

KABZOREM

**MAGAZÍN PRO VŠECHNY,
KTERÍ CHTĚJÍ VIDĚT DÁL**

**prof. RNDr. Vladimír KRÁL, DrSc.:
ŽIVOT JE GENIÁLNÍ PROJEKT**

CO JE DUŠE?

NEJEZTE POLÉVKU TAK HORKOU, JAK SE UVAŘÍ

JAK PŘEŽÍT DOSPÍVÁNÍ SVÉHO DÍTĚTE

JAK USPĚT PŘI HUBNUTÍ

DELETE: HODNOTA ZAPOMÍNÁNÍ V DIGITÁLNÍM VĚKU



V knížkách nazvaných KUDY DO NEBE najdete krátké příběhy, bajky, zamyšlení a citáty, které vás mohou obohatit na vaší cestě životem. Autorské texty jsou doplněny příběhy a citáty různých osobností. Ilustrace ke knize vytvořil Peter Matis.

1 První díl je tematicky zaměřen na cestu života a cestu lásky.



2 Druhý díl se věnuje cestě pokory a odpuštění. Obě cesty se vzájemně doplňují a podmiňují, protože jen když dojdeme k vnitřní pokoře, jsme schopni přenést se přes chyby své i druhých a prožít osvobozující odpuštění.



3 Také cesty přátelství a radosti ve třetím díle se navzájem podporují: přátelé nám pomáhají pociťovat radost ze života a naopak vědomé rozhodnutí vidět každý okamžik jako jedinečný způsobuje, že si lépe uvědomujeme cenu přátelství.



4 Čtvrtý díl připomíná vděčnost za život, ale také to, že jednou budeme muset z tohoto světa odejít. Právě pohled na život jako na úžasný a ničím nezasloužený dar dává člověku možnost pociťovat i ve chvíli odcházení smíření a pokoru před jeho Dárcem.

*rozměry 115×170 mm / 64 stran
brožovaná vazba / cena 58 Kč*

www.adventorion.cz



Nanotechnolog **Vladimír Král:**
ŽIVOT je geniální
PROJEKT



Profesor Vladimír Král, DrSc., je současným předním evropským vědcem v oborech supramolekulární chemie, nanotechnologií a molekulárního inženýrství.

Vladimír Král působil v prestižním Institutu Maxe Plancka pro medicínský výzkum v německém Heidelbergu, ve slavné Sessler Group a Institutu Howarda Hughese v USA, vyučoval na univerzitě v japonském Kjótu, byl ředitelem výzkumu léčiv v Zentivě a nyní vede mezinárodně respektovanou Skupinu molekulárního rozpoznávání na pražské Vysoké škole chemicko-technologické. Toto progresivní vědecké pracoviště se zabývá výzkumem rozpoznávání molekul, intermolekulárních interakcí a využitím těchto poznatků ve prospěch života. S kolegy připravuje molekulární systémy pro včasnou diagnostiku nemocí, dávkovací a transportní molekulární systémy pro účinnější a bezpečnější léčbu. Profesor Král publikoval desítky patentů a stovky článků ve světových vědeckých časopisech, napsal řadu knih a je mimo jiné spoluautorem senzačního objevu sloučeniny, která je nyní úspěšně testována a dává naději nemocným AIDS na zastavení nebo značné zpomalení jejich nemoci. Je členem řady vědeckých týmů a je také znám jako odpůrce slepé evoluční teorie vzniku života. „Fascinující poznatky a možnosti současné vědy nám dnes, mnohem více než dříve, poskytují množství důvodů k úžasu nad komplexností a dokonalostí Božího stvoření,“ říká renomovaný vědec. „Věřím, že život byl geniálně navržen.“

Co Darwin nevěděl

Zájem o chemii projevovat Vladimír Král už na základní škole. Po absolvování chemické průmyslovky pokračoval na vysoké škole a vědeckých pracovištích. „Hlavním motivem pro studium na vysoké škole a následnou aspiranturu a doktorandské studium bylo vyhnout se povinné vojenské službě,“ přiznává s úsměvem. Vyrostl v křesťanské rodině a nikdy s přibývajícím vědeckými poznatky nepocítil potřebu své vyznání měnit. „Právě naopak. Čím více dnes pronikáme do dříve skrytého nanoskopického světa živých buněk a jejich nesmírně složitých součástí, tím větší úžas a obdiv vzbuzuje nezjednodužitelná komplexnost Božího stvoření. Díky nejmodernější technice máme každý den více a více důvodů k vděčnosti a chvále našeho úžasného Stvořitele. Každý den se pomocí supermikroskopů přesvědčuji o tom, že život je mimo vši pochybnost geniálně vyprojektován.“ Nanotechnologové se snaží pracovat s podivuhodnými molekulárními stroji v měřítku stotisícin až miliontin milimetru. V době

Charlese Darwina, nejznámějšího teoretika náhodného evolučního původu života, nebylo o tomto velmi složitě a přesně uspořádaném superminiaturním světě nic známo. Stejně jako o genetice. Darwin se zabýval fenotypem, vnějším vzhledem organismů, ale vše pro život podstatné je v genotypu – genetické informaci uvnitř buňky. „V každé naší buňce je 9 miliard párů bází nanejvýš přesně uspořádaných v takzvané DNA – dědičné genetické informaci. Tuto nesmírně složitou informaci, zcela nesrovnatelně přesahující nejsložitější počítačové programy, mají i nejjednodušší, jednobuněčné živé organismy. Ve skutečnosti neexistují žádné jednoduché živé organismy. Bez předem připraveného supersložitého programu DNA se nikdy nemůže a nikdy nemohla v přírodě zkopírovat ani jediná buňka. Díky této informaci a dokonalému kopírovacímu zařízení RNA je buňka naopak schopna se dělit neustále, a to zcela neuvěřitelným tempem. Díky těmto nepřetržitým zázračným procesům žijeme a dýcháme.“

Jsmo příbuzní banánů?

V genech člověka je 46 chromozomů ve 23 párech, ale v pohlavních buňkách je jich jen polovina, aby byla umožněna fascinující kombinace genů obou rodičů. Ta ukazuje nepředstavitelnou variabilitu, již jsme svědky na našich bližních po celém



světě. Na tuto ohromnou rozmanitost přitom stačí genová odlišnost mezi lidmi v rozsahu jedné desítiny procenta. „Někdy slyšíme o údajné příbuznosti lidí s takzvanými lidoopy, což je dokládáno malou genetickou odlišností v rozsahu 1 až 5 procent. Jenže například od mouchy se člověk také liší jen 3 procenty genů, od banánu 25 procent. Znamená to snad, že jsme ze 75 procent příbuzní banánů?“ směje se profesor Král. V genech jsou skryty předpoklady nejen pro naši fyziognomii, ale i pro temperament nebo délku života. Do buňky se přitom každou sekundu dostává několik miliard molekul vody. Vědci v živých buňkách také objevili již přes sto různých nanomotorů, které mají zhruba podobné složení jako motory známé například z automobilů, mají ale nesrovnatelně lepší technické vlastnosti. „Snažíme se například tyto stroje využít jako díly stavebnice k přepravě některých léků v lidském těle přímo do nádorových buněk, tedy bez jakýchkoli vedlejších účinků na ostatní části organismu. Zlikvidovat škodlivé buňky a zároveň nezasáhnout zdravou tkáň je velkým úkolem moderní biomedicíny. Náš nový transportní systém dokáže ukrýt léčivo, aby nemohlo působit po dobu cesty k nádoru, dopraví ho do vybrané tkáně a tam léčivou látku zase uvolní. Pro pacienty s nádorovými onemocněními je to velmi užitečná pomoc, která je ušetří značných vedlejších účinků silně účinné chemické terapie.“ Nová molekulární stavebnice je kompletně odvozena z přírodních látek. „Základem je molekula porfyriu, jejíž obdoba tvoří i základ krevního

barviva, a na ni je navázáno několik objemných molekul cyklického cukerného derivátu cyklodextrinu. Porfyrinová část obstará dopravu léčivé látky do nádoru a cyklodextrinová představuje obal, v němž se léčivo přepravuje. V nádorových buňkách se vlivem kyselého prostředí léčivo uvolní. Porfyrinová část se snadno aktivuje světlem, takže po osvětlení nemocné tkáň vznikne vysoce reaktivní kyslík způsobující destrukci nádorových buněk, jejich likvidaci a posléze umocní rovněž účinek cytostatických látek dopravených k nádoru v cyklodextrinovém obalu. Testujeme i další variantu této stavebnice, v níž je do porfyrinového makrocyclu pevně připoután ještě atom radioaktivního prvku. Tak vznikne přípravek pro přesnou cílenou protinádorovou chemoterapii, fotodynamickou terapii a radioterapii. Výsledky jsou velmi povzbudivé, při experimentech na živých nádorových buňkách prokazují vysokou účinnost.“

Širší souvislosti

Profesor Vladimír Král je toho názoru, že každý přírodovědec by měl vidět svůj obor v širších souvislostech, včetně filozofických, jako jsou otázky víry, původu života nebo etiky vědecké práce. Nyní se ukazuje, že dokonce ani nevystačíme s popisem na úrovni genomu. Musíme jít ještě o jednu hladinu výše a sledovat kontrolu toku informací, který se dnes studuje v nové oblasti epigenetiky.

Například díky několika mechanismům, které byly nedávno objeveny, se špatná genetická informace nemusí projevit, a to v důsledku methylace DNA nebo

regulace aktivity histonu. „Objevy těchto složitých informací v živých organismech, jejich původ a smysl, to jsou současné velmi důležité otázky i pro praktické využití výsledků vědeckých výzkumů. To, jak na ně odpovíme, souvisí s naší životní filozofií. Věřím, že život nám byl darován superinteligentní osobností, kterou Bible nazývá Bůh. Přesahuje nás natolik, že jej samozřejmě nemůžeme žádnými vědeckými experimenty dokázat, ale dává nám vzrušující prostor pro spolupráci víry a neustále se vyvíjejícího poznání.“ Pro vědce se tak otevírají zcela nové možnosti

VĚŘÍCÍ KDYSI ZAKAZOVALI
PŘÍRODOVĚDCŮM
VYUČOVAT VE ŠKOLÁCH
EVOLUCI A PŘÍRODOVĚDCI
SE NYNÍ MSTÍ A SNAŽÍ SE
ZAKÁZAT ŠKOLÁM BRÁT
V ÚVAHU TEORII VZNIKU
ŽIVOTA VYCHÁZEJÍCÍ
Z VÍRY V BOHA. OBĚMA
TÁBORŮM BY SLUŠELO
VÍCE SKROMNOSTI.

jeho disciplíny. A věda tím kromě řadových dělníků dostává skutečně tahouny, jako byli silně duchovně založení Isaac Newton či Blaise Pascal. Lidi, pro které je věda i duchovním zážitkem. „Bible není učebnicí přírodovědy, ale nese zřetelné Boží poselství: Člověče, nejsi tady náhodou. Já jsem tě zformoval. Z lásky a pro lásku. Tvůj život a poznání mají vyšší smysl a úkol.

A přírodovědec k tomu klade otázku: Jak jsi to, Bože, udělal? Bylo to prostřednictvím náhodných pokusů a omylů, střelbou naslepo,



nebo podle přesného plánu? Mnozí věří ve všemocnou evoluci. Evoluce jistě existuje. Pracuji s novými léky a vím, že například vznik rezistence je příkladem evoluce, určitého přizpůsobení se novým podmínkám prostřednictvím odolnějších organismů v rámci druhu. Zároveň ale vidím, že evoluce má své velké limity. Neexistuje jediný experimentální důkaz přeměny jednoho druhu života v jiný. Neexistují kolem nás ani ve vykopávkách žádné přechodné variace a formy mezi druhy. U takzvaných vyšších organismů s limitovaným počtem jedinců a dobou života naopak místo evoluce pozorujeme degradaci, zužování genetického potenciálu a masivní vymírání, ne vznik nových druhů.“

Co řekneme dětem?

Málokdo z doktorandů a vědeckých spolupracovníků Vladimíra Krále, kteří pocházejí z velmi rozdílných společenských vrstev,

dnes věří na náhodný vznik života. Jejich práce v oblasti supramolekulární chemie, na poli návrhu funkčních receptorů, jejich zkušenosti s obtížemi při uskutečňování návrhu funkčního biologického systému je vedou k hluboké pokoře a obdivu funkčních struktur a informací zajišťujících život. Při současném stavu poznání nahlíží více než kdykoliv dříve do dílny superinteligentního Designéra. „Jeden novinář poznamenal, že věřící kdysi zakazovali přírodovědcům vyučovat ve školách evoluci a přírodovědci se nyní mstí a snaží se zakázat školám brát v úvahu teorii vzniku života vycházející z víry v Boha. Oběma táborům by slušelo více skromnosti. Jak při interpretaci biblické zvěsti, tak při zbožštění přírodovědy. Obvykle jsou těmi největšími bijci na obou stranách ti, kdo o věci mnoho nevědí. V celém sporu jde v zásadě o to, zda přírodu redukuje na výhradně materiální záležitost, nebo v ní vidíme i duchovní rozměr, projekt,“ konstatuje profesor Král. „Znám mnoho hluboce věří-

„BUDEME-LI POCTIVÍ,
ODPOVÍME DNES
NA OTÁZKU, JAK VZNIKL
ŽIVOT, JEDNÍM SLOVEM:
NEVÍME. JE TO OTÁZKA
HYPOTÉZ A VÍRY.
POKUD JDE O MNE,
VĚŘÍM A KAŽDÝ DEN
SILNĚ PROŽÍVÁM, ŽE
ZA NÁDHERNÝM DAREM
ŽIVOTA JE ÚŽASNÝ BŮH.“

Vladimír Král

cích matematiků, fyziků, chemiků. Největší problém asi mají biologové a učitelé z bývalého komunistického bloku, kterým od malička vymývali mozek evoluční teorií vzniku života, takže už nejsou schopni vidět její limity. Ale mnozí dnes jasně vidí slabiny klasické evoluční teorie, sami poukazují na značná omezení přírodního výběru a hromadění výhodných mutací jako hnací síly. Tento mechanismus byl už v 70. letech minulého století prokázán jako nedostatečný pro vysvětlení evoluce pohlavně se rozmnožujících organismů.

Budeme-li poctiví, odpovíme dnes na otázku, jak vznikl život, jedním slovem: Nevíme. Je to otázka hypotéz a víry. Pokud jde o mne, věřím a každý den silně prožívám, že za nádherným darem života je úžasný Bůh.“

Ed DICKERSON

Co je DUŠE?

Mnozí lidé se domnívají, že člověk má nesmrtelnou duši, která pokračuje v existenci i poté, co z toho světa odejdeme. Nakolik je však tento koncept biblický? Co Bible ve skutečnosti prozrazuje o životě po smrti?

Staří Egypťané věřili, že když člověk zemře, jeho srdce bude dáno na levou misku vah a na pravou stranu bude položeno pštosí péro, symbol bohyně pravdy a spravedlnosti Maat. Pouze osobám, jejichž srdce bude bez viny – a tedy bude lehčí než ono pštosí péro, bude dovoleno vstoupit do posmrtného života.

Je možné, že pod vlivem této staré legendy se lékař Duncan MacDougall v roce 1907 rozhodl uskutečnit sérii experimentů, aby zjistil, kolik duše váží. Umírající pacienty umisťoval i s celou postelí na průmyslovou váhu, která s vysokou přesností odměřovala každý gram. Porovnáním váhy u šesti pacientů před smrtí a po ní došel k závěru, že každý z nich ubyl o 21 gramů. A protože byl přesvědčen, že duše při smrti opouští tělo, vyšel mu logický závěr, že duše váží 21 gramů.

Není těžké pochopit, proč tak mnoho lidí sdílelo a snad ještě sdílí podobný pohled na duši. Většina z nás se setká s mrtvým tělem pouze při pohřbu. Před smutečním obřadem lidé často říkají: „Podívej, vypadá úplně jako živý.“

Obvykle tím chceme potěšit pozůstalé, vyvolat společně vzpomínky nebo případně ocenit pohřební službu. Ve skutečnosti však každý, kdo někdy viděl mrtvé tělo, ví, že ať užijeme jakýkoli eufemismus, mrtvé tělo vypadá velice neživě. Něco zde chybí, ať už je to duše, nebo cokoli jiného.

Co vlastně tvoří člověka? Určitý počet orgánů, přibližně 200 kostí, 600 svalů, nespočet nervů organizovaných do „systému“, jako jsou nervový systém, oběhový systém, dýchací systém... Ale to je jen výčet různých součástí našeho těla, z nichž mnohé v těle zůstávají i po smrti. Ztrácí se však osobnost člověka.

Všichni podvědomě víme, že my sami jsme více než jen souhrn svalů, kostí a enzymů, paměti a dovedností. To „více“ často nazýváme „duší“.



Tradiční pohled

Po tisíce let se lidé různého náboženského přesvědčení domnívali, že duše je oddělitelná, sebe si vědomá entita, která sídlí v těle. Je nehmotná, a proto nemůže nic vážit – dokonce ani těch 21 gramů. Tyto tradice také vidí tělo jako pomíjivé, zatímco duše je věčná a nesmrtelná. Tento názor je pochopitelný, protože po smrti v těle dochází k rozkladným procesům, kdežto náš vztah k zesnulému a vzpomínky na něj přetrvávají; přejeme si, aby žil dál.

