



<b>Týždeň ako dospeláci</b> . . . . .	2
Online, katolickenoviny.sk, 25. 8. 2022, 0:00	
<b>Košice vstupujú na univerzitnú hokejovú mapu, University Spartacus zastrešia veľké osobnosti</b> . . . . .	6
Online, kosiceonline.sk, 25. 8. 2022, 13:35	
<b>Rebelka s citom pre umenie. Medzi prvými signatármi Charty 77 bola Košičanka</b> . . . . .	8
Tlač, Košický večer, 26. 8. 2022	
<b>ÚČINKY KOZMETICKÝCH PRODUKTOV na ľudské telo</b> . . . . .	12
Tlač, Bedeker zdravia, 26. 8. 2022	



## Týždeň ako dospeláci [🔗](#)

📅 25. 8. 2022, 0:00, Zdroj: [katolickenoviny.sk](https://www.katolickenoviny.sk) [🔗](#), Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **603** GRP: **0,01** OTS: **0,00** AVE: **174** Eur

Denný detský tábor Univerzita bez hraníc opäť zabával a vzdelával piatakov a šiestakov základných škôl.

Laura Hoľanová 25.08.2022

Dni na univerzite boli pre deti pútavé a zábavné. Snímka: archív **UPJŠ**

Na dvanástom ročníku univerzitného tábora sa zúčastnilo 56 detí, päť z nich z centier pre deti a rodiny. Každý deň si kontinuálne užívali program – od pondelka 25. júla do piatka 29. júla navštívili malí účastníci inú fakultu.

### ZÁBAVNÁ VEDA

Týždeň sa začal ekologicky a pokračoval návštevou Múzea letectva v Košiciach. V utorok dostali deti praktické rady, ako ošetriť poranenia alebo ako si udržať zdravý úsmev, a navštívili aj virtuálny svet medicíny.

V strede týždňa zažili malí vysokoškoláci na vlastnej koži simulovaný súdny proces, po ňom relaxovali návštevou botanickej záhrady, kde získali zaujímavé informácie z ríše rastlín.

Predposledný deň tábora – ako rýchlo to len ubehlo! – patril prírodným vedám, zaujímavým pokusom z chémie a fyziky či matematickým príkladom. Deti sa pokúsili skonštruovať tepelný stroj a vyskúšali si svoju prvú mobilnú aplikáciu.

No a piatok strávili na filozofickej fakulte v historickej dielni, kde sa dozvedeli dôležité informácie o digitálnom priestore.

### SLÁVNOSTNÝ SĽUB

Záver univerzitného tábora patril športovým aktivitám, bola to veľká zábava s kvapkou dobrodružstva a správnu dávkou pohybu.

„Teší nás, že sme aj tento rok zorganizovali Univerzitu bez hraníc a pripravili pre deti program, ktorý zmysluplne obohatil ich letné prázdninové chvíle,“ uviedla koordinátorka projektu Univerzita bez hraníc Adriana Sabolová.

Celkom na záver deti čestne zložili sľub ako čerství absolventi univerzity na slávnostnej promócií. „Potvrdilo sa, že unikátne vysokoškolské prostredie má svoje čaro a dokáže u detí vzbudzovať túžbu po vedomostiach,“ dodala koordinátorka.

Ján Lauko 25.08.2022

„Stále ma neprestáva fascinovať, aký je skauting všestraný na rozvoj osobnosti,“ hovorí Ema Popíková (20), vedúca vodkýň v Zbore blahoslaveného Vasiľa Hopka v Prešove.

Miroslava Gromanová 03.08.2022

# Kn

Téma Reportáž Rozhovor Mladým Deťom Misie

## Týždeň ako dospeláci

Denný detský tábor Univerzita bez hraníc opäť zabával a vzdelával piatokov a šiestakov základných škôl.

Laura Hoľanová 25.08.2022



Dni na univerzite boli pre deti pútavé a zábavné. Snímka: archív UPJŠ

Na dvanástom ročníku univerzitného tábora sa zúčastnilo 56 detí, päť z nich z centier pre deti a rodiny. Každý deň si kontinuálne užívali program – od pondelka 25. júla do piatka 29. júla navštívili malí účastníci inú fakultu.

### ZÁBAVNÁ VEDA

Týždeň sa začal ekologicky a pokračoval návštevou Múzea letectva v Košiciach. V utorok dostali deti praktické rady, ako ošetriť poranenia alebo ako si udržať zdravý úsmev, a navštívili aj virtuálny svet medicíny.



V strede týždňa zažili malí vysokoškoláci na vlastnej koži simulovaný súdny proces, po ňom relaxovali návštevou botanickej záhrady, kde získali zaujímavé informácie z ríše rastlín.

Predposledný deň tábora – ako rýchlo to len ubehlo! – patril prírodným vedám, zaujímavým pokusom z chémie a fyziky či matematickým príkladom. Deti sa pokúsili skonštruovať tepelný stroj a vyskúšali si svoju prvú mobilnú aplikáciu.

No a piatok strávili na filozofickej fakulte v historickej dielni, kde sa dozvedeli dôležité informácie o digitálnom priestore.

## SLÁVNOSTNÝ SĽUB

Záver univerzitného tábora patril športovým aktivitám, bola to veľká zábava s kvapkou dobrodružstva a správnu dávkou pohybu.

„Teší nás, že sme aj tento rok zorganizovali Univerzitu bez hraníc a pripravili pre deti program, ktorý zmysluplne obohatil ich letné prázdninové chvíle,“ uviedla koordinátorka projektu Univerzita bez hraníc Adriana Sabolová.

Celkom na záver deti čestne zložili sľub ako čerství absolventi univerzity na slávnostnej promócií. „Potvrdilo sa, že unikátne vysokoškolské prostredie má svoje čaro a dokáže u detí vzbudzovať túžbu po vedomostiach,“ dodala koordinátorka.



## Súvisiace články

Ján Lauko 25.08.2022

### Spoznaj sám seba a priprav sa na život

„Stále ma neprestáva fascinovať, aký je skauting všestranný na rozvoj osobnosti,“ hovorí Ema Popíková (20), vedúca vodkýň v Zbore blahoslaveného Vasífa Hopka v Prešove.



Miroslava Gromanová 03.08.2022

### Stretnutia mládeže majú svoju históriu





Zážitky, nové skúsenosti, vzťahy, impulzy, prehĺbenie viery. To všetko získavajú a prežívajú mladí ľudia na slovenských stretnutiach mládeže, prepojených so svetovými.





## Košice vstupujú na univerzitnú hokejovú mapu, University Spartacus zastrešia veľké osobnosti [🔗](#)

📅 25. 8. 2022, 13:35, Zdroj: [kosiceonline.sk](https://kosiceonline.sk) [🔗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 4 831 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 444 Eur

### Košice Šport

University Spartacus je novým tímom v prostredí univerzitného hokeja. Všetky tri univerzity sídlia v meste Košice (Technická univerzita, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika a Univerzita veterinárneho lekárstva a farmácie) sa rozhodli spoločne realizovať projekt pod názvom „Univerzitný hokejový program v meste Košice“, ktorý bude už od novej sezóny 2022/23 súčasťou Európskej univerzitnej hokejovej ligy (EUHL).

