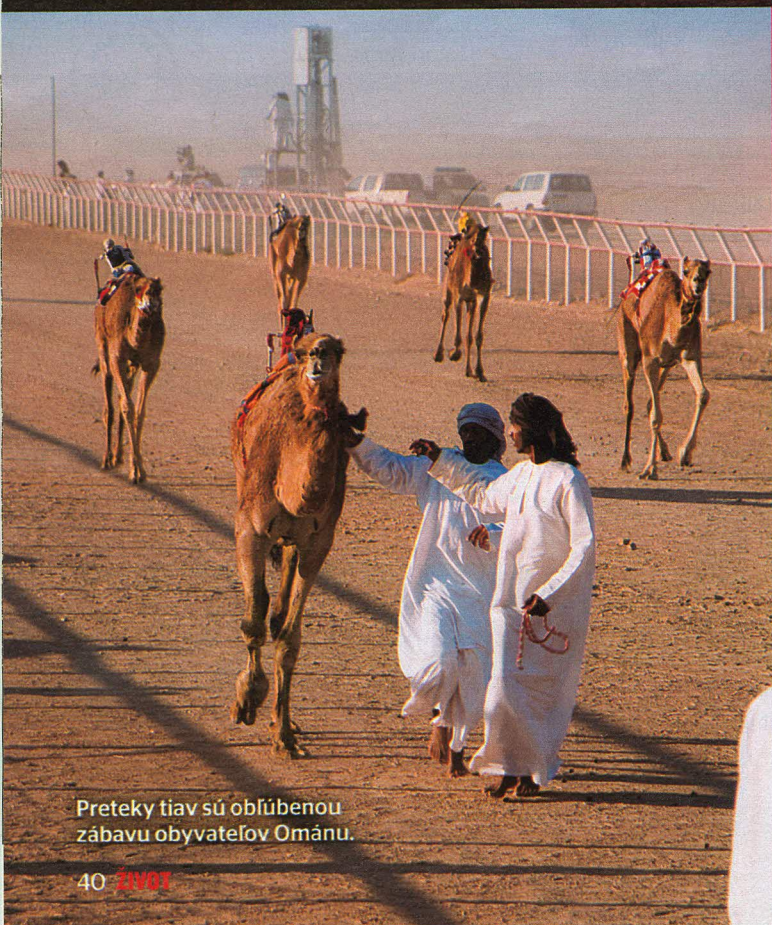




# Srdce arabského s



Preteky tiav sú obľúbenou zábavou obyvateľov Ománu.

40 ZÁHR

Horské dedinky prilepené na steny kaňonov, kopy datlí nahrnuté na priestranstvách farmárskych oáz, osamelá ťava kráčajúca nekonečnou púšťou - to sú obrazy z nádhernej a tajomnej krajiny **OMÁN**.

**O**mán, známy predovšetkým produkciou kadidla, bol v minulosti súčasťou rozľahlého a perspektívneho Východoafrického impéria. Až začiatkom 20. storočia ho extrémne konzervatívny sultán Said bin Taimur úmyselne izoloval od ostatného moderného sveta a krajinu i ľudí v nej tak odsúdil na život v stredoveku. Sultánsky trón prevzal v roku 1970 jeho syn, mierumilovný Sultan Qaboos, a začal tak nelahkú obrodu krajiny, vďaka

ktorej sa vrátila prosperita a pokrok.

## Tradičné hodnoty

To, čo robí obrodu Ománu zvláštnou v rámci arabského sveta, je skutočnosť, že transformáciu vedú s obrovskou citlivosťou k tradičným hodnotám. V Maskate, hlavnom meste krajiny, možno nájsť len zopár výškových budov, väčšinu z takmer dvetisíc historických pevností po celej krajine odborne reštaurujú a sultán i vládla zručnosť

Mies  
je ko

pre  
Tra  
pol

Ak  
Žia

Osteo  
V dne  
a leká  
každý  
40 mi  
desiat  
preja  
obme

Nášta  
Vám  
Kritéri  
najde  
čo ni  
jedna  
je vyr  
príme  
je GS

\* Olejár  
gonár



Rybári vyťahujú na breh siete plné rýb.