Světové kultury vyjádřily tento pohled různým způsobem. Hinduisté, buddhisté a jiné

dálněvýchodní kultury podceňují fyzickou část naší lidské přirozenosti s odůvodněním, že tělo je zdrojem utrpení. Pro ty, kdo věří těmto náboženským systémům, spočívá cíl života v tom, aby unikli z těla a zbavili se tak fyzického utrpení.

I když existují rozdíly mezi pohledem na duši, jak ji chápou východní náboženství a křesťanství, většina křesťanů koncept nesmrtelné duše přejala. Dívají se na duši jako na nesmrtelnou entitu, která během života člověka přebývá v jeho těle a po smrti se odděluje, aby mohla někde pokračovat ve vědomé existenci – v nebi nebo v pekle.

BŮH NESTVOŘIL LIDSKÉ BYTOSTI VE SVÉ PODSTATĚ NESMRTELNÉ. BŮH ADAMOVI A EVĚ ŘEKL, ŽE ZEMŘOU, KDYŽ POJÍ ZAKÁZANÉ OVOCE. JEHO VAROVÁNÍ BY BYLO NESMYSLNÉ, KDYBY PÁR NEMOHL DOOPRAVDY ZAHYNOUT, ALE POUZE VSTOUPIT DO NĚJAKÉ JINÉ FORMY BYTÍ.

**G. Wheeler /
Za branami smrti**

Biblický pohled

Ve Starém i Novém zákoně však nacházíme zcela odlišný koncept, než je duální pojetí člověka jako těla a duše. V příběhu o stvoření je uvedeno: „Hospodin Bůh pak z prachu země zformoval člověka a do jeho chřípí vdechl dech života. Tak se stal člověk živou bytostí“ (Genesis 2,7; B21).

Bůh zformoval člověka z prachu země

Genesis líčí Pána Boha jako toho, kdo se osobně zapojil do „formování“ první lidské bytosti, podobně jako když sochař vytváří své umělecké dílo. Pro svou práci Bůh použil pozemský materiál, hlínu. Když stvořil muže a ženu, dal jim jméno Adam (Gn 5,1), což znamená člověk z červené hlíny (adámá – červená, cihlářská hlína, pak půda obecně), a tím ukázal na spojení mezi životem a materiálem, fyzickou zemí. V Starém zákoně jména osob často označovala jejich vlastnosti či charakter. Pojmenováním prvního člověka Adamem Bůh poukázal na to, že lidstvo je doslova „ze země“.

Ještě překvapivější je, že zpráva Genesis mluví o Bohu tak, jako by osobně, svými rukama, hnětl hlínu, aby zformoval lidskou bytost. V Genesis 1,26.27 se dozvídáme, že tato lidská bytost byla v určitém smyslu Božím autoportrétem, stvořena k tomu, aby byla jeho obrazem. Je úžasné pomyslet na to, že Stvořitel všeho se rozhodl propůjčit svou vlastní podobu hliněné postavě. Ale následuje další div:

Bůh vdechl do jeho chřípí dech života

Umělé dýchání „z úst do úst“ bývá také někdy označováno jako „polibek života“. Každý, kdo se seznámil s resuscitačními kardiopulmonárními postupy

(SPR), a každý, kdo je provádí, uznává výstižnost tohoto rčení. A právě tento akt je zmiňován v biblické knize Genesis. Bůh nás učinil ke svému obrazu a pak jako Zdroj všeho života vdechl tento život do svého uměleckého díla.

Teprve potom biblický text říká, že se člověk stal živou bytostí neboli, jak někteří překladatelé uvádějí, „živou duší“. Vidíme, že Bible nepopisuje duši jako samostatnou entitu, oddělitelnou od těla. Naopak, už od své první zprávy v Genesis představuje člověka jako jednotu tělesného a duchovního, jako celistvou, holistickou bytost, a ne jako sestavu několika původně samostatných částí. Podle Genesis tělo a duše jsou jedno. Bůh nedal Adamovi duši. Dal mu život a Adam se stal duší.

Možná nám dělá potíž tomu uvěřit, protože jsme byli zvyklí chápat duši jako něco, co nesouvisí s hmotou. Přece však všichni užíváme něco, co nám nutnost jednoty těla a duše dobře ukáže.

Příklad

Zrovna teď piší článek na přístroji, který se jmenuje počítač. Funkční počítač sestává ze třech komponentů: Nejprve je to „hardware“, hmotné vybavení, tj. sám počítač, monitor a klávesnice. Dále je to „software“ – řada instrukcí,



ZA BRANAMI SMRTI

LIDSKÉ BYTOSTI NEMAJÍ NESMRTELNOU DUŠI, ABY PO SMRTI FYZICKÉHO TĚLA PŘETRVÁVALY. MRTVÍ ZANIKLI A VRÁTÍ SE K BYTÍ POUZE TEHDY, KDYŽ JE BŮH K ŽIVOTU OBNOVÍ. NABYTÍ NESMRTELNOSTI JE SPÍŠE VÝSADOU VYHRAZENOU SPRÁVEDLIVÝM NEŽ PŘEDNOSTNÍM PRÁVEM CELÉHO LIDSTVA.

G. Wheeler / Za branami smrti

kteří jsou v počítači instalovány, aby mohl vykonávat své funkce. Konečně potřebujeme elektrickou energii. Když odebereme jeden z těchto komponentů, počítač bude nefunkční. Nedá se již prakticky použít. Je k ničemu.

Stejně je tomu u nás lidí. Naše fyzické tělo je naším „hardwarem“. náš mozek je přeplněný „softwarem“ – tj. instinkty, paměť a znalostmi, které nás dělají tím, čím jsme. A konečně, Bůh nám dal život, něco jako elektřinu. Při odstranění jakékoli z těch tří částí přestane existovat.

Bez elektřiny se počítačová paměť, instrukce a data ztratí. Když naše tělo zemře, pak i náš mozek přestane fungovat. Paměť, znalosti a všechny informace, které jsme během života získali a které z nás dělají to, co jsme, zmizí. Není žádná duše, která by byla mimo tělo a měla vědomí sama sebe, stejně tak jako počítač nemá „inteligentní“ existenci, pokud není napojen na elektrickou energii.

Pohled Bible nám potvrzuje, že vědomí člověka končí smrtí. U Kazatele 9,5.6 je napsáno: „Živí totiž vědí, že musejí zemřít, mrtví však nevědí vůbec nic. Žádné odplaty se již nedočkají, i pouhá vzpomínka na ně zanikla. Jak jejich láska, tak jejich zášť, všechna jejich vášně je dávno pryč“ (B21).

Zde je odpověď pro ty, které zajímá, jak mohl Dr. MacDougall zvážit duši a dojít k výsledku 21 gramů, když pštroší péro, které bohyně Maat podle znázornění hierografů drží, váží podle vědců jen něco přes 6 gramů, tj. tři a půlkrát méně. Jak těžká může být naše duše, abychom vešli do věčnosti?

S tím si už nemusíme dělat starosti. Bůh nás nehodnotí jen jako záznam dobrého nebo zlého, ani nás nepovažuje za méně hodnotné, protože jsme fyzické bytosti. On nás jako takové vytvořil. A dokonce v evangeliu Janově píše, že „Slovo se stalo tělem“. Boží jednorozený Syn se stal tělesnou bytostí, aby ukázal, jak velmi Bůh člověka miluje.

Bible opakovaně potvrzuje, že je to velkou předností, být duší (ne mít duši). Neboť být člověkem znamená být duší, být předmětem Boží lásky, která nám dává příležitost radovat se z blízkého vztahu s Tím, kdo nás stvořil.

Většina lidí v západním světě smrt odmítá. Přestože je odvěkou součástí života, lidé ji vědomě přehlížejí a snaží se na ni nemyslet. Teprve ztráta blízké osoby v nás vyvolává otázky po smyslu života a smrti. Chceme vědět, zda je toto násilné rozloučení definitivní. Ptáme se po tom, kam odešel náš blízký, zda je nějak „nehmotně“ přítomen, zda nás vidí.



V této knize najdete nejen poznatky o tom, co o přirozenosti a fungování lidského mozku a těla odhaluje věda, ale především výklad toho, co o smrti a posmrtném stavu říká Bible. Kniha se vyznačuje poctivým hledáním odpovědí na otázky, zda existuje lidská duše, zda existuje reinkarnace a jestli po smrti pokračuje život dál.

Autor svůj výklad prokládá konkrétními zkušenostmi lidského umírání, včetně výpovědí těch, kteří zažili klinickou smrt. Náboženské, filozofické i vědecké pohledy na smrt a dění po ní konfrontuje s učením převážně Starého, ale i Nového zákona. V závěru se autor věnuje koncepci vzkříšení a objasňuje proroctví o nové zemi, kde „smrt už nebude, ani nářek ani křik ani bolest už nikdy nebude; neboť minulé věci pominuly“.



STRES NENÍ ZAS TAK ÚPLNĚ ŠPATNÝ. POPRAVDĚ ŘEČENO, ŽIVOT BEZ NĚJAKÉHO TOHO STRESU BY BYL VELMI NEZAJÍMAVÝ. PROBLÉMY NASTÁVAJÍ AŽ TEHDY, KDYŽ JE NAŠE HLADINA STRESU VYŠŠÍ, NEŽ JAKOU JSME SCHOPNI ZVLÁDNOUT.

NEJEZTE polévku
tak horkou, jak se
UVAŘÍ



Náš největší problém se stresem je ten, že většina z nás se jej nenaučila účinně zvládat. Stres není ani tak důsledkem toho, co se vám přihodí, ale spíše projevem toho, jak na to reagujete.

„MŮJ OTEC MĚ NAUČIL JEDNODUCHOU ZÁSADU, JAK SI SE STRESEM PORADIT, A TA MI POMÁHÁ UŽ ŘADU LET:

„NEJEZ POLÉVKU TAK HORKOU, JAK SE UVAŘÍ!“

Fritz Wirtz

Existují faktory, které určují to, jak mnoho stresu prožíváte. Především v tom hraje roli vaše jedinečnost. Na stresující situace reagujeme každý různě. Co je pro mě velkým stresem, může být pro vás pohodovou záležitostí.

Jednoho večera, asi před dvěma týdny, jsem jela autem směrem na západ, když náhle z lesa zrovna před mé auto vyskočila srna. Naštěstí jsem nejela moc rychle, ale právě když jsem dupla na brzdu, moje auto vrazilo do srnky. Byl to traumatický zážitek pro mě i pro tu srnku. I když to nevypadalo, že srnka je vážně zraněná, určitě si nárazem přivodila pár modřin a podlitin. Vzhledem k tomu, že auto neutrpělo vážnější škodu, jela jsem dále, bezpečně jsem docestovala a vše bylo v pořádku. Moje tepová frekvence a krevní tlak na malou chvíli značně stouply. Ale pro některé lidi by stresová reakce na takovou událost byla tak prudká, že by museli zastavit u krajnice a dvacet minut sedět, než by se uklidnili. Pak by týden

mysleli na to, co se mohlo stát. Takoví jedinci by prožívali podstatně více stresu než já.

Druhým faktorem je dovednost se stresem zacházet.

Všichni prožíváme celou řadu stresujících situací, se kterými se člověk setkává už od pradávna. Některé stresory jsou však typické až pro současný život, obzvláště pro několik posledních desetiletí.

Prvním z nich je **přemíra informací a technologií**. Žijeme ve věku informací. Informace narůstají na objemu takovou rychlostí, s jakou nikdo nedokáže udržet krok. Nikdo není schopen pochytit všechny nové informace, a to dokonce ani v úzce specializovaných oblastech. Bývala doba, před několika stovkami let, kdy dobře vzdělaný člověk věděl asi tak vše, co lidstvo tehdy znalo. Dnes je tato úroveň znalostí nepředstavitelná! Jsme spíše nuceni se učit, jak informace zvládat, než jak je ovládat. Exploze informací je hlavním stresorem dnešní doby a je užitečné vědět, že jsme na tom všichni podobně: nikdo nezvládne s jejich expanzí držet krok! Veškeré tyto informace vytvářejí spoustu nových příležitostí a mohou být velmi kladným přínosem, ale musíme si

„STRES MŮŽE BÝT ÚŽASNÝ. NEBO MŮŽE BÝT SMRTELNÝ. TO VŠE ZÁLEŽÍ JEN NA VÁS. STEJNĚ JAKO RESPEKTUJETE NEBEZPEČÍ STRESU, MŮŽETE SE NAUČIT VYUŽÍVAT JEHO VÝHOD.“

Peter Hanson

být také vědomi toho, že nás zároveň enormně zatěžují.

Druhý současný stresor do značné míry souvisí s rozvojem informací a technologií. Je jím **neustálá rychlá změna**. Změny probíhají velmi rychlým tempem a jsou neustálé. Například se konečně naučíte nový počítačový program, který vám šetří hodně času a energie. Jenže najednou se objeví jeho nová verze nebo vylepšení, které vrátí vaši křivku učení se novým věcem zpátky na začátek. Prudkými změnami prochází i celá společnost. Mění se zákony, sociální sféra, vyhlídky do budoucnosti. Málokdo vykonává jedno zaměstnání po celý svůj život: naopak jsme nuceni přizpůsobovat se změnám na trhu práce a otevírat se novým pracovním příležitostem.

Neustálé rychlé změny nás vedou k našemu třetímu hlavnímu stresoru, kterým je přílišná **zátěž z rozhodování**. Jsme vystaveni neustálému tlaku, jako by každé rozhodnutí bylo stále složitější a spleťtější. Někdo odhadl, že během jediného dne jsme bombardováni až tisícovkou reklam. Ve skutečnosti se samozřejmě zabýváme pouze některými z nich, ale už i tyto procesy zvyšují naši denní dávku stresu.

Tlumičem stresu, který nám velmi pomáhá při zátěži z rozhodování, je mediální půst nejméně jeden den v týdnu a příležitostně i jeden až dva týdny najednou. Zkuste si alespoň odpočinout od zpráv či poslouchajte zprávy velmi selektivně, protože při poslechu jen špatných zpráv je snadné si myslet, že svět se úplně vymkl kontrole. To je obzvláště důležité pro lidi, kteří mají sklon k úzkostem.

Tělo má jako protiváhu k reakci na stres **reakci uvolnění**. Účinek stresu můžeme neutralizovat tím, že se naučíme aktivovat a využívat reakci uvolnění. Jde o vrozenou skupinu psychologických změn, které vyvažují stresovou reakci. Zatímco stresová reakce je mimovolná a dochází k ní automaticky, reakce uvolnění je řízena vůlí a je třeba se jí naučit a procvičovat ji.

Reakce uvolnění je jedinečným nástrojem proti škodlivým účinkům stresu. Je vědecky ověřenou skutečností, že stresová reakce vlastně urychluje metabolismus, tepovou frekvenci, zvyšuje krevní tlak, zrychluje dýchání a zvyšuje napětí svalů stejně jako hladinu cholesterolu. Reakce uvolnění naopak tytéž funkce snižuje.

Dobrou zprávou je, že se můžeme naučit vyvolat reakci uvolnění, kdykoli si to přejeme. Uvolnění je vědomá volba, kterou je potřeba pravidelně procvičovat. Můžeme jej přirovnat k jízdě na volnoběh. Život dnes pádí mnohdy přímo závratným tempem. Potřebujeme však občas uvolnit a zpomalit.

Jednou z našich hlavních zbraní k účinnému zvládnání stresu je i pravidelná fyzická aktivita trávající alespoň 30 minut – pokud možno na čerstvém vzduchu a za slunečního svitu. Ve skutečnosti jen málo lidí zvládne účinně stres bez nějaké formy **fyzického cvičení**. Cvičení je pro zvládnání stresu nepostradatelné. Je to jeden z nejlepších návyků, který nám zajistí celkové zdraví a dobrou kondici.

Překvapivým klíčem ke zvládnání stresu je také **rozvíjení naší spirituality** a radost z ní.



PRAKTICKÉ TIPY, JAK NEJÍST POLÉVKU TAK HORKOU, JAK SE UVAŘILA

- Dopřejte si „time-out“.
- Udělejte krok zpět a podívejte se na situaci s nadhledem.
- Ujistěte se o správném životním nasměrování.
- Naslouchejte svému instinktu.
- Najděte si oblast, ve které můžete být užiteční.
- Na problémy se dívejte jako na příležitosti.
- Vyhlaste mediální půst.
- Vyhýbejte se perfekcionismu.
- Dopřejte si trochu uvolnění.
- Poznejte svá omezení.
- Stanovte si hranice.
- Naučte se vyjadřovat své potřeby a přání.
- Mějte realistická očekávání.
- Mluvte se sebou pozitivně.

Je zapotřebí, abychom přijali skutečnost, že jsme celými lidmi po stránce tělesné, duševní, citové a duchovní. Západní společnost tyto základní složky oddělila a téměř úplně ignoruje naši duchovní stránku. Lékařská praxe obecně, namísto toho, aby léčila lidi jako celé bytosti, vyvinula systém lékařů, kteří léčí tělesné nemoci, psychologů a psychiatrů, kteří se zabývají duševními a citovými problémy, ale v současné praxi se téměř úplně vyhýbá duchovním záležitostem. A přitom toto spojení s vyšší mocí prokazatelně zmírňuje stres z nejistoty a naplňuje člověka pocitem vnitřního pokoje, a to i v době krize nebo dramatických změn. Přesvědčení, že žádná porážka není konečná a že každý den nabízí nové příležitosti a naděje, je založeno na pevné víře v Boha.