Ponuku podieľať sa na dlhodobej realizácii tohto ambiciózneho programu prijali aj rešpektované hokejové osobnosti - Ladislav Nagy a európsky skaut New York Rangers Ján Gajdošík. „Chceme sa zamerať na rozvoj univerzitného hokeja v našom regióne, spolupracovať s univerzitami v Severnej Amerike a prispievať tak k rozvoju slovenského hokeja ako celku. V spájaní univerzitného štúdia a kvalitnej športovej prípravy vidíme budúcnosť“, poznamenal legendárny Ladislav Nagy, ktorý zastrešuje športovú stránku programu.

University Spartacus nadväzuje na tradíciu hokejových derby zápasov TUKE – **UPJŠ**. „Plánujeme priamo osloviť viacerých študentov – hokejistov. Máme záujem aj o tých, ktorí už študujú alebo sa len chystajú na vysokoškolské štúdium v Košiciach a mali by ambíciu stať sa súčasťou nášho univerzitného hokejového projektu už od novej sezóny“, dodal generálny manažér univerzitného tímu.

Ponuku prijal aj Ján Gajdošík, ktorý 30 rokov veľmi úspešne pôsobí v štruktúrach organizácie New York Rangers. „Zaujala ma dlhodobá ambícia vybudovať úplne nové oddelenie hráčskeho rozvoja, a to v aktívnej spolupráci s univerzitami v zahraničí. Som presvedčený, že v Košiciach je pre tento projekt veľmi vhodné prostredie.“

V pozícii regionálneho inštruktora SZLH bude na projekt dohliadať Jiří Bicek. „Veľmi sa teším, že sa v našom meste spojili všetky tri univerzity a podporili tento projekt. Z pozície regionálneho inštruktora SZLH budem môcť ako konzultant prispieť k zvyšovaniu kvality tréningového procesu a podieľať sa tak k naplneniu jej dlhodobých cieľov“.

Prípravný try-out kemp pre študentov – uchádzačov o pôsobenie v hokejovej organizácii University Spartacus je plánovaný v termíne 19.9. – 23.9.2022 v Košiciach. Viac informácií nájdete na FB stránke University Spartacus resp. [info@universityspartacus.sk](mailto:info@universityspartacus.sk) .







## Rebelka s citom pre umenie. Medzi prvými signatármi Charty 77 bola Košičanka [↗](#)

📅 26. 8. 2022, Zdroj: **Košický večer**, Strana: 7, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Vladimír Mezencev**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 1299 Eur

### MÁRIA RAGANOVÁ TÚŽILA PO SLOBODE, NAPOKON JU NAŠLA AŽ V AUSTRÁLII

Mladosť prežili v rokoch normalizácie, cenzúry, zásahov Štátnej bezpečnosti.

KOŠICE. Dnešní tridsiatnici o nej veľa nevedia, pre tých skôr narodených však stále zostáva symbolom odporu voči normalizácii, ktorá u nás nastala v sedemdesiatych rokoch, ako dôsledok okupácie Československa armádami Varšavskej zmluvy v auguste 1968.

Charta 77 si v tomto roku pripomína 45. výročie svojho zrodu.

Upozorňovala medzinárodné spoločenstvo na nedodržiavanie ľudských práv a slobôd v Československej socialistickej republike.

Signatármi tejto dôležitej občianskej iniciatívy sa stali ľudia rôznych osudov, postavení i vzdelania.

Boli medzi nimi kvalifikovaní robotníci, tvrdí antikomunisti, ale aj bývalí členovia najvyšších straníckych orgánov, ministri, intelektuáli, úspešní literáti a umelci.

Väčšina tých, ktorí vyhlásenie podpísali medzi prvými, za svoj počin pykala. Signatári Charty 77 zažili súdy, nepodmienečné tresty, stratu zamestnania, časté predvolávanie a vypočúvanie u Štátnej bezpečnosti, domové prehliadky a príkoria, o ktoré sa postarali príslušníci ŠtB.

Slovákov bolo pomenej

Mená mnohých chartistov, okrem úzkeho kruhu ich známych a príbuzných, verejnosti nič nehovorila.

Boli však medzi nimi aj osobnosti, známe nielen v celom Československu, ale aj za jeho hranicami.

Stačí spomenúť Václava Havla, Martu Kubišovou, Jiřího Dienstbiera, Jiřího Hájka, Jana Patočku, Petra Uhla, Mariu Švermovú a ďalších.

Faktom však je, že na Slovensku ich bolo neporovnateľne menej než za riekou Moravou.

Protagonistami hnutia Charta 77 u nás boli Miroslav Kusý, Hana Ponická, Dominik Tatarka.

V prvej etape tento dokument podpísalo 241 ľudí, do novembra 1989 ich počet vzrástol na 1889.

Z nich bolo asi len 50 Slovákov.

Zlákala ju Praha

Na zozname figuruje aj meno Mária Raganová, ktorú Košičania môžu poznať pod dievčenským priezviskom Urrová.

Práve ona je prvou Košičankou, zrejme aj prvou Slovenkou, ktorá Chartu 77 podpísala už krátko po jej zrode. Nemala vtedy ešte ani 24 rokov.

Detstvo a mladosť prežila v Košiciach, kde zmaturovala na Gymnázium Šrobárova, potom študovala na vtedajšej Filozofickej fakulte **UPJŠ** v Prešove, odbor estetika a veda o umení.

Napriek veľkému vzťahu k výtvarnému umeniu ju prednášky o estetike, zošňurované do takzvaného socialistického realizmu vo výtvarnom umení a celej kultúre neuspokojovali. Preto štúdium zanechala.

O to viac ju zaujímala iná, opozičná kultúra, ktorá mala svoje podhubie predovšetkým v Prahe, kam aj smerovali jej kroky.

Svadba, podpis, represie

Na jednom zo stretnutí prívržencov takejto neoficiálnej kultúry sa zoznámila so svojim budúcim manželom Petrom Raganom, filmárom a hudobníkom, pôsobiacim v undergrandovom prostredí.

Po svadbe, ktorú mali v roku 1976 v Košiciach, obaja odišli do hlavného mesta Československa.

V Prahe ich však po podpise Charty 77 dobrý život nečakal.





Mária bola medzi jej prvými signatármi, pridala sa vo februári 1977, a jej meno je na 5. strane oficiálneho zoznamu chartistov, hneď vedľa mena jej manžela Petra.

To znamenalo, že obaja museli prejsť ťažkou skúškou statočnosti.

Boli evidovaní ako nepriateľské osoby a v neľahkých sociálnych podmienkach sa im v roku 1978 narodila dcérka Adéla.