Muž s úlovkom.

Miesto konania výlovu sa plní domácimi ľuďmi, ku ktorým je komunita rybárov pri rozdávaní úlovku veľmi štedrá.



# sveta

predkov aktívne podporujú. Tradičné arabské hodnoty ako pohostinnosť a úcta vychádza-

júce z islamu, najrozšírenejšieho náboženstva v Ománe, sú súčasťou života ľudí.

## Živicové zlato

Naše auto zastavuje neďaleko mesta Thumraid na vrchu skalnatého útesu a Salim, môj priateľ a sprievodca po Ománe, ma vyzýva, aby som vystúpil. „Toto je to, čo nám ostalo zo stáročného bohatstva,“ povie smutne a ukáže rukou do údolia pod sebou. Stojíme na okraji údolia Wadi Dawkah a pod nami sa rozprestiera stromová škôlka s mladými kadidlovými stromami. Kadidlo je stvrdnutá aromatická živica získavaná zo stromu druhu Boswellia. „Tradične sa kôra stromu nareže a na tom mieste živica vyraža na povrch, kde uschne a stvrdne do formy kvapiek. Voláme ich slzy,“ vysvetľuje mi mladý správca. „Ale my tu nezberáme kadidlo. Naša škôlka je len na zachovanie stromov,“ dodáva a vysvetľuje, že kadidlový

strom začína rodiť slzy až ako 8- až 10-ročný a narezáva sa trikrát za rok, pričom pri poslednom vychádza najkvalitnejšia živica. „Má to však háčik,“ posmutnie. „Narezávanie stromov znižuje ich reprodukčnú schopnosť z pôvodných 80% nových stromčekov vypestovaných zo semien stromov na nedostatočných 16%. Preto sa snažíme zachovať aspoň pár z nich v plnej sile.“

Kadidlo bolo pre Omán v minulosti dôležitejšie než zlato. Dodnes má mnohoraké použitie, hlavne na aromaterapiu, čiže pálenie kadidlovej živice na žeravých uhlíkoch, pričom živica intenzívne dymí. V histórii zohral kadidlový dym najvýznamnejšiu úlohu v náboženských rituáloch a celosvetový dopyt po intenzívnej vôni spôsobil, že ománsky prístav Khor Rori v dobách Marca →

INZERCIA ZV4208

## Ako si vybrať správny, teda účinný prípravok na kĺby? Žiadajte dôkaz!

**Osteoartróza** už zďaleka nie je len ochorenie staroby. V dnešnej dobe postihuje ľudí už od dvadsiatich rokov a lekári ju nazývajú ochorením storočia. Počet prípadov každým rokom narastá. Len v Európe trpí touto chorobou 40 miliónov ľudí rôznych vekových skupín – po šesťdesiatom roku života dokonca každý druhý. Typickým **prejavom osteoartrózy je deštrukcia chrupavky obmedzujúca funkciu kĺbu.**

Našťastie sú v lekárňach v ponuke prípravky, ktoré Vám môžu pomôcť. Dôležité je vybrať si ten správny. Kritériá pre výber kĺbového preparátu je isto viac, ale **najdôležitejším je účinnosť.** Práve účinnosť je to, čo niektorí len sľubujú. Argumenty často bývajú: ešte jedna látka navyše, ešte dve látky navyše... Reklama je vynaliezavá. Účinnosť ale nie je o množstve rôznych prímiesí. Účinnosť je o schopnosti ju preukázať. A v tom je GS Condro FORTE úplne jedinečné.