Důležitou zásadou zvládnání stresu je dopřát si čas na to, abyste polévku jedli pomalu. **Dopřejte si čas** na to, abyste si život užili. Přivoňte si k růžím. Hrajte si se štěňaty. Radujte se z dětí. Soustředte se na to, abyste si vytvářeli život, a ne vydělávali na živobytí. Naučte se radovat z okamžiku. Radost ze života je vaše volba.

Tipy pro každý den

- Naučte se odpočívat.
- Udělejte si pravidelně přestávky na protažení a uvolnění těla.
- Dopřejte si masáž.
- Dejte si horkou koupel.
- Nechte si masírovat záda.
- Přivoňte ke květům.
- Poslouchejte klidnou hudbu.

- Naučte se věci zjednodušovat.
- Vypněte mobilní telefon.
- Praktikujte progresivní svalovou relaxaci.
- Žijte podle svého přirozeného rytmu.
- Dopřejte si sex.
- Přečtěte si knihu.
- Vyrazte do přírody.
- Jen tak sedte.
- Běžte s dětmi pouštět draka.
- Zhluboka dýchejte.
- Věnujte se nějaké své zálibě.
- Meditujte nebo se modlete.
- Připravte si večeři při svíčkách.
- Nechte telefon zvonit.
- Vyhněte se nadměrné stimulaci.
- Mějte starosti pod kontrolou.
- Třete si ruce a nohy.
- Prostě zpomalte.
- Hrajte si a bavte se.
- Pravidelně cvičte uvolnění.
- Pořídte si nějaké přítulné domácí zvíře.

Zásady zvládnutí stresu

- Přesně určete a rozpoznajte hlavní příčiny stresu ve vašem životě a naplánujte si způsob jejich zvládnutí.
- Uvědomte si, jak na vás stres působí. Naslouchejte svému tělu a jeho varovným signálům.
- Naučte se ovládat reakci na stres tím, že si vezmete „time-out“, během kterého budete zhluboka dýchat, rozeberete si situaci, budete na ní hledat něco humorného a dopřejete si trochu uvolnění.
- Naučte se reakci uvolnění a často ji používejte.
- Pravidelně se věnujte fyzické činnosti.
- Humor je báječný tlumič stresu. Zásobujte se vtipy a humornými scénkami a často si je připomínejte.
- Jezte hodně čerstvého ovoce a zeleniny a omezte nebo vylučte vysoce zpracované (rafinované) druhy potravin. Budete mít více energie a odolnosti.
- Vyhýbejte se návykovým drogám a zbavte se (nejlépe s pomocí odborníků) hluboce zakořeněných stresorů, jako je nízká sebeúcta, zármutek, vina, negativní pocity, negativní postoje, abnormální úzkost a beznaděj.
- Vytvořte si postoj vděčnosti. Buďte radostní. Pěstujte svou spiritualitu a radujte se z ní.

TEST stresu

Následující otázky zjišťují, jak se cítíte a jak se vám dařilo v posledním měsíci. U každé otázky zvolte a vyznačte odpověď, která je pro vás nejhodnější. Protože neexistují správné nebo nesprávné odpovědi, nejlepší je odpovědět na každou otázku rychle a u žádné se příliš nezastavovat.

1 Jak se celkově cítíte?

- 5 ve skvělé náladě
- 4 ve velmi dobré náladě
- 3 většinou v dobré náladě
- 2 jednou dole, jednou nahoře
- 1 většinou ve špatné náladě
- 0 ve velmi špatné náladě

2 Trápí vás nervozita nebo „nervy“?

- 0 velmi silně – do té míry, že nemohu pracovat a starat se o věci
- 1 značně
- 2 docela dost
- 3 do určité míry, dost na to, abych si s tím dělal/a starosti
- 4 trochu
- 5 vůbec ne

3 Ovládáte své chování, myšlenky, emoce a pocity?

- 5 rozhodně ano
- 4 většinou ano
- 3 obvykle je ovládám
- 2 neovládám je příliš
- 1 ne a trochu mě to zneklidňuje
- 0 ne a jsem tím velmi zneklidněn

4 Cítili jste se někdy natolik smutní, otráveni či zoufalí nebo jste měli tolik problémů, že jste se sami sebe ptali, zda něco má vůbec smysl?

- 0 nesmírně – až do té míry, že jsem to chtěl vzdát
- 1 velmi
- 2 docela dost
- 3 do jisté míry – dost na to, aby mě to trápilo
- 4 trochu
- 5 vůbec ne

5 Byli jste nebo cítili jste se pod napětím, tlakem nebo ve stresu?

- 0 ano, skoro víc, než jsem byl schopen unést
 1 ano, docela dost pod tlakem
 2 ano, do určité míry, více než obvykle
 3 ano, do určité míry, asi tak jako obvykle
 4 ano, trochu
 5 vůbec ne

6 Jak šťastní a spokojení jste se svým osobním životem?

- 5 nesmírně šťastný, nemohl bych být spokojenější
 4 velmi šťastný
 3 docela šťastný
 2 spokojený
 1 trochu nespokojený
 0 velmi nespokojený

7 Měli jste někdy v poslední době pocit, že ztrácíte paměť, zdravý rozum nebo kontrolou nad vašim jednáním, řečí, myšlením nebo citěním?

- 5 vůbec ne
 4 jenom trochu
 3 do jisté míry, ale ne natolik, aby mě to zneklidnilo
 2 do jisté míry a byl jsem trochu znepokojený
 1 do jisté míry a jsem tím docela znepokojený
 0 hodně a jsem tím velmi znepokojený

8 Jste poslední dobou úzkostliví, zneklidnění nebo rozladění?

- 0 velmi silně – až do té míry, že jsem onemocněl nebo téměř onemocněl
 1 značně
 2 docela dost
 3 do jisté míry – dost na to, abych si s tím dělal starosti
 4 trochu
 5 vůbec ne

9 Probouzíte se svěží a odpočatí?

- 5 každý den
 4 skoro každý den
 3 docela často
 2 tak v polovině případů
 1 zřídka
 0 nikdy

10 Trápí vás nějaká nemoc, tělesná porucha, bolest nebo máte obavy o vaše zdraví?

- 0 vždy
 1 většinou
 3 určitou dobu
 4 málokdy
 5 nikdy

11 Je váš každodenní život naplněný věcmi, které jsou pro vás zajímavé?

- 5 vždy
 4 většinou
 3 značnou dobu
 2 určitou dobu
 1 málokdy
 0 nikdy

12 Cítíte se sklíčení a smutní?

- 0 vždy
 1 většinou
 2 značnou dobu
 3 určitou dobu
 4 málokdy
 5 nikdy

13 Cítíte se být citově vyrovnaní a sebejistí?

- 5 vždy
 4 většinou
 3 značnou dobu
 2 určitou dobu
 1 málokdy
 0 nikdy

14 Cítíte se unavení, utahaní nebo vyčerpaní?

- 0 vždy
 1 většinou
 2 značnou dobu
 3 určitou dobu
 4 málokdy
 5 nikdy

POZNÁMKA: Slova na obou koncích uvedených stupnic popisují opačné pocity. Zakroužkujte jakékoli číslo na přímce, které podle vás nejvíce odpovídá tomu, jak jste se cítili během uplynulého měsíce.

15 Jak znepokojeni jste byli, pokud jde o vaše zdraví?

vůbec ne → velmi znepokojený
 10 8 6 4 2 0

16 Jak uvolněně nebo napjatě jste se cítili?

velmi uvolněně → velmi napjatý
 10 8 6 4 2 0

17 Kolik jste měli energie, elánu a vitality?

energický dynamický → bez energie malátnost
 10 8 6 4 2 0

18 Jak veselí nebo sklíčení jste byli?

velmi veselý → velmi sklíčený
 10 8 6 4 2 0

VYHODNOCENÍ

NÁVOD: Sečtěte všechny body, které jste u každé otázky vyznačili nebo zakroužkovali, a запиšte si svůj dosažený počet bodů:

CELKOVÝ POČET BODŮ

Stav stresu

81–110

ukazuje kladnou duševní pohodu

76–80

lehce pozitivní

71–75

mezní hodnoty

56–70

ukazuje problém se stresem

26–40

vážný


0–25

kritický

Z knihy připravované k vydání nakladatelstvím Advent-Orion, Praha

 Karen Holfordová

POHODOVÝ DEN



Seděla jsem v pohodlném křesle v místnosti, kterou ozařovalo světlo několika vonných svíček. Jemná hudba klavírního partu se mísila s vůní vanilky a upokojovala mé smysly. Bylo to úžasné. Celý den jsem mohla odpočívat v tomto luxusním prostředí. Popíjela jsem džus z čerstvého manga a pomeranče a přitom jsem si prohlížela luxusní časopis. Občas jsem se podívala na zlaté rybičky plovoucí v nedalekém akváriu.

Měla jsem pocit dokonalého štěstí. Záda byla ještě vlhká od masážní emulze, chodidla byla svěží po pedikúře a dalším bodem programu měla být parní lázeň. Přemýšlela jsem, jestli si před večerí nejít ještě zaplavat. Možná by zbyl ještě čas na saunu,

manikúru a obličejovou masku. Nebo bych mohla zajít ke kadeřnici, projít se obchody, než zítra sednu na vlak domů a vydám se na třídní schůzku týkající se mého syna.

Mé myšlenky překotně těkaly sem a tam a pokoušely se, jako již mnohokrát předtím, sestavit ze seznamu úkolů smysluplný a proveditelný balíček, asi tak, jako když skládáme z kousků skládačky celek. Blaho, které jsem pocítovala, se poznenáhlu rozpouštělo jako kostka cukru ve vodě a já jsem se zase dostávala do zmatku každodenního života, právě toho života, z kterého jsem se pokoušela uniknout!

Kolikrát máme pocit, že jsme tak neskutečně zaneprázdnění, že se pak ve volné chvíli, kdy bychom si mohli dopřát malé potěšení, ani nedokážeme uvolnit – spěcháme při čtení knížky, obchody jen „probíháme“ a čokoládu polykáme tak rychle, že nejsme schopni si ji vychutnat. Jak často si dopřejeme klidnou, relaxační procházku, kdy se můžeme na chvíli i zastavit a přivonět k různým?

To, co skutečně potřebuji, je mít jeden den v týdnu volno. Potřebuji naprostý odpočinek. Den, kdy nebudu muset vařit, prát, žehlit, nakupovat. Pak bych se cítila mnohem lépe. Den, kdy bych se cítila jako v léčivých lázních, ale bez těch neskutečných poplatků. Den, který by mě všestranně občerstvil. Kdyby tak existovalo něco jako můj pravidelný pohodový den!

Je zajímavé, že idea zcela volného dne bez jakékoli práce nebo stresující aktivity není něco nového. Již před tisíci lety, kdy život probíhal ještě mnohem pomaleji než dnes, byl Izraelcům dán dar volné-

ho dne. Začínal západem slunce v pátek a trval až do západu slunce v sobotu. Nazvali jej sobotou, dnem odpočinku. Mnozí židé dodnes zachovávají sobotu jako slavnostní den, kdy mohou odpočívat a obnovit své fyzické síly, vztahy, emoce i spiritualitu. Objevili tajemství, jak se vyrovnat s bláznivým životem jednadvacátého století. Také mnoho křesťanů zkusilo oddělit v každém týdnu jeden den, kdy se vymaní ze spěchu a stresů běžného života a těší se z užtku pohodového dne, soboty. Křesťané i židé prožívají mnohdy sobotní pohodový den tak, že uvažují o tom, jaké místo má Bůh v jejich životě; i to je důležitá část daru dne odpočinku. Ať už je vaše pochopení Boha jakékoli, uvažujte o něm pozitivně jako o někom, kdo vás má rád a chce, abyste byli šťastni. To se pak stane významnou částí vaší zkušenosti pohodového dne a bude to jako pohazení po duši, které ulevuje vašim starostem a trápením.

Jak využít co nejlépe svůj pohodový den

Každý člověk má svoji představu o tom, co jej relaxuje a přináší mu odpočinek. Udělejte si seznam věcí, které vás osvěží, zklidní vaše myšlenky a pocity a dodají vám novou energii. Jestliže celý týden pracujete uvnitř budovy, možná vám prospěje, když si naplánujete aktivity venku na čerstvém vzduchu. Jestli při práci celý týden sedíte, pak je dobré jít na vycházku a být více aktivní. Myslete na věci, které vás inspirují, dělají vás šťastné a dopřávají vám strávit kvalitní čas se

svými přáteli a rodinou. Potěšte se vycházkou na krásná místa ve vašem okolí, jděte do parku nebo do lesa. Možná byste rádi strávili tento den také tím, že pomůžete potřebným lidem.

Vytvořte si plán pro svůj pohodový den

- Plánujte dopředu a připravte si jednoduché jídlo, které stačí ohřát nebo smíchat dohromady, tak abyste nemuseli vařit celý oběd.
- Vynechejte běžné povinnosti, jako praní, umývání auta, nákupy, domácí práce, uklízení apod. Pokud je to možné, uklidte domácnost den předtím, aby vás nepořádek neprovokoval a nerušil tak váš klid.
- Dejte si pauzu od sdělovacích médií – vypněte televizi, rádio a počítač.
- Zaměřte se na své vztahy s druhými, dělejte společně věci, které vás těší, zavzpomínejte na své minulé zážitky či příhody a těšte se z toho, co vás spojuje.

TO, CO SKUTEČNĚ
POTŘEBUJI, JE MÍT
JEDEN DEN V TÝDNU
VOLNO. POTŘEBUJI
NAPROSTÝ ODPOČINEK.
DEN, KDY NEBUDU
MUSET VAŘIT, PRÁT,
ŽEHLIT, NAKUPOVAT.

Na této straně najdete některé nápady, co byste mohli dělat ve vašem pohodovém dni:

POHODOVÝ DEN DOMA

- Přečtěte si inspirující knížku, sami nebo společně s rodinou.
- Napište si na kousek papíru, co vás dělá šťastné nebo milované.
- Zkuste si namalovat vodovými barvami nebo tužkou polní květinu.
- Hrajte si s rodinou hry a vymyslete společně i některé nové.
- Pozvěte přátele na malé pohostění.
- Zkuste si přečíst něco z Bible – je to kniha plná obohacujících myšlenek a silných životních příběhů. Použijte Bibli v některém z moderních překladů, jako např. *Slovo na cestu*, a přečtěte si něco z Nového zákona, Knihy žalmů nebo Přísloví.
- Vytvořte si „list vděčnosti“ a napište na něj 50 věcí, za které jste vděční a které vás dělají šťastné.
- Podívejte se na film o krásách přírody.

POHODOVÝ DEN VENKU

- Jděte cestou, jakou jste ještě nešli, a zkuste na ní najít zajímavé přírodniny. Vyhradte si čas na pozorování okolí. Tato chvíle dokáže člověka naplnit úžasem nad tím, jak krásně je tento svět stvořen.
- Jděte na vycházku po staré cestě, okolo řeky či jezera nebo se projděte parkem.
- Projíždějte se lodkou po řece a objevujte její malebná zákoutí.

- Prohlédněte si staré chrámy a sepište si zajímavé historky, které se k nim vážou.
- Navštivte nějaké církevní společenství ve vašem okolí, které odpovídá potřebám vaší rodiny. Podívejte se nejprve na webovou stránku sboru nebo modlitebny, abyste měli představu, co tam můžete čekat.
- Vytvořte si svou vlastní rodinnou tradici, která obohatí oslavu *pohodového dne*. Kupte květiny a dejte je do pěkné vázy, prostřete si stůl svátečním ubrusem, zapalte si vonné svíčky, pusťte příjemnou hudbu, mějte sváteční jídlo, plánujte společně malá překvapení a zábavu.

POHODOVÝ DEN A POZNÁVÁNÍ

- Jděte s dětmi do ZOO nebo na farmu a pozorujte zvířata. Co se od nich můžete naučit?
- Navštivte domy, kde bydleli slavní lidé, a snažte se dozvědět se více o jejich životě.
- Navštivte archeologické muzeum a prohlédněte si artefakty pocházející z minulých staletí.
- Navštivte etnické muzeum a představte si, jaké by to bylo, žít v jiné kultuře.

POHODOVÝ DEN A SDÍLENÍ

- Nabídněte starším lidem, že mohou přijít na vaši zahrádku.
- Pohlíďte někdy děti osamělým matkám (otcům), aby si rodiče mohli udělat volno.

- Staňte se dobrovolníkem v nemocnici, domově důchodců nebo v dětském domově.
- Pomozte vyčistit od odpadků některé pěkné místo.
- Upečte koláč nebo buchtu a přineste ji novým sousedům.
- Navažte přátelství s osamělým člověkem v pečovatelském domě.

Ať už budete ve svém *pohodovém dni* dělat cokoli, pamatujte na to, že v něm máte relaxovat a těšit se z tohoto dne jako z daru od Hospodina. Sobotní odpočinek byl původně člověku dán proto, aby pamatoval na to, že jej Bůh stvořil, že jej miluje a pečuje o něj. Když o tom budete přemýšlet, pomůže vám to najít klid a posilu i v hektických chvílích vašeho života.



