

MA BZOROM

**MAGAZÍN PRE VŠETKÝCH,
KTORÍ CHCÚ VIDIEŤ ĎALEJ**

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

ČO JE DUŠA?

NEJEDZTE POLIEVKU TAKÚ HORÚCU, AKO SA UVARÍ

AKO PREŽIŤ DOSPIEVANIE SVOJHO DIEŤAŤA

AKO USPIEŤ PRI CHUDNUTÍ

DELETE: HODNOTA ZABÚDANIA V DIGITÁLNO M VEKU

George D. Pamplona-Roger, M.D. & Ester Malaxetxebarria, M.D.

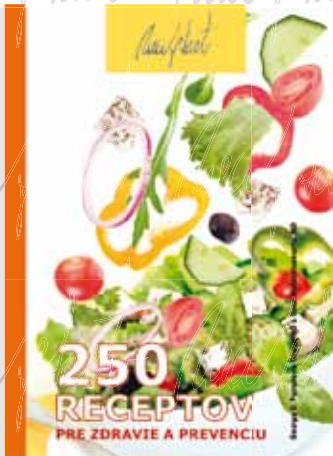
250 receptov pre zdravie a prevenciu

Túto knihu pripravil tím uznávaných odborníkov v oblasti diétológie a výživy.

Použité potraviny nielenže pomáhajú v prevencii chorôb a zlepšujú zdravotný stav, ale dokonca môžu mnohé ochorenia aj vyliečiť. Recepty sú zoradené podľa toho, ktorému orgánu alebo časti ľudského tela najviac prospievajú. Autori na základe poznania a skúseností uvádzajú pri každom recepte jeho podrobnú analýzu z hľadiska zloženia, výživovej a kalorickej hodnoty, ochranných a liečivých vlastností.

Kniha 250 receptov pre zdravie a prevenciu ponúka atraktívne recepty, ktorých príprava je pomerne jednoduchá. Zaujímavosťou sú aj tzv. prechodné recepty, uľahčujúce prechod zo stravy založenej na živočišných produktoch k oveľa zdravšej a bohatšej rastlinnej strave.

288 strán, 17,5 x 25 cm, viaz. / 20,- €



MUDr. Julian Melgosa

Žit' naplno

Kniha o dospievaní

Vynikajúca kniha o dospievaní, v ktorej si mladý človek nájde odpovede na otázky a odporúčania týkajúce sa oblastí, ktoré sú pre neho kľúčové: zmeny v telesnom, duševnom a duchovnom vývine, štúdium a budúcnosť, vzťahy v rodine, medzi kamarátmi, k opačnému pohlaviu.

192 strán, 17 x 24 cm, viaz. / 3,- €

Neil Nedley, M.D.

Život bez depresie

Kniha o prevencii a liečbe depresie

Kniha ponúka spôsob, ako predchádzať depresii a liečiť ju aj bez liekov. Autor, lekár, zhromaždil najnovšie poznatky o tomto ochorení a výsledky výskumov v oblasti mozgovej činnosti. Zameriava sa na liečbu jej skutočných príčin, nielen príznakov.

352 strán, 17 x 24 cm, viaz. / 10,- €



ŽIVOT BEZ DEPRESIE

Rafael Escandón, César Gálvez

Slobodní od závislostí

Nielen drogy (legálne a nelegálne), ale aj mnohé ďalšie predmety, druhy konania či situácie môžu byť návykové: hra, sex, práca, televízia, násilie... Práve preto sa treba zamerať na samotnú závislosť, čiže na to, čo majú všetky závislosti spoločné, a následne sa ju naučiť prekonať.

Kniha Slobodní od závislostí predstavuje pozitívny a praktický prístup ako čeliť drogám či iným závislostiam a ich následkom (vrátane aidsu). Ukazuje tiež, ako zvládnuť a podporiť (seba)ovládanie návykových sklonov človeka.

192 strán, 17,5 x 25 cm, viaz. / 15,- €



www.adventorion.sk

MAGAZÍN ZA OBZOROM

Vydal Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 5, Praha 6, www.adventorion.cz. Prvé vydanie, 2013.

Grafický dizajn Filip Podsedník. Fotografie na obálke Jana Zvolánková. Ďalšie fotografie photos.com a istockphoto.com.

Vytlačila tlačiareň Tiskárna Jedlička, Orličky. ISBN: 978-80-7172-837-5

Nanotechnológ **Vladimír Král:**
ŽIVOT je geniálny
PROJEKT



Profesor Vladimír Král, DrSc. je súčasným popredným európskym vedcom v odboroch supramolekulárnej chémie, nanotechnológií a molekulárneho inžinierstva.

Vladimír Král pôsobil v prestížnom Inštitúte Maxa Plancka pre medicínsky výskum v nemeckom Heidelbergu, v slávnej Sessler Group a Inštitúte Howarda Hughesa v USA, vyučoval na univerzite v japonskom Kjóte, bol riaditeľom výskumu liečiv v Zentive a teraz vedie medzinárodne rešpektovanú Skupinu molekulárneho rozpoznavania na pražskej Vysokéj škole chemicko-technologickéj. Toto progresívne vedecké pracovisko sa zaoberá výskumom rozpoznávania molekúl, intermolekulárnych interakcií a využitia týchto poznatkov v prospech života. S kolegami pripravuje molekulárne systémy pre včasnú diagnostiku chorôb, dávkovacie a transportné molekulárne systémy na účinnejšiu a bezpečnejšiu liečbu. Profesor Král publikoval desiatky patentov a stovky článkov vo svetových vedeckých časopisoch, napísal niekoľko kníh a je okrem iného spoluautorom senzačného objavu zlúčeniny, ktorá je teraz úspešne testovaná a dáva chorým na AIDS nádej na zastavenie alebo značné spomalenie ich choroby. Je členom mnohých vedeckých tímov a je tiež známy ako odporca slepej evolučnej teórie vzniku života. „Fascinujúce poznatky a možnosti súčasnej vedy nám dnes, oveľa viac než predtým, poskytujú množstvo dôvodov na úžas nad komplexnosťou a dokonalosťou Božieho stvorenia,“ hovorí renomovaný vedec. „Verím, že život bol geniálne navrhnutý.“