\* Olejárová M., Pavelka K. a kol., Účinnosť glukozamín sulfátu (GS Condro FORTE), pravidelného cvičenia a kombinácie oboch postupov u symptomatickej gonartrózy. Reumatologický ústav, Praha 2006-2008

### Mimoriadna účinnosť

Mimoriadna účinnosť prípravku GS Condro FORTE bola **preukázaná klinickou štúdiou Reumatologického ústavu v Prahe,\*** ktorý patrí medzi najrenomovanejšie európske pracoviská. Táto jedinečná štúdia bola vykonaná podľa medzinárodných pravidiel EULAR (Európska liga proti reumatizmu), trvala 2 roky a zúčastnilo sa jej viac ako 150 pacientov.

### Výsledky klinickej štúdie:

- Celkové zlepšenie pohyblivosti a zníženie bolestivosti kĺbov bolo preukázané u **80% pacientov**
- Zníženie spotreby analgetík u viac ako **50% pacientov**
- Optimálna doba užívania 6 mesiacov
- Priaznivý efekt užívania GS Condro FORTE pretrváva po dobu ďalších **3-6 mesiacov**

**Mimoriadne účinný na boľavé kĺby**

Mesiac užívania ZADARMO A VEĽA ĎALŠÍCH VÝHOD

*Zlatá edícia*

Účinnosť preukázaná klinickou štúdiou

**GS Condro FORTE Comfort**

Maximálna sila pre

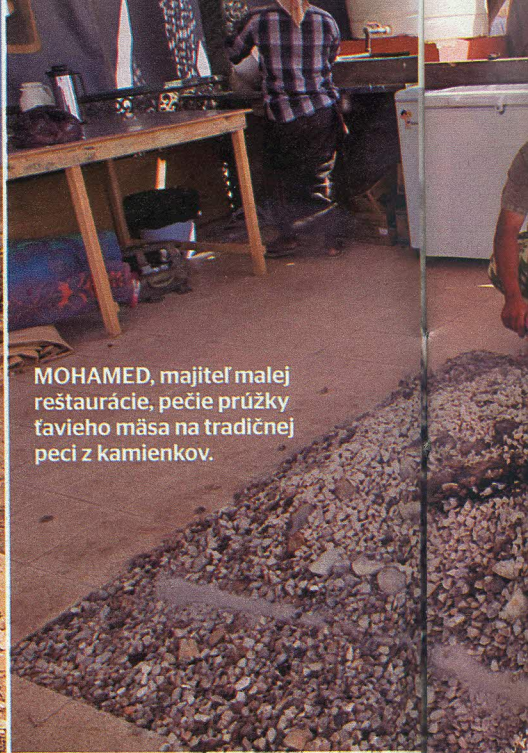
**Mesiac užívania ZADARMO**

Výživový doplnok

**Spoločte sa na kvalitu a overenú účinnosť!**



Hrobka proroka Bín Aliho a rozsiahly cintorín okolo nej.



