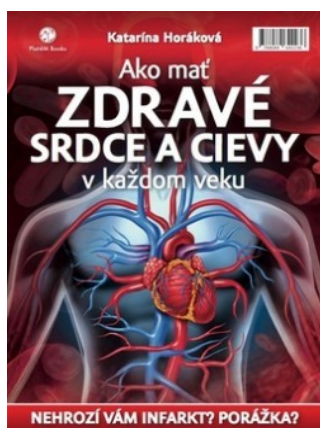


Oddelenie literatúry pre dospelých

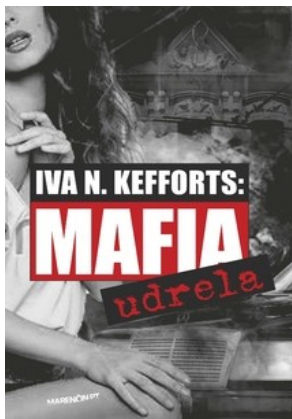


Katarína Horáková – Ako mať zdravé srdce a cievy v každom veku

Kým sa srdce samo neozve, často naň ani nepomyslíme. Epidemiologická situácia vo výskyte ochorení srdca a ciev v Slovenskej republike patria spolu s cievnyimi chorobami mozgu k dominantným chorobám obehovej sústavy. Podľa údajov WHO/EURO na Slovensku umrie každý rok na tieto ochorenia 508 ľudí na 100-tisíc obyvateľov. Vo vyspelých krajinách Európy dosahuje úmrtnosť na srdcovo-cievne ochorenia 221 ľudí na 100-tisíc obyvateľov, teda o 56 percent menej.

Prečo sa môžeme „pýšiť“ takýmto nechvályhodným umiestnením v celosvetovom meradle? Všetci odborníci sa zhodujú v tom, že najdôležitejšou príčinou, prečo sa ochorenia srdca a ciev tak rozšírili, je nesprávny životný štýl, nezdravé stravovanie, nedostatok pohybu a rozšírené fajčenie. To, že tak často zomierame na srdcový infarkt a mozgovú porážku, je dôsledok aj našej neinformovanosti a nedisciplinovanosti. My sa totiž nenakazíme chronickou chorobou – my si ju pitím alkoholu, prejedaním sa a myslením sami navodzujeme.

Mnohých určite prekvapí, čo všetko zdravé srdce dokáže v spolupráci so „sieťou života“ – cievami a krvou – tekutinou jedinečných vlastností. Ale aj to, čo si spôsobujeme našim nezdravým životným štýlom, ako sami ovplyvňujeme zmeny krvného tlaku, srdcovú frekvenciu, zrážanlivosť krvi, ktoré, ak včas neliečime, navodíme si arytmiu srdca, anginu pectoris, srdcový infarkt, mozgovú porážku či choroby periférnych ciev. Testy odhalia nielen to, čo nám chýba, ale aj návrh riešenia zdravotného problému jednotlivca. Ďalej sa bližšie dozvieme o príčinách, ale aj o možnostiach, ako zabrániť kôrnateniu ciev a rozvíjaniu srdcových chorôb, čo robiť, keď prežívame ich typické prvé príznaky.



Iva N. Kefforts – Mafia udrela

Román autorky úspešného románu *Mafiánske pipiny* o tom, ako sa slovenskému emigrantovi, majiteľovi veľkej realitnej agentúry žijúcemu po mnohé roky socializmu v Nemecku, podarilo splniť si sen a po revolúcii, v časoch malej privatizácie, sa v rodnej Bratislave dostal k vysnívanej secesnej budove s reštauráciou, kaviarňou a mnohými hotelovými izbami. Keď Ondrej budovu vyplatil a mal v ruke list vlastníctva, brutálne udrela mafia.

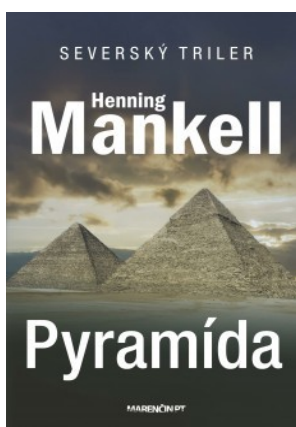


Eva Hrašková – Nebo vonia tebou

Mirka, po náročnom detstve bez materskej lásky, vychovávaná otcom alkoholikom, čelí životným vzostupom a pádom po svojom; spolieha sa na pomoc z neba. To jej má podobu levanduľovej lúky, na ktorej nikdy nie je sama. V dobrom aj zlom ju sprevádza matka, o ktorú pri tragickej udalosti prišla v detstve.

Čo sa však stane, keď sa s ňou jedného dňa príde mama rozlúčiť? Je Tomáš skutočne tým pravým? A naozaj už stretnutia na levanduľovej lúke nepotrebuje?

Svet zostáva rovnaký. Plný trápenia, aj radostí. A nič v ňom nie je také, ako sa na prvý pohľad zdá...



Henning Mankell – Pyramída

Tento príbeh sa začína v roku 1969. Mladý Kurt Wallander je pochôdzkárom v Malmö. Wallander nenávidí službu hliadky a chce čo najskôr prejsť na oddelenie trestného vyšetrovania.

Keď jeho sused za záhadných okolností spácha samovraždu, Wallander začína vyšetrovať na vlastnú päsť a nakoniec poskytne rozhodujúci impulz k objasneniu prípadu. Hoci je neskúsený a napriek varovaniam nadriadených, aby nikdy súkromne nevyšetroval, sa opakovane dostáva do nebezpečenstva. Jeho schopnosti sa osvedčia a dostáva sa na oddelenie vyšetrovania trestnej činnosti. Neskôr sa stáva šéfom oddelenia. Vyrieši niekoľko vrážd, ktoré sa spočiatku javia ako náhodné úmrtia.

V decembri 1989 sa v blízkosti mesta Ystad na juhu Švédska udejú krátko po sebe dve zjavné nehody. Malé lietadlo sa zrúti do poľa a obchod dvoch starých slečien s galantériou vyhorí. Všetky obeť, piloti aj dve majiteľky galantérie, sú mŕtvi. Počas vyšetrovania vrchný inšpektor Kurt Wallander zistí, že to neboli nehody a čoskoro odhalí vzťah medzi týmito dvoma prípadmi. Dostáva sa na stopu medzinárodného gangu pašerákov drog...



Monica Kristensen – Hľadanie

Malé dievčatko zmizne v závejoch snehu a ľadu na Špicbergoch. Nie je však jediná, kto sa bez stopy stratil v extrémnej krajine večného arktického chladu.

Obyvatelia miestnej komunity žijú v blízkom vzťahu, ale zdá sa, že chladná príroda zaviala medzi nich tajomstvá o ktorých navzájom netušia. Známy, sused a blízky priateľ sa menia na cudzincov. Nikto však nemôže zmiznúť bez stopy, aj keď ju zaveje sneh...

Kriminálna séria arktických vrážd sa začína. Posadte sa do tepla a začítajte sa...



Jillian Michaels, Mariska van Alast – Ovládnite svoj metabolizmus: 3 tajomstvá stravy pre prirodzené vyrovnanie hladiny hormónov a zvodné a zdravé telo!

Vyzerá to tak, že takmer zápasíte so svojím telom, aby schudlo aspoň jedno kilo, alebo si udržalo súčasnú váhu?

Jillian Michaels – váš radca a pomocník pri chudnutí, uznávaná expertka na zdravie a fitness na tom bola rovnako. Preto oslovila významných odborníkov na metabolizmus a zistila, že neúmyselne niekoľko rokov drasticky poškodzovala svoj endokrinný systém rôznymi diétami. Po tom, čo svoj metabolizmus upravila, rozhodla sa podeliť o to, čo sa naučila, a vymyslela tento jednoduchý trojfázový plán, ktorý podporí všetky „chudnúce“ hormóny (vrátane priateľského HGH, testosterónu, DHEA, a už nie tak priateľského inzulínu, kortizolu a nadbytočného estrogénu) a upraví ich hladinu na optimálnu úroveň.

V knihe *Ovládnite svoj metabolizmus* sa naučíte, ako vylúčiť z vašej stravy nevhodné potraviny, objaviť jedlo, ktoré prebudí gény spaľujúce tuky, a znovu obnoviť energiu a hormóny pre ľahké chudnutie.