Čo Darwin nevedel

Záujem o chémiu prejavoval Vladimír Král už na základnej škole. Po absolvovaní chemickej priemyselovky pokračoval na vysokej škole a vedeckých pracoviskách. „Hlavným mojím motívom pre štúdium na vysokej škole a následnú aspirantúru a doktorandské štúdium bolo vyhnúť sa povinnej vojenskej službe,“ priznáva s úsmevom. Vyrástol v kresťanskej rodine a nikdy s pribúdajúcimi vedeckými poznatkami nepocítil potrebu svojej vyznanie meniť. „Práve naopak. Čím viac dnes prenikáme do prv skrytého nanoskopického sveta živých buniek a ich nesmierne zložitých súčastí, tým väčší úžas a obdiv vzbudzuje nezjednodušiteľná komplexnosť Božieho stvorenia. Vďaka najmodernejšej technike máme každý deň viac a viac dôvodov na vďačnosť a chválu nášho úžasného Stvoriteľa. Každý deň sa pomocou super mikroskopov presvedčam o tom, že život je bez pochyb geniálne vyprojektovaný.“ Nanotechnológovia sa snažia pracovať s podivuhodnými molekulárnymi strojmi v mierke stotisícín až milión-tin milimetra. V dobe Charlesa

Darwina, najznámejšieho teoretika náhodného evolučného pôvodu života, nebolo o tomto veľmi zložitom a presne usporiadanom superminiatúrnom svete nič známe. Rovnako ako o genetike. Darwin sa zaoberal fenotypom, vonkajším vzhľadom organizmov, ale všetko podstatné pre život je v genotype – genetickej informácii vo vnútri bunky. „V každej našej bunke je deväť miliárd párov báz nanajvýš presne usporiadaných v takzvanej DNA – dedičnej genetickej informácii. Túto nesmierne zložitú informáciu, neporovnateľne presahujúcu najzložitejšie počítačové programy, majú aj najjednoduchšie, jednobunkové živé organizmy. V skutočnosti neexistujú žiadne jednoduché živé organizmy. Bez vopred pripraveného superzložitého programu DNA sa nikdy nemôže a nikdy nemohla v prírode skopírovať ani jediná bunka. Vďaka tejto informácii a dokonalému kopírovaciemu zariadeniu RNA je bunka naopak schopná sa deliť neustále, a to neuveriteľným tempom. Vďaka týmto nepretržitým zázračným procesom žijeme.“

Sme príbuzní banánov?

V génoch človeka je 46 chromozómov v 23 pároch, ale v pohlavných bunkách je ich len polovica, aby bola umožnená fascinujúca kombinácia génov oboch rodičov. Tá umožňuje nepredstaviteľnú variabilitu, ktorej sme svedkami na našich bližných po celom svete. Na



túto ohromnú rozmanitosť pritom stačí génová odlišnosť medzi ľuďmi v rozsahu jednej desatiny percenta. „Niekedy počujeme o údajnej príbuznosti ľudí s takzvanými ľudoopmí, čo je dokladané malou genetickou odlišnosťou v rozsahu 1 až 5 percent. Lenže napríklad od muchy sa človek tiež líši len 3 percentami génov, od banánu 25 percentami. Znamená to azda, že sme zo 75 percent príbuzní banánov?“ smeje sa profesor Král. V génoch sú skryté predpoklady nielen pre našu fyziognómiu, ale aj pre temperament alebo dĺžku života. Do bunky sa pritom každú sekundu dostáva niekoľko miliárd molekúl vody. Vedci v živých bunkách tiež objavili už viac ako sto rôznych nanomotorov, ktoré majú zhruba podobné zloženie ako motory známe napríklad z automobilov, majú však neporovnateľne lepšie technické vlastnosti.“ Snažíme sa napríklad tieto stroje využiť ako diely stavebnice na prepravu niektorých liekov v ľudskom tele priamo do nádorových buniek, teda bez akýchkoľvek vedľajších účinkov na ostatné časti organizmu. Zlikvidovať škodlivé bunky a zároveň nezasiahnúť zdravé tkanivo je veľkou úlohou modernej biomedicíny. Naš nový transportný systém dokáže ukryť liečivo, aby nemohlo pôsobiť počas cesty k nádoru, dopraví ho do vybraného tkaniva a tam liečivú látku zase uvoľní. Pre pacientov s nádorovými ochoreniami je to veľmi užitočná pomoc, ktorá ich ušetrí od značných vedľajších účinkov silne účinnej chemikálie terapie.“ Nová molekulárna stavebnica je kompletne odvodená z prírodných látok. „Základom je molekula porfyrínu, ktorej obdoba tvorí aj