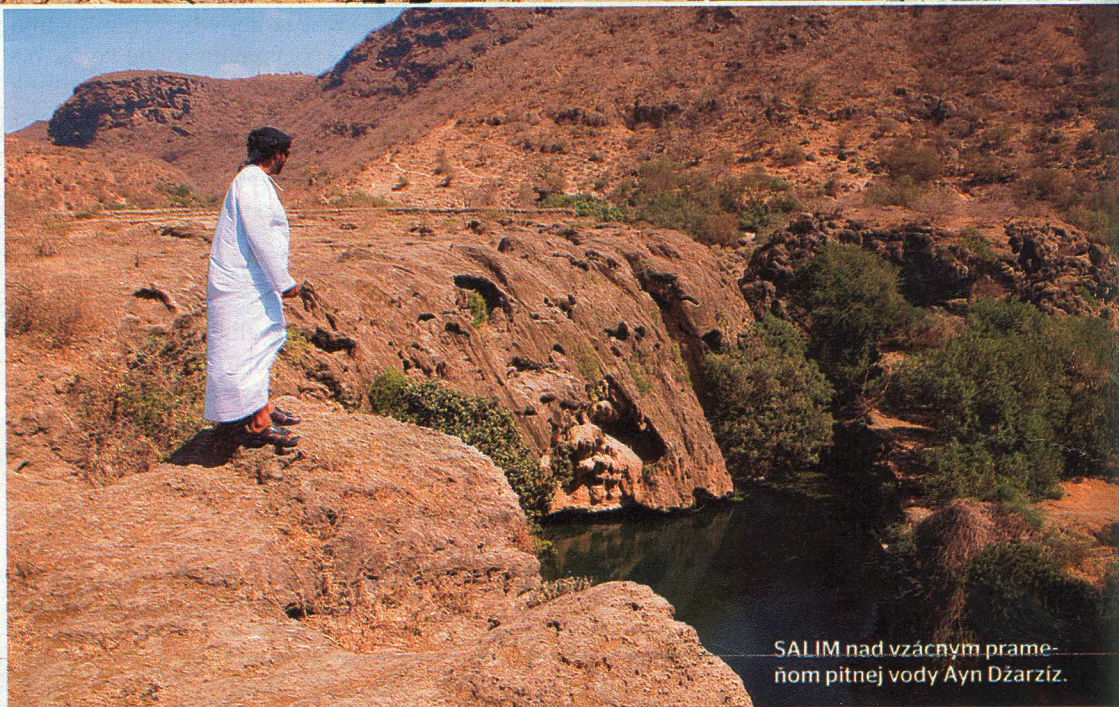
MOHAMED, majiteľ malej reštaurácie, pečie prúžky ľavieho mäsa na tradičnej peci z kamienkov.

→ Pola bol druhým najdôležitejším prístavom na svete. Príčinou obľúbenosti kadidlového dymu bola intenzívna a jedinečná vôňa, ale aj skutočnosť, že dym odháňa komáre a tým pomáha ochraňovať ľudí aj zvieratá pred chorobami, napríklad aj pred maláriou.

## Dedičstvo rybárov

Yousufa, bývalého rybára, dnes majiteľa krásnych dvoch lodí určených na výlety pre turistov, som stretol na piesočnej pláži pri meste Salalah. „Mám tu kopy známych, vždy mi dajú pár rýb,“ odpovedá so smiechom na otázku, prečo prišiel k miestu, kde rybári vyťahujú na breh siete plné rýb. Dnes už ryby chytať nemusí, ale dedičstvo svojich predkov v krvi nezaprie.

Omán, krajina ležiaca na pobreží Arabského mora, využíval jeho blízkosť nielen na rozsiahle obchodné činnosti, ale predovšetkým na obživu svojich obyvateľov. „Je to náročná práca, ja som už na ňu lenivý. Býval som rybárom, ale potom som si založil vlastný podnik s partnerom z Anglicka. Teraz vozím turistov za delfínmi,“ hovorí pozorujúci rybárov stojacich po pás vo vode a opisuje mi aktuálne dianie. „Pozri dokola – je tu 40 rybárov, navigátorov, pomocníkov, nosičov a vodičov áut. Jeden výlov im trvá asi 5 hodín a oni denne absolvujú najviac dva výlovy, z ktorých každý vydá asi 3 tony



SALIM nad vzácnym prameňom pitnej vody Ayn Džarziz.

rýb. To záleží na šťastí, počasí a niekedy aj šikovnosti rybárov. Predstav si vynosť denne 6 ton rýb – kompletne mokrá a slaná od vody,“ neveriacky krúti hlavou, že aj on bol kedysi na ich mieste. Pri vyťahovaní siete sa breh plní domácimi, ku ktorým je komunita rybárov veľmi štedrá, pretože v sieťach často uviaznu nielen sardinky, ktoré sú primárnou spracovateľskou surovinou, ale aj malé raje, žraloky a iné druhy, ktoré nie sú vhodné na spracovanie. Rybári ich triedia a vyhadzujú nabok, odtiaľ si ich ostatní môžu vziať a spestriť si nimi jedálny lístok.