Zvolili si odchod

Perzekúcie zo strany štátnej moci pociťovali pravidelne a dosť intenzívne, čo sa v tých časoch nepriaznivo odrazilo nielen na spoločenskom, ale i sociálnom postavení a zázemí.

Z takejto ťažkej životnej situácii videli Raganovci jediné východisko - vystáť sa z Československa.

Na prelome rokov 1980/1981 odišli do Austrálie, kde Mária Raganová žije dodnes.

Ovplyvnený staršou sestrou

Po odchode, aby svojim blízkym spôsobovala čo najmenej problémov, prerušila s rodinou všetky kontakty. Vo svojom bratovi Štefanovi Lazorišákovi, s ktorým mali spoločnú matku, však aj tak zanechala veľkú stopu.

Košický publicista a spisovateľ v rokoch 1978 - 79 tiež býval v Prahe, kde spoznával disidentov, samizdatovú literatúru a tú, ktorú sa podarilo ilegálne prepašovať z cudziny.

„Čo sa pamätám, bola sestra rebelka, ale so správnym citom pre kultúru, politicky jednoznačne vyhranená, teda tvrdá pravičiarka, ktorá mala na mňa veľký vplyv. Nie náhodou som sa v novembrových dňoch 1989 stal jedným zo zakladateľov Občianskeho fóra v Košiciach, ktoré sa zrodilo ešte pred založením košického VPN,“ konštatuje Š. Lazorišák.

Namiesto jadrového fyzika sanitár

Do Prahy oficiálne odišiel študovať jadrovú fyziku, ale už vtedy sa netajil tým, že k Vltave odišiel predovšetkým s cieľom spoznať pražský kultúrny život, oficiálny i ten pololegálny.

„Bolo možné ma stretnúť na mnohých výstavách, koncertoch, literárnych večeroch, teda všade tam, kde sa koncom 70. rokov minulého storočia, teda v čase tvrdej normalizácie, stretávali aj mnohí odporcovia režimu. Tvorili rôzne skupinky a i keď existovali názorové rozdiely medzi nimi i jednotlivcami, všetkých nás spájala nepriateľský postoj voči vtedajšiemu režimu. Jeho kritika nám umožňovala viesť vzájomné konštruktívne debaty. Sestra bola o šesť rokov staršia, a tak nečudo, že svojimi názormi na mňa pôsobila, pestovala vo mne odpor k totalite i politickej neslobode a jej vplyv na mňa sa neskôr prejavil v mojich postojoch a činoch v novembri 1989 i po ňom,“ opisuje Košičan.

Priznáva tiež, že táto „mimoškolská činnosť“ mala vplyv na jeho ďalšie smerovanie.

„V Prahe som pravidelne navštevoval aj antikvariáty, filmové a literárne kluby, a tak som mal možnosť nasávať špecifickú atmosféru, ktorá vtedy napriek tvrdej a nekompromisnej politike vládnucej komunistickej strany priťahovala do hlavného mesta Československa aj umelcov či turistov zo Západu. Nečudo, že pri takomto spôsobe života som štúdium pomerne skoro zanechal, o to viac si užíval bohémny život. Ale tak, ako každý vtedajší občan, musel som niekde pracovať a teda aj si zarábať na živobytie. Preto som sa stal sanitárom v jednej z pražských nemocníc,“ spomína na nezabudnuteľnú a významnú kapitolu svojho života Štefan Lazorišák.

Rebel v politike i literatúre

Mnohí ho poznajú ako publicistu a spisovateľa, ale málokto vie, že literárne začiatky Štefana Lazorišáka sú spojené s českým samizdatovým časopisom VOKNO.

Bolo to v roku 1986, ale „do šuplíka“ už písal o päť rokov skôr, teda po návrate z pražského pobytu. Lazorišákova tvorba je skutočne pestrá, od poézie po literatúru faktu. K niektorým svojim textom sa však dostal až po novembri 1989, keď si ich vyzdvihol z archívu Štátnej bezpečnosti.

Tam sa dostali po bytových prehliadkach u jeho priateľa Alexandra Reisa Francistyho, novinára a spisovateľa, u ktorého ich mal uložené. Tohto iba ťažká choroba a následná smrť uchránila pred uväznením.

Štefana Lazorišáka možno zaradiť medzi najaktívnejších aktérov novembrových udalostí v Košiciach.

Výrazne sa angažoval v košickom Občianskom fóre, neskôr pôsobil v občianskom združení Fórum spravodlivosti a Klube angažovaných nestraníkov.



Veľmi aktívne sa podieľal na odhaľovaní zločinov bývalého režimu, na túto tému spoluorganizoval niekoľko konferencií aj s medzinárodnou účasťou.

Toto obdobie spracoval v knihách ako Veľká hra v meste, Karneval revolúcie, Koniec služobnej cesty, Ústav, Vysypané z topánok, ako i vo svojej poézii či aforizmoch. Nemožno nespomenúť ani jeho aktivity na príprave a priebehu medzinárodnej konferencie August 1968 v Košiciach, z ktorej vyšiel zborník príspevkov, ocenený ako Najkrajšia kniha Slovenska v roku 2021 v kategórii publicistika a literatúra faktu.

Mária Raganová, rod. Urrová ešte v dievčenských časoch mladej rebelky v Prahe.

FOTO: ARCHÍV Š.L.

V dlhovlasom dievčati vpravo by dnes nikto neodhalil Noru Mojsejovú. Fotografia vznikla počas jej návštevy Prahy, do ktorej vtedy pricestovala za priateľkou Máriou Urrovou (vľavo).

FOTO: ARCHÍV Š.L.

Zakladatelia košického Občianskeho fóra. (zľava) Výtvarník Viktor Šefčík, spisovateľ Štefan Lazorišák a výtvarník Zbyněk Prokop.

FOTO: ARCHÍV

Členovia fóra si vlastnoručne vyrábali preukazy.

FOTO: ARCHÍV

Autor: VLADIMÍR MEZENECV

# Rebelka s citom pre umenie. Medzi prvými signatármi Charty 77 bola Košičanka

## MÁRIA RAGANOVÁ TŮŽILA PO SLOBODE, NAPOKON JU NAŠLA AŽ V AUSTRÁLII

**Mladosť prežili v rokoch normalizácie, cenzúry, zásahov Štátnej bezpečnosti.**

**KOŠICE.** Dnešní tridsiatnici o nej veľa nevedia, pre tých skôr narodených však stále zostáva symbolom odporu voči normalizácii, ktorá u nás nastala v sedemdesiatych rokoch, ako dôsledok okupácie Československa armádami Varsavskej zmluvy v auguste 1968.

Charta 77 si v tomto roku pripomína 45. výročie svojho zrodu.

Upozorňovala medzinárodné spoločenstvo na nedodržanie ľudských práv a slobôd v Československej socialistickej republike.

Signatármi tejto dôležitej občianskej iniciatívy sa stali ľudia rôznych osudov, postavení i vzdelania.

Boli medzi nimi kvalifikovaní robotníci, tvrdí antikomunisti, ale aj bývalí členovia najvyšších stranických orgánov, ministri, intelektuáli, úspešní literáti a umelci.