základ krvného farbiva, a na ňu je naviazaných niekoľko objemných molekúl cyklického cukrového derivátu cyklodextrínu. Porfyrínová časť obstará dopravu liečiva do nádoru a cyklodextrínová predstavuje obal, v ktorom sa liečivo prepravuje. V nádorových bunkách sa vplyvom kyslého prostredia liečivo uvoľní. Porfyrínová časť sa ľahko aktivuje svetlom, takže po osvetlení chorého tkaniva vznikne vysoko reaktívny kyslík spôsobujúci deštrukciu nádorových buniek, ich likvidáciu a následne umocní aj účinok cytostatických látok dopravených k nádoru v cyklodextrínovom obale. Testujeme aj ďalší variant tejto stavebnice, v ktorej je do porfyrínového makrocyklu pevne pripútaný ešte atóm rádioaktívneho prvku. Tak vznikne prípravok na presne cieľenú protinádorovú chemoterapiu, fotodynamickú terapiu a rádioterapiu. Výsledky sú veľmi povzbudivé, pri experimentoch na živých nádorových bunkách preukazujú vysokú účinnosť.“

Širšie súvislosti

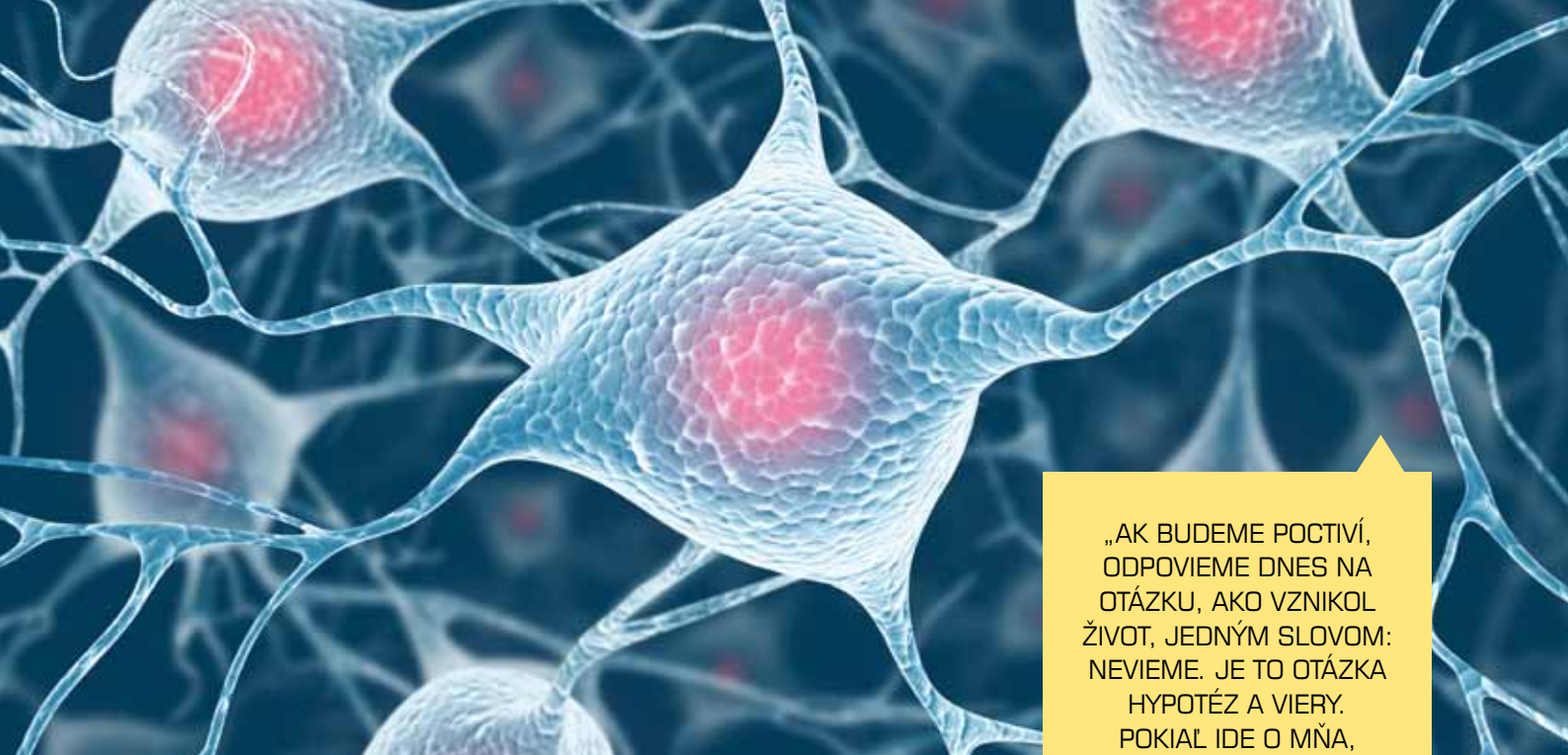
Profesor Vladimír Král zastáva názor, že každý prírodovedec by mal vidieť svoj odbor v širších súvislostiach, vrátane filozofických, ako sú otázky viery, pôvodu života alebo etiky vedeckej práce. Teraz sa ukazuje, že dokonca nevystačíme s popisom na úrovni genómu. Musíme ísť ešte o jednu hladinu vyššie a sledovať kontrolu toku informácií, ktorý sa dnes študuje v novej oblasti epigenetiky.