Sobota změnila MŮJ ŽIVOT

Ještě nedávno jsem byla jednou z mnoha uspěchaných matek, které celý den stíhají jeden úkol za druhým a v hlavě mají jedinou otázku: Kdy budu mít konečně volno? Pak jsem se ale rozhodla zkusit starobylý lék na svou přetíženost. Tento lék se jmenuje sobota a existuje již 3200 let, od doby, kdy židé kodifikovali sedmý den týdne jako den odpočinku ve čtvrtém přikázání. Říká se, že sobota je největší dar židů lidstvu; a skutečně, jeden volný den v týdnu je pro život nečekaným obohacením.

Pokud by mi dříve někdo řekl, že existuje způsob, jak se zadarmo a přes noc naučit odolávat každodennímu náporu povinností, zkvalitnit svůj společenský život, mít doma uklizeno, oživit své stereotypní manželství, zvýšit duchovní úroveň a zlepšit pracovní produktivitu, považovala bych to za naprosto absurdní. I mně zprvu myšlenka na jeden pravidelný den odpočinku přišla nereálná. Ale byla jsem ochotná to zkusit a ověřit si to. Po roce jsem zjistila, že věrnost zdánlivě tajemnému pravidlu sobotního odpočinku přináší zisk v podobě vzácně stráveného času.



Přiznávám, že mé zachování sobotního klidu není stejné jako u ortodoxních židů. Sobotu jsme si s manželem přizpůsobili našim sklonům, povaze a času. Nicméně, od západu slunce v pátek do západu slunce v sobotu se naším odpočinkem symbolicky připojujeme k židům v Jeruzalémě: nevaříme, nenakupujeme, neplatíme účty, neplejeme záhonky, nestříháme keře, neděláme velký úklid nebo opravy domu, a dokonce si ani nepovídáme o práci a zaměstnání. Sobotu si užíváme tak, abychom prožili radost ze života. Dáme si dobré jídlo, prokazujeme si lásku drobnými pozornostmi, čteme si knihy nebo jdeme na procházku.

Můj osobní i profesní život se výrazně zlepšily, a tak jsem se rozhodla pokračovat v dodržování soboty jako dne odpočinku. Velmi mě překvapilo, že i tak starobylé nařízení může mít v dnešní době svůj smysl. Příkázání o sobotě bylo dáno před tisíci lety jako odpověď na nepřetržitou a namáhavou práci tehdejších lidí. Naše doba však vykazuje stejné, ne-li větší známky pracovní přetížení.

V manželské poradně

Mé hledání začalo v kanceláři manželského poradce. Po 22 letech pěkného manželství jsme můj muž i já uvízli na mrtvém bodě a nemohli jsme se domluvit, jak si naplánovat náš čas a jak reagovat na změny v našem životě a v rodině.

Naše děti začaly opouštět rodné hnízdo a prožívaly úžasná dobrodružství se svými novými přáteli. Chtěla jsem zažít s manželem také něco nového. Ale měli

jsme mnoho odpovědností včetně stavby firemní budovy a museli jsme pracovat přesčas, abychom vše zvládli. Začali jsme se o mnoha věcech dohadovat. Právě rozhodnutí nechat si pomoci od manželského poradce bylo od nás tím nejrozumnějším krokem.

Pak jsem narazila na knížku o židovských svátcích a začala jsem číst kapitolu popisující sobotu. Jednoduchý popis v knížce na mě velmi zapůsobil. Bylo v ní napsáno, že v tento den by si měli všichni lidé odpočinout od každodenního existenčního zápasu a těšit se ze života.

Při našem druhém (a posledním) setkání s manželským poradcem jsem manželovi navrhla, že bychom mohli zkusit mít den odpočinku – den, který by byl zcela jiný než ostatní dny – abychom tak změnili náš zaběhlý způsob života. Ochotně s tím souhlasil. Domluvili jsme se na tom, jak by mohly soboty probíhat, a pak jsme už jen čekali na to, jaké to bude mít výsledky.

Jiný pátek

V hrubých rysech jsme věděli, jak by měl pátek asi vypadat: při západu slunce nastává sobota a ta má být zahájena zvlášť dobrým jídlem; dům má být uklizen a všechna práce má být dokončena. Teprve postupně jsme přicházeli na to, jaký to má vlastně smysl.

V pátek před první sobotou jsem si vzala na odpoledne volno, abych uklidila náš dům a uvařila nejen slavnostní večeři, ale i sobotní oběd. Manžel přišel z práce již odpoledne, uklidil venku a zaplatil účty před západem slunce. Od té doby jsme oba přijali zvyk dát

v pátek vše do pořádku, a pokud zapomeneme na nějaké drobnosti, obvykle počkají až po sobotě.

Jiná sobota

Naši první odpočinkovou sobotu jsme si ráno trochu déle poleželi a pak jsme si vyšli na zahradu, abychom chvíli relaxovali. Bezděčně jsem začala plít plevel. „Zastav se,“ připomněl mi manžel, „dnes odpočíváme!“

Postupně jsme si zvykali na to, že sobota je jiná. Obstarali jsme si nějaké knihy, ve kterých se píše o duchovní podstatě soboty. V jedné z nich jsme našli myšlenku vztahující se k našemu zahradičství: „V sobotu by měl člověk zůstat ve stavu dokonalé harmonie s přírodou a to znamená nechat plevel a trávu růst a nezasahovat do toho.“ Oba s manželem jsme vášniví zahrádkáři, ale práce na zahradě bere čas, který bychom měli věnovat kráse přírody a prožít hlubokého míru, který v ní vládne.

Když sluníčko v pátek večer zapadá, sundávám si své náramkové hodinky a pro následující noc a den čas jakoby stál. Mám čas přemýšlet o tom, co má v mém životě hodnotu, a věnovat se tomu. Mám čas vnímat a prožívat, že největším darem je sám život, a to nejen můj a mých blízkých. A mám čas za tento dar děkovat.

Co děláme s časem, který

jsme získali? Nákupy jsme přeložili na neděle. Máme teď jeden celý den, do kterého nezasahuje komerce. Kromě toho, že si pospíme a těšíme se z naší zahrady, jsme se začali věnovat věcem, které jsme dlouho odkládali: *výletům do přírody, návštěvám přátel, čtení zajímavých knih apod.*



Nancy van Peltová

Jak přežít dospívání **SVÉHO DÍTĚTE**

↻
Převzato ze stejnojmenné
knihy vydané nakladatelstvím
Advent-Orion, Praha 2013,
www.adventorion.cz.

Možná jste snili o tom, že si udržíte se svým dospívajícím dítětem úzký kontakt, ale najednou je všechno jinak. Vaše dítě už nechce být doma, s rodinou. Jeho emocionální vzněty, výbuchy temperamentu nebo naopak stavy netečnosti vás matou. Rádi byste věděli, kam se poděly vaše rodičovské schopnosti – kde jste ztratili kontakt se svým dítětem. Snažte se porozumět sobě i jemu, je to pro vás jako noční můra. Děsivé historky vašich přátel, kteří již prošli tímto náročným obdobím, vás matou ještě víc. S malou nadějí na úspěch se hrdinně postavíte tváří v tvář bouři jen proto, abyste zjistili, že jedna obří vlna se sice přehnala, ale druhá se již blíží.

Pokud vám to třeba jen částečně připomíná váš domov, můžete si vydechnout. Je to normální. Nemusíte mít pocit, že jste jako rodiče zklamali, když jste se zrovna pohádali se svým adolescentním dítětem. To jste jen zažili raný proces vzpoury.

Vzpouora – její „pro“ a „proti“

Většina rodičů chápe vzpouru dospívajících jako negativní projev – ostatně podle definice je vzpoura odmítnutím autority. Ale zkuste o tom chvíli přemýšlet. Co se stane, když se dítě vašemu vedení nikdy nevzepře? Nemůžete ho přece řídit navždy.

Během dospívání se teenager začíná vymaňovat ze světa svých rodičů – z hodnot a idejí, které vyznávají, z jejich kontroly. V tomto smyslu je to pozitivní proces –

proces budování vlastní identity, stejně jako etických norem, životních hodnot a ideálů.

Pro některé děti začíná tento proces už kolem třinácti let, pro jiné až později. Někteří jím projdou snadno, pro jiné je to obtížnější. Proces hledání vlastní identity však potřebuje prožít každý dospívající. Pokud k tomu nedojde v tomto období, stane se to někdy v budoucnu. Například ve středních letech.

V období vzpoury volá teenager po uznání vlastní jedinečnosti. Už nechce být vámi ovládán, vy jste ovšem za něj i nadále zodpovědní. Pokouší se najít sám sebe – ujasnit si, kým je, čemu věří a o co mu jde. Jeho identita je spojena s jeho sebeúctou. Právě proto, že hledá odpovědi na tyto otázky, reaguje na vaši autoritu citlivěji než dříve. Potřebujete si uvědomit, že jeho reakce nejsou zaměřeny proti vám osobně, ale že jde o normální vývoj směřující k dospělosti.

Značné výkyvy nálad dospívajícího vás mohou frustrovat. Někdy se bude cítit jako „král výšin“, odkud má báječný rozhled po životě a všech jeho oslnivých krásách. Ještě než si na to stačíte zvyknout, propadne se do hlubin zoufalství a beznadějných melancholie.

Všechno přehánění a zveličuje. Všechno je buď skvělé, nebo otřesné. Vyvrátolet vašeho jednání a vašich reakcí mu pomůže pochopit, že život je z 10 % to, co se člověku stane, a z 90 % to, jak na tuto událost reaguje.

Je nestálý. Jeden den si může zajít blok jen proto, aby se potkal s Julií, za čtrnáct dní si bude zacházet dva bloky, aby se jí vyhnul. Jednou bude milovat sýrovou

pizzu, podruhé se bude udiveně ptát, co mu na ní tak chutnalo.

V období vzpoury můžete očekávat, že teenager bude útočit na vaši autoritu v mnoha oblastech. Možná vám bude odmouvat nebo se s vámi hádat, každopádně bude zkoušet, jak pevná jsou stanovená pravidla a zda by nebylo možné posunout večerní návraty na pozdější hodinu. Záležejí jen na vašich reakcích, jestli období vzpoury proběhne u vašeho teenagera „normálně“, bez větších výkyvů, anebo jestli občas nabere abnormální směr nebo intenzitu.

Abnormální vzpoura

Možná si říkáte: „*Jestli je tohle všechno normální, pak vlastně nevím, co je nenormální.*“ Abnormální vzpoura uvrhne rodinu do věčných sporů – o známost, kamarády, večerní příchody, zavedená pravidla, peníze nebo auto.

Za měřítko abnormální vzpoury lze v mnoha případech považovat frekvenci deliktů. Někteří se dopouštějí nejen výtržnictví, ale i vážnějších trestných činů, např. krádeže. Mladí lidé jako by se tím zoufale pokoušeli svým rodičům říci: „Teď si mě možná konečně začneš trochu všímat.“

Vzpouora dosahuje abnormálních rozměrů tehdy, když teenager odmítne dodržovat přiměřená domácí pravidla; chodí večer pozdě domů; začne zkoušet alkohol, drogy, sex; má opakované problémy se zákonem; začne se výstředně oblékat. Jde v podstatě o naprosté odmítnutí spolupráce s rodinou a ignoranci sociální odpovědnosti.

Možná jste si při sledování dospívajících dětí vašich přátel říkali: „Až bude dospívat moje dítě, nikdy se takhle chovat nebude! Já mu to nedovolím!“ Teenager vás ale již neposlouchá, jako když byl malé dítě. Má vlastní rozum, vlastní individualitu. A jeho myšlení a osobnost nemůžete řídit donekonečna.

Také jsem měla sklon ukazovat prstem na chyby rodičů a jejich špatné výchovné metody, dokud jsem na vlastní kůži nezažila abnormální vzpouru jednoho ze svých tří dětí. Vzala jsem si z toho následující poučení:

1. Jednou přijde doba, kdy už rodiče přestávají být odpovědní za rozhodnutí svých dětí.
2. S dítětem nemusí jít automaticky všechno „hladce“ jen proto, že jste se jej snažili slušně vychovat a sami jste mu dobrým příkladem.
3. Je potřebné dovolit našim dospívajícím dětem, aby se rozhodovaly samostatně a přijaly důsledky svých rozhodnutí.

Nechte je být

Snad nejtěžší věcí, která rodiče v tomto období čeká, je *nechat je být*. Mnozí rodiče si nedokážou představit, že by jejich dítě mohlo být v dnešním světě naprosto nezávislé. Mnohdy to nevydrží a chtějí dospívajícího dotlačit ke „správným“ rozhodnutím.

Máme jen osmnáct nebo dvacet let na to, abychom do dítěte vložili správné hodnoty. Pak přijde den, kdy musíme dát ruce pryč a dál už jen přihlížet, jak naše dítě dělá chyby, které mohou ovlivnit jeho budoucnost. Šance, že se dítě rozhodne správně, se zvětšuje, pokud s námi nemusí o svou dospělost a nezávislost bojovat.

Několik slov k zoufalým rodičům

Rodiče teenagerů mají často pocit, že to nezvládnou. Pronásledují je myšlenky typu: „Udělal jsem to správně?“

Pokud si i vy kladete takové otázky, pak mi věřte, že je všechno v pořádku. Možná se vám zdá, že se nic nedaří – nicméně ve skutečnosti je všechno lepší, než si vůbec dokážete představit.

Pokud s dospívajícím žijete v jedné domácnosti, mohou ve vás neustále hádky a napětí vyvolávat malomyslnost. Hádky jsou sice nepříjemné, ale i to, že se hádáte, znamená, že spolu komunikujete. Otevřený konflikt je lepší než stav, kdy spolu členové rodiny nemluví.

Možná že odmítá všechny vaše návrhy, ale neodstrkujte je. Vy jste dospělí, vaše dítě zatím nikoli. Vy se můžete rozhodnout chovat se v těchto chvílích dospěle, ono ne. Jednejte rozhodně, ale s láskou, bez ohledu na okolnosti. Ty mohou být opravdu vypjaté, ale jednou vám dítě vaše jednání vrátí.

Vaše dítě je plnohodnotným člověkem, i když si vybere jiné hodnoty než vy. Musí mít možnost vytvořit si vlastní žebříček hodnot a žít život tak, jak to považuje za nejlepší.



DESATERO PRO RODIČE

1. Respektujte soukromí dospívajícího.
2. Nepřestávejte dělat věci společně.
3. Dohlížejte s mírou.
4. Respektujte jeho touhu po nezávislosti.
5. Mějte smysl pro humor.
6. Diskutujte o nadcházejících změnách.
7. Získejte podporu sourozenců.
8. Naslouchejte dospívajícímu.
9. Buďte dospívajícímu oporou.
10. Buďte modelem šťastného manželství.

INTERNETOVÉ KURZY



GLOBALNÍ
PROBLÉMY



OBJEVY
V BIBLI



IMPULZY
ŽIVOTA



HARMONICKÁ
RODINA



ZVLÁDEJ
SVŮJ ŽIVOT



VEZMI ZDRAVÍ
DO SVÝCH
RUKOU



HLEDEJ,
PÁTREJ



HLEDÁNÍ
ODPOVĚDÍ

HARMONICKÁ RODINA | prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.

Motivační kurz obsahuje rady, jak si vytvořit příjemné rodinné zázemí. V osmi lekcích se dozvíte, jak posílit rodinné vztahy, aby se Vaše domácnost proměnila v prostředí plné důvěry, porozumění a lásky:

- » seznámíte se se zásadami správné komunikace
- » zjistíte, co napomáhá zlepšit soužití mezi manželi
- » dozvíte se, na jakém principu fungují vztahy mezi jednotlivými členy rodiny
- » získáte informace o tom, jak nejlépe zvládat výchovu dětí a dospívajících
- » objevíte sedm vývojových stadií, jež Vám pomohou lépe rozumět tomu, čím Vaše rodina právě prochází

VEZMI ZDRAVÍ DO SVÝCH RUKOU

Tento kurz Vás seznámí s programem NEW START. Dále Vám poradí, jak si udržet správnou váhu, jak vítězit nad stresem, jaká je účinná prevence rakoviny a jak chránit dobré vztahy v rodině.

CHCETE SE VÍCE DOZVĚDĚT O SOBĚ A O VZTAŽÍCH, VE KTERÝCH ŽIJETE? / ZAJÍMAJÍ VÁS PROBLÉMY SVĚTA A CHCETE SE SEZNÁMIT S KŘESŤANSKÝMI HODNOTAMI, JEŽ STÁLY U ZRODU NAŠÍ SPOLEČNOSTI? / PŘIPOJTE SE K TISÍCŮM ABSOLVENTŮ A STUDENTŮ DÁLKOVÉHO STUDIA INTERNETOVÝCH KURZŮ / BĚHEM STUDIA MŮŽETE POSÍLAT SVÉ NÁZORY, OTÁZKY A KONZULTOVAT JE S LEKTOREM STUDIA / PO ABSOLVOVÁNÍ KURZU OD NÁS OBDRŽÍTE DIPLOM A MALÝ DÁREK / KURZY JSOU DÍKY DOBROVOLNÝM DÁRCŮM A SPONZORŮM ZDARMA.

www.skk.cz

7 strategií jak USPĚT při hubnutí

Tisíce diet slibují rychlé a doživotní řešení. Pravda je však taková, že jedinou úspěšnou strategií je celoživotní program zdravé vyvážené stravy kombinované s pravidelnou fyzickou aktivitou. Ať už se vám to líbí nebo ne, vyžaduje to opravdu dlouhodobé změny v životních návycích. K tomu, abyste v tomto snažení byli úspěšní, vám pomůže těchto 7 strategií:

1. Udělejte si plán

Trvalá redukce hmotnosti vyžaduje čas i úsilí. Musíte si být jisti, že jste připraveni na celoživotní změnu a máte k tomu ty správné důvody. Abyste to všechno zvládli a vydrželi, musíte se na to soustředit. Změna špatných návyků za lepší bude vyžadovat hodně mentální i fyzické energie. Udělejte si plán. Pokud je to možné a potřebné, promyslete si i řešení ostatních stresorů ve vašem životě. Když budete mít předem připravenou strategii, jak negativní a stresové vlivy zvládnout, riziko, že se váš záměr nepodaří, bude minimální. Nakonec si určete datum „D“ a můžete jít do toho!