Väčšina tých, ktorí vyhlásenie podpísali medzi prvými, za svoj počin pykali. Signatári Charty 77 zažili súdy, nepodmienenečné tresty, stratu zamestnania, časté predvolávanie a vypočúvanie u Štátnej bezpečnosti, domové prehliadky a príkoria, o ktoré sa postarali príslušníci ŠtB.

### Slovákov bolo pomenej

Mena mnohých chartistov, okrem úzkého kruhu ich známych a príbuzných, verejnosti nie nebavila.

Boli však medzi nimi aj osobnosti, známe nielen v celom Československu, ale aj za jeho hranicami.

Stali sa spomienkou Václava Havla, Martu Kubíšovi, Jiřího Dienstbiera, Jiřího Hájka, Jana Patočku, Petra Uhla, Mariu Švermovú a ďalších.

Faktom však je, že na Slovensku ich bolo neporovnateľne menej než za riekou Moravou.

Protagonistami hnutia Charty 77 u nás boli Miroslav Kusý, Hana Poničková, Dominik Tatarka.

V prvej etape tento dokument podpísalo 241 ľudí, do novembra 1989 ich počet vzrástol na 1889.

Z nich bolo asi len 50 Slovákov.

### Zlákala ju Praha

Na zozname figuruje aj meno Mária Raganová, ktorú Košičania môžu poznať pod dievčenským prívlastkom Urrová.

Práve ona je prvou Košičankou, zrejme aj prvou Slovenkou, ktorá Charty 77 podpísala už krátko po jej zrode. Nemala vtedy ešte ani 24 rokov.

Detstvo a mladosť prežila v Košiciach, kde zmaturovala na Gymnázium Štefánikovo, potom študovala na vtedajšej Filozofickej fakulte UPJŠ v Prešove, odbor estetika a veda o umení.

Napriek veľkému vzťahu k výtvarnému umeniu ju prednášky o estetike, zamerané do takzvaného socialistického realizmu vo výtvarnom umení a celky kultúrne neuspokojovali. Preto štúdium zanechala.

O to viac ju zaujímal iná, opozičná kultúra, ktorá mala svoje



Mária Raganová, rod. Urrová ešte v dievčenských časoch mladej rebelky v Prahe.

FOTO: ARCHÍV S.L.

podhubie predovšetkým v Prahe, kam aj smerovali jej kroky.

### Svadba, podpis, represie

Na jednom zo stretnutí prívržencov takejto neoficiálnej kultúry sa zoznámila so svojim budúci manželom Petrom Raganom, filmárom a hudobníkom, pôsobiacim v undergroundovom prostredí.

Po svadbe, ktorú mali v roku 1976 v Košiciach, obaja odišli do hlavného mesta Československa.

V Prahe ich však po podpise Charty 77 dobrý život nečakal.

Mária bola medzi jej prvými signatármi, pridala sa vo februári 1977, a jej meno je na 5. strane oficiálneho zoznamu chartistov, hneď vedľa mena jej manžela Petra.

To znamenalo, že obaja museli prejsť ťažkou skúškou statočnosti.

Boli evidovaní ako nepriateľské osoby a v neľahkých sociálnych podmienkach sa im v roku 1978 narodila dcéra Adéla.

### Zvolili si odchod

Perzekúcie zo strany štátnej moci pociťovali pravidelne a dosť intenzívne.

zive, čo sa v tých časoch nepriaznivo odrazilo nielen na spoločnom, ale i sociálnom postavení a zázemí.

Z takejto ťažkej životnej situácii videli Raganovci jediné východisko - vyštahovať sa z Československa.

Na prelome rokov 1980/1981 odišli do Austrálie, kde Mária Raganová žije dodnes.

### Ovplyvnený staršou sestrou

Po odchode, aby svojim blízkym spôsobovala čo najmenej problémov, prerušila s rodinou všetky kontakty. Vo svojom bratovi Štefanovi Lazorišákovi, s ktorým mali spoločnú matku, však aj tak zanechala veľký stop.

Košický publicista a spisovateľ v rokoch 1978 - 79 tiež býval v Prahe, kde spoznával disidentov, samizdatovú literatúru a tú, ktorí sa podarilo ilegálne prepašovať z cudziny.

„Čo sa pamätám, bola sestra rebelka, ale so správnym citom pre kultúru, politicky jednoznačne vy-

hranená, teda tvrdá pravdičarka, ktorá mala na mňa veľký vplyv. Nie náhodou som sa v novembrových dňoch 1989 stal jedným zo zakladateľov Občianskeho fóra v Košiciach, ktoré sa zrodilo ešte pred založením košického VPN,“ konštatuje S. Lazorišák.

### Namiesto jadrového fyzika sanitár

Do Prahy oficiálne odišiel študovať jadrovú fyziku, ale už vtedy sa nezapíjal tým, že k Vitave odišiel predovšetkým s cieľom spoznať českú kultúrny život, oficiálny i ten pololegálny.

„Bolo možné ma stretnúť na mnohých výstavách, koncertoch, literárnych večeroch, teda všade tam, kde sa koncom 70. rokov začínala normalizácia, stretávali sa mnohí odporcovia režimu. Tvorili rôzne skupinky a i keď existovali názorové rozdiely medzi nimi i jednotlivcami, vietejých nás spájali nepriateľský postoj voči vtedajšiemu režimu. Jeho kritika nám umožňovala viesť vzájomne konštruktívne



V dlhovoráskom dievčatku vpravo by dnes nikto neodhadil Noru Mojsesovú. Fotografia vznikla počas jej návštevy Prahy, do ktorej vtedy pricestovala za priateľkou Máriou Urrovou (vľavo).

FOTO: ARCHÍV S.L.

tolu svojho života Štefan Lazorišák.

### Rebel v politike i literatúre

Mnohí ho poznajú ako publicistu a spisovateľa, ale málokto vie, že literárne začiatky Štefana Lazorišáka sú spojené s českým samizdatovým časopisom VOJAKO.

Bolo to v roku 1986, ale „do šuplika“ už písal o piat rokov skôr, teda po návrate z pražského pobytu. Lazorišákova tvorba je skutočne pestrá, od poézie po literárnu faktú. K niektorým svojim textom sa však dostal až po novembri 1989, keď si ich vyzbýval z archívu Štátnej bezpečnosti.

Tam sa dostali po bytových prehliadkach u jeho priateľa Alexandra Reisa Francúzyho, novinára a spisovateľa, u ktorého ich mal uložené. Težko iba falšická choroba a následná smrť uchránila pred uzváznutím.

Štefana Lazorišáka možno zaradiť medzi najaktívnejších aktérov novembrových udalostí v Košiciach.

Výrazne sa angažoval v košickom občianskom fóre, neslúžil pôsobil v občianskom združení Fórum spravodlivosti a Klube angažovaných nestraníkov.