Napríklad vďaka niekoľkým mechanizmom, ktoré boli nedávno objavené, sa zlá genetická informácia nemusí prejavíť, a to v dôsledku metylácie DNA alebo regu-

lácie aktivity histónu deacetylázy. „Objavy týchto zložitých informácií v živých organizmoch, ich pôvod a zmysel, to sú súčasne veľmi dôležité otázky aj pre praktické využitie výsledkov vedeckých výskumov. To, ako na ne odpovieme, súvisí s našou životnou filozofiou. Verím, že život nám bol darovaný superinteligentnou osobnosťou, ktorú Biblia nazýva Boh. Presahuje nás natoľko, že ho samozrejme nemôžeme dokázať žiadnymi vedeckými experimentmi, ale dáva nám vzrušujúci priestor na spoluprácu viery a neustále sa vyvíjajúceho poznania.“ Pre vedca sa tak otvárajú

VERIACI KEDYSI ZAKAZOVALI PRÍRODOVEDCOM VYUČOVAŤ V ŠKOLÁCH EVOLÚCIU A PRÍRODOVEDCI SA TERAZ MSTIA A SNAŽIA SA ZAKÁZAŤ ŠKOLÁM BRAŤ DO ÚVAHY TEÓRIU VZNIKU ŽIVOTA VYCHÁDZAJÚCU Z VIERY V BOHA. OBOM TÁBOROM BY PRISTALO VIAC SKROMNOSTI.

úplne nové možnosti jeho disciplíny. A veda tým okrem radových robotníkov dostáva skutočných ťahúňov, ako bol silne duchovne založený Isaac Newton či Blaise Pascal. Ľudí, pre ktorých je veda aj duchovným zážitkom. „Biblia nie je učebnicou prírodovedy, ale nesie zreteľné Božie poslanstvo: Človeče, nie si tu náhodou. Ja som ťa sformoval. Z lásky a pre lásku. Tvoj život a poznanie majú vyšší zmysel a úlohu. A prírodovedec k tomu kladie otázku: Ako si to, Bože, urobil? Bolo to prostredníctvom



náhodných pokusov a omylov, strelbou naslepo, alebo podľa presného plánu? Mnohí veria vo všemocnú evolúciu. Evolúcia určite existuje. Pracujem s novými liekmi a viem, že napríklad vznik rezistencie je príkladom evolúcie, určitého prispôsobenia sa novým podmienkam prostredníctvom odolnejších organizmov v rámci druhu. Zároveň ale vidím, že evolúcia má svoje veľké limity. Neexistuje jediný experimentálny dôkaz premeny jedného druhu života v iný. Neexistujú okolo nás ani vo vykopávkach žiadne prechodné variácie a formy medzi druhmi. U takzvaných vyšších organizmov s limitovaným počtom jedincov a dobou života naopak namiesto evolúcie pozorujeme degradáciu, zužovanie genetického potenciálu a masívne vymieranie, nie vznik nových druhov.“

Čo povieme deťom?

Málokto z doktorandov a vedeckých spolupracovníkov Vladimíra Krála, ktorí pochádzajú z veľmi rozdielnych spoločenských vrstiev,

dnes verí na náhodný vznik života. Ich práce v oblasti supramolekulárnej chémie, týkajúce sa návrhu funkčných receptorov, ich skúsenosti s ťažkosťami pri uskutočňovaní návrhu funkčného biologického systému ich vedú k hlbokej pokore a k obdivu funkčných štruktúr a informácií zaisťujúcich život. Pri súčasnom stave poznania nahliadajú viac než kedykoľvek predtým do dielne superinteligentného Dizajnéra. „Jeden novinár poznamenal, že veriaci kedysi zakazovali prírodovedcom vyučovať v školách evolúciu a prírodovedci sa teraz mstia a snažia sa zakázať školám brať do úvahy teóriu vzniku života vychádzajúcu z viery v Boha. Obom táborom by pristalo viac skromnosti. Ako pri interpretácii biblickej zvesti, tak pri zbožštení prírodovedy. Zvyčajne sú tými najväčšími bojovníkmi na oboch stranách tí, ktorí o veci veľa nevedia. V celom spore ide v podstate o to, či prírodu redukuje na výhradne materiálnu záležitosť, alebo v nej vidíme aj duchovný rozmer, projekt,“ konštatuje profesor Král. „Poznám veľa hlboko

„AK BUDEME POCTIVÍ,
ODPOVIEME DNES NA
OTÁZKU, AKO VZNIKOL
ŽIVOT, JEDNÝM SLOVOM:
NEVIEME. JE TO OTÁZKA
HYPOTÉZ A VIERY.
POKIAĽ IDE O MŇA,
VERÍM A KAŽDÝ DEŇ
SILNO PREŽÍVAM, ŽE ZA
NÁDHERNÝM DAROM
ŽIVOTA JE ÚŽASNÝ BOH.“

Vladimír Král

veriacich matematikov, fyzikov, chemikov. Najväčší problém asi majú biológovia a učitelia z bývalého komunistického bloku, ktorým od malička vymývali mozog evolučnou teóriou vzniku života, takže už nie sú schopní vidieť jej limity. Ale mnohí dnes jasne vidia slabé miesta klasickej evolučnej teórie, sami poukazujú na značné obmedzenia prírodného výberu a hromadenie výhodných mutácií ako hnacej sily. Tento mechanizmus bol už v 70. rokoch minulého storočia preukázaný ako nedostatočný na vysvetlenie evolúcie pohlavne sa rozmnožujúcich organizmov. Ak budeme poctiví, odpovieme dnes na otázku, ako vznikol život, jedným slovom: Nevieme. Je to otázka hypotéz a viery. Pokiaľ ide o mňa, verím a každý deň silno prežívam, že za nádherným darom života je úžasný Boh.“

Ed DICKERSON

Čo je DUŠA?