2. Najděte si svou osobní motivaci

Nikdo jiný za vás hubnout nebude. To asi víte. Musíte změnit stravu a začít cvičit. Co vás ale udrží v potřebném nasazení? Sepište si seznam důvodů, proč je pro vás důležité zhubnout. Může to být blížící se dovolená (chci se vejít do loňských plavek a vypadat přitom dobře) nebo zlepšení zdraví (chci se dožít promoci i svatby mých vnuček). Pak si zkuste formulovat své podpůrné tvrzení pro chvíle „slabosti“ (dosáhnou svého cíle, protože mám k tomu následující důvody:...) a vylepte si je na ledničku nebo na dveře od spíže.

Převzít odpovědnost za své chování musíte samozřejmě vy, ale to neznamená, že nepotřebujete podporu. Vytvořte si seznam přátel a rodinných příslušníků, kteří vás podpoří, budou vás poslouchat a povzbuzovat ve slabých chvílích. Vyberte si ze svých přátel toho, kdo bude s vámi cvičit, nebo toho, kdo se zdravě stravuje a od koho se můžete něco přiučit. Své aktivity (pohyb i stravu) si zapisujte do deníku, budete tak moci sledovat své pokroky (nebo korigovat nedostatky).



3. Zadejte si realistické cíle

Zdravá rychlost hubnutí je cca 0,5 až 1 kg za týden. K tomu potřebujete denně spálit o 500 až 1 000 kcal více, než přijmete. V prvním období (zejména pokud se poctivě začnete hýbat) se vám v důsledku budování svalové hmoty a současné ztráty tuku nemusí měnit celková hmotnost. To ale neznamená, že se nic neděje. Je třeba jen vydržet!

Zkuste si svá opatření formulovat přesně: místo „budu se hodně hýbat“ si dejte za cíl „půl hodina rychlé chůze denně“ nebo „žádné výtahy, chodím po schodech“. Svá opatření a jejich dodržování si zapisujte. Pozorujte, co se s vámi děje, proč se vám někdy daří a jindy ne. Poznejte svá slabá místa a vyhýbejte se situacím, které vás ohrožují.

4. Dopřejte si zdravé potraviny

Snížit množství kalorií ve stravě neznamená jíst jídla, která vám nechutnají. Experimentujte! Snažte se využívat zdravé potraviny a tvořit z nich chutná jídla. Udělejte si seznam receptů, které vám chutnaly.

Začněte zdravou snídání, pokračujte pěti porcemi



ovoce a zeleniny denně, používejte kvalitní rostlinné oleje, vyměňte tučné mléčné výrobky za nízkotučné, postupně snižujte množství masa, nezdravé sladkosti nahradte těmi s obsahem celozrnné mouky atd. Postup a načasování opatření si volte sami tak, abyste to zvládali a cítili se dobře.

5. Sportujte a vydržte sportovat

Hlavním principem redukce hmotnosti je spálit více kalorií, než jste přijali. K tomu, abyste se zbavili půl kila tuku, musíte spálit 3 500 kcal. To vychází za týden asi na 500 kcal denně.

Samozřejmě, dá se hubnout i bez cvičení (hloupými a nebezpečnými dietami). Cvičení vám však tento proces usnadňuje a zároveň poskytuje plno jiných výhod: zlepší vám náladu, posiluje váš kardiovaskulární systém, buduje svalovou hmotu nebo snižuje váš krevní tlak. A – samozřejmě, pomáhá hubnout. A to nejen aktuálním spálením energie, ale také budováním svalové hmoty. Čím více svalové hmoty budete mít, tím více budete spalovat v klidu. I to je pomoc, ne? Člověk, který si cvičením vytvoří 2,5 kg nové svalové hmoty, spálí za rok asi o 15 kg tuku více!

Ideální je zvolit aerobní druh fyzické aktivity. Jen půl hodina rychlé chůze denně udělá své.

K budování svalové hmoty jsou však zapotřebí i přiměřená silová cvičení.

Nezapomínejte však využít každou příležitost k pohybu: nepoužívejte výtah

a chodící schody, vystupte z tramvaje o jednu zastávku dříve apod.

6. Změňte své nazírání na budoucnost

Už víte, že zdravě se stravovat a cvičit několik týdnů nestačí. Musíte to dělat celý zbytek života. Vytvořte si svůj plán změn a krok za krokem jej naplňujte. Nezapomeňte, že je zcela normální, pokud občas „uklouznete“. Naopak, počítejte s tím. Velmi pravděpodobně se to párkrát stane. Hlavně: nevzdávejte to a pokračujte dál! Rozhodli jste se přece pro celoživotní změnu. Vydržte to a výsledek je váš!



7. Vyspěte se

Nedostatek a špatná kvalita spánku výrazně zhoršují vaše šance zhubnout nebo si udržet dosaženou hmotnost. Lidé, kteří spí méně než 6 nebo více než 9 hodin denně, mají větší riziko obezity a jo-jo efektu po zhubnutí.



Spolehlivým a chápavým průvodcem na celé cestě k správné hmotnosti vám bude kniha dr. Bukovského **TEĎ TO NEJDE – PRAVDY A LŽÍ O HUBNUTÍ**.



POHYB působí i na HLAVU

Už jste zřejmě hodně slyšeli o prospěšných účincích pohybové aktivity na tělesné zdraví. Jak je to ale s duševním zdravím?

Snižuje stres

Dokonce i jednorázová pohybová aktivita může představovat cennou krátkodobou terapii vedoucí k poklesu napětí, depresí, pocitů hněvu a zmatku.

Desetiminutová rychlá procházka přinese hodinu zvýšeného přílivu energie a sníženého napětí, zatímco sladká svačina bude mít za následek únavu a neklid.

Pro redukci úzkostných stavů je daleko prospěšnější středně intenzivní pohybová aktivita než aktivita s vysokou intenzitou.

Pravidelný pohyb zvyšuje schopnost vyrovnávat se se stresem, a to tím, že ve stresové situaci se následně vylučuje méně stresových hormonů.

Zlepšuje náladu

Studenti, kteří pravidelně sportují, vykazují oproti svým

méně aktivním vrstevníkům nižší výskyt úzkostných stavů, plachosti, pocitů osamělosti a beznaděje.

Pravidelný pohyb střední intenzity má pozitivní vliv na náladu, elán, pohodu, tvůrčí schopnosti a pocit vlastní hodnoty, což platí pro všechny věkové skupiny.

Pokusy na zvířatech ukázaly, že pravidelný pohyb snižuje příznaky deprese; prospěšný může být i v případech těžké klinické deprese.

Posiluje mozek

Pohyb zlepšuje proudění krve mozkem, ovlivňuje jeho stavbu a zvyšuje dostupnost neurotransmiterů.

I malé zlepšení aerobní kapacity přináší zlepšení duševních schopností, zvláště těch řídicích funkcí v mozku, které mají co do činění s plánováním, koordinací a filtrováním rozptýlujících informací.

Pokusy na zvířatech i studie na lidech ukazují, že opakovaná fyzická zátěž způsobuje v mozku chemické změny, které přispívají ke zlepšení paměti a schopnosti se učit.

Děti se lépe učí, když je mozek stimulován fyzickou aktivitou.

Lidé nad šedesát let, kteří třikrát týdně chodí na procházky, mohou významně zlepšit své duševní schopnosti, jež se jinak s přibývajícím věkem zhoršují.

Napomáhá dobrému spánku

Pohyb dokáže zlepšit problémy se spánkem u starších lidí.

Pohyb může být účinným opatřením pro zlepšení kvality spánku, při depresích, pro celkové posílení a zlepšení kvality života.

Léčba chronické únavy přiměřenou dávkou fyzické aktivity napomáhá i zlepšení spánku a nálady.

Pohyb ve večerních hodinách nenarušuje spánek.



Z knihy CESTA KE SVOBODĚ
Jak překonat své každodenní závislosti / vydal Advent-
-Orion, Praha 2011

MED TO NENÍ, ale chutná to skvěle...

Rostlinné medy mají specifickou vůni, výbornou chuť a jsou vynikajícím sladidlem. Nejznámější je med ze smetánky lékařské (pampelišky), ale stejně dobře si jej můžete připravit i z třezalky tečkované, podbělu lékařského, hluchavky bílé anebo z různých směsí bylinek (pampeliška, listy jitrocele, květy lípy, černého bezu, listy meduňky, máty...). Oceníte nejen příjemnou chuť, ale i léčebné účinky těchto medů.



SEDMIKRÁSKOVÝ MED

- > 500 květů sedmikrásek
- > 750 g krystalového cukru
- > 750 ml vody
- > 1 celý citron
- > 1 celý pomeranč

Postup:

Omyté květy vložte do hrnce s vodou, přidejte nakrájený citron a pomeranč bez jadérek a vařte 15 minut. Nechte hrncem stát do druhého dne a pak vyluhované květy scedte přes jemné plátno. Do zbylé tekutiny přidejte cukr a za občasného míchání vařte asi 70 až 90 minut. Jakmile začne „medovatět“, naplňte horkým medem připravené skleničky, zavíčkujte je a obraťte dnem vzhůru. Sedmikráskový med je výborným prostředkem při onemocnění dýchacích cest.

MED ZE SMRKOVÝCH VÝHONKŮ

- > 230 ks mladých smrkových výhonků
- > 1 citron,
- > 1l vody
- > 1 a 1/2 kg cukru

Postup:

Výhonky opláchněte pod tekoucí vodou, vložte do hrnce, přidejte omytý nakrájený citron, zalijte

litrem vody a nechte 10 minut povařit. Po 24 hodinách obsah hrnce scedte, přidejte cukr a vařte do zhoustnutí. Poté med nalijte do sklenic, uzavřete je a obraťte dnem vzhůru, dokud sklenice nezchladnou.

Tento med pomáhá při nemocech z nachlazení, posiluje imunitu, podporuje rekonvalescenci.

PAMPELIŠKOVÝ MED

- > 365 velkých rozvinutých květů pampelišky
- > 2 celé omyté citrony bez jadérek
- > 2 kg krystalového cukru

Postup:

Omyté pampeliškové květy vložte do většího (4l) hrnce a přelijte je 2 litry vody. Vařte 15 minut. Nechte květy do přes noc vyluhovat a pak je scedte přes jemné plátno. Do získané tekutiny přidejte na kolečka nakrájené, pecek zbavené citrony a cukr. Vařte 60 až 90 minut za občasného míchání. Naplňte horkým medem sklenice, zavíčkujte je a obraťte dnem vzhůru, dokud sklenice nezchladnou.

Pampeliškový med pomáhá při onemocnění horních cest dýchacích a podporuje odkašlávání.

Zdání **MŮŽE** klamat!

Werner Gitt
Karl-Heinz Vanheiden

Je pravda, že je jich hodně. Jejich zpěv je protivně hlasitý. Tvrdí se, že užívají potravu. Ani pro svůj skromný zevnějšek nejsou oblíbeni. A přece je na nich hodně zvláštního. Řeč je o vrabcích.

Stvořen k létání

I ta nejmenší částička vrabceva těla je přizpůsobena k létání. Téměř všechny jeho kosti jsou uvnitř duté. Jsou lehké, a přece stabilní. Kostra jeho vzdáleného příbuzného, albatrosa, váží všeho všudy 120 až 150 gramů, ačkoli je přes metr dlouhý a rozpětí křídel má tři metry. Váha jeho peří je větší než váha jeho kostí.

Je s podivem, jak někoho mohlo vůbec napadnout, že pocházejí z plazů. Jen si představte, že by krokodýli měli patřit k jejich bližšímu příbuzenstvu! Kdyby jejich kosti byly naplněny morkem jako je tomu u plazů, nikdy by nemohli létat. Kromě toho je jejich pánev, na rozdíl od ještěřů, pevně srostlá s páteří. Jen tak má jejich kostra tu pevnost a pružnost, která je nezbytně nutná pro létání.

Pozoruhodný otvor

Malý otvor v kloubní česce nadloketní kosti je velice pozoruhodný. Není to žádný defekt: tímto otvorem vede šlacha, která spojuje malý hrudní sval s přední stranou ramenního kloubu. Díky němu může vrabec zvedat křídlo a vůbec i létat. Pokud má opravdu pocházet z plazů, kdo ten otvor do kloubní česky vyvrtal a ještě tam pak protáhl šlachu? Takové otvory u krokodýla hledáte marně.

Neobyčejně silné srdce

Největší nepřítel vrabce je krahujec. Může jej svými drápy chytit dokonce i v hustém křoví. Nepřátel mají ostatně celou řadu: vrány, straky, kočky, lidi. Sovy je napadají dokonce i na stromech, na kterých spí. Stvořitel jim dal mimořádně silné srdce. Je to vůbec jedno z nejvýkonnějších. Běžně bije každou vteřinu asi sedmkrát, tedy 460krát za minutu. Když vrabec prchá před krahujcem, jeho puls se zvýší na 760 tepů za minutu.



Pohled dalekohledem

Jeho oči jsou daleko lepší než naše. Ptáci mají sedmkrát až osmkrát více zrakových buněk na jednotku plochy než člověk. Tím vzniká v jejich mozku mnohem ostřejší obraz. Kdybyste např. chtěli vidět nějaký předmět tak jasně jako káně lesní, museli byste si na to vzít polní dalekohled (8x30). Jistý biolog napsal, že oko ptáků se svou stavbou, funkcí a výkonností dá označit jako zázrak. Patří k nejdokonalejším orgánům ve světě obratlovců. Ani při nejrychlejším letu jim neujde žádná důležitá podrobnost. K ostrým očím Bůh vrabcům přidal velmi pohyblivý krk. Svým zobákem tak mohou bez námahy dosáhnout na každou část těla.

Potrava a trávení

V Číně příbuzné vrabce jednou málem vyhubili, protože si někteří chytří lidé mysleli, že je polní vrabci připravují o příliš mnoho rýže a prosa. Když však ze země téměř všichni vrabci vymizeli, hmyz na polích se tak přemnožil, že ztráty byly mnohem vyšší než předtím. K jejich obživě totiž patří i mnozí škodliví živočichové: chrousti, okřídlení mravenci, mšice, larvy

obaleče dubového, květopasa jabloňového atp.

Jejich trávení je přizpůsobeno letu. Protože přijímají velmi mnoho bílkovinné potravy, vystačí s mimořádně krátkým střevem; přesto potřebují ostré trávicí kyseliny. Tvůrce nechtěl vrabce zatěžovat nepotřebnými zbytky po trávení, a proto je vrabec rychle odhazuje – nezřídká za letu. Kromě toho vrabec nemá močový měchýř. Tím mohlo být jeho tělo směrem dozadu zúženo a udržuje si nízkou váhu. Jeho moč je z 80 % tvořena kyselinou močovou, která se vylučuje v poslední části střeva jako bílá pasta. Není to krásně vymyšleno? Kromě toho se voda potřebná pro proces vyměšování téměř úplně vrací do organismu. Proto vrabec nepotřebuje tolik pít.

Stabilita v nohou

Možná jste se také někdy divili tomu, jak ptáci mohou celé hodiny sedět na větvi, a dokonce v této pozici i spát. Je to zařízeno pomocí zvláštního mechanismu, který umožňuje prstům, aby automaticky objaly větev a pevně se jí držely. Svaly stehna jsou s prsty spojeny celým svazkem šlach. Když si vrabec sedne na větev, šlachy se vahou jeho těla napnou a stáhnou prsty k sobě. Navíc jsou na určitých místech šlach malé výstupky. Když si vrabec sedne, tyto hrboleky se pevně zachytí v zoubcích, které se nacházejí – jistě nikoli náhodou – v příslušných místech šlachového pouzdra. Tak zůstanou šlachy bez námahy napjaty a vrabec ze stromu nespadne.

U ptáků s dlouhýma nohama, jako jsou čápi a volavky, kteří musí často dlouho

stát, vypadá konstrukce trochu jinak. Ti dostali zvláštní kolenní kloub, který zapadne jako kapesní nůž. Tak mohou stát celé hodiny.

Proč snáší vejce

Víte vůbec, proč ptáci nemají mláďata podobně jako savci? Zkuste si představit, že by březí samička ptáka měla létat s těžkým břichem! A jak by se po celou tu dobu asi živila, když by se mohla jenom plazit? Rozmnožování vajíčky je geniální řešení, které ptáky při létání téměř nezatěžuje. Samička klade vajíčka rychle za sebou, průměrně v intervalech pouhých 24 hodin. Tímto způsobem má celou snůšku rychle pohromadě a může vajíčka vysedět všechna najednou. Tak mohou ptáci dát život mnoha mláďatům.