Veľmi aktívne sa podieľal na odhaľovaní zločinov bývalého režimu, na tomto tému spolorganizoval niekoľko konferencií aj s medzinárodnou účasťou.

Toto obdobie spracoval v knihách ako Veľká hra v meste, Karneval revolúcie, Koniec služobnej cesty, Ústav, Vyvypáň z topánok, ako i vo svojej poézii či sfórimoch. Nemžno nespomenúť ani jeho aktivity na prípravu a priebehu medzinárodnej konferencie August 1968 v Košiciach, z ktorej vyšiel zborník príspevkov, ocenený ako Najkrajšia kniha Slovenska v roku 2021 v kategórii publicistika a literárna faktú.

VLADIMÍR MEZENCEV



Zakladatelia košického Občianskeho fóra. (zľava) Výtvarník Viktor Šefčík, spisovateľ Štefan Lazorišák a výtvarník Zbyněk Prokop.

FOTO: ARCHÍV



Členovia fóra si vlastnoručne vyrábali preukazy.

FOTO: ARCHÍV



## ÚČINKY KOZMETICKÝCH PRODUKTOV na ľudské telo

26. 8. 2022, Zdroj: **Bedeker zdravia**, Strany: 64, 65, Vydavateľ: RE-PUBLIC s.r.o., Autor: Roman Beňačka, Pavel Jozef Šafárik, Tatiana Kimák..., Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**  
Dosah: 20 000 GRP: 0,44 OTS: 0,00 AVE: 5979 Eur

Rubrika: ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Nie je to tak dávno, čo šampóny, mydlá či krémy neboli vôbec samozrejmosťou. No či už ide o odstránenie nedostatkov alebo zakrytie drobných telesných chýb, kozmetiku ľudstvo používa už tisícročia. Dnešné kozmetické produkty sú zmesou chemických zlúčenín pochádzajúcich buď z prírodných alebo synteticky vytvorených zdrojov. V procese ich výroby sa využívajú poznatky z dermatológie, plastickej chirurgie, chémie, biológie a dokonca sociológie.

Kozmetika bola súčasťou ženských životov od počiatku civilizácie a využívali ju nielen ženy vo vyšších bohatších, ale aj nižších spoločenských vrstvách. Od nepamäti sa vyrábali a používali prípravky na starostlivosť, čistenie, ochranu a skrášľovanie pokožky, vlasov, zubov a nechťov. Slovo kozmetika pochádza z grékeho kosmetikē tekhnē, čo znamená techniku obliekania a ozdoby a zahŕňa starostlivosť o zachovanie telesnej krásy. V dnešnej dobe sú rúže, lesky na pery, maskary, laky na nechty a make -up každodennou potrebou.

### KOZMETIKA NAPRIEČ HISTÓRIOU

Slovo cosmetae bolo po prvýkrát použité na opis rímskych otrokov, ktorých úlohou bolo kúpanie mužov a žien v parfumoch. V starovekom Egypte využívali ľudia rôzne vonné oleje a masti nielen na náboženské rituály a balzamovanie mŕtvych, ale aj na osobné skrášľovanie ako čistenie a zjemňovanie pokožky, maskovanie telesného pachu, ochranu proti slnku a vetru. Na vytvorenie parfumov používali myrhu, tymian, majoránku, harmanček, levanduľu a rôzne iné byliny. Farbami a hennou si farbili pokožku, vlasy, pery, nechty, oči a obočie nielen na ochranu pred nehostinným podnebíom, ale aj pre estetické potreby. Uhlíkom zafarbené očné viečka a obočie fungovali na zníženie oslnenia slnkom, obnovu zlého zraku a zníženie infekcie oka. V Číne používali na farbenie nechťov arabskú gumu, želatínu, včelí vosk a vajcia. Rôzne farby reprezentovali spoločenskú triedu. Výťažky z jazmínu využívali ako všeobecné tonikum, ružu na zlepšenie trávenia a harmanček na zníženie bolesti hlavy a závratov. Japonské ženy používali na zafarbenie svojich pier rúže z rozdrvených okvetných lístkov Požltá farbiarskeho, známeho aj ako šafran planý. Ryžový prášok a vtáčí trus na zosvetlenie pokožky a zafarbenie tváre a chrbta. Aj dnes sa v krajinách východnej Ázie považuje biela pleť za ideál krásy. V stredovekej Európe museli nižšie triedy pracovať na poliach a poľnohospodárskych statkoch, preto ich typicky svetlá európska pokožka vplyvom vystavenia slnku stmavla. Avšak najvyššia vrstva, ktorá trávila všetok čas chránená pred slnkom, mala často najsvetlejšiu pokožku. Preto bolo v stredovekej európskej spoločnosti pre dosiahnutie viac aristokratického výzoru časté cielené zosvetľovanie pokožky bielym práškom, ktorý však obsahoval nebezpečné ingrediencie – olovo a arzén. V 20. storočí došlo k vytvoreniu kozmetických prípravkov v takých podobách, ako ich poznáme dnes – rúže vo valcových kovových tubách, laky na nechty v širokej škále farebných odtieňov, opaľovacie krémy na ochranu proti slnku, jednodrokové produkty na farbenie vlasov, guľôčkový deodorant, tyčinky s maskarou, púdrové líceny.

### OMYLY MINULOSTI

Túžba po kráse a ideálnom výzore nebola vždy úplne bezpečná. V 18. storočí bola otrava olovom veľmi častá kvôli popularite olovenej kozmetiky. Jedovaté výťažky z rastliny Atropa Belladonna používali vrahovia na zabíjanie svojich obetí – a ženy na rozšírenie zreníc, aby vyzerali zvodnejšie. Umelé mihalnice sa v minulosti nelepilli, ale bolestivo prišívajú na očné viečka pomocou ihly. Keď Marie a Pierre Curie v roku 1898 objavili rádioaktívne žiarenie, kozmetické spoločnosti využili šancu začleniť ho do kozmetických produktov skôr, ako pochopili jeho potencionálne nebezpečné účinky. V 20. a 30. rokoch 20. storočia spoločnosti Rador a Tho -radia predávali rádioaktívne krémy, mydlá a iné kozmetické produkty, ktorých cieľom bolo oživiť pokožku žiarivou energiou. V Nemecku sa počas druhej svetovej vojny vyrábala pasta Doramad, ktorá obsahovala rádium a jej rádioaktívne vlastnosti mali zvyšovať obranyschopnosť zubov a ďasien a jemne leštiť zubnú sklovinu, aby sa stala biela a lesklou. Určite netreba pripomínať ako veľmi nebezpečné tieto produkty boli.

### VÝROBA KOZMETIKY MÁ SVOJE PRAVIDLÁ

V súčasnosti sa výroba kozmetiky vo väčšine krajín veľmi prísne reguluje. Rúže sa vyrábajú z troch základných zložiek. Vosky poskytujú tvar a rozdielateľnú textúru. Oleje dodávajú vlhkosť a menia intenzitu zloženia rúžu a pigment dodáva farbu. Podkladové bázy majú zvlhčujúci základ, pigmenty a ďalšie prídavné zložky sú určené pre rôzne potreby pleti – napríklad jojobový olej na suchú pokožku alebo kyselina salicylová na akné. Očné linky a maskary obsahujú látky tvoriace film, pigmenty a zahusťovadlá pre udržanie produktu na viečku a riasach. Hlavné zložky očných tieňov predstavujú rôzne pigmenty, základ sa vyrába z mastenca, sľudy alebo kaolínovej hliny na udržanie produktu na viečkach. Očné tiene v krémovej forme obsahujú vosky a oleje, ktoré schnú na viečku pre dlhotrvajúci účinok.

### KRÁSNA POKOŽKA – ZÁKLAD ZDRAVIA?

Nebolo to tak vždy. Mnoho toxických látok, ktoré boli pôvodne obsiahnuté v kozmetických prípravkoch, bolo zakázaných. Parabény, čo sú konzervanty, ktoré sa používali vo viacerých typoch produktov, narúšajú hormonálnu reguláciu, pretože napodobňujú estrogény. Ftaláty v lakoch a parfumoch znižovali plodnosť žien aj mužov a ohrozovali vývoj plodu. Sulfáty v šampónoch a penách dráždili kožu, oči





a narúšali kožnú bariéru a spôsobovali predčasné starnutie. Formaldehyd v lakoch na nechty je veľmi dráždivý karcinogén. Okrem toho sa zakázali aj farby z uhoľného dechtu, glykolétery, olovo, ortuť a fenyléndiamín. Naša pokožka už aj tak musí denne znášať faktory, ktoré nedokážeme ovplyvniť, ako napríklad nepriaznivé vplyvy prostredia, nedostatok spánku, hormonálne výkyvy, pocity, ktoré počas dňa prežívame. A okrem toho ju vedome trápime nesprávnym používaním kozmetických prípravkov, čo spôsobuje upchaté póry, predčasné starnutie pokožky, alergické reakcie, zmeny farby pokožky a infekcie očí. Až 60 % toho, čo si aplikujeme na pokožku, sa cez ňu vstrebáva do nášho tela. Preto okrem povrchových estetických defektov môžu mať kozmetické prípravky aj iné škodlivé účinky na celý organizmus. V dnešnej dobe sa začali bližšie sledovať účinky kozmetických prípravkov, pretože sú v priamom kontakte s našou pokožkou a sliznicami. Škodliviny sa do nášho systému môžu dostať priamym požitím, inhaláciou cez ústa a nos a dermálnou absorpciou – kedy sa cez sliznice a pokožku dostanú do krvného obehu a k ďalším orgánom. Ľudská pokožka prichádza do kontaktu s mnohými činiteľmi zámerne, aj neúmyselne. Niektoré chemikálie absorbované už v malom množstve majú škodlivé systémové účinky.

Hoci väčšina chemikálií v kozmetike predstavuje malé alebo žiadne riziko, niektoré sú spojené s vážnymi zdravotnými problémami vrátane rakoviny, reprodukčného, neurologického alebo vývojového poškodenia či porúch imunity. Mnoho kozmetických prípravkov sa tiež spája s akútnymi rizikami, ako sú popáleniny, vypadávanie vlasov, vyrážky, pluzgiere, krvácanie z nosa a ďasien, strata chuti a čuchu.

#### KOVY V KOZMETICKÝCH PRÍPRAVKOCH

Medzi bežné komponenty kozmetických prípravkov patria aj rôzne kovy, ktoré sa buď pridávajú cielene na dosiahnutie lepšieho efektu, alebo sa v kozmetike nachádzajú ako nechcená kontaminácia. Bežne pridávané kovy, ako sú meď, zinok, železo a chróm zlepšujú kvalitu produktov, ale v nadmernom množstve môžu mať negatívne účinky a spôsobiť iritáciu kože. Hliník, zinok, kremík a olovo sa pridávajú do kozmetických produktov ako súčasť minerálnych pigmentov, farbív a trblietok a rozširujú paletu dostupných farieb a zlepšujú lesk.

Ťažké kovy v kozmetických produktoch môžu spôsobiť kožné problémy, rakovinu, vrodené chyby a vývojové a reprodukčné poruchy. Po kontakte s ľudským telom sa absorbujú a vytvárajú komplexy s karboxylovými kyselinami, aminovými a tiolovými skupinami proteínov, čím spôsobujú nefunkčnosť a smrť buniek, čo môže viesť k vzniku rôznych ochorení. Ťažké kovy môžu mať pozitívne aj negatívne účinky. Napríklad meď je ako stopový prvok esenciálna, ale vo väčšom množstve je veľmi toxická. Spôsobuje iritáciu nosovej sliznice a hrdla a taktiež dermatitídu. Chróm spôsobuje kožné vyrážky, poškodzuje pečeň a obličky, môže viesť k vzniku rakoviny pľúc a rôznym respiračným ochoreniam.

#### VPLYV KOZMETICKÝCH PRÍPRAVKOV NA KOŽNÚ MIKROFLÓRU

Ľudská koža je orgánom najviac vystaveným vonkajšiemu prostrediu. Predstavuje prvú líniu obrany proti vonkajším chemickým a mikrobiálnym hrozbám. Na koži sa nachádza mikrobiálne prostredie, ktoré je špecifické pre každého človeka a značne sa líši na rôznych častiach tela. Nedávne zistenia naznačujú súvislosť medzi používaním antiperspirantov alebo make-upu a zmenami zloženia kožnej mikrofóry. Niektoré zložky kozmetických produktov pravdepodobne podporujú alebo naopak znižujú rast špecifických baktérií. Lipidové zložky krémov môžu poskytovať živiny a podporovať rast lipofilných baktérií, ako sú *Staphylococcus* a *Propionibacterium*.

Zmena osobnej hygienickej rutiny dokáže zmeniť kožný metabolóm (súhrn všetkých kožných molekúl) a mikrobióm, pričom táto zmena závisí od používaného produktu a umiestnenia na tele.

Zmesi kozmetických produktov vydržia na pokožke aj týždeň po prvom použití aj napriek každodennému sprchovaniu a tieto produkty menia molekulárnu a bakteriálnu diverzitu, ako aj dynamiku a štruktúru molekúl a baktérií na pokožke.

#### OTÁZKA NA ZÁVER: PREČO?

Posadnutosť krásou, jej uctievanie a obdiv sú tu už od nepamäti. Je dokázané, že atraktívni ľudia sú viac populárni a úspešní. Mužská myseľ je navrhnutá tak, že pokiaľ ide o sex, heterosexuálni muži urobia čokoľvek, aby zvýšili svoje šance na sex s atraktívnou ženou, a to bez ohľadu na to, aké malé ich šance sú. Prečo je to tak? Toto všetko má svoj biologický základ. Krása je odrazom zdravia a energie. Krásne ženy majú pravdepodobne vyššiu hladinu estrogénov a veľký potenciál pre bezproblémové tehotenstvo a donosenie plodu. Vyhľadávanie a udržiavanie krásy je zakódované správanie potrebné pre udržiavanie ľudského pokolenia.

Každý deň používajú americké ženy v priemere 12 produktov osobnej starostlivosti, ktoré obsahujú 168 rôznych chemikálií. Muži používajú v priemere šesť produktov osobnej starostlivosti, ktoré obsahujú 85 rôznych chemikálií.

Autor: prof. MUDr. Tatiana Kimáková, PhD.1, Mgr. Daniela Szabóová2, doc. MUDr. Roman Beňačka, CSc., mim. prof.2 1 Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, Lekárska fakulta, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** 2 Ústav patologickej fyziológie, Lekárska fakulta, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

# ÚČINKY KOZMETICKÝCH PRODUKTOV na ľudské telo

prof. MUDr. Tatiana Kimáková, PhD.<sup>1</sup>, Mgr. Daniela Szabóová, doc. MUDr. Roman Beňačka, CSc., mim. prof.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, Lekárska fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

<sup>2</sup>Ústav patologickej fyziológie, Lekárska fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

**Nie je to tak dávno, čo šampóny, mydlá či krémy neboli vôbec samozrejmosťou. No či už ide o odstránenie nedostatkov alebo zakrytie drobných telesných chýb, kozmetiku ľudstvo používa už tisíceročia. Dnešné kozmetické produkty sú zmesou chemických zlúčenín pochádzajúcich buď z prírodných alebo synteticky vytvorených zdrojov. V procese ich výroby sa využívajú poznatky z dermatológie, plastickej chirurgie, chémie, biológie a dokonca sociológie.**

Kozmetika bola súčasťou ženských životov od počiatku civilizácie a využívali ju nielen ženy vo vyšších bohatších, ale aj nižších spoločenských vrstvách. Od nepamäti sa vyrábali a používali prípravky na starostlivosť, čistenie, ochranu a skrášľovanie pokožky, vlasov, zubov a nechtov. Slovo kozmetika pochádza z gréckeho kosmetikē tekhne, čo znamená techniku obliekania a ozdoby a zahŕňa starostlivosť o zachovanie telesnej krásy. V dnešnej dobe sú rúže, lesky na pery, maskary, laky na nechty a make-up každodennou potrebou.

## KOZMETIKA NAPRIEČ HISTÓRIU

Slovo cosmetae bolo po prvýkrát použité na opis rímskych otrokov, ktorých úlohou bolo kúpanie mužov a žien v parumoch. V starovekom Egypte využívali ľudia rôzne vonné oleje a masti nielen na náboženské rituály a balzamovanie mŕtvych, ale aj na osobné skrášľovanie ako čistenie a zjemňovanie pokožky, maskovanie telesného pachu, ochranu proti slnku a vetru. Na vytvorenie parfumu používali myrhu, tymian, majoránku, harmanček, levandulu a rôzne iné byliny. Farbami a hennou si farbili pokožku, vlasy, pery, nechty, oči a obočie nielen na ochranu pred nehostinným podnebí, ale aj pre estetické potreby. Uhlíkom zafarbené očné viečka a obočie fungovali na zníženie oslnenia slnkom, obnovu zlého zraku a zníženie infekcie oka.

V Číne používali na farbenie nechtov arabskú gumu, želatínu, včelí vosk a vajcia. Rôzne farby reprezentovali spoločenskú triedu. Výťažky z jasmínu využívali ako všeobecné tonikum, ružu na zlep-

**Každý deň používajú americké ženy v priemere 12 produktov osobnej starostlivosti, ktoré obsahujú 168 rôznych chemikálií. Muži používajú v priemere šesť produktov osobnej starostlivosti, ktoré obsahujú 85 rôznych chemikálií.**

šenie trávenia a harmanček na zníženie bolesti hlavy a závratov. Japonské ženy používali na zafarbenie svojich pier rúže z rozdrvených okvetných lístkov Požita farbárskeho, známeho aj ako šafran plný. Ryžový prášok a vtáčí trus na zosvetlenie pokožky a zafarbenie tváre a chrbta. Aj dnes sa v krajinách východnej Ázie považuje biela pleť za ideál krásy.

V stredovekej Európe museli nižšie triedy pracovať na poliach a poľnohospodárskych statkoch, preto ich typicky svetlá európska pokožka vplyvom vystavenia slnku stmavla. Avšak najvyššia vrstva, ktorá trávila všetok čas chránená pred slnkom, mala často najsvetlejšiu pokožku. Preto bolo v stredovekej európskej spoločnosti pre dosiahnutie viac aristokratického výzoru časté cielené zosvetľovanie pokožky bielym práškom, ktorý však obsahoval nebezpečné ingrediencie – olovo a arzén.

V 20. storočí došlo k vytvoreniu kozmetických prípravkov v takých podobách, ako ich poznáme dnes – rúže vo valcových kovových tubách, laky na nechty v širokej škále farebných odtieňov, opaľovacie krémy na ochranu proti slnku, jednodrokové produkty na farbenie vlasov, guľôčkový deodorant, tyčinky s maskarou, púdrové líčenky.

## OMYLY MINULOSTI

Túžba po kráse a ideálnom výzore nebola vždy úplne bezpečná. V 18. storočí bola otrava olovom veľmi častá kvôli popularite olovenej kozmetiky. Jedovaté výťažky z rastliny Atropa Belladonna používali vrahovia na zabíjanie svojich obetí – a ženy na rozšírenie zreníc, aby vyzerali zvodnejšie. Umelé mihalnice sa v minulosti nelepiť, ale bolestivo prišivali na očné viečka pomocou ihly. Keď Marie a Pierre Curie v roku 1898 objavili rádioaktívne žiarenie, kozmetické spoločnosti využili šancu začleniť ho do kozmetických produktov skôr, ako pochopili jeho potenciálne nebezpečné účinky. V 20. a 30. rokoch 20. storočia spoločnosti Radior a Tho-radia predávali rádioaktívne krémy, mydlá a iné kozmetické produkty, ktorých cieľom bolo oživiť pokožku žiarivou energiou. V Nemecku sa počas druhej svetovej vojny vyrábala pasta Doramad, ktorá obsahovala rádium a jej rádioaktívne vlastnosti mali zvyšovať obranyschopnosť zubov a ďasien a jemne leštiť zubnú sklovinu, aby sa stala biela a lesklou. Určite netreba pripomínať ako veľmi nebezpečné tieto produkty boli.

## VÝROBA KOZMETIKY MÁ SVOJE PRAVIDLÁ

V súčasnosti sa výroba kozmetiky vo väčšine krajín veľmi prísne reguluje. Rúže sa vyrábajú z troch základných zložiek. Vosky poskytujú tvar a roztierateľnú textúru. Oleje dodávajú vlhkosť a menia intenzitu zloženia rúžu a pigment dodáva farbu. Podkladové bázy majú zvlhčujúci základ, pigmenty a ďalšie prídavné zložky sú určené pre rôzne potreby pleti – napríklad jojobový olej na suchú pokožku



alebo kyselina salicylová na akné. Očné linky a maskary obsahujú látky tvoriace film, pigmenty a zahusťovadlá pre udržanie produktu na viečku a riasach. Hlavné zložky očných tieňov predstavujú rôzne pigmenty, základ sa vyrába z masťenca, sfudy alebo kaolínovej hliny na udržanie produktu na viečkach. Očné tieňe v krémovej forme obsahujú vosky a oleje, ktoré schnú na viečku pre dlhotrvajúci účinok.

### KRÁSNA POKOŽKA – ZÁKLAD ZDRAVIA?

Nebolo to tak vždy. Mnoho toxických látok, ktoré boli pôvodne obsiahnuté v kozmetických prípravkoch, bolo zakázaných. Parabény, čo sú konzervanty, ktoré sa používali vo viacerých typoch produktov, narúšajú hormonálnu reguláciu, pretože napodobňujú estrogény. Ftaláty v lakoch a parfumoch znižovali plodnosť žien aj mužov a ohrozovali vývoj plodu. Sulfáty v šampónoch a penách dráždili kožu, oči a narúšali kožnú bariéru a spôsobovali predčasné starnutie. Formaldehyd v lakoch na nechty je veľmi dráždivý karcinogén. Okrem toho sa zakázali aj farby z uhoľného dechtu, glykolétery, olovo, ortuť a fenyléndiamín.

Naša pokožka už aj tak musí denne znášať faktory, ktoré nedokážeme ovplyvniť, ako napríklad nepriaznivé vplyvy prostredia, nedostatok spánku, hormonálne výkyvy, pocity, ktoré počas dňa prežívame. A okrem toho ju vedome trápime nesprávnym používaním kozmetických prípravkov, čo spôsobuje upchaté póry, predčasné starnutie pokožky, alergické reakcie, zmeny farby pokožky a infekcie očí. Až 60 % toho, čo si aplikujeme na pokožku, sa cez ňu vstrebáva do nášho tela. Preto okrem povrchových estetických defektov môžu mať kozmetické prípravky aj iné škodlivé účinky na celý organizmus.

V dnešnej dobe sa začali bližšie sledovať účinky kozmetických prípravkov, pretože sú v priamom kontakte s našou pokožkou a sliznicami. Škodliviny sa do nášho systému môžu dostať priamym požitím, inhaláciou cez ústa a noc a dermálnou absorpciou – kedy sa cez sliznice a po-

kožku dostanú do krvného obehu a k ďalším orgánom. Ľudská pokožka prichádza do kontaktu s mnohými činiteľmi zámerne, aj neúmyselne. Niektoré chemikálie absorbované už v malom množstve majú škodlivé systémové účinky.

Hoci väčšina chemikálií v kozmetike predstavuje malé alebo žiadne riziko, niektoré sú spojené s vážnymi zdravotnými problémami vrátane rakoviny, reprodukčného, neurologického alebo vývojového poškodenia či porúch imunity. Mnoho kozmetických prípravkov sa tiež spája s akútnymi rizikami, ako sú popáleniny, vypadávanie vlasov, vyrážky, pluzgieri, krvácanie z nosa a ťasien, strata chuti a čuchu.

### KOVY V KOZMETICKÝCH PRÍPRAVKOCH

Medzi bežné komponenty kozmetických prípravkov patria aj rôzne kovy, ktoré sa buď pridávajú cielene na dosiahnutie lepšieho efektu, alebo sa v kozmetike nachádzajú ako nechcená kontaminácia. Bežne pridávané kovy, ako sú meď, zinok, železo a chróm zlepšujú kvalitu produktov, ale v nadmernom množstve môžu mať negatívne účinky a spôsobiť iritáciu kože. Hliník, zinok, kremík a olovo sa pridávajú do kozmetických produktov ako súčasť minerálnych pigmentov, farieb a trblietok a rozširujú paletu dostupných farieb a zlepšujú lesk.

Ťažké kovy v kozmetických produktoch môžu spôsobiť kožné problémy, rakovinu, vrodené chyby a vývojové a reprodukčné poruchy. Po kontakte s ľudským telom sa absorbujú a vytvárajú komplexy s karboxylovými kyselinami, aminovými a tiolovými skupinami proteínov, čím spôsobujú nefunkčnosť a smrť buniek, čo môže viesť k vzniku rôznych ochorení. Ťažké kovy môžu mať pozitívne aj negatívne účinky. Napríklad meď je ako stopový prvok esenciálna, ale vo väčšom množstve je veľmi toxická. Spôsobuje iritáciu nosovej sliznice a hrdla a taktiež dermatitídu. Chróm spôsobuje kožné vyrážky, poškodzuje pečeň a obličky, môže viesť k vzniku rakoviny pľúc a rôznym respiračným ochoreniam.

### VPLYV KOZMETICKÝCH PRÍPRAVKOV NA KOŽNÚ MIKROFLÓRU

Ľudská koža je orgánom najviac vystaveným vonkajšiemu prostrediu. Predstavuje prvú líniu obrany proti vonkajším chemickým a mikrobiálnym hrozbám. Na koži sa nachádza mikrobiálne prostredie, ktoré je špecifické pre každého človeka a značne sa líši na rôznych častiach tela. Nedávne zistenia naznačujú súvislosť medzi používaním antiperspirantov alebo make-upu a zmenami zloženia kožnej mikroflóry. Niektoré zložky kozmetických produktov pravdepodobne podporujú alebo naopak znižujú rast špecifických baktérií. Lipidové zložky krémov môžu poskytovať živiny a podporovať rast lipofilných baktérií, ako sú *Staphylococcus* a *Propionibacterium*. Zmena osobnej hygienickej rutiny dokáže zmeniť kožný metabolóm (súhrn všetkých kožných molekúl) a mikrobióm, pričom táto zmena závisí od použitého produktu a umiestnenia na tele. Zmesi kozmetických produktov vydržia na pokožke aj týždeň po prvom použití aj napriek každodennému sprchovaniu a tieto produkty menia molekulárnu a bakteriálnu diverzitu, ako aj dynamiku a štruktúru molekúl a baktérií na pokožke.

### OTÁZKA NA ZÁVER: PREČO?

Posadnutosť krásou, jej uctievanie a obdiv sú tu už od nepamäti. Je dokázané, že atraktívni ľudia sú viac populárni a úspešní. Mužská myseľ je navrhnutá tak, že pokiaľ ide o sex, heterosexuálni muži urobia čokoľvek, aby zvýšili svoje šance na sex s atraktívnu ženou, a to bez ohľadu na to, aké malé ich šance sú. Prečo je to tak? Toto všetko má svoj biologický základ. Krása je odrazom zdravia a energie. Krásne ženy majú pravdepodobne vyššiu hladinu estrogénov a veľký potenciál pre bezproblémové tehotenstvo a donosenie plodu. Vyhadzovanie a udržiavanie krásy je zakódované správanie potrebné pre udržiavanie ľudského pokolenia.