Populárna teológia hovorí, že každý ľudský tvor má nesmrteľnú dušu. Nakoľko je táto idea podložená biblickými dôvodmi?

Starí Egypťania verili, že keď človek zomrie, jeho srdce bude dané na ľavú misku váh a na pravú stranu bude položené pštrosie pero, symbol bohyně pravdy a spravodlivosti Maat. Len osobám, ktorých srdce bude bez viny – a teda bude ľahšie ako ono pštrosie pero, bude dovolené vstúpiť do posmrtného života.

Je možné, že pod vplyvom tejto starej legendy sa lekár Duncan MacDougall v roku 1907 rozhodol uskutočniť sériu experimentov, aby zistil, koľko duša váži. Umiernajúcich pacientov umiestňoval aj s celou posteľou na priemyselnú váhu, ktorá s vysokou presnosťou odmeriavala každý gram. Porovnaním váhy u šiestich pacientov pred smrťou a po nej dospel k záveru, že každý z nich prišiel o 21 gramov. A pretože bol presvedčený, že duša pri smrti opúšťa telo, vyšiel mu logický záver, že duša váži 21 gramov.

Nie je ťažké pochopiť, prečo tak veľa ľudí prijalo a možno stále prijíma podobný pohľad na dušu. Väčšina z nás sa stretne s mŕtvym telom iba pri pohrebe. Pred smútočným obradom ľudia často hovoria: „Pozri, vyzerá úplne ako živý.“ Zvyčajne tým chceme potešiť pozostalých, vyvolať spoločné spomienky alebo prípadne oceniť pohrebnú službu. V skutočnosti však každý, kto niekedy videl mŕtve telo, vie, že nech použijeme akýkoľvek eufemizmus, mŕtve telo vyzerá veľmi neživo. Niečo tu chýba, či už je to duša, alebo čokoľvek iné.

Čo vlastne tvorí človeka? Určitý počet orgánov, približne 200 kostí, 600 svalov, bezpočetné množstvo nervov organizovaných do „systémov“, ako je nervový, obehový, dýchačský systém... Ale to je len výpočet rôznych súčastí nášho tela, z ktorých mnohé zostávajú v tele aj po smrti. Stráca sa však osobnosť človeka.

Všetci podvedome vieme, že my sami sme viac než len súhrn svalov, kostí a enzýmov, pamäti a zručností. To „viac“ často nazývame „dušou“.



Tradičný pohľad

Tisíce rokov sa ľudia rôzneho náboženského presvedčenia domnievali, že duša je oddeliteľná, seba si uvedomujúca entita, ktorá sídli v tele. Je nehmotná, a preto nemôže nič vážiť – dokonca ani tých 21 gramov. Tieto tradície tiež vidia telo ako pomínutelné, kým duša je večná a nesmrteľná. Tento názor je pochopiteľný, pretože po smrti v tele prebiehajú rozkladné procesy, ale náš vzťah k zosnulému a spomienky na neho pretrvávajú; prajeme si, aby žil ďalej.

Svetové kultúry vyjadrili tento pohľad rôznym spôsobom. Hinduisti, budhisti a iné ďalekovýchodné

kultúry podceňujú fyzickú stránku našej ľudskej prirodzenosti s odôvodnením, že telo je zdrojom utrpenia. Podľa tých, ktorí veria týmto náboženským systémom, cieľ života spočíva v tom, aby sme unikli z tela a zbavili sa tak fyzického utrpenia.

Aj keď existujú rozdiely medzi pohľadom na dušu, ako ju chápú východné náboženstvá a kresťanstvo, väčšina kresťanov prevzala koncept nesmrteľnej duše. Na dušu sa pozerajú ako na nesmrteľnú entitu, ktorá počas života človeka prebýva v jeho tele a po smrti sa oddeľuje, aby mohla niekde pokračovať vo vedomej existencii – v nebi alebo v pekle.

BOH NESTVORIL ĽUDSKÉ BYTOSTI VO SVOJEJ PODSTATE NESMRTEĽNÉ. BOH ADAMOVI A EVE POVEDAL, ŽE ZOMRÚ, KEĎ ZJEDIA ZAKÁZANÉ OVOCIE. JEHO VAROVANIE BY BOLO NEZMYSELNÉ, KEBY PÁR NEMOHOL NAOZAJ ZAHYNÚŤ, ALE IBA VSTÚPIŤ DO NEJAKEJ INEJ FORMY BYTIA.

**G. Wheeler /
Za branami smrti**

Biblický pohľad

V Starej aj Novej zmluve však nachádzame celkom odlišný koncept, než je duálne chápanie človeka ako tela a duše. V príbehu o stvorení je uvedené: „Pán Boh potom z prachu zeme sformoval človeka a vdýchol do jeho nozdier dych života. Tak sa stal človek živou bytosťou.“ (Genezis 2,7)

Boh sformoval človeka z prachu zeme

Biblická kniha Genezis predstavuje Boha ako toho, kto sa osobne zapojil do „formovania“ prvej ľudskej bytosti, podobne ako keď sochár vytvára svoje umelecké dielo. Na svoju prácu Boh použil pozemský materiál, hlinu. Keď stvoril muža a ženu, dal im meno Adam (Genezis 5,1), čo znamená človek z červenej hlíny (adámá – červená tehliarska hlina, potom pôda všeobecne), a tým ukázal na spojenie medzi životom a materiálom, fyzickou zemou. V Starej zmluve mená osôb často označovali ich vlastnosti či charakter. Pomenovaním prvého človeka Adamom Boh poukázal na to, že ľudstvo je doslova „zo zeme“.