*„Jakoupak cenu má vrabec?
A přece ani jeden nespadne
na zem bez vědomí vašeho Otce.
Tak nemějte strach – jste daleko
cennější než celé hejno vrabců.
Otcí záleží na každém vašem
vlásku.“*

*Matoušovo evangelium 10, 29–31
Bible, (Slovo na cestu)*

Stále ještě věříte, že vrabec pochází z nějakého plazícího se zvířete? Ne, jeho tvůrce se nejmenuje „náhoda“ ani „dlouhá časová období“. Stvořitel je ten, který pátého dne řekl, že ptáci mají létat nad zemí, a který je všechny vytvořil podle jejich pokolení. Nejen vrabec je zázračné dílo jeho rukou. Vy také! Jeho bychom měli společně chválit!

Hodnota zapomínání v digitálním věku

Lidské myšlení a poznání jsou založeny na paměti. Ale nenutí nás digitální věk pamatovat si příliš? Profesor Viktor Mayer-Schönberger z Oxfordské univerzity upozorňuje, že nutně potřebujeme poznatky také mazat a zapomínat. Ve své knize „Delete: Hodnota zapomínání v digitálním věku“, která zaujala prestižní vědecké časopisy jako Nature, Science, New Scientist i renomovaná masmédiá jako New York Times, Guardian, Le Monde, NPR, BBC nebo Wired, se zamýšlí nad záludností počítačů, které na rozdíl od lidského mozku nikdy nic nezapomínají. Mozek je stvořen tak, že dlouhodobě ukládá jen důležité, použitelné a konstruktivní informace, zatímco nepotřebného balastu se časem zbavuje. Chrání tak naše myšlení před zahlcením, destrukcí a zoufalstvím. Elektronické paměťové systémy se stále větší a větší kapacitou ale hromadí a uchovávají vše.

MOZEK JE STVOŘEN TAK, ŽE DLOUHODOBĚ UKLÁDÁ JEN DŮLEŽITÉ, POUŽITELNÉ A KONSTRUKTIVNÍ INFORMACE, ZATÍMCO NEPOTŘEBNÉHO BALASTU SE ČASEM ZBAVUJE.

„Stávají se pak takové věci, jako když se po letech mají sejít dva kamarádi, těší se, a jak si chtějí jeden druhého připomenout, zaloví ve svém počítači, třeba v elektronické poště, a najednou se objeví, co lidský mozek dávno smazal: Aha, tehdy jsme se nerozešli v dobrém. A je po setkání,“ vysvětluje profesor. A hledá ve své knize řešení. Navrhuje na-

příklad upravit počítačové programy tak, abychom vždy, když se do našeho počítače ukládá nějaká zpráva, mohli ovlivnit, na jak dlouho se má uložit. Některou zprávu potřebujeme jen měsíc, jinou rok a jen některé pořád. Pokud je jakákoli soukromá informace na internetu, navrhuje pro uživatele, kterých se osobně týká, uzákonit právo na její vymazání.

Těmito návrhy se již začaly zabývat administrativy některých zemí i Evropské unie.

„Když zemřel můj nevlastní otec, zůstala po něm sbírka 16 tisíc fotografických negativů, jeho vizuální záznam desetiletí, po které cestoval světem. Musel jsem řešit, co s tím udělám. Stanovil jsem si dvě kritéria pro výběr negativů. První, že je na snímku někdo, koho znám nebo bych mohl znát. Druhé, že je snímek krásný. A víte, kolik jsem z těch tisíců vybral? Padesát tři,“ říká Viktor Mayer-Schönberger. Čas je prostě podle něho podstatně složitějším rozměrem lidské paměti. Často se nám konkrétní místa a pocity vybavují na základě detailů, jejichž důležitost je pro každého jiná. Dosud přitom po celé věky platilo, že zapomínání je snadnější než pamatování. S tím je konec. V digitální revoluci, varuje profesor, je snadnější trvale uchovat cokoli. Také e-mail, který jste v opilosti poslali svému šéfovi, i vaši fotku na Facebooku, na kterou nejste právě pyšní. Celá ta spousta našich externích vzpomínek – digitálních snímků, e-mailů – dnes nemá ani váhu negativů nevlastního otce profesora Mayera-Schönbergera, ba je lehčí než muší

křídlo. Velký nadbytek levného ukládání na elektronické pevné disky znamená, že přestalo být ekonomické rozhodovat, co se zachová a co zapomene. Ukládá se vše. „Zapomínání, které zabere tři sekundy na rozhodnutí, se stalo pro lidstvo příliš drahé.“

NEMOŽNOST NECHAT ZA SEBOU SVOU MINULOST ČINÍ LIDSTVO V DIGITÁLNÍM VĚKU MÉNĚ SCHOPNÉ ODPOUŠTĚT A VÍCE NEMILOSRDNÉ.

Ale není to skvělé, když digitální vzpomínky opravují ty omylné lidské? „Mnoho mých kritiků říká, že zapomínání je slabost naší mysli, že bychom měli být rádi, když se jej zbavíme. Připouštím, že můžeme těžit z digitálních vzpomínek, ale ne na úkor ztráty naší schopnosti zapomínat, protože tato schopnost je velmi cenná,“ míní profesor. Nemožnost nechat za sebou svou minulost činí lidstvo v digitálním věku méně schopné odpouštět a více nemilosrdné, obává se Mayer-Schönberger. „Digitální technologie neustá-

le omezuje možnosti společnosti odpouštět, zahlazovat chyby konkrétních jednotlivců a nahrazuje je neúprosně dokonalou pamětí.“ Toto prostředí z nás činí autocen-zory. Žijeme ve strachu, že jakékoli naše selhání bude doživotně dohledatelné. Ztrácíme šanci napravit se před ostatními, očistit své jméno, začít znovu, šanci na zapomnění.

Co bylo takto ztraceno, je složitě získat zpět. Vlády rozvinutých zemí se pokoušejí digitální zapomnění institucionalizovat. Naráží ale na nepřekonatelné překážky. Nemohou například zabránit podnikovým personalistům v tom, aby si na internetu vyhledávali i řadu let staré údaje zájemců o práci z jejich osobní minulosti. Internetové sociální sítě jsou přímo postaveny na poskytování těchto údajů, které zpeněžují. Profesor Mayer-Schönberger navrhuje proto prosadit, aby veškerá technika s digitální pamětí, jako kamery, fotoaparáty, mobilní telefony, komunikátory, počítače a servery, automaticky mazaly informace po uplynutí uživatelem závazně stanovených lhůt a trvale uchovávaly jen ty, které sami nastavíme jako pro nás nejpotřebnější a nejprospěšnější. „Je třeba změnit poměr a znovu učinit zapomínání snadnější než pamatování,“ upozorňuje profesor. Tak, jak tomu bylo po tisíciletí před námi a jak je Bohem milosrdně stvořen a nastaven náš mozek.



Zpracováno podle knihy Viktora Mayer-Schönbergera *Delete: The Virtue of Forgetting in the Digital Age*

Žiju ON-LINE

Nikdo dnes nepochybuje o tom, že internet je přínosem pro kvalitu našeho života. Postupně však odhalujeme i mnohá rizika a potenciální hrozby, které jsou s užíváním internetu spojené. Jedním z nich je i vytvoření závislosti na on-line komunikaci nebo počítačových hrách. Jak jste na tom vy? Nesedíte hodiny u počítače, kdy jen bezcílně surfujete mořem zábavy a informací? Končí váš den sklapnutím notebooku ve chvíli, kdy vám padají víčka únavou? Trpí vaše vztahy s lidmi nedostatkem času, který místo toho věnujete virtuální realitě?

Termín závislost na internetu byl poprvé použit v roce 1995 psychiatrem Ivanem Goldbergem spíše jako vtip než cokoli jiného. Ovšem dnes se tomu už nikdo nesměje. Závislost na internetu představuje vážný a rostoucí problém.

Množí se počet klinických i právních důkazů o tom, že připojení k internetu je něco, co má na lidi silný vliv. Internet jednoznačně dokáže působit na náladu člověka; skoro 30% uživatelů internetu přiznává, že jej používá ve snaze zlepšit si špatnou náladu. Jinými slovy, užívají internet jako drogu (návykovou látku).

Psycholog David Greenfield na základě zkoumání 1 500 firem zjistil, že mnozí lidé přišli o práci v důsledku toho, že trávili čas v zaměstnání prohlížením pornografických stránek, hraním a nakupováním přes internet. Podle dr. Marlene Maheuové, odbornice na závislost na internetu, se realizuje asi 25 až 50% interneto-

vé závislosti v pracovní době. „To znamená, že zaměstnanci jsou placeni za to, že se angažují v aktivitách, které nemají s prací vůbec nic společného,“ napsala.

Internetový průzkum uživatelů, kteří sami přiznali, že s ním mají problém, ukázal, že více než 90% z nich bylo přesvědčeno, že bez internetu by byl svět nezajímavým a prázdným místem. Téměř 80% respondentů přiznalo, že se jim během dne honí hlavou myšlenky na užívání internetu, a 80% odpovídajících uvedlo, že jsou nervózní, když je internetové připojení pomalé.

Podobně jako u lidí závislých na drogách či na alkoholu, i lidé závislí na internetu hledají rozptý-

lení, které jim pomůže uniknout realitě a každodenním starostem. Přestože platí, že internet není svojí podstatou špatný a že interakce on-line skutečně vyplňuje některým lidem sociální prázdnotu, jeho užívání zahrnuje významná rizika. Internet je interaktivní a poskytuje uživateli pocit (jakkoli falešný) anonymity. Výsledkem je, že lidé, kteří by nikdy neporušili zákon „veřejně“, se mnohem snadněji „privátně“ namáčeji do chování, které může být někdy označeno dokonce za kriminální.

Počítačové hry

Hraní elektronických her se stalo oblíbeným způsobem trávení času všech věkových skupin a obou pohlaví.

Z VÝSLEDKŮ STUDIE PROVEDENÉ ŠMAHELEM A JEHO SPOLUPRACOVNÍKY Z MASARYKOVY UNIVERZITY V ROCE 2009 VYPLÝVÁ, ŽE ZÁVISLOST NA INTERNETU LZE V ČESKÉ REPUBLICE POZOROVAT U 3,4% OBECNÉ POPULACE A DALŠÍCH 3,7% JE ON-LINE ZÁVISLOSTNÍM CHOVÁNÍM OHROŽENO. K NEJVÍCE OHROŽENÝM SKUPINÁM PODLE NICH PATŘÍ OSOBY VE VĚKU 12–15 LET, U NICHŽ PREVALENCE V OBOU KATEGORIÍCH DOSAHOVALA HODNOTY 23%. MNOHO ZÁVISLÝCH NAJDEME TAKÉ VE VĚKOVÉ KATEGORII 16–29 LET.

V roce 2002 dosáhl celosvětový prodej videoher částky 17,5 miliardy dolarů. Z 60 % Američanů hrajících videohry tvoří 61 % dospělí, z nichž je téměř polovina žen. Průměrný věk hráče je 28 let.

ZÁVISLOST NA HRANÍ VIDEOHER NENÍ JEN KRÁTKODOBOU ZÁLEŽITOSTÍ, ZE KTERÉ DĚTI VYROSTOU. CELÝCH 84% ZE STUDENTŮ, KTEŘÍ BYLI ZÁVISLÍ NA HRANÍ NA POČÁTKU VÝZKUMU PROVEDENÉHO MEZI SINGAPURSKÝMI ŠKOLÁKY, BYLO ZÁVISLÝCH I O DVA ROKY POZDĚJI. JAKMILE SI DĚTI „OSVOJÍ“ TENTO PROBLEMATICKÝ VZOREC CHOVÁNÍ, NEJSOU SCHOPNY SE OD NĚJ JEN TAK JEDNODUŠE OPROSTIT.

Videohry a počítačové hry jsou interaktivní formou zábavy, při které hráč rozvíjí určité strategické schopnosti. Některé hry jsou kreativní, alarmující počet z nich je však násilných a pornografických. Způsobují také rostoucí problémy se závislostmi a izolací. Desetileté děti dnes běžně tráví týdně skoro deset hodin hraním videoher. Více než 60% dětí uvádí, že hrají videohry déle, než by chtěly.

Tyto hry v sobě mají vestavěný systém poskytující hráči odměnu – ten pak tráví dlouhé hodiny tím, že dosahuje určitých umělých cílů. Jane Healyová popisuje „tajné zbraně“, které se ve videohrách používají, aby přilákaly a získaly mysl hráče, těmito charakteristikami:

- pocit, že hráč je pánem a má vše pod kontrolou;
- přesné nastavení stupně obtížnosti;
- okamžitá a neustávající zpětná vazba (odměňování);
- únik od nepředvídatelnosti lidských záležitostí a sociálních vztahů;
- náročný, pestrobarevný a rychle se měnící vizuální formát.

Studie ukazují, že hraní videoher je spojeno se změnou hladiny dopaminu v mozku. Opakovaná nadměrná stimulace mozkových center kompenzace, ve kterých se produkuje dopamin, může vést k závislosti, ať už se jedná o návykovou látku, anebo vysoce stimulující aktivitu.



Izolovaný mikrosvět těchto her je navíc zcela odlišný od běžného učení se ve škole. Něco se učit v reálném životě nabízí mnohem méně moci, vzrušení, okamžité odměny a triků upoutávajících pozornost. Vyžaduje však víc kritického myšlení, řešení problémů a integrace mnoha dovedností. Pouhý fakt, že dítě zvládlo hru, neznamená, že se strategie, kterou se naučilo, dá využít v reálném životě.

Vážným problémem je násilná tematika, dnes již běžná u většiny počítačových her. David Grossmann strávil roky studováním metod a psychologických účinků výcviku armádních nováčků za účelem potlačení přirozených zábran zabíjet. Ve své studii uvádí: „Víc než jakýkoli jiný aspekt těchto nových videoher je to věrnost simulace – masakr, krveprolití, drsnost –, která je tak pokračující. Realismus je svatým grálem výrobců videoher. Výdobytky techniky dávají dnes představiteli jen malý prostor – simulace je stále věrnější, a proto i účinnější... Interaktivita, stupňování násilí i fyziologické reakce, to vše slouží k propojení povznášejících pocitů a úspěchu hráče přímo s násilnými obrazy. A tyto ‚dobré‘ pocity ho drží u hry.“

Vždyť je to jen hra, říká jí někteří. Dr. Grossmann však upozorňuje na to, že takové hry jsou v podstatě „simulátory zabíjení“, které učí násilným odezvám, podobně jako když se kosmonauti učí, jak letět na Měsíc bez toho, že by vůbec opustili Zemi. Jeho mrazivá analýza školních masakrů v knize *Stop Teaching Our Kids to Kill* je víc než přesvědčující.

ŽIVOT JE PŘÍLIŠ CENNÝ, NEŽ ABYSTE JEJ PROSEDĚLI PŘED POČÍTAČEM!

Virtuální svět vás okrádá nejen o čas, ale i o skutečné zážitky a vztahy. Čím častěji si uvědomíte výjimečnost každého dne, každé hodiny a minuty, tím více si budete vážit života i svých blízkých. Hodiny strávené u vašeho notebooku vám už nikdo nevrátí! A proto:

- Věnujte víc času rodině a přátelům. Bavte se a zažívejte s nimi legraci. Řekněte jim, co pro vás znamenají, a buďte jeden pro druhého oporou.
- Naučte se něco nového. Vyhledávejte nové poznatky, přečtěte si dobrou knihu nebo zkuste uvařit nějakou specialitu. Seznamujte se s novými, inspirativními lidmi.
- Zkuste se alespoň na chvíli odpoutat od sebestřednosti. Obdivujte krásný výhled, aniž byste mysleli na sebe. Vnímejte nádherný, pulzující život, který vás obklopuje. Zajděte si na hodnotné divadelní představení nebo na výstavu.
- Nezděkejte se ničeho, co přináší radost do vašeho života. Hrejte si se svým domácím mazlíčkem, uspořádejte pro přátele zahradní party. Naučte hrát na nějaký hudební nástroj nebo vyrazte s kamarády na koncert.
- Nezapomínejte na pohyb. Někdo rád jezdí na kole, jiný dává přednost chůzi, plavání nebo joggingu, další si rád zajde s přáteli do fitness centra. Co si takhle zaplatit lekce jízdy na koni, lyžování nebo tenisu? Je to skvělý způsob, jak navázat nová přátelství, užít si legrace a současně se cítit skvěle.
- Nahradte internetový způsob zábavy skutečnou relaxací. Nedovolte, aby vám život protekl mezi prsty. Nezapomeňte čas od času „vystoupit z vlaku“: zamyslete se nad uplynulým dnem, nad svými zážitky, nad svým životem a buďte vděční za všechno, co jste dosud mohli prožít.



Nemlčet ke zlu – ale jak? ŠAMHORODSKÝ PROCES v Divadle U stolu

Divadlo U stolu je jedna z nejpozoruhodnějších divadelních scén v Brně. Působí ve sklepním prostoru Divadla Husa na provázku. Prostředí je to velice specifické svou architekturou, atmosférou a schopností působit na diváka. Také tento faktor ovlivňuje výběr inscenací a programů, na kterém se podílí herec a umělecký šéf Divadla U stolu František Derfler.



František Derfler vybírá pro divadlo poutavé inscenace světových i českých dramatiků, jimiž se snaží hledat a upozorňovat na existenciální otázky lidského života. Jak sám říká, základem evropské kultury jsou pilíře křesťanských a antických kořenů. Proto lze právě toto divadlo charakterizovat jako divadlo smyslu nebo divadlo evropské. Snaží se jít za horizont obyčejných divadelních představení a „vyprávět“ tak lidem příběhy o základních lidských otázkách, které nemají jednoznačná řešení, ale měly by být lidem připomenuty ve snaze nacházet nové odpovědi a podněty.