## Za životom predkov

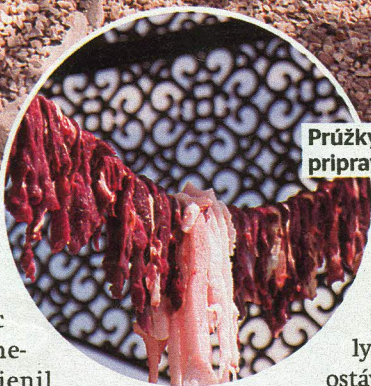
Moja cesta ďalej viedla do jedného z najznámejších údolí v južnom Ománe. Wadi Darbat je preslávené tým, že ním preteká malá riečka, ktorá zásobuje vodou okolitú zeleň celý rok, nielen počas monzúnov. Preto sem domáci obyvatelia radi chodia piknikovať, prechádzať sa a hlavne sa fotia so stromami a zeleňou. Údolie sa končí asi 120-metrovým útesom, ktorý sa v čase monzúnov mení na obrovský vodopád dažďovej vody stekajúcej z okolitých kopcov. Našli sme tam asi 40 relaxujúcich ľudí roztrúsených po ce-

lom údolí. „Oproti množstvu, čo tu býva v čase dažďov, je to prázdne,“ poznamená Salim a poprosí ma, aby som ho vyfotil so zeleným pozadím. „Ukážem rodine, že som tu bol a videl zelené stromy.“ Teší sa a ja mám pocit, že mi čosi z jeho rozprávaní uniká. Asfaltová cesta totiž vedie až k veľkému parkovisku, z ktorého sa pokračuje po prašných cestičkách alebo tráve k nižšie položenému rieke. V čase dažďa, keď sa z oblakov neprestajne rinie voda, to tu musí byť jedno veľké blatové pole. Húfy komárov, múch a iného hmyzu liahnuceho sa v augustovom

tepl  
otrat  
nezn  
že b  
ani  
vyst  
som  
ktor  
tak.  
cho  
som  
polo  
sa d  
si n  
val S

## Ako

„Jem  
čaj,“  
teľ n  
med  
ných  
na ú  
vjaz  
kial  
ta sa  
čaka  
do j  
omá  
usm  
som  
lebo  
neoc  
som  
mi  
„ale  
než  
čas s  
roko  
vyrá  
chá



Prúžky ťavieho mäsa pripravené na pečenie.

teple musia otravovať tak neznesiteľne, že by našinec ani z auta nevystúpil. Zmienil som sa o tom Salimovi, ktorý potvrdil, že to je naozaj tak. „A napriek tomu sem ľudia chodia piknikovať?“ čudoval som sa. „Áno, vytiahnu koberce, položia ich na to blato, prikryjú sa dajakým igelitom a užívajú si nádherné počasie,“ vysvetľoval Salim.

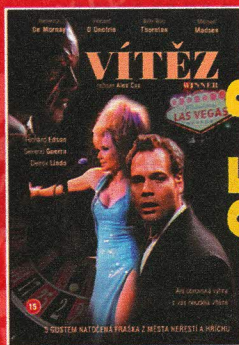
### Ako chutí ťava

„Jemenský čaj, sladký jemenský čaj,“ vykrikuje Mohamed, majiteľ malej reštaurácie vtesnanej medzi niekoľko ďalších podobných podnikov rozmiestnených na úpätí Dhofarských hôr pred vjazdom do mesta Salalah. „Odkiaľ si? Chutnal si už ťavu?“ pýta sa ma jedným dychom a nečakajúco na odpoveď ma ťahá do jeho zvláštneho bufetu. Mój ománsky sprievodca Salim sa usmieva a pokyvuje hlavou, aby som sa nebál. Priviezol ma sem, lebo tvrdil, že ma nepustí, kým nechutnám ťavie mäso. „Ja som síce z Jemenu,“ vysvetľuje mi tajnostkársky Mohamed, „ale ťavie mäso pečiem lepšie než tí z Ománu. Veď som mal čas sa to naučiť, už tu žijem 30 rokov.“ Pec na pečenie mäsa si vyrába svojpomocne tak, že nechá rozhorieť veľký oheň, ktorý