Ešte prekvapivejšie je, že správa v knihe Genezis hovorí o Bohu tak, akoby osobne, svojimi rukami miesil hlinu, aby sformoval ľudskú bytosť. V Genezis 1,26.27 sa dozvedáme, že táto ľudská bytosť bola v určitom zmysle Božím autoportrétom a bola stvorená nato, aby bola jeho obrazom. Je úžasné uvedomiť si, že Stvoriteľ všetkého sa rozhodol prepožičať svoju vlastnú podobu hlinenej postave. Ale nasleduje ďalší div:

Boh vdýchol do jeho nozdier dych života

Umelé dýchanie „z úst do úst“ býva tiež niekedy označované ako „bozk života“. Každý, kto sa zoznámil s resuscitačnými

mi kardiopulmonálnymi postupmi (SPR) a každý, kto ich vykonáva, uznáva výstižnosť tohto úslovia. A práve tento akt je zmienený v biblickej knihe Genezis. Boh nás vytvoril na svoj obraz a potom ako Zdroj všetkého života vdýchol tento život do svojho umeleckého diela.

Až potom biblický text hovorí, že človek sa stal živou bytosťou čiže, ako niektorí prekladatelia prekladajú, „živou dušou“. Vidíme, že Biblia neopisuje dušu ako samostatnú entitu, oddeliteľnú od tela. Naopak, už od svojej prvej správy v knihe Genezis predstavuje človeka ako jednotu telesného a duchovného, ako celistvú, holistickú bytosť, a nie ako zostavu niekoľkých pôvodne samostatných častí. Podľa Genezis sú telo a duša jedno. Boh nedal Adamovi dušu. Dal mu život a Adam sa stal dušou.

Možno nám robí problém tomu uveriť, pretože sme boli zvyknutí chápať dušu ako niečo, čo nesúvisí s hmotou. Predsa však všetci užívame niečo, čo nám nevyhnutnosť jednoty tela a duše dobre ukáže.

Príklad

Práve teraz píšem článok na prístroji, ktorý sa volá počítač. Funkčný počítač pozostáva z troch komponentov: Najprv je to hardware, hmotné vybavenie, tj. sám počítač, monitor a klávesnica.



ZA BRANAMI SMRTI

LUDESKÉ BYTOSTI NEMAJÚ NESMRTELNÚ DUŠU, ABY PO SMRTI FYZICKÉHO TELA PRETRVÁVALI. MŔTVI ZANIKLI A VRÁTIA SA K BYTIU LEN VTEDY, KEĎ ICH BOH K ŽIVOTU OBNOVÍ. NADOBUDNUTIE NESMRTELNOSTI JE SKÔR VÝSADOU VYHRADENOU SPRAVODLIVÝM, NEŽ PREDNOSTNÝM PRÁVOM CELÉHO ĽUDSTVA.

G. Wheeler / Za branami smrti

Ďalej je to softvér – rad inštrukcií, ktoré sú v počítači nainštalované, aby mohol vykonávať svoje funkcie. Napokon potrebujeme elektrickú energiu. Keď odoberieme jeden z týchto komponentov, počítač bude nefunkčný. Nedá sa už prakticky použiť, je nanič.

Rovnako je to u nás ľudí. Naše fyzické telo je naším „hardwarom“. Naš mozog je preplnený „softvérom“ – tj. inštinktmi, pamäťou a vedomosťami, ktoré nás robia tým, čím sme. A napokon, Boh nám dal život – niečo ako elektrinu. Po odstránení ktorejkoľvek z tých troch častí prestaneme existovať.

Bez elektriny sa počítačová pamäť, inštrukcie a dáta stratia. Keď naše telo zomrie, potom aj náš mozog prestane fungovať. Pamäť, znalosti a všetky informácie, ktoré sme počas života získali a ktoré z nás robia to, kým sme, zmizne. Nie je žiadna duša, ktorá by bola mimo tela a mala vedomie samej seba, rovnako tak ako počítač nemá „inteligentnú“ existenciu, ak nie je napojený na elektrickú energiu.

Pohľad Biblie nám potvrdzuje, že vedomie človeka sa končí smrťou. U Kazateľa 9,5.6 je napísané: „Živí totiž vedia, že musia zomrieť, ale mŕtvi nevedia vôbec nič. Žiadnej odplaty sa už nedočakajú, aj samotná spomienka na nich zanikla. Ako ich láska, tak ich nenávisť, všetka ich vášeň je dávno preč.“

Tu je odpoveď pre tých, ktorých zaujíma, ako mohol Dr. MacDougall zväziť dušu a dostať sa k výsledku 21 gramov, keď pštrošie pero, ktoré drží bohyňa Maat podľa znázornenia hierografov, váži (vedcami overené) len o čosi viac než 6 gramov, tj. tri a polkrát menej. Aká ťažká môže byť naša duša, aby sme vošli do večnosti? S tým si už nemusíme robiť starosti. Boh nás nehodnotí len ako záznam dobrého alebo zlého, ani nás nepovažuje za menej hodnotných, pretože sme fyzické bytosti. On nás ako také vytvoril. A dokonca v evanjeliu podľa Jána čítame, že „Slovo sa stalo telom“. Boží jednorodný Syn sa stal telesnou bytosťou, aby ukázal, ako veľmi Boh človeka miluje.