Jedním z takových příkladů je inscenace Šamhorodský pro-

ces. Česká premiéra proběhla v březnu 2008 v režii Františka Derflera, který sám vybral poutavou, drsnou a strach nahánějící hudbu, jako je sám příběh. Strohost představení dodává scéně navržená Jaroslavem Milfajtem, která divákům přibližuje krčmu ze 17. století v ruské vesničce.

Hra je plná protikladů, jedno závažné téma překrývá další ještě závažnější. Příběh na základě skutečných událostí jednoho večera odhaluje tragické momenty z minulosti přeživších i nežijících, jež nastolují nejhlubší lidské otázky. Elie Wiesel, rumunský prozaik židovského původu, v této hře studuje lidské radosti a strasti, začátky a konce, lásku

a nenávisť, důvěru, víru a naději v protikladu s opovržlivostí, zatracením a v neposlední řadě dualitu Boha a ďábla. Podtitulek této hry – Soud nad Bohem – vyplývá ze skutečné události, jíž byl autor svědkem v koncentračním táboře. Sám napsal: „Tři rabíni, všichni vzdělaní a zbožní muži, se jednoho zimního večera rozhodli obvinít Boha za to, že dovolil, aby Jeho děti byly masakrovány. Vzpomínám si, byl jsem tam a měl pocit, že pláču. Ale nikdo tam neplakal.“

Ač je hra Šamhorodský proces inspirována zážitkem z koncentračního tábora, dramatik její děj zasazuje do 17. století, do ruské vesnice, kde se schyluje

k dalšímu z pogromů. Příběh nás zavádí do krčmy, kde krčmář Beriš (Ladislav Kolář) a jeho křesťanská hospodyně Marja (Sandra Riedlová) mají hosty. Do krčmy přicházejí tři Purimšpíleři (v čele s Janem Mazákem) a v dobré náladě chtějí zahrát a pobavit celou židovskou obec.

Postupně ale zjišťují, že jediný, pro koho budou hrát, je právě krčmář jako poslední židovský otec zastupující celou vesnici, zemřelé židy a jejich zadostiučinění a pochopení spravedlnosti u Boha. Beriš, nemluvný, nevrlý, a přitom tak citlivý otec dcery Hany, přistou-



pí na hru tří neznámých herců, ale hrát se bude podle něho! Dozvídáme se, že v den pogromu měla Hana svatbu a všichni svatebčané kromě ní a jejího otce byli povražděni. Hana byla několikrát znásilněna. Beriš obžaluje Boha za lhostejnou krutost, se kterou přihlížel tomu, co se stalo jeho dceři, ale i všem jeho přátelům z vesnice. Viděl je umírat v nevyslovitelných bolestech. Herci souhlasí – je přece Purim, židovský svátek o vysvobození perských Židů z intrik zlého krále Hamana, který je chtěl bezpodmínečně zahubit. Tribunál je připraven, herci si nasazují strašidelné masky s obrovskými nosy a zapadlýma očima. Kdo ale bude obhájce obžalovaného Boha?

Na scénu přichází cizí černě oděný muž s tajemným úsměvem, s ním však také jakýsi nepokoj a strach. Postupně si většina přítomných vzpomene, že se s mužem už někde setkali, ale kde, to nejsou schopni definovat. Tvrdí, že je cestovatel, a říká si Sam, ale co je na tom pravdy?

Beriš pronese žalobu o nepřátelství Boha: „Proč si nás tedy vyvolil? Ze dvou věcí může platit jen jedna: buď ví, co nás potkává, nebo to neví. V obou případech, ano, v obou případech je vinen.“ Krčmář zničený sám svými pocity a vypjatostí situace

ztrácí kontrolu nad svým hlasem a čeká na obhajobu. Té se ujímá sarkastický nově příchozí. Situace se dramaticky stupňuje. Jako věrohodného svědka předvolají pomatenou, výpovědi neschopnou Hanu, která se směje a vypadá vesele. Právě z jejího chování lze však vyčíst, jaká nelidská zvěrstva na ní byla napáchána. V bělostných šatech a s pohledem blázna protrhává vypjatou atmosféru nastolenou oběma muži – žalujícím Berišem a obhájcem Samem.

Na otázku člena poroty, kterou položil obhájci, co mají pozůstatí po takové tragédii učinit, odpovídá Sam klidně: „Strpět to. Přijmout. A říci amen.“ Kdo

je tento cizinec, který se jako jediný ujal obhajoby Nejvyššího stvořitele vesmíru i světa a který tak bezmezně miluje Boha a věří v jeho spravedlnost a dobrotu?

Do krčmy se vrhí pop a křičí, že další pogrom je nablízku a že je již pozdě na záchranu a útěk... Už jsou přede dveřmi. Všichni se najednou začínají upínat k Samovi a prosí ho o ochranu a zázrak. On však klade poslední výsměšné otázky: „Vy jste mě snad měli za světce? Za spravedlivého? Já coby mudrc prodchnutý zbožností? Já a herold víry? Ubozí hlupáci. Jak jste mohli být tak slepí?“ Samův zlověstný smích završuje celé drama a strašlivě zní až do samého závěru.

O jednoznačné odpovědi na položené otázky nelze reálně uvažovat. Beriš a potulní herci byli z tragických událostí tak zoufalí, že svou nenávist obrátili vůči Bohu. Dokonce uvěřili navenek zbožnému a jistým způsobem věrohodnému cizinci. Jediná Marja nevěřila a bránila mužům v jejich prosbách upíraných k Samovi, který stál uprostřed těl, jež vzhlížela jen k němu. Marja je symbol setkání se tváří v tvář se zlem v podobě Samovy „purimové masky“ satana.

Katarze, kterou divák prožije během několika desítek minut v tísnivém sklepení se sporým osvětlením, je nezapomenutelná: Bože, jsi zodpovědný za lidské zločiny? Nejsou naše soudy o Tobě jen stupňováním zla a lži? Proč jsi se sám vydal otřesnému utrpení a smrti na kříži? Co znamená naše nespravedlivá současnost ve věčnosti naplněné Tvou spravedlností?


 Jan BÁRTA

ERDENE

Erdene je zapomenutá vesnice v poušti Gobi nedaleko hranic s Čínou. Nebýt železniční trať mezi Ulánbátarem a Pekínem, písek by dávno zasypal díky častým silným větrům dvě desítky dřevěných chalup s několika budovami z cihel.

Pastevecký styl obživy zdejších lidí lásku k zahradám neprobouzel. Ráno skopové, v poledne skopové, večer skopové. Proč by se tedy měli rýpat v zemi? Ale jistě, před místním výborem strany se tu ještě nedávno každým rokem pokoušeli vysadit pár rudých květů, ale ty do měsíce zvadly pro nedostatek vody a místní obyvatelstvo jen utvrzovalo v přesvědčení o zbytečnosti zahradnického umění. „Kdyby šlo o zemi, možná bychom se o něco pokusili, ale tohle je přece poušť!“ říkali si mezi sebou, když usedali do sedel huňatých koní

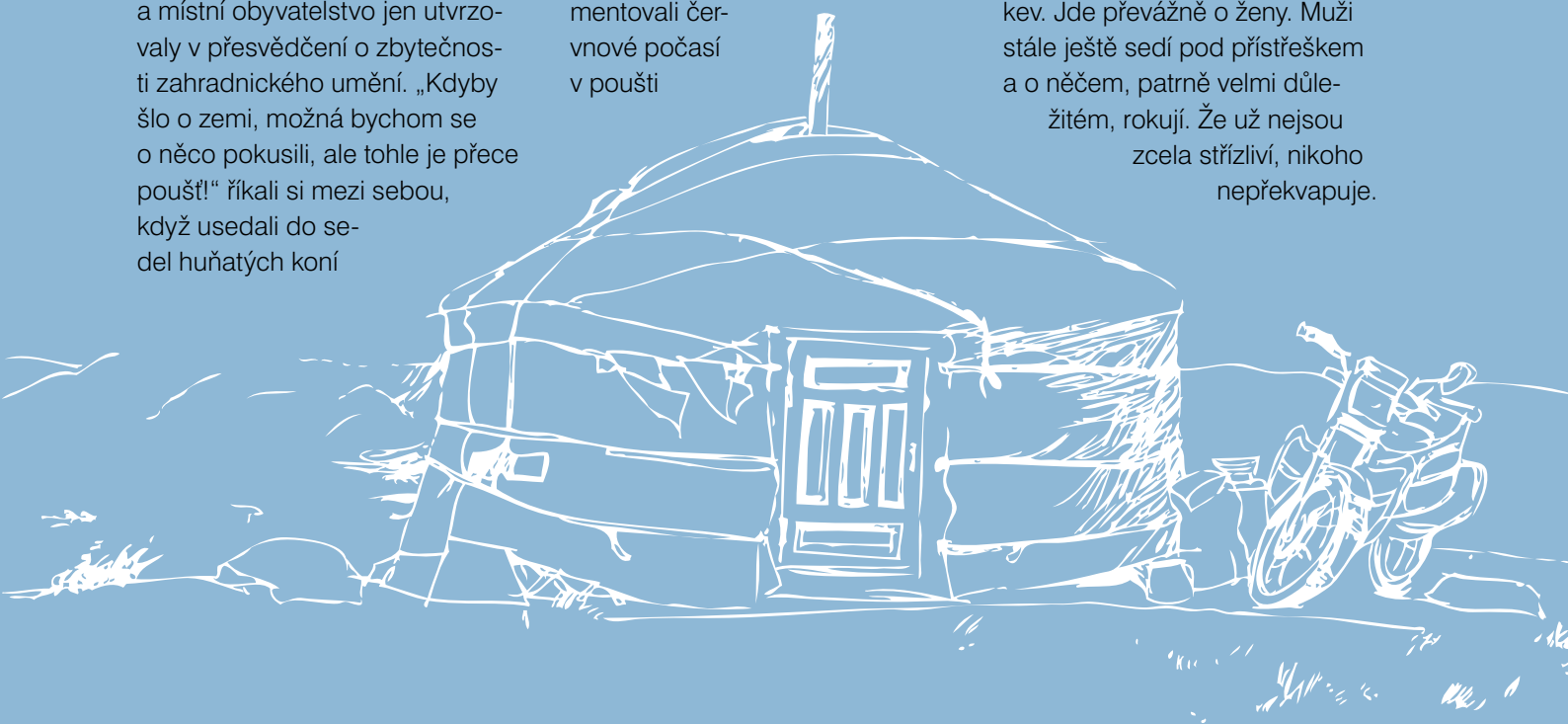
a hnali stáda pouští plnou barev a tajemných zákoutí.

Snad by si mongolští pastevci tímto opatřováním obživy vystačili i v současnosti, nebýt výrazných klimatických změn v první dekádě třetího tisíciletí. Dobytek nepřežil kruté mrazy. Během jediné zimy pošlo deset procent všeho mongolského dobytka. Za tři roky přišla zima ještě větší. Na jaře rozvázely humanitární organizace po osadách v poušti produkty zahrad a polí z jiných koutů světa. Skopové nebylo ani ráno, ani v poledne, ani večer.

Do čtyřhektarové zahrady v Erdene jsme přijeli za deště. „Zvláštní,“ okomentovali červenové počasí v poušti

místní osadníci. „V tuto dobu tady nikdy nepršelo.“ Písek žíznivě sál kapky vody. Když déšť ustal, po vodě nezbyla ani stopa. Zeleň natí mrkve, cibule, česneku, brambor, stejně jako světlezelené melouny nebo stále ještě slabé keříky rakytníku úzkolistého zachraňuje voda z vrtu vyvrtaného až do hloubky sto padesáti metrů. Vrt po sobě zanechala ruská armáda někdy v sedmdesátých letech minulého století. Teď se hodí.

Potomci mongolských nomádů vybíhají z přístřešku, aby pokračovali v práci, přerušené deštěm. Okopávají sazenice rajčat a chystají se protrhávat mrkev. Jde převážně o ženy. Muži stále ještě sedí pod přístřeškem a o něčem, patrně velmi důležitém, rokují. Že už nejsou zcela střízliví, nikoho nepřekvapuje.



Nadměrná konzumace alkoholu nejen mezi lidmi bez práce je v Mongolsku běžným jevem.

Jdu se podívat do skleníku. Stojí kousek od zásobníku s vodou. Vstupuji dovnitř. Hromada zeminy čeká v rohu na chvíli, kdy ji Mongolové rozloží po celé ploše skleníku. Zatím tu nic neroste. Předpokládá se však, že do měsíce v něm začnou vyrůstat sazenice rajčat, salátu, okurek, lilku a papriky. Chráněny před větrem skleněnými tabulemi, měly by během krátkého léta dorůst a přinést plody. V dalším rohu leží jiná hromada. Na kupce kousků nepromokavého plátna leží malý chlapec zabalený do několika dek. Spí. U vchodu do skleníku se objevila holčička, patrně chlapcova sestra. Má ho na starosti. Přísně na mě hledí. Pak odbíhá a přivádí maminku. Možná že dostala strach. Kdo ví, co má neznámý cizinec s podivnými očima a velkým nosem za lubem. Maminka se však na mě nezlobí. Usmívá se, balí chlapce do deky a bere ho do náručí. Zve mě do jurty. Když procházím malovanými dveřmi, musím hodně sklonit hlavu. Na kamnech uprostřed kruhové místnosti se vaří čaj.

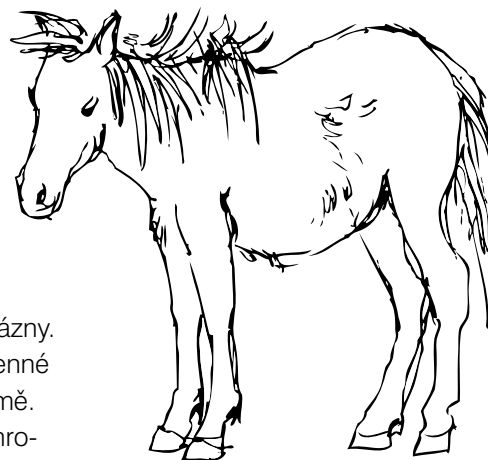
Zatímco žena kojí chlapce, snaží se mi rusky s pomocí několika anglických slov vyložit příběh své rodiny: „Manžel přišel o práci v armádě. Starali jsme se o stáda našeho známého, ale vloni polovina dobytka pomrzla. Chtěli jsme odejít do města. Nejdřív do Ulánbátaru odešel manžel. Věřili jsme, že tam najde nějakou práci. Vrátil se však zpět bez jediného tygríku. Pak jste přišli vy s návrhem založit zahradu. Moc jsem vašim plánům nevěřila. Nikdo tady, kromě trávy z jara, nic růst v písku pouště ne-

viděl. Po loňské zimě jsme však neměli na vybranou. Ale je to dřina. Nevěřil byste, co nás stálo úsilí, abychom lidem třeba vysvětlili, že sušený hnůj, který nám do zahrady přivezli ze severu, není na topení. Měli nás za blázný. Zlobili se, že chceme drahocenné palivo jen tak zahrabat do země. Sotva se setmělo, obcházel hromadu s lopatami a kbelíky. Manžel celé tři noci, ještě s dvěma kamarády, musel kupu hnoje hlídat, než jsme ji zaryli do země.“

Dívám se z jurty ven. Za zahradou, v ohradě ze dřeva, postává smutně koník. Snad byla jeho dlouhá srst kdysi bílá. Teď je šedohnědá. Jako barva pouště. Vycházím ven. K ohradě se blíží muž v tradičním plášti s širokým pásem. Na nohou má vysoké boty se špičkami zvednutými vzhůru. Patrně pán jurty a taky majitel koníka s dlouhou, špinavou srstí. Koník roztáhl nozdry, nasává vzduch. Vesele zařehťá. Muž se zastavuje až u něj. Hladí jeho neupravenou hřívu, ale dovnitř ohrady nevejde. „Už na něm nejezdím,“ říká, když se zastavím vedle něj. „Je poslední. Přežil ty nejhroznější mrazy. Nic už ale po něm není. Sotva by mě unesl.“

Chci se vrátit zpátky ke kolegům. Muž mě však ještě zdrží. Ukáže na zelený ostrov v poušti a řekne: „Tolik práce! A tak dlouhé čekání.“ „... dlouhé čekání?“ opakuji po něm. „Tři měsíce čekat na úrodu je doba k nevydržení,“ odpoví muž a zamíří k jurtě. Koník znovu zařehťal.

Čtyřhektarová zahrada je jen nepatrnou skvrnou ve fialové šedi pouště. ADRA podporuje takové zahrady v Gobi tři. Obyvatelé osa-



dy Erdene si zvykají na nový rytmus svých všedních dnů. Zbytek stád zůstávají v ohradách. Kočovní život opouštějí s bolestí. Navečer, po práci na zahradě, vysedávají během léta před svými domky a zpívají o zašlých dobách volnosti a svobody. Nechtějí však odejít. I kdyby jim přistavili salonní vagón na kolejích táhnoucích se těsně za baráky. Nehodlají rozmnožit řady bezdomovců v Ulánbátaru.

Spíme v jediné noclehárně obce s dvěma místnostmi o dvanácti postelích. Ještě než se zahradu do spacáku, usedám na zaprášeném schůdku před domem a koukám na jasnou oblohu. Divím se. Kde se najednou ty houfy hvězd berou? Nepamatuji se, že bych kdy viděl noční oblohu tak úchvatně zářící. Ráno se myji v přidělu jednoho litru vody a čistím si zuby. Meloun v poušti Gobi spotřebuje vody asi víc, pomyslím si a už se ani nedivím, proč zdejší lidé moc nevoní. První úroda brambor a zeleniny posílila jejich naděje na přežití. Keřů s voňavými květy růží se tu však hned tak nedočkají.



Z knihy KOHOUTI
KOKRHAJÍ VŠUDE STEJNĚ,
Advent-Orion, Praha 2012

MONGOLSKO

PODNIKÁNÍ SE ZELENINOU

KDYŽ NA POUŠTI ROSTOU OKURKY, RAJČATA A MELOUNY

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Hlavní město: Ulánbátar

Rozloha: 1 564 116 km²

Počet obyvatel: 3 133 318

Jazyk: mongolština

Náboženství: buddhismus
50 %, křesťanství 6 %, islám
4 %, bez vyznání 40 %

Hospodářství Mongolska se z velké části opírá o zemědělství a pastevectví, přes 35 % obyvatelstva se však pohybuje na hranici chudoby. Ta pramení z nedostatku kvalitnější zemědělské produkce a také z vysoké míry nezaměstnanosti. Situaci výrazně zhoršily i kruté mrazy v roce 2010, jejichž následkem uhynulo okolo 10 mil. kusů dobytka. Řada zemědělců tak přišla o jediný zdroj obživy a čelila reálné hrozbě hladomoru. V boji s chudobou těchto oblastí se proto ukazuje jako klíčová podpora drobného zemědělství.

Projekty ADRA ČR

ADRA Česká republika se projektům v Mongolsku věnuje již několik let, a to především v oblasti podpory rozvoje zemědělství. Jan Bárta navštívil tříletý projekt v oblasti Dornogobi, kde ADRA Česká republika ve spolupráci s ADRA Mongolsko zakládala komunitní zahrady, kde se místní obyvatelé naučili efektivně pěstovat brambory, okurky, rajčata, cibuli, ale také vodní melouny nebo na vitamin C bohatý rakytník, ze kterého se dá vyrobit např. marmeláda. Kromě pěstování ovoce a zeleniny byly vybudovány vodní nádrže pro zavlažování a prozkoumáno využívání alternativních zdrojů energie v poušti Gobi. V poslední fázi tak ADRA vybudovala speciální skleníky, které zemědělcům umožnily pěstovat plodiny déle než jen během velmi krátké hlavní sezóny. V současné době jsou v Dornogobi v provozu tři prosperující pětihektarové farmy.

Od roku 2011 ADRA Česká republika ve spolupráci s ADRA Německo realizuje nový čtyřletý projekt zaměřený nejen na podporu rozvoje drobného zemědělství, ale i na něj navázaného drobného podnikání, tentokrát v oblasti severozápadního Mongolska – v provinciích Selenge a Zavkhan.

Během čtyřletého trvání tohoto projektu, který má vést ke snížení chudoby u venkovského obyvatelstva prostřednictvím vytvoření příležitostí k udržitelnému hospodaření, budou podpořena místní drobná zemědělská družstva, jejichž členové absolvují komplexní školení se zaměřením na rozšíření podnikatelských dovedností, zlepšení výroby a usnadnění přístupu k mikropůjčkám pro další rozvoj jejich výdělečných aktivit. Značně by se tak měla zvýšit možnost uplatnění jejich zemědělských výrobků na místním trhu.

Tento projekt je spolufinancován Evropskou komisí a podporuje jej také Česká rozvojová agentura.

Když se

VODA VYLEJE ZE SVÝCH BŘEHŮ

ADRA se v České republice aktivně zapojuje do pomoci při mimořádných událostech od roku 1997, kdy zasáhly velkou část Moravy rozsáhlé povodně. Pomáhala i při povodních v roce 2010 na Přerovsku, jižní Moravě, Děčínsku a Liberecku, kde koordinovala více než 1500 dobrovolníků. I v červnu 2013 byli koordinátoři ADRA od prvních hodin přítomni v zasažených oblastech a spolu s ostatními se podíleli na poskytování pomoci, která bude pokračovat ještě dlouho po opadnutí velké vody. Na následujících řádcích vám přinášíme rozhovor s hlavním koordinátorem pomoci při mimořádných událostech v ČR JOSEFEM KOLÁČKEM.

Jak vlastně taková pomoc zasaženým začíná z vašeho pohledu?

Asi to nejtěžší je správně odhadnout to, co bude následovat.

Nejdříve sledujeme vývoj situace prostřednictvím zpráv a povodňových hlášení. Později, po dohodě s ředitelem organizace, vyrazím do terénu sledovat situaci v nejvíce zasažených oblastech. Dále je důležité sestavit tým lidí, kteří mohou vyrazit do terénu zjišťovat rozsah škod, vytvořit zázemí, infocentrum, odkud se provozuje povodňová linka pro veřejnost, případně ve vhodném místě zřídit humanitární sklad. Potom už podle potřeb v zasažených oblastech oslovujeme dobrovolníky, kteří chtějí pomáhat.

Jakým způsobem získáváte dobrovolníky?

Je velmi pozitivní, že lidé v případě povodní okamžitě hledají na webových stránkách nabídky pomoci a informace o tom, co ADRA chystá, případně se nám hned hlásí jako dobrovolníci. A to i přesto, že ještě nevíme, kde a v jakém počtu budou potřeba.

Velkou část pomáhajících tvoří lidé v rámci takzvaného firemního dobrovolnictví. V praxi to vypadá tak, že do oblasti přijíždí skupina dobrovolníků s vlastním koordinátorem. Většinou jsou dobře vybaveni a neznamenají tak zátěž pro místo, kam přijíždějí pomáhat.

Jak na ně lidé v terénu reagují? Spojují si organizaci ADRA s povodňovou pomocí?

Často jsou povodní zasaženy stejné oblasti. Lidé proto již mají pozitivní zkušenost s pomocí ADRA. To se projevuje ve velmi otevřeném a vstřícném přijetí nejen dobrovolníků, ale i našich terénních pracovníků, kteří procházejí obcí a sbírají podklady pro finanční pomoc zaplaveným domácnostem.

Jaký druh materiální pomoci jste obstarávali?

Vedle dezinfekčních prostředků to bylo také nářadí (lopaty, koš-

řata, kolečka...), dále trvanlivé potraviny, repelenty proti komárům nebo nátěrové hmoty k vymalování. V oblastech, kde není vodovod a studny, jako jediný zdroj pitné vody, jsou kontaminované, ADRA dodává zdarma zaplaveným balenou vodu, protože ne všude jsou dosažitelné cisterny s vodou, která navíc v horkém počasí rychle podléhá zkáze.



Jak získáváte pomoc od firem? Oslovily vás samy, nebo jste o pomoc museli žádat?

Celá řada firem už nás oslovuje sama, protože ví, že dokážeme pomoc velmi rychle dostat tam, kde jí je nejvíce potřeba. Další firmy nám vycházejí vstříc, co se týká cenové nabídky, zvláště u pomoci, kterou je třeba rychle nakoupit. Příjemným překvapením byla rovněž pomoc dopravních firem s nabídkou bezplatné přepravy materiální pomoci do zasažených oblastí.

Činnost, kterou ADRA vyvíjí, ale nespočívá jen v tom, že přijedete s kbelíkem a koštětem. Jaké jsou další fáze této činnosti?

Naše pomoc se skutečně neskládá pouze z úklidu zasažených domácností, ale také z distribuce materiální pomoci, psychosociální pomoci a nakonec i finanční

pomoci z veřejných sbírek. Vedle těchto oblastí se také ADRA zapojuje do obnovy zdrojů pitné vody.

Jaké naplnění cítíte z práce hlavního koordinátora? Nemáte pocit, že lidé vidí pouze vnější projevy činnosti ADRY, ale lidé jako Vy, kteří jsou v pozadí, zůstávají nepovšimnuti?

Chtěl bych říct, že práce v „zákulí“ může být do jisté míry složitá. Nejlepší to vystihuje zájem kolegů, kteří říkají – „já chci do terénu“. Je to naprosto legitimní zvolání: v terénu se člověku dostává rychlé zpětné vazby, může zažít větší pocit užitečnosti, ale práce v zázemí (kanceláři) je nezastupitelná možná i proto, aby se všichni lidé v tom terénu cítili dobře a bylo o ně postaráno. Pro řadu našich dobrovolníků práce začíná v osm ráno a končí v pět nebo šest hodin večer sprchou a večeří. Naproti tomu v zákulí se začíná v šest hodin ráno, aby bylo vše dobře připraveno, a často se končí o půlnoci, až je pojištěný poslední dobrovolník na následující den. Proto bych teď moc chtěl poděkovat všem svým „neviditelným kolegům“ v infocentru, kteří se podíleli na přípravě ubytování pro dobrovolníky, zajištění jejich stravy, aby měli k dispozici ochranné pomůcky a pojištění pro případ úrazu nebo nehody.



PROČ JSOU POVODNĚ?

Zdálo by se, že na tuto otázku existuje poměrně jednoduchá odpověď – protože hodně prší. Jenže hodně pršelo vždycky. V průměru se roční úhrny srážek nijak výrazně neliší. Nicméně archeologické nálezy ukazují, že významnější záplavy se u nás začaly objevovat teprve v období středověku. Co se tak zásadního od té doby stalo?

Z 90% původně zalesněného území pokrytého lesy zbývá dnes již jen 30% lesů. Ve své snaze pozměnit krajinu k obrazu svému a ovládnout přírodní živly začali lidé experimentovat s krajinou i jinak. Regulovali a narovnávali vodní toky, bažiny, močály a mokré louky a přeměňovali je v zemědělskou půdu. Díky tomu došlo k narušení tzv. malého cyklu vody. Ten funguje tak, že pokud je krajina v pořádku, schopna zadržovat vodu, pak voda, která se na určitém místě odpaří, zde opět spadne v podobě lokálních srážek.

Když však krajinu odlesníme, zalijeme asfaltem, pestrou krajinou mozaikou nahradíme širými lány a původně přírodní toky narovnáme mezi betonové tvárnice, země nestačí dešťovou vodu zadržet a ta velmi rychle a ve velkém množství nateče tam, kam nechceme. Ve zdravé krajině by se voda vsákla do půdy nebo rozlila do meandrů řek a bažin. Vysušená krajina se však chová jako suchý hadr, ten také saje vodu mnohem hůř než hadr namočený.

Povodně by nám měly připomenout, že krajina je citlivý, úzasně propojený a dokonalý systém a každý zásah do něj přináší dalekosáhlé následky.

Kateřina Neudertová Hellebrandová

Jsem dobrovolníkem v organizaci **ADRA**

DOBROVOLNICTVÍ SE SNAŽÍ
PROPOJOVAT DVA SVĚTY.
SVĚT LIDÍ, KTEŘÍ CHTĚJÍ
POMOCI, SE SVĚTEM LIDÍ,
KTEŘÍ POMOC POTŘEBUJÍ.

MARIE A LÍDA

Osud nás dvě dal dohromady zcela náhodně. Stalo se tak při mých dobrovolnických návštěvách v novojičínském Domově pro seniory na Hřbitovní. Paní Lída je nepohyblivá, trvale ležící, zapomenutá příbuznými i známými. Letos v srpnu jí bude osmdesát. Nostalgicky se

svěřuje: „Nebudu to nijak oslavovat ani nebude nic péct. Je to všechno k ničemu.“ Obě Lídiny ruce, stejně jako nohy, ustrnuly s celou její ležící postavou na levém boku otočeném ke dveřím, jako by stále někoho vyhlížela, na někoho čekala. Do dveří však vcházejí jen zaměstnanci. Kde jsou ti, které milovala? Kde se všichni ztratili? Někteří zemřeli, jiní nestojí o nemocnou, nemohoucí matku, babičku, tetu...



Docházím za paní Lídou posledního půl roku. Jednou týdně opatrně zaťukám na dveře jejího pokoje a potichu vstoupím, abych příliš nenarušila její odpolední siestu. Paní Lída mě chvíli pozoruje mírně přivřenými víčky, jestli se blížím právě k ní. Zdá se, že jí mé návštěvy těší. V minulosti ráda vařila, a tak vzpomínáme, co dnes bylo k obědu u ní a co jsem vařila dnes já. Probereme aktuality ve světě, v republice a v místě našich domovů. Všimne si ráda, co mám oblečeno, čím se zdobím, a ráda mi říká „sestřičko“.

Paradoxem je, že jsem se jí skutečně v mládí chtěla stát. Takže i když ji opravím, že jsem Marie, potěší mě i „sestřička“. Chutná jí donesený zákusek, na který vždy slastně otevře svá bezzubá ústa. Pak začne vzpomínat na dětství na Valašsku, manželství, děti, hospodářství a lidi, které ve svém životě poznala. Také spolu zpíváme valašské písně a k slzám jsem ji dojala valašskou legendou, kde se na závěr praví: „Ke svým horám, černým jako peruť vraní, patříš a zůstaneš tam navždy, do skonání...“ Poslouchá se zájmem historiky z mého života, kterých je bezpočet.

Co je hlavním motivem našich setkání? Především bych jí ráda vrátila její bývalý ženský svět, se kterým se už téměř rozloučila. Těší mě, že při odchodu řekne: „Přijďte zas!“ a pozorně se dívá, jestli jí ve dveřích zamávám...

*Marie Hromádková, dobrovolnice,
Domov Duha, Nový Jičín*



Kde působí dobrovolnická centra ADRA:

Česká Lípa,
České Budějovice,
Frýdek-Místek, Havířov,
Ostrava, Plzeň, Praha,
Prostějov, Valašské Meziříčí,
Zlín, Znojmo

Více na:

[www.adra.cz/
dobrovolnictvi](http://www.adra.cz/dobrovolnictvi)

VĚNOVAT DRUHÉMU
ČLOVĚKU ČAS SE MŮŽE
STÁT NEOCENITELNÝM
LÉKEM NA OSAMĚLOST,
KTERÁ JE NĚKDY HORŠÍ
NEŽ NEMOC.

NULA NÁVŠTĚV ZA ROK

JE REALITA TISÍCŮ LIDÍ ŽIJÍCÍCH
V OSAMĚNÍ V DOMOVECH
SENIORŮ V ČESKÉ REPUBLICE.

I JEDNA **MINCE DENNĚ** POMŮŽE LIDEM NA SKLONKU
ŽIVOTA ZAŽÍT VÍCE RADOSTI DÍKY NÁVŠTĚVÁM
DOBROVOLNÍKŮ.

WWW.MINCEDENNE.CZ



PROSTŘEDKY Z PROGRAMU MINCE DENNĚ JSOU URČENY
K DLOUHODOBÉ PODPŮŘE DOBROVOLNICKÝCH CENTER V ČR,
ZAHRANIČNÍCH PROJEKTŮ A K ROZVOJI HUMANITÁRNÍ
ORGANIZACE ADRA.

HopeTV svět očima naděje



- Přináší naději, radost ze života a pozitivní pohled na svět.
- Usiluje o nadčasový pohled na současné dění s duchovním přesahem bez zbytečného moralizování.
- Nabízí dialog s diváky, a to jak přímo ve svém programu, tak i v doprovodných aktivitách.
- Vysílá nepřetržitě 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu. Oblíbené pořady lze také kdykoliv sledovat z archivu.



Diskusní pořady

Setkání s hosty hovořícími o tématech, která osloví a motivují. Životní osudy, které vás nechají lhostejnými.



Koncerty

Vystoupení interpretů klasické hudby, gospelu, jazzu, folku i současné křesťanské hudby u nás i v zahraničí.



Posluchárna – přednášky

Prezentace inspirujících témat v podání filozofů, teologů, psychologů, sociologů, historiků a dalších odborníků.



Dokumentární seriály

Domácí i zahraniční dokumentární tvorba zachycující nejen osudy zajímavých osobností současnosti a minulosti, ale i aktuální společenská témata.



Pro děti

Animované i hrané zábavné a vzdělávací seriály s výchovným poselstvím, které zaujmou nejen ty nejmladší.



Zdravý životní styl

Podněty pro zdravější život, zdravé a chutné recepty, cvičení podle současných trendů vyváženého pohledu na člověka.

Vysílání HopeTV je možné sledovat:



na osobním počítači připojeném k vysokorychlostnímu internetu ve formátech Adobe Flash, Windows Media a HTML 5 (H.264)



na mobilních telefonech a tabletech s operačním systémem **Android** v aplikaci HopeTV CZ zdarma dostupné přes Google Market



na mobilních telefonech a tabletech Apple přes zdarma dostupnou aplikaci HopeTV CZ



na mobilních telefonech se systémem **Windows** přes přímé vysílání ve formátu Windows Media



Aplikace stahuj



iPhone

[iTunes > Lifestyle > HopeTV CZ](#)
www.apple.com/itunes



Android

[Android Market > Životní styl > HopeTV CZ](#)
market.android.com

e-bulletin

Každý pátek vydáváme e-bulletin Týden s HopeTV. Najdete zde program vysílání, upozornění na premiéry a zajímavé pořady. Zaslání zdarma můžete objednat na www.hopetv.cz.



Kontakt

HopeTV
Peroutkova 57
150 00 Praha 5
Tel: +420 251 562 435
E-mail: info@hopetv.cz

www.hopetv.cz