните во еден бар:

### **Old Fashioned Glass, Lowball, Rocks**

Олд фешн, Лоубол чаша, Рок

Се користи за чисти алкохолни  
пијалоци, со или без мраз  
како и за дупли пијалоци.



### **Highball Glass**

Хајбол чаша

Може да се користи за мешање  
скоро на секој пијалок и е добра  
замена за сите слични чаши на неа.



### **Red Wine Glass**

Чаша за црвено вино

Се користи за црвено или  
бело вино (ако немате чаша  
за бело вино) или вода.



### **Champagne Flute**

Шампањ чаша (флута)

Најдобра чаша за служење на  
шампањ и коктели со шампањ.



### **White Wine Glass**

Чаша за бело вино

Малку е помала од чашата за црвено  
вино и има малку поинаква форма.



### **Shot Glass**

Шот чаша

Шот чашата се користи за еден  
„шот“ - доза од некој алкохолен  
пијалок и за шутери коктели  
како B-52, камикази и слично.

## најважно



### Beer Mug

Кригла

Се користи нормално за точено пиво и за некои коктели со пиво.



### Beer Pilsner

Пилснер

Традиционално се користи за пиво но убаво изгледа и за коктели.



### Sherry Glass

Шери чаша

Се користи за шери.



### Sour Glass

Соур чаша

Се користи за соур коктели.



### Brandy Snifter

Бренди Снифтер, Балон чаша

Се користи за брэнди и некои коктели со брэнди.



### Cordial Glass

Кордиал чаша

Најчесто се користи за густи ликери.



### Cocktail Glass

Коктел, Мартини чаша

Се користи за служење на разни видови коктели и за сите Мартини коктели.



### Collins Glass

Колинс чаша

Се користи за пијалоци кои не може да ги собере во олд фешн чаша и за колинс коктеле.



### Irish Coffee Glass

Чаша за Ирско кафе

Се користи за Ирско кафе, топло чоколадо и коктели со кафе.



### Parfait Glass

Се користи за коктели со сладолед и свежо овошје (милк шејкови, фрапе и сл.)



### Pousse Cafe Glass

Поус кафе чаша

Се користи за коктели чии состојки се сипуваат по слоеви.



JOHNNIE WALKER  
**Red Label.**  
BLENDED SCOTCH WHISKY

BLENDED, BOTTLED AND BOTTLED IN SCOTLAND

1829 MELBOURNE, 1868 LONDON



JOHNNIE WALKER  
**WHERE FLAVOUR IS KING™**

THE JOHNNIE WALKER, RED LABEL AND WHERE FLAVOUR IS KING WORDS, THE STRIDING FIGURE DEVICE AND ASSOCIATED LOGOS ARE TRADE MARKS © JOHN WALKER & SONS 2012. PLEASE DRINK RESPONSIBLY. 18+.





# START A PARTY

HOWEVER YOU START A PARTY  
PLEASE ENJOY IT RESPONSIBLY





STARTAPARTYHERE.COM

# ВИТКИ ВО НОВАТА ГОДИНА

Пишува:

**Д-р Радмила ДИМОВСКА,**  
МСц, спец. по ортодонција,  
лазерска ортодонција и anti-aging

Круна МС



Ако сме барем малку слични, и вие јадете повеќе некои денови ...

Како што се приближуваше Нова Година, помислив дека веќе е време да најдам диета што всушност навистина функционира. До сега во потесен круг влегоа следниве 10 популарни диети за кои се зборува на Интернет. Сте пробале ли некоја од нив? Функционираат ли?

## 1. Светската диета...

**Опис на диетата:** Се што прочитав досега за оваа диета вели дека треба да ја поделим неделата на „оригинални денови“ и „зелени денови“. Во „оригиналните денови“ треба да јадем многу протеин, но оброците треба да се поприлични мали.

Во „зелените денови“ може да се јаде неограничено количство „зелена“ храна, како овошје и зеленчук. Само доколку успеете да се заситите јадејќи цел ден само моркови и краставици...

**Мое мислење:** Не верувам дека би издржала долг период на оваа диета. Еден ден, можеби... Можеби и два дена, но не можам да се замисlam еден ден да јадам малку, а потоа следниот да јадам само зеленчук и овошје.



## 2. Диетата според Аткинс...

**Опис на диетата:** Во оваа диета оброците изобилуваат со протеин и маснотии, додека јаглехидратите се навистина ограничени. Диетата функционира според концептот дека доколку јадем храна богата со протеини/маснотии, телото на крајот консумира помалку калории.

**Мое мислење:** Оваа диета звучи добро! Храната богата со протеини и маснотии доаѓа во форма на стекови, печено пиле, свински ребра и лосос на скара. Сето ова воопшто не звучи лошо! Само доколку не наидов и на некои навистина на негативни мислења за оваа диета...

Се уште не можам да се одлучам и ги пребројувам предностите и мааните на оваа диета.

## 3. GI диета (The GI Diet)...

**Опис на диетата:** Еве што откриј за оваа диета: одредена храна е означена како храна со висок GI (индекс на гликемија) како пченкарните снегулки, печениот компир, лубеницата, кроасаните, белиот леб, експандираните цереалии и глукозата. Оваа храна не држи сити подолг период.

Според оваа диета треба да јадеме храна со висок GI, а да избегнуваме храна со низок GI, како најголем дел од овошјето и зеленчукот (освен компирите и лубениците), зрнест леб, тестенини, леќа и други мешунки, млеко, производи со многу малку јаглехидрати (риба, јајца, месо, ореви, масла) и кафен ориз. Оваа храна го намалува апетитот и општата консумација на калории.

**Мое мислење:** Прво што се прашувам е како оваа диета воопшто ќе успее да ми го намали апетитот за чоколадот... Второ, мислам дека не треба да се елиминираат јајцата, рибата, оревите, млекото и маслата од секојдневната исхрана. Оваа храна е столбот на здравата исхрана, нeli?

Звучи импресивно, но сé уште не сум сигурна дека би се забогувала со сета таа здрава храна...

#### 4. Slim Fast...

**Опис на диетата:** Диетава би требало да е успешна со сите замени за оброци што ги има (и подобро да е ефикасна), бидејќи предвидува замена на два оброци, најчесто појадокот и ручекот, со шејк. За чај дозволени се само 600 калории. За ужина дозволено е овошје или одредени ужинки од житарици.

**Мое мислење:** Не знам колку долго ќе издржам со режимот „два шејка во денот“, но диетава има смисол. Така, доколку килограмите се губат во текот на првите две недели, диетава може да е одлична за губење на неколкуте потребни килограми.

#### 5. Диети за детоксификација...

**Опис на диетата:** Овие диети велат дека прво треба да се изврши детоксификација, а потоа да се елиминира од исхраната сé она што може да не му се допадне на телото,

## lifestyle

како храна со конзерванси или третирана со пестициди. На овој начин преостанува само органското овошје и зеленчук, оризот, рибата и месото. Но, сето ова најчесто заситува, нeli?

**Мое мислење:** Иако диетава звучи здраво, не верувам дека ќе успеам (временски и финансиски) да готвам три оброци во денот. Сепак, верувам дека детоксификацијата е одличен начин за slabeeње. Постојано слушам за многу звезди кои вршат детоксификација и продолжуваат само со овошје и зеленчук неколку дена пред свечените настани со црвен килим. Значи, оваа диета мора да е успешна, ако треба да изгубите малку килограми.

#### 6. Диета со комбинирање на храната...

**Опис на диетата:** Оваа диета посочува кои храни може да се комбинираат, а кои не треба да се јадат заедно. Главното правило гласи дека храната богата со протеин треба да се јаде засебно од храната богата со јаглехидрати, бидејќи и двата вида храна долго се варат во желудникот, при што се јавува подуеност и складирање на маснотии.

**Мое мислење:** Оваа диета звучи интересно, а најглавно од сé е дека може да се јаде секаква храна, што е одлично. Но, се прашувам дали е ефикасна. Сте ја пробале ли? Делува ли?

#### 7. Диетата на Weight Watchers...

**Опис на диетата:** За оваа диета има книги, интернет страница и групни состаноци, но самата диета е всушност наистина едноставна. Се состои од систем на бодување, каде секој вид на храна добива одреден број на поени. Секој следбеник на диетата добива број на поени што може да ги консумира во текот на денот. Овој број зависи



\* Ултра тенки  
порцелански ламинати



\* Zirconium порцелански  
коронки и мостови

\* Моќно ласерско белење  
на забите

\* Естетска стоматологија  
\* Титаниум импланти

\* Ортодонција  
\* Безбојни алајнери -  
Invisalign by KRUNA MS

\* Дигитален Рентген  
кабинет

\* Најсовремена  
заботехничка  
лабораторија

\* Anti-aging третмани  
\* Хирургија на лице, вилици  
и врат - максилофацијална  
хирургија



СЕ ОД СОВРЕМЕНАТА СТОМАТОЛОГИЈА

од бројот на килограми што сака да ги загуби, и може да јаде било што, сè додека не го надмине.

**Мое мислење:** Немам ...

## 8. Диета со мало количество маснотии...

**Опис на диетата:** Диетава е токму она што кажува и самото нејзино име - елиминирање на храната со високо количество маснотии и нејзина замена со храна со мало количество маснотии. На овој начин се консумираат помалку маснотии и доаѓа до губење на килограмите.

**Мое мислење:** Лесно е да се каже... Не знам дали оваа диета е воопшто за мене. Ова значи без чоколадо и слатки. Дефинитивно не. Но, доколку не зависите толку многу од чоколадо, како мене, можеби и би ја испробале?

## 9. Додатоци во исхраната...

**Опис на диетата:** Тука станува збор за апчиња кои најчесто се земаат неколку часа пред јадење, кои би требало да го забрзаат метаболизмот и да го намалат апетитот, се земаат околу еден месец или слично.

**Мое мислење:** Ако ме прашате мене, диетата за која се потребни апчиња не ми изгледа многу паметно. Не изгледа природно или здраво. Слободно поправете ме ако грешам.

# lifestyle

## 10. Диетата на колкови и бутини...

**Опис на диетата:** Оваа диета посочува колкаво количество може да се консумира од даден вид храна и препорачува големи количества овошје и зеленчук и мали количества масна храна. Исто така препорачува вежбање, т.е. план за вежбање што лесно се прилагодува на брзиот начин на живот. На крајот најдов диета со план за вежбање! :)

**Мое мислење:** Навивам за секоја диета која содржи план за вежбање! Не ми се верува дека другите популарни диети не го содржат овој важен дел. Нема ништо поздраво и поприродно од слабеењето со диета и вежбање.



# НАЈДОБАР CATERING&PARTY SERVICE ВО ГРАДОТ



Ресторанот Далма нуди врвен кетеринг за Вашите деловни и приватни забави. Без разлика на големината на настанот, ние секогаш ги надминуваме Вашите очекувања

За разлика од други кои што имаат утврдени менија, ние го прилагодуваме на Вашите потреби и буџет.

Ги следиме најновите светски стандарди во кетеринг сервисот и нудиме разновидни менија и цени.

За сите настани, по желба се обезбедува и детско мени.

ул. Петар Поп Арсов 22, 1000 Скопје  
тел. (+389 2) 3246 616 • моб. 078 260 410  
[contact@dalma.com.mk](mailto:contact@dalma.com.mk) • [www.dalma.com.mk](http://www.dalma.com.mk)



# СОВЕТИ ЗА БРЗО ГУБЕЊЕ КИЛОГРАМИ

Пишува:

Д-р Радмила ДИМОВСКА,  
МСц, спец. по ортодонција,  
лазерска ортодонција и anti-aging

Круна МС



## 1. Почнете сами да го приготвувате јадењето

Готвењето дома е чекорот #1 до брзо и успешно слабеење. На овој начин имате контрола врз големината на порците (кои се најчесто два до три пати поголеми во ресторантите). Со цел лесно да преминете на домашно готвени јадења, започнете да гответе по еден оброк во текот на денот. Најлесно би било да подгответе хранлив, но со малку маснотии, појадок, како овесна каша или јајца со салата. Започнете со домашно зготвен појадок во текот на првата недела, а потоа продолжете со подготвување на здрава вечерка (со соодветна големина на порција). После две недели всушност ќе консумирате два здрави оброци секој ден. Само на овој начин ќе забележите дека сте загубиле од 2,5 до 7,5 килограми, во зависност од претходните на-вики за јадење.



## 2. Информирајте се колку треба да е голема една порција

Друго многу важно нешто е да знаете колкава е всушност големината на една нормална порција. Една порција месо или риба треба да е со големина на карти за играње. Порција на скоро се друго треба да е голема колку вашата шака (т.е. да ја собере во неа). И најважно од се, доколку



се почувствуваат сити, не треба да го јадете остатокот од храната во чинијата. Слушајте си го телото и ќе знаете кога треба да запрете со јадење.

## 3. Информирајте се која храна е корисна, а која штетна за вас

За брзо слабеење треба да се информирате која храна е поволна за диети, а која не е. Можеби звучи лесно, но нема да поверувате за колку видови храна се мисли дека се здрави и поволни за слабеење, а тие всушност не се!



## 4. Јадете повеќе влакна

Влакната се од основно значење за здраво слабеење, правилна работа на дигестивниот систем, природна детоксикација на телото, забрзување на метаболизмот и општа добросостојба. Овесната каша нека ви биде секојдневен појадок, а преку денот јадете неколку зеленчукови салати за да ги задоволите потребите од влакна и набрзо ќе забележите дека сте почнале со губење на тежина.





# ATTIBASSI

Bologna

PIAZZA RI  
DEL  
COLOSSEO

ATTIBASSI  
Bologna



ESPRESSO  
ITALIANO



Italian Style and Tradition



Само во  
најдобриите каварне!

ITABRAND  
ГЕНЕРАЛЕН УВОЗНИК И ДИСТРИБУТЕР  
[www.itabrend.com.mk](http://www.itabrend.com.mk)

## lifestyle

### 5. Не избегнувајте го протеинот

За брзо губење на тежина од голема важност е да се има урамнотежена исхрана. Затоа барем два оброци во денот треба да содржат доволни количества протеини. Јајцата, белото месо и рибата се надобрите природни ресурси на протеин. Во случај да сте вегетаријанци, може да ужivate во тофу, грав и аспарагус, во кои има исто така доволно протеин потребен за телото да почне да губи на тежина. Протеините не само што помагаат да се чувствуваат посити, туку и ги поправаат мускулите после вежбање и придонесуваат за убавина на кожата, ноктите и косата.



### 6. Јадете помалку леб доколку сакате побрзо да слабеете

Најдобро е воопшто да не консумирате леб, но доколку не можете да се откажете од него или морате да го консумирате, одлучете се за интегрален леб со цели зрна житарки, а не едноставен бел леб. Црниот леб има влакна и многу помалку калории. Исто така, има и одличен вкус! Можеби ќе треба да мине одреден период за да се навикнете на помалку леб, но штом успеете ќе видите дека со оваа диета најефикасно и брзо се губат килограмите.



### 7. Не користете сосови за салата

Салатите со многу зелјест зеленчук се навистина хранливи и имаат малку калории, освен ако во нив не ставате сосови за салати и пржени парченца леб. Еден од најбрзите начини на слабеење е да јадете колку што можете повеќе салати. Но, заменете ги сосовите со оцет, маслиново

масло и лимонов сок. Телото користи повеќе енергија за да ги свари овие салати отколку што добива од нив, па килограмите се топат многу побрзо. Затоа, започнете со јадење салати без традиционалните сосови.



### 8. Не прегладнувајте се доколку сакате да загубите на тежина и потоа да не ја вратите

Ова е најчестата грешка што многумина од нас ја прават кога сакаат да изгубат килограми. И јас ја имам направено оваа грешка и можам да кажам од искуство дека прескокнувањето оброци со цел да се изгуби на тежина не функционира. Како прво, многу е тешко да се прескокнат одредени оброци, бидејќи така постојано мислите на храна. Потоа, вистина е дека успеав да изгубам неколку килограми, но истите се вратија заедно со дополнителните неколку килограми неделата кога почнав да јадам нормално. Работата е во тоа што, кога се изгладнуваме телото преминува во „модус на преживување“, што всушност значи дека се труди да ги складира маснотите кои се трудиме да ги сокориме. А, да не заборавиме какви се последици изгладнувањето има врз здравјето и метаболизмот...

### 9. Јадете 5 помали оброци во текот на денот, а не 3 поголеми

Колку почесто јадете, толку сте помалку гладни пред секој оброк и затоа консумирате помалку храна во текот на оброкот. Само, внимавајте, ужините кои ги имате помеѓу трите главни оброци во денот да се здрави. Варените јајца или парче бело пилешко месо со салата е одличен избор за ужина. Доколку сакате јогурт или овошје, консумирајте ги после салата или протеинска ужинка.

### 10. Ако сакате да ослабите, не прескокнувајте го појадокот

Овој оброк го храни телото. Истражувањата посочуваат дека здравиот појадок помага за побрзо слабеење. Појадокот треба да содржи многу комплексни јаглехидрати (полна чинија овесни снегулки е одличен пример). Доколку и после појадокот сеуште чувствуваате глад, додадете протеини (јајца) и зеленчук.

# МЕНТАЛЕН ИНТЕРНЕТ РЕЛАКСАТОР...



**WWW.CENTRALA.MK**



# Како правилно да се дегустира виното?

Пишува:  
**Ивана СИМЈАНОВСКА**



Терминот дегустација на вино се однесува на сензорна анализа и евалуација на виното која датира уште од дамнешни времиња. Денес во светот постојат разработени методи за професионални дегустатори на вино, (сомелиери или купувачи за одредени клиенти) кои користат формална технологија која од ден на ден се усовршува и која допринесува да се описанат аромите, вкусовите и генералните карактеристики на виното. Не-

формалните дегустации може да користат слична технологија и тоа најчесто со помал аналитичен процес за погенерално лично ценење на виното. Кога се дегустира виното, многу е битно тоа да биде послужено на идеална температура карактеристична за сортата, односно дали се однесува за бело или црвено вино. Доколку виното е старо и зреено со години, битно е претходно да се декантира.

## ВИНОТО СЕ ОЦЕНУВА ВО НЕКОЛКУ НАВРАТИ, ОДНОСНО ВО НЕКОЛКУ ЧЕКОРИ И ТОА:

- Според изгледот односно бојата на виното според која може да се одреди дали виното е младо или старо, па дури и дали е расипано (отидено).
- Мирис - аромата на виното
- Во устата
- Послевкус

И според овие чекори се одредува

- Комплексноста и карактерот на виното
- Потенцијалот - за стареење или консумација
- Можни маани



## НАЧИНИ НА ДЕГУСТИРАЊЕ НА ВИНО

Начините на дегустирање на вино може да бидат различни.

Најчесто за да се добие објективна оценка, вината треба да се дегустираат слепо (таканаречена слепа дегустација) кога флашата е покриена за да се скрие етикетата. Најчесто на овие слепи дегустации може да биде соопштена бербата и регионот од каде доаѓа виното, а пак на некои дегустации воопшто не се соопштуваат детали за вината.

Едно вино може да се дегустира изолирано од други вина или пак оценувањето на виното да биде наспроти други примероци, наречени низи. Овие низи на вина може да бидат од најмалку три, а најмногу осум вина, но нивниот број може да биде и многу поголем. На овој начин вината се дегустираат наспрема други вина како би можело да се направат разлики и поlesenо да се одреди кое вино е најдобро во низата.

Забелешки на дегустаторот се забалешки кои се однесуваат на целокупната оценка на дегустираниот вино за аромата, нивото на киселост, текстура и баланс кај виното.

## ВИНО

### ВИНСКИ РЕЧНИК

#### ЕДНОСОРПТНО (вино од една сорта грозје)

Кога виното е произведено од една сорта грозје (без блендирање), а виното го добива името според сортата грозје, се нарекува едносортно (вариетал).

#### ЛЕСНО ТЕЛО

Вина што даваат впечаток на леснотија во устата. Ова чувство е предизвикано од ниска содржина на алкохол (заедно со недостигот од танини и интензивни вкусови).

#### НОВ СВЕТ (вина од Новиот свет)

Вина кои се произведени во традиционалните вински региони во Европа и Средниот исток - Аргентина, Австралија, Канада, Чиле, Нов Зеланд, Јужна Африка и САД.

#### СТАР СВЕТ (вина од Стариот свет)

Вина кои се произведени во земјите со многувековна традиција на винопроизводителство - Европа, Северна Африка и Близкиот исток.

## THE COLOR OF WINE



Light-bodied red wines tend to have low tannin and high acidity.  
e.g. Pinot Noir, Gamay



Medium-bodied red wines tend to have moderate tannin and medium acidity.  
e.g. Tempranillo, Merlot and Sangiovese



Full-bodied red wines tend to have high tannin and low acidity.  
e.g. Syrah, Malbec and Cabernet Sauvignon



A young wine is at its peak level of tannin, acidity and fruit aroma.



Wine loses acidity and tannin over time but gains bottle-aged aromas of spice.



Light bodied white wines tend to have high acidity and are best enjoyed ice-cold.  
e.g. Pinot Grigio, Albarino, Moscadet



Medium bodied white wines tend to have moderate acidity. Most white wines fall into this category.  
e.g. Sauvignon Blanc, Trebbiano, Chardonnay



Full-bodied white wines have lower acidity and rich creamy flavors.  
e.g. Chardonnay, Fiano, Semillon



Most white wines are meant to be enjoyed young with higher acidity and fresh flavors.



Aging is best suited for full-bodied and sweet wines.  
It lowers acidity but adds tertiary nutty aromas.

the dark side of  
the moon

t



НИЗ ОЧИТЕ НА СТРАНЦИТЕ

# КАДЕ ДА ОДНЕСЕТЕ СТРАНСКИ ГОСТИН ВО СКОПЈЕ?

Пишува:  
**Игор ПАЧЕМСКИ**  
дописник од Лондон



Во Скопје сме со мојот партнери Мартин по речиси цела година недоаѓање по повод два големи настани Skopje Design Week и македонската свадба на мојата

пријателка Весна Додевска. Иако се чувствува како дете од Челси кое пишува состав во 3-то одделение за "My day in Clapham" јас сепак, со помош на Мартин ќе се обидам да ви кажам како јас, Мартин како странец и нашите американско - англиски гости го перцептираме Скопје.

# the dark side of the moon



## НАРАВОУЧЕНИЕ 1

Странците сакаат салати и македонски предјадења, а од главните јадења сакаат манџи и вегетаријански варива. Исто така се фанови и на нашите торти.



## НАРАВОУЧЕНИЕ 2

Странците не сакаат македонски mesa, увијачи и слични работи сервирали студени, со коагулиран сос и вкус на оладена супа од печурки од конзерва.

Не сме научиле да готвиме месо, а за сос ич муабет да не правиме.

Единствено поминуваат ќебапите но повеќе поради амбиентот во старата турска чаршија. Таа беше како и

секогаш магична, ќебапите преубави, но десетка е сепак премногу за еден странец.

## НАРАВОУЧЕНИЕ 3

Странците јадат ќебапи, ама коктелите не ни се јака страна. Ова сум го забележал како пан-балкански феномен. Сепак, Manhattan во Тренд е сосем прифатлив и не е скап.



# the dark side of the moon



## НАРАВОУЧЕНИЕ 4:

Странците сакаат смоки! А баничките со зденка и маслинки се откровение

## НАРАВОУЧЕНИЕ 5:

Странски гости кои се дури и маргинално кул ќе бидат импресионирани од неколку места во градот.

Многу сум среќен што мојот дел на градот доживува оживување. Рузвелтова, од Елена Лука до Мали Одмор, стана супер кул. Спроти Мели е Концепт 37. Цените се сосема фер а музиката на Аритон (кај си бе Трле) еклектична и изненадувачка. Ало такси, се продолжува во чаршија. Дамар си е Дамар. Дамар е одобрен од странците, геј или стрејт. Убави луѓе и кул музика. Само, покроце со цените, За соба со двор и без греене на стрмна уличка сте малку скапички. Ама

ако, ве сакаме, па се ви се простува. Здраво живо, ресторанот за сирова храна е супер ако имате гостин со специфични потреби, Бруклински е супер ако имате тајфа стрејт момци на гости и Скопје е убаво за излегување било кој ден од неделата. Ако имате гости на кои им се танцува, танцува како што мене ми се пее, пее, Папаја е бескрајно шарматна со клиентела која има сублиминален наци кул цинизам,

Куршумли Ан е божествен, прекрасен и секого ќе остави без здив, дури и киселите Англичани. Осветлен со факели по повод јубилејот на Завар, местото (ако не и ние) успеа да извлече насмевка од сите присутни странци. Ова не важи и за сите традиционални ресторани кои ги нудиме.

Смешка - На свадбата Американската гостинка ја нарекуваше ракијата "crack in a glass" и играше оро. Отсекогаш сме слушале приказни за странци на оро, но додека не сте виделе  $\frac{3}{4}$  Англичанец,  $\frac{1}{4}$  Германец како скока на Пајдушки до Македонски фризер, ништо не сте виделе. Ако имаат смисла за хумор, нема да им е проблем да демонстрираат дека научиле да вртат со марамче (не, не, Мартин сам сакаше да си научи откако го изгледа спотот Куме Заиграј на Елена Велевска).

Сума сумарум, странците се животни што јадат салати, ќебапчиња, смоки и ајвар, пијат ракија и треба да се носат на горенаведените места и никаде на друго! Сваког госта за три дана доста е добро мото кога примате странски гости, бидејќи освен ако не сте amoureuse, нема што после и да се види. Ама може да се дојде пак за 6-8 недели, бидејќи до тогаш ќе имаат подзaborавено дека ја имаат дрпнато виолината на Џорлев!





# Спектакуларен ДИГИТАЛЕН БИЛБОРД

ПРВ ИНТЕРАКТИВЕН OUTDOOR МЕДИУМ ВО МАКЕДОНИЈА

на Плоштад Македонија, Скопје

**MEDIA CITY**  
ADVERTISING

00389 2 3100010  
[office@mediacity.mk](mailto:office@mediacity.mk)  
[www.mediacity.mk](http://www.mediacity.mk)



# ТИП НА ГОСТИ И МЕТОДИ НА РАБОТА СО ИСТИТЕ

Работата во угостителството е една од најдинамичните и најинтересните работи. Секој ден е нова историја и нова лекција со која доколку сакаме може да научиме многу за луѓето, нивните карактери, култура и однесување.

Во моето работно искуство се имам среќавано со многу "тешки" гости. Но, со текот на годините како се развиваат и учев сфаќив дека не постојат тешки гости има само различен начини на кој треба да му пријдеш на гостинот. Најтешко е кога не сакате да го разберете ова или да го употребите вашиот мозок за да се справите со моменталната состојба и да ја завршите ситуацијата со позитива и во ваша полза.

Пишувач:  
**М-р Анета КОРОБКИНА**

дописник од Москва



## СТРАМЕЖЛИВ ГОСТИН

### Карактеристики:

- Бавен и тивок говор
- Бавни движења и одлуки
- Не гледа директно во очи кога зборува
- Не превзема никаква иницијатива
- Не поставува дополнителни прашања

### Однесување:

- Покажете интерес дека сакате да помогнете
- Јасно и во детали дадете информација
- Зборувајте полека и без никакво повишување на тонот
- Може да го заинтересирате со неформален разговор

## ЗБОРЛЕСТ ГОСТИН

### Карakterистики:

- Поставува детални прашања
- Ја оценува вашата компетентност во однос на тоа колку време сте потрошиле за одредено дејствие
- Знае многу добро да убедува
- Не му се допира да биде сам
- Има тенденција на претерување

### Однесување:

- Вие наведувајте го разговорот во одреден правец
- Бидете кратки во вашите одговори но културни
- Со овој тип на гости имате голема можност да продадете повеќе

## АГРЕСИВЕН ГОСТИН

### Карakterистики:

- Брзо губи трпение
- Има тенденција да каже што треба другите да прават
- Никаква толеранција за грешки
- Не сака да биде советуван
- Дава категорични изјави
- Зборува брзо и гласно

### Однесување:

- Бидете љубезни и професионални
- Слушајте и не поставувајте многу прашања
- Во никој случај не се расправајте

## ПРЕБИРЛИВ ГОСТИН

### Карakterистики:

- Многу се жалат
- Тешко можете да ги задоволите потребите

### Однесување:

- Објаснувајте во детали
- Бидете внимателни, постои можност за потенцијален конфликт
- Следете што и како се случува со гостиниот
- Нагласете ја вашата желба да им помогне
- Покажете голем интерес за нивното удобство

## "ЈАС ЗНАМ СÈ" ГОСТИН

### Карakterистики:

- Го губат трпението доста брзо
- Брзо донесуваат одлуки

### Однесување:

- Давајте минимална информација
- Одговарајте јасно на поставените прашања
- На овој тип гости е тешко да се продаде дополнително

## back to basics

### ГОСТИН СО ОГРАНИЧЕНИ МОЖНОСТИ

- Услужете го овој гостин без чекање
- Третирајте го како обичен гостин со малку повеќе внимание
- Не покажувајте жалење

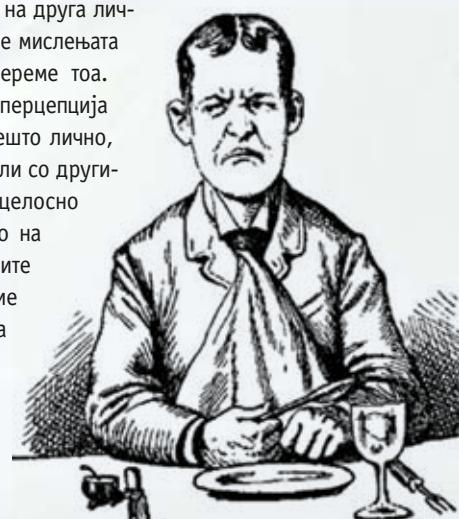
### ГОСТИН СО ДЕЦА

- Најдете активност со која децата ќе бидат заангажирани
- Услужете ги прво децата (Ако тоа е ресторан)
- Поразговарајте со децата а на родитеите дајте им комплимент

Размислете дали вие сте среќавале со овие типови на гости или можеби на оваа листа сами ќе додадете уште некој тип со кој јас не сум се сретнал. Понекогаш во време на тренинзите кои ги одржуваам, некои од присутните ги додава и пијаните гости. Најпрво, треба да знаете дека тоа не е тип или категорија на гостин и дека вие сте одговорни за сите гости кои се во вашиот локал. Ако забележите дека некој од вашите гости се опијануваат имате потполно право да одбиеат да им послужите алкохол. Тоа е за нивна безбедност, ваша и секако безбедност на останатите гости во вашиот ресторан или хотел.

Обично за време на тренинзите после целиот разговор следи игра на улоги каде учесниците се делат на групи и секој има своя улога (на тип на гостин, вработен, менџер). Ова е одличен начин тимот да се запознае со типот на гости и како треба да изреагираат во одредени ситуации. Обидете се, ќе ви се допадне а воедно и ќе ви го подобри расположението за работа.

Без разлика на се, никогаш не ја изоставувате емпатијата кога работите со гости. Што е емпатија? Емпатијата е отвореноста кон луѓето и способност да ги цениме чувствата и вредностите на другите, способноста да се поставиме на местото на друга личност. Способност да ги слушаме мислењата на друго лице и да го разбереме тоа. Секој човек има единствена перцепција на светот. Секој од нас има нешто лично, нешто што не сака да го сподели со другите, па затоа е невозможно целосно да го разбереме однесувањето на друго лице. Но, во секој од моите тренинзи повторувам дека ние во одредени ситуации мора да сме и психологи, и доктори, и другари, и сестра/брат, мајка/татко, а и понекогаш и финансиски советници.





IT'S NOT SCOTCH.  
IT'S NOT BOURBON.  
**IT'S JACK.**



Maturity isn't just about whiskey. Please drink responsibly.

JACK DANIEL'S AND OLD NO.7 ARE REGISTERED TRADEMARKS. © 2009 JACK DANIEL'S. TENNESSEE WHISKEY ALCOHOL 40% BY VOLUME (80 PROOF). DISTILLED AND BOTTLED BY JACK DANIEL DISTILLERY, LYNCHBURG (POP. 361), TENNESSEE.

# ПЕТТЕ НАЈЧУДНИ И ЕДИНСТВЕНИ ХОТЕЛИ ВО СВЕТОТ

Пишува:  
**М-р Анета КОРОБКИНА**

дописник од Москва



Човечката иновација може да отиде многу далеку. Некогаш и предалеку, но како што велат "за секој воз има патници" па мислам затоа сепак сметам дека и овие 5 најчудни хотели имаат свои гости, можеби не постојани но секогаш нови сигурно. Па кој е подготвен да експериментира и да преспие нок во не толку стандардна соба, повелете и резервирајте во некој од овие хотели, ја имате целата нова 2014 година пред вас, почнете да експериментирате.

## HOTEL DE VROUWE VAN STAVOREN

Каде е лоциран: Ставорен, Холандија



Зошто е уникатен: Хотелот ги има преобликувано вински-те бочви во соби за две лица. Најверојатно чувството е незаменливо кога се спие во 14.500-литарски винските бочви кои се суштве мирисаат на виното Божоле што некогаш сечувало во нив. А за љубителите на виното сигурно ова ќе биде место каде ќе можат подобро да сонуваат.

<http://www.hotel-vrouwevanstavoren.nl>

## PALACIO DE SAL

Каде е лоциран: Salar de Uyuni, Боливија



Зошто е уникатен: Се изгледа толку бело и совршено, се додека не ги лизните сидовите или креветот и сфатите дека буквјално се во овој хотел е изградено од сол. Единствено нешто кое не е од сол се тоалетите и тенкиот покрив над вас.

<http://www.palaciodesal.com.bo>

## ХОТЕЛИ

### KAROSTAS CIETUMS

Каде е лоциран: Liepaja, Латвија



Зошто е уникатен: Поранешниот воен затвор изграден во 1905 година, каде биле сместени непријателите на народот од времето на Сталин, а од неодамна и на КГБ. Верувале или не ако некогаш посакате да се почувствуваате како затвореник дојдете во овој хотел, затоа што во овој уникатен хотел ќе се однесуваат кон вас како кон затвореник. Ќе спиете на затворски кревет, ќе јадете затворска храна и ќе бидете третирани како прав затвореник.

<http://www.karostascietums.lv>

### ICEHOTEL

Каде е лоциран: Jukkasjärvi, Шведска

Зошто е уникатен: Најголемиот хотел во светот направен од снег и мраз. Целиот мебел е направен од снег и мраз и гостите спијат во кревети направени од снег и мраз на температура од околу минус 5 степени. Хотелот



се гради одново секоја година а на неговата градба одат стотици тони мраз и секоја година дизајнерите имаат нова идеа како да изгледа овој хотел. Па ако сакате да ги проверите ваши способности колку можете да се спратите со снегот и со мразот ова е добра дестинација.

<http://www.icehotel.com>



### POSEIDON UNDERSEA RESORT

Каде е лоциран: Островот Фици

Зошто е уникатен: Хотелот е 30 метри под вода, во прекрасната лагуна и богатиот морски живот. Има 24 соби и сигурна сум дека чувството да заспиеш под вода е незаборавно а уште понезаборавно би било да се разбудиш со поглед кон океанските длабочини и мирот кој го нуди истиот. Па за оние кој можат да си го дозволат 15 000 долари за овој луксуз под вода, кога ќе бидете таму пишете.

<http://www.poseidonresorts.com>



## хотели

# НАЈЧУДНИТЕ ХОТЕЛСКИ УСЛУГИ

Пишува:  
**М-р Анета КОРОБКИНА**

дописник од Москва



Ако овие услуги постојат, значи има луѓе кои ги бараат и плаќаат за истите. Хотелите се повеќе се обидуваат да бидат иновативни и да привлечат гости со своите несекојдневни услуги затоа што и лутето стануваат се понесекојдневни со своите барања. Ова се неколку од услугите за кои јас имам прочитано и слушнато.

### ЗЛАТНА РИПКА ЗА ИЗНАЈМУВАЊЕ

The Happy Guest Hotel Lodge почна да нуди услуга каде гостите можат да си изнајмат златна рипка за време на нивниот престој. Оваа услуга не е премногу скапа но сигурно емоционално може да смири многу гости кои патуваат сами.

### СЕКС ИГРАЧКИ

Од неодамна речиси во сите хотели од повисока класа во мини бар менито освен пијалоци и грици може да се најдат и кондоми, но Drake Hotel во Торонто отишол малку подалеку. Овој хотел на основното мени за храна и пијалоци додаде и ново мени или така наречено мени на задоволство каде може да се најдат голем број на секс играчки - од свила за покривање на очите до лисици и голем избор на кондоми.

### ТЕПАЧКА СО ПЕРНИЦИ

Еден од најекслузивните ланци на хотели нуди еден многу необичен сервис. Гостите на Ritz-Carlton во Палм Бич можат да нарачаат "Борба со перници". Пакетот вклучува

30 свилени перници, два сета на боксерски ракавици и инструкции за различни игри со перниците.

### КОНСИЕРЖ ЗА СПИЕЊЕ

Бенјамин Хотел во Њу Џорк нуди уникатна услуга каде може да закажете консиејр кој ќе осигура вашето спиење да биде перфектно. Ќе ви одбере перница зависно од вашите навики, ќе посоветува масажа која ќе ви помогне да се релаксирате пред спиење, ќе ви го одреди светлото во собата и ако сакате одредени звуци ќе додаде звуци или музика.

### ШКОЛО ЗА СУРФАЊЕ ЗА КУЧИЊА

Ова не е едноставен сервис за луѓе, овој сервис е за нивните миленици односно кој има голема љубов према својот миленик може да му уплати часови за сурфање. Кучињата можат да се научат да сурфаат со индивидуален инструктор во Loews Coronado Bay Resort&Spa во Калифорнија.

### ПРОИЗВОДСТВО НА ПУРИ

The Graycliff Hotel, на Бахамите на своите гости им нуди лекции за историјата на пурите, како се наоѓаат најдобрите листови и како се прават најдобрите пурни. Дефинитивно привлечна услуга за онце кои ги сакаат пурите и сакаат да дознаат нешто повеќе за истите.

### ПСИХИЈАТАР ЗА КУЧИЊА

Hotel deLuxe во Портланд нуди уникатна услуга за домашните миленици и нивните сопственици. Психологот работи на тоа да ја зацврсти врската помеѓу миленичето и сопственикот. Целиот трет кат на хотелот е посветен на домашни миленичиња, со услуги, вклучувајќи акупунктура и масажа за кучиња.



# Денс-спектакл со 3D-мапинг во „Експо центар“

На специјалниот настан Illuminations, македонската публика за првпат имаше можност да ја проследи изведбата на унгарската денс-група „Фрилужн“ чие гостување го организира „Урбан клуб“. Тие се првата група што на светско ниво ги споила техниките за видео мапирање и интерактивното танцување

Импресивни видеопроекции, извонредна кореографија и употреба на најсовремената визуелна технологија создадоа феноменална атмосфера на синоќешната забава Илуминатионс во скопскиот „Експо центар“. На специјален настан, македонската публика за првпат имаше можност да ја проследи изведбата на унгарската денс-трупа „Фрилужн“ чие гостување го организира „Урбан клуб“. Тие се првата група што на светско ниво ги споила техниките за видео мапирање и интерактивното танцување. Присутните, меѓу кои беа и низа познати урбани ликови, беа одведени во поинаква, виртуелна реалност со помош на интерактивното 3Д-денс шоу.

Квалитетот на „Фрилужн“ неодамна беше препознаен и од популарното шоу „Британија има талент“. Публиката што дојде на жуорот Illuminations беше воодушевена, исто како и Сајмон Кауел, главниот судија во британско-шоуто шоу, кој групата ја опиша со зборовите:

„Перформансот изгледаше навистина интелигентно и имаше многу добра кореографија. Оставаше впечаток како да гледаме 10 години во иднината“.

Со истото чувство си заминаа и присутните на специјалната забава Illuminations во „Експо центар“.

До-полнителна причина за одличното расположение беа одличните дијеј-сетови на Никифор и Гоце САФ, кои се претставија со препознатливи селекции од електронски и хаус-траки, како и хип-хоп, соул и фанк.

настани



# БАГеволюшн

ЕДИНСТВЕН СЕРТИФИЦИРАН ЦЕНТАР ЗА ОБУКА НА БАРМЕНИ

- Извонредна можност за вработување во баровите во светските метрополи
- За само 3 недели обука научете ги најпознатите коктели со интернационални рецепти
- Добивате диплома признаена на секаде во светот
- Член на IBA(International Bartenders Association)
- Најпрофитабилна и најзабавна професија во угостителскиот бизнис

ул.Теодосије Гологанов бр.149 лок.11 Скопје

[www.barevolution.mk](http://www.barevolution.mk)

[www.facebook.com/koktelskolo](http://www.facebook.com/koktelskolo)

078 61 88 72 ; 077 53 00 93



behind the bar

# Текила - 2 дел ИСТОРИЈА И ПОТЕКЛО

Пишува:  
**Филип АРНАУДОВ**

здружение на бармени на Македонија



Меѓу пантеоните на богови на Ацтеките се наоѓа и т.н. Тецота нивниот бог на алкохолните веселби. За текилата и мескалот има траги за нивното потекло најмалку две илјади години наназад. Околу првиот век од н.е. едно или повеќе од индијанските племиња кои живееле на подрачјето на сегашно централно Мексико открија дека сокот од растението агава, ако се остави изложено на воздух, ќе ферментира и ќе се претвори во млечен, благ алкохолен пијалок. Веста за ова откритие се шири низ сите области каде што расте агава растението. Ацтеките овој пијалок го нарекувале *octili pulque*, име кое Шпанците подоцна го промениле во pulque.



Во културата на Ацтеките пиењето на pulque имало религиозно значење. Потрошувачка од страна на масите била ограничена само за одредени празници кога големи садови со pulque биле поставувани на јавните плоштади. Владејачката

елита не била предмет на истите ограничувања, сепак, тие пиеле pulque во текот на целата година. Привилегија да пијат pulque имале и заробените војни пред да бидат жртвувани за боговите.



Кога Шпанците пристигнале во Мексико на почетокот на 16 век, тие насекоро почнале да прават и да пијат pulque, но никската содржина на алкохол (околу 3% АБВ) и земјениот и растителен вкус го прави помалку популарен меѓу освојувачите од европскиот стил пива и брендии. Првите обиди да го дестилираат pulque биле неуспешни, како резултат се добивал алкохолен пијалок со остар и горчлив вкус. Насекоро откриле дека сепак со готвење на агава пулпата се добива сладок сок кој со ферментација станува познат како Мескал вино. Ова "вино", подоцна го дестилирале во алкохолен пијалок кој денес го знаеме како Мескал.

Првите дестилерии на Мескал се наоѓале во шпанските колонии на Мексико и биле слични на денешните пабови со сопствени пивари. Тие немале големо производство и тоа го трошеле за своите таверни (taberna). Како што растела колонијата, производството на Мескал вино растело и било добар извор на приходи од даноци за Кралството. Постоеле периодични обиди од страна на шпански производители на брендии да го затворат производството на Мескал но биле неуспешни слично како и напорите од страна на англиски дестилатори да го воведат производството на рум во британски колонии на Северна Америка.

# behind the bar

## Еволуција на Текила

Во 1656 на селото Текила (именувана по локалното индијанско племе на Tícuilas) беше доделена повелба од страна на гувернерот на Нью Галиција. Даночна евиденција покажува дека Мескалот веќе се произведувал на таа област. Мескалот, направен од локалното сино Агаве, стекнал репутација дека има супериорен вкус, и буриња со Мескал вино од Текила наскоро се испраќаат во блискиот град Гвадалахара како и во повеќе далечни градови.



Најстарата од дестилериите кој ја се уште постои во Текила датира од 1795, кога шпанското Кралство им додели на дестилаторите лиценца за локален производител со името на Josás Cuervo. Во 1805 година формирана е дестилерија која набрзо е контролирана од семејството Сауза. До средината на 1800-тите имало десетици дестилери и милиони агава растенија кои се одгледувале околу Текила, регион кој ќе стане држава на Халиско Постепено локално произведениот Мескал стапува познат како Текила (исто како што гроздовото бренди од регионот Коњак во Франција станува препознатливо како Коњак ).

Мексико се здоби со независност од Шпанија во 1821 година. Но до 1870 тоа беше политички нестабилна земја која доживуваше чести промени на влади, револуции, и катастрофална војна со САД. Банди на крадци составени од војници и герилци измислувале "револуционерни даноци" и "доброволни" придонеси во натура од таверните и дестилериите. Во 1876 година генералот наречен Порфирио Даз, по потекло од државата Оахака позната по производство на Мескал дошол на власт и под негово

водство во наредните 35 години владеел релативен мир и стабилност познат како Порфиријато .

Индустријата на производство на текила полека се зацврстувала. Почнале со скромен извоз во Америка и Европа, со првите три буриња на Хозе Куерво текила извезена во Ел Пасо, Тексас во 1873 година. Од 1910 бројот на агава дестилерији во државата Халиско пораснал на речиси 100 .

Колапсот на режимот на Даз во 1910 доведе до десетгодишна револуција што ја инхибирило Текила индустриса. Враќањето на мирот во 1920 доведе до проширување на Текила производство во Халиско, надвор од областа околу градот Текила, а особен раст е забележан во планините околу селото Арандас. Во овој период исто така, се усвојуваат модерни техники на производство превземени од винската индустриса како што се употребата на култивирани квасци и микробиолошки санитарни мерки.

Во 1930-тите практиката на додавање шеќер кој не е од агава растението на агуамиел, или "медова вода", беше воведена и брзо усвоена од страна на многу Текила производители. Овие Mixto (мешани) текили имаат помалку интензивен вкус од текилите добиени од 100% сино Агаве, но овој однос на мешање, исто така, ги направи попривлечни за потрошувачите надвор од земјата, особено оние во САД.

Од 1930 преку 1980 година, најголемиот дел од произведената Текила била од помешан Mixto вид. Оригиналната 100 % агава текила заземала незначителен дел од пазарот. Но, во доцните 1980-ти зголемувањето на популарноста на малт виски и скапи коњаци на меѓународниот пазар не остана незабележано меѓу Текила производителите. Нови брендови од 100% сино Агаве беа претставени и нивната продажбата почна постојано да расте - крива што продолжува до овој ден. Овој раст на



продажбата резултираше со отворање на нови дестилери и проширување на постоечките операции.

## Што Бинг Крозби и Џими Буфе имаат заедничко

Умерени количини на Текила се извезуваат во САД пограничните градови од крајот на 19 век. Првиот голем поттик за Текила продажба во останатиот дел на САД дојде во доцните 1940-ти, кога бил измислен Маргарита коктел, мешавина на текила, сок од лајм, ликер од портокал и мраз. Иако има повеќе различни приказни за котелот, неговото потекло не е точно утврдено. Познато е дека пејачот и актер Бинг Крозби беше толку загреан за одреден бренд на Текила, Херрадура, што го натера да се здружи со колегата актер Фил Харис и да ја увезуваат оваа текила во САД. Коктелите Маргарита, заедно со Tequila Sunrise и Tequila Sour, станаа мошне популарни во САД, всушност многу од инволвираните во алкохол индустриса тврдат дека Маргарита е најпопуларниот коктел во САД. Во 1970-тите, кога пејачот Џими Буфе ја пееше "Wasting away in Margaritaville" успеиха на песната примами милиони Американци да земат голтка од солениот врв на Маргарита чашата.

### Tequini

- 5cl tequila blanco
- 1cl dry vermouth
- black olive

Ставете ги состојките во микс чаша со мраз, добро измешајте со барска лажица и сипете го коктелот во изладена мартини чаша. Декорација црна маслинка.

### Brave bull

- 3cl tequila blanco
- 3cl coffee liqueur

Сипете ги состојките директно во олд фешн чаша со мраз. Промешајте малку со барска лажица и послужете.

### Passion Cocktail

- 2cl gold tequila
- 3cl cranberry juice
- 1cl lime juice
- 2cl Grand Marnier

Сипете ги состојките во шејкер со мраз. Добро исшејкајте и сипете го коктелот во изладена мартини чаша. Декорирајте со парче лајм.

# behind the bar

## Пресврт на Црвот

Подобрено и зголеменото производство на Текила, ги инспирираше производителите на Мескал да преземат слични мерки. Во изминатите неколку години се поголем број на квалитетен Мескал, вклучувајќи и некои интригантни т.н "single village" серии беа представени на пазарот. Мескалот конечно може да се претстави како уникатен и забележлив алкохолен пијалок.



ПИВО



## ДЕСЕТ ЛУДИ ПИВСКИ РЕКОРДИ

Пишува:  
**Марјан КОСТАДИНОВСКИ**

**Beershop**

Селектираме една листа на десет потполно непотребни и бизарни рекорди. Еве некои од нив.



### 1. Рекорд во брзо пиење на пиво

Денешната Гинисова книга на рекорди повеќе не ги признава рекордите во брзо пиење на алкохолни пијалоци, но некогаш ги забележувала најбрзите пијачи на пиво во светот. Последниот Гинисов рекордер во таа категорија е Стивен Петросино кој својот резултат од 1,3 секунди за литар пиво го поставил на 22 јуни 1977 година во Џинџербриджен барот во Пенсилванија, а тој резултат бил за 56 % подобар од претходниот, кој го држел Питер Даудзел од Англија (2,3 секунди).

### 2. Рекорд во носење на литарски кригли

Носењето на литарски пивски кригли е тесна специјалност на германците бидејќи на Октоберфест пивото се служи само во такви кригли, а келнерките кои носат по десетина се вообичаен декор од таа најголема пивска фешта во светот. Но светскиот рекорд во таа дисциплина

не му припаѓа на германецот туку на Австралијанецот Рейнхард Вуртц, Сепак утешително е што рекордот е поставен во Германија, каде што е и роден тој баварски гостилничар, но има австралијанско државјанство. Тој пренел 20 такви кригли полни со пиво, а со оглед на тоа дека секоја е тешка 2,5 кг носел точно 50 кг, а услов за поставување на рекордот е пренесување на криглите на оддалеченост од 40 метри. Рекордот е поставен во 2007 година со тоа што бил соборен претходниот од 2002 кој го држела келнерката Анита Шварц која носела 18 кригли



### 3. Најгорчливо пиво на светот

Питер Фоулер, 68 годишен пивар кој од 1975 г. води технолошкиот процес во пиварницата Питстоп, го создал најгорчливото пиво во светот, 8% пиво The Hop, кое има 323 меѓународни единици на горчинка (ИБУ). Пред тоа рекордот во горчината го држел американското пиво Devil Dance Triple IPA со 200 ЕБУ единици на горчинка. Горчината на пивото The Hop ја потврдиле две независни

лаборатории во Мичиген (Сандерленд и Каламазу). За своето пиво П. Фоулер користел три типа на хмель.

#### 4. Најсилно пиво на светот

Шкотската пиварница Brewmaster го држи рекордот во уделот на алкохолот во некои пива - нивното пиво Армагедон има неверојатни 65 % алкохол. Така се создала неверојатната трка во производството на бизарни и силни пива во кои со години учествуваат пиварници од Шкотска, Германија, Холандија па и Америка.



#### 5. Најголема кука од пивски подметачи

Долгогодишниот сопственик на светскиот рекорд во граѓењето на кула од карти односно подметачи за пиво е германецот Свен Гебел од градот Кал близу Бон и Келн. Неговиот нов рекорд изнесува 300 илјади подметачи во кука во која изградил и мебел од пивски подметачи - маса и столица на која може и да се седи. По поставувањето на рекордот, Гебел својата градба ја срушил за да докаже дека во конструкцијата не користел лепило.

#### 6. Возење по пивски шишиња

Кинезот Ли Гуивен го држи бизарниот светски рекорд - тој се возел со автомобил по два реда од пивски шишиња - вкупно во нив имало 1798 шишиња а стазата била долга 60 метри. Ли е од Пекинг и по занимање бил воен шофер, а тие 60 метри ги поминал за осум минути и 28 секунди. И претходно се обидувал да постигне рекорд но тогаш врнело дожд, па поради несоодветните гуми излетал од стазата.

#### 7. Најскапо пиво на светот

Шише пиво во минхенската пиварница Lovenbrau, било пронајдено во 1937 година на местото на пожарот на Сепелинот Hindenburg, кој во Њу Џерси доживеал несреќа и изгорел. Продадено е во 2009г на аукција за 16 илјади долари и така го добило називот најскапо пиво во светот.

## ПИВО

Таа 1937 година шишето го пронашол пожарникарот Лирој Смит, задно со уште пет други шишиња, ги скршил за да не му ги земе администрацијата, а подоцна се вратил по нив. Пивото го поделил на пријателите како сувенир, а едно го сочувал за себе. 40 години подоцна во 1977г шишето завршило во музеј во Ловенбрау, а во 2009 продадено на аукција.

#### 8. Балансирање со пиво на глава

Во јуни 2010 година Џон Еванс поставил рекорд во серијата на бизарни рекорди - балансирајќи со 237 пивски чаши на главата. Овој специјалист за балансирање на разни предмети на глава (како што се гајби пива, или цигли, секако се во огромни количини) познат е и по тоа што на главата носел автомобил Мини Цоопер.

#### 9. Најголема чаша за пиво

Auld Dubliner Irish pub го поставил рекордот за Гинисовата книга за чаша со истоименото пиво. Самата чаша тежи 900 фунти а наполнета со пиво нејзината вредност достигнува до 2772 фунти.

#### 10. Шанкер со најдолг стаж

Анцело Камарат е сместен во Гинисовата книга на рекорди како човек кој најдолго точел пиво во некој локал. Неговиот стаж прекинал во 2009 година кога имал неверојатни 77 години. Тогаш имал 95 што значи дека пиво непрекинато точел од својата 18 та година.

Постојат уште многу други слични рекорди уште пред да се внесат во Гинисовата книга. Пивски фестивал со најголем број на пива е Great American Beer Festival во американскиот град Денвер во Колорадо на кој се нудат 1672 пива од 377 пиварници. Најголема збирка на пивски шишиња има американецот Рон Вернер чија збирка во 2002 г изнесувала 11644 различни шишиња од кои 7128 се неотворени. Рекордот за најбрзо отварање на пивски шишиња го држи тричленниот тим од минхенската пиварница Unertl Brauerei кој отворил на 2 април 1999 година 300 пивски шишиња за минута и 47 секунди. Пивски бар со најголема понуда го држи Дејв Александер од Вашингтон во својот локал Brickskeller со 1072 различни пива. Во ноември 1814 г се случила и најголемата пивска поплава во англиската пиварница Meux Brewery во Лондон каде што експлодирала една од нејзините боци со 477 илјади литри пиво, а таа експлозија предизвикала пукање на уште една помала боца со 287 илјади и 754 литри пиво, а во несреќата загинале шестмина работници. Во истата пиварница е изградено и најголемото дрвено буре во 1795 г за пивото портер а содржало 3 милиони 256 илјади и 162 литри пиво.





Ништо помалку  
од совершенство,  
ништо помалку  
од злато



"NOVOSADSKI SAJAM" 2013, Serbia: Merlot Barrique 2011 - Gold medal, Aminta 2011 - Gold medal

"BALKAN WINE COMPETITION" 2013, Bulgaria: Merlot barrique 2011 - Gold medal, Aminta 2011 - Gold medal



# ŠKODA RAPID SPACEBACK

## #ЖЕЛБА#ЉУБОВ #ВОЗБУДА



Ambition 1.2 MPI  
Комплетно опремен  
**10.950 € (677.258 ден.)**

### Новиот ŠKODA Rapid Spaceback.

Ви го претставуваме новиот Škoda Rapid Spaceback! Автомобил што ќе ве освои со својот модерен и динамичен дизајн и ќе ви подари чувство на простор и слобода во вашите патувања!

Направете го секојдневното возење незаборавно уживање, со одличниот пакет на опрема кој вклучува: ESP, 4 воздушни пернициња, клима уред, патен компјутер, темпомат, радио со CD "Blues", електрично придвижувани стакла и ретровизори, светла за магла, централно заклучување со далечинско, централен потпирач за раце и хром пакет во внатрешноста.

Едноставно погледнете го светот од поинаков агол со Škoda Rapid Spaceback и одлучете се за еден од врвните дизел и бензински мотори со кои располага овој автомобил!

Дојдете на тест-возење во Порше Македонија и почувствувајте ја големата возбуда која доаѓа со Škoda Rapid Spaceback.