Biblia opakovane potvrdzuje, že je to veľkou prednosťou byť dušou (nie mať dušu). Lebo byť človekom znamená byť dušou, byť predmetom Božej lásky, ktorá nám dáva príležitosť radovať sa z blízkeho vzťahu s Tým, kto nás stvoril.

Väčšina ľudí v západnom svete smrť odmieta. Hoci je odvekou súčasťou života, ľudia ju vedome prehládajú a snažia sa na ňu nemyslieť. Až strata blízkej osoby v nás vyvoláva otázky o zmysle života a smrti. Chceme vedieť, či je táto násilná rozlúčka definitívna. Pýtame sa, kam odišiel náš blízky, či je nejaký „nehmotný“ prítomný, či nás vidí.



V tejto knihe nájdete nielen poznatky o tom, čo o prirodzenosti a fungovaní ľudského mozgu a tela odhaľuje veda, ale predovšetkým výklad toho, čo o smrti a posmrtnom stave hovorí Biblia. Kniha sa vyznačuje poctivým hľadaním odpovedí na otázky, či existuje ľudská duša, či existuje reinkarnácia a či po smrti pokračuje život automaticky ďalej.

Autor svoj výklad pretkáva konkrétnymi skúsenosťami ľudského umierania, vrátane výpovedí tých, ktorí zažili klinickú smrť. Náboženské, filozofické aj vedecké pohľady na smrť a dianie po nej konfrontuje s učením prevažne Starého, ale aj Nového zákona. V závere sa autor venuje koncepcii vzkriesenia a objasňuje proroctvo o novej zemi, kde „už nebude smrti ani žiaľu; ani náreku ani bolesti viac nebude, lebo prvé veci pominuli“.



STRES VLASTNE NIE JE AŽ TAKÝ ZLÝ. PRAVDUPOVEDIAC, ŽIVOT BEZ URČITÉHO STRESU BY BOL DOSŤ NEZAUJÍMAVÝ. PROBLÉMY NASTÁVAJÚ AŽ VTEDY, KEĎ JE NAŠA HLADINA STRESU VYŠŠIA, NEŽ AKÚ SME SCHOPNÍ ZVLÁDNUŤ.

NEJEDZTE polievku
takú horúcu, ako sa

UVARÍ



Náš najväčší problém so stresom je ten, že väčšina z nás sa ho nenaučila účinne zvládať. Stres nie je ani tak dôsledkom toho, čo sa vám prihodí, ale skôr prejavom toho, ako na situáciu reagujete.

„MÔJ OTEC MA NAUČIL JEDNODUCHÚ ZÁSADU, AKO SI PORADIŤ SO STRESOM, A TÁ MI POMÁHA UŽ ROKY:

„NEJEDZ POLIEVKU TAKÚ HORÚCU, AKO SA UVARÍ!“

Fritz Wirtz

Existujú faktory, ktoré určujú, ako intenzívne stres prežívate. Predovšetkým v tom zohráva úlohu vaša jedinečnosť. Na stresujúce situácie reaguje každý inak. Čo je veľkým stresom pre mňa, môže byť pre vás pohodovou záležitosťou.

Jeden večer, asi pred dvoma týždňami, som cestovala autom smerom na západ, keď z lesa rovno pred moje auto vyskočila srna. Našťastie som nešla veľmi rýchlo, ale práve keď som dupla na brzdu, auto vrazilo do smky. Bol to traumatický zážitok pre mňa aj pre smku. Nevyzeralo to, že srnka je vážne zranená, aj keď nárazom si určite spôsobila zopár modrín a podliatin. Vzhľadom na to, že auto neutrpelo vážnejšiu škodu, som mohla pokračovať v jazde. Bezpečne som docestovala a všetko bolo v poriadku. Moja tepová frekvencia a krvný tlak na malú chvíľu značne stúpli. U niektorých ľudí by však stresová reakcia na túto udalosť bola taká prudká, že by museli zastaviť pri krajnici a dvadsať minút sedieť, kým by

sa upokojili. Potom by možno týždeň mysleli na to, čo všetko sa mohlo stať. Takí jedinci by prežívali podstatne viac stresu ako ja.

Dôležitým faktorom zvládania stresu je schopnosť so stresom zachádzať.

Všetci prežívame širokú škálu stresujúcich situácií, s akými sa človek stretáva už odpradáva. Niektoré stresory sú však typické až pre súčasný život, najmä však pre niekoľko posledných desaťročí.

Prvým z nich je **nadbytok informácií a technológií**. Žijeme vo veku informačnej explózie. Informácie narastajú na objeme takou rýchlosťou, s akou nikto nedokáže udržať krok. Nikto nie je schopný obsiahnuť všetky nové informácie, a to dokonca ani v úzko špecializovaných oblastiach. Pred niekoľkými stovkami rokov by dobre vzdelaný človek vedel asi všetko, čo ľudstvo dovtedy poznalo. Dnes je dosiahnutá úroveň znalostí nepredstaviteľná! Sme nútení skôr sa učiť, ako informácie zvládať, než ako ich ovládať. Explózia informácií je hlavným stresorom dnešnej doby a je dobré vedieť, že sme na tom všetci rovnako: nikto nezvládne s ich narastaním držať krok!

„STRES MÔŽE BYŤ ÚŽASNÝ. MÔŽE BYŤ VŠAK AJ SMRTELNÝ. TO VŠETKO ZÁLEŽÍ LEN NA VÁS. ROVNAKO AKO REŠPEKTUJETE NEBEZPEČENSTVO STRESU, MÔŽETE SA NAUČIŤ VYUŽÍVAŤ JEHO VÝHODY.“

Peter Hanson

Všetky tieto informácie vytvárajú veľa nových príležitostí a môžu byť pre nás veľkým prínosom, ale zároveň si musíme byť vedomí toho, že nás nadmieru zaťažujú.

Druhý súčasný stresor do veľkej miery súvisí s rozvojom informácií a technológií. Je ním **neustála zmena**. Zmeny prebiehajú veľmi rýchlym tempom a stále. Napríklad, konečne sa naučíte nový počítačový program, ktorý vám ušetrí veľa času a energie. Lenže zrazu sa objaví jeho nová verzia alebo zlepšenie, ktoré vráti vašu krivku učenia sa nových vecí späť na začiatok. Prudkými zmenami prechádza aj celá spoločnosť. Menia sa zákony, sociálna sféra, vyhliadky do budúcnosti. Málokto vykonáva jedno zamestnanie po celý svoj život: naopak, sme nútení prispôbovať sa zmenám na trhu práce a otvárať sa novým pracovným príležitostiam.

Ustavičné a rýchle zmeny nás vedú k tretiemu hlavnému stresoru, ktorým je prílišná **záťaž z rozhodovania**. Sme vystavení neustálemu tlaku. Každé rozhodnutie akoby bolo čoraz zložitejšie a spletitejšie. Niektorí odhadol, že v priebehu jedného dňa sme bombardovaní až tisíckou reklám. V skutočnosti sa pravdaže zaoberáme iba niektorými z nich, ale už aj tieto procesy zvyšujú našu dennú dávku stresu.

Tlmičom stresu, ktorý veľmi pomáha pri záťaži z rozhodovania, je mediálny pôst najmenej jeden deň v týždni a príležitostne súvisle jeden až dva týždne. Skúste si aspoň odpočinúť od správ alebo ich počúvajte sporadicky a s výberom, pretože pri počúvaní samých zlých správ si môžeme ľahko myslieť, že svet sa úplne vymkol kontrole. To je zvlášť dôležité pre ľudí, ktorí majú sklon k úzkostiam.

Telo má ako protiváhu k reakcii na stres **reakciu uvoľnenia**. Účinnok stresu môžeme neutralizovať tým, že sa naučíme aktivovať a využívať reakciu uvoľnenia. Ide o vrodennú skupinu psychologických zmien, ktoré vyvažujú stresovú reakciu. Kým stresová reakcia je mimovoľná a deje sa automaticky, reakcia uvoľnenia je riadená vôľou, treba sa ju naučiť a precvičovať.

Reakcia uvoľnenia je jedinečným nástrojom proti škodlivým účinkom stresu. Je vedecky overenou skutočnosťou, že stresová reakcia vlastne urýchľuje metabolizmus, tepovú frekvenciu, zvyšuje krvný tlak, zrýchľuje dýchanie a zvyšuje napätie svalov, ako aj hladinu cholesterolu. Reakcia uvoľnenia naopak tieto funkcie znižuje.

Dobrou správou je, že sa môžeme naučiť vyvolať reakciu uvoľnenia, kedykoľvek si to prajeme. Uvoľnenie je vedomá voľba, ktorú potrebujeme pravidelne trénovať. Môžeme ju prirovnať k jazde na voľnobeh. Život dnes frčí priam závratným tempom. Potrebujeme ho občas zvolniť a spomaliť.

Jednou z našich hlavných zbraní na účinné zvládanie stresu je pravidelná fyzická aktivita, ktorá trvá aspoň 30 minút – v rámci možnosti na čerstvom vzduchu a za slnečného svitu. V skutočnosti len málo ľudí zvládne účinne stres bez nejakej formy **fyzického cvičenia**. Cvičenie je pri zvládaní stresu nenahraditeľné. Je to jeden z najlepších návykov, ktoré nám pomáhajú udržať si celkové zdravie a dobrú kondíciu.

Prekvapivým kľúčom na zvládanie stresu je **rozvíjanie našej spirituality** a radosť z nej. Potrebujeme prijať skutočnosť, že sme celými ľuďmi, len ak sa rozvíjame po



PRAKTICKÉ TIPY, AKO NEJEŠŤ POLIEVKU TAKÚ HORÚCU, AKO SA UVARILA

- Doprajte si „time-out“.
- Urobte krok späť a pozrite sa na situáciu s nadhľadom.
- Uistite sa o správnom životnom nasmerovaní.
- Počúvajte svoj inštinkt.
- Nájdite si oblasť, v ktorej môžete byť užitočný.
- Na problémy sa pozerajte ako na príležitosti.
- Vyhláste mediálny pôst.
- Vyhýbajte sa perfekcionizmu.
- Doprajte si trochu uvoľnenia.
- Poznajte svoje obmedzenia.
- Stanovte si hranice.
- Naučte sa vyjadrovať svoje potreby a prania.
- Majte realistické očakávania.
- Hovorte so sebou pozitívne.

stránke telesnej, duševnej, citovej a duchovnej. Západná spoločnosť