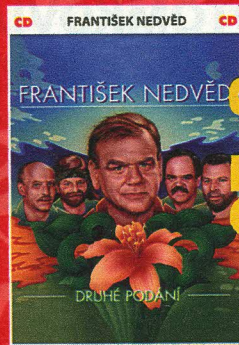
zasype malými kameňkami. Kým oheň pod nimi pomaly tlie, kameňky ostávajú dostatočne horúce na pečenie mäsa. Mohamed na ne hodil pár prúžkov ťavieho mäsa pohybom, ktorý prezrádza dlhoročný tréning. Kým sa mäso pieklo, bol čas na čaj. V lavóre s vodou opláchol tri malé sklenené poháriky a zo starej kanvice nám nalial kávovohnedú tekutinu. „Vždy keď môžem, prídem sem na čaj. Mohamed robí najlepší jemenský čaj,“ prezrádza Salim skutočný dôvod našej zastávky. Jemenský čaj je zvláštna zmes mlieka a vody, v ktorej sa varí okrem čierneho čaju aj kardamóm, klinčeky, škoricca a zázvor. Výsledkom je aromatická korenistá chuť podporená množstvom cukru.

Omán na čele so sultánom urobil za posledných 40 rokov väčší krok smerom k pokroku, než sami očakávali. Oceňujú to aj medzinárodné štruktúry sledujúce úroveň života na Arabskom polostrove, ale predovšetkým ľudia bojujúci o svoju každodennú obživu. Nemusia sa báť tyranie či otroctva, môžu cestovať, stavať domy, kupovať autá. Napriek tomu si udržiavajú tradície, ktoré nám Európanom pripadajú zvláštne.

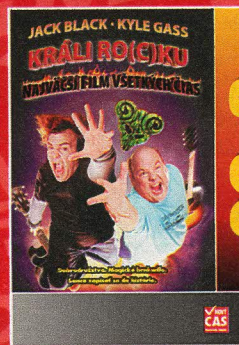
TEXT A FOTO: MAROŠ MARKOVIČ



25.3.



25.3.



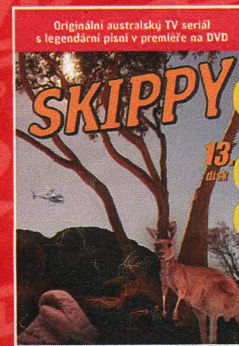
26.3.



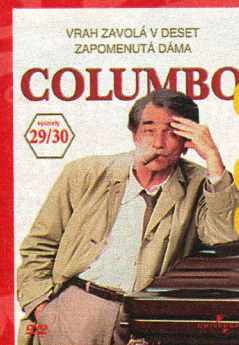
26.3.



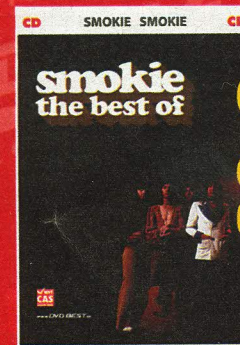
27.3.



29.3.



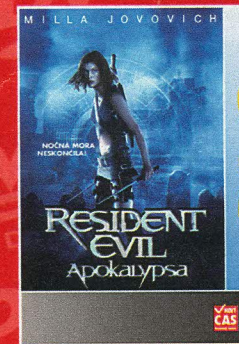
29.3.



30.3.



30.3.



31.3.

DVD a CD zakúpíte na bežných predajných miestach periodickej tlače na území SR. DVD a CD sú v predaji len obmedzenú dobu a nie je možné zakúpiť si ich dodatočne.

Infonlinka: 02/ 582 27 414 • E-mail: dvd@novycas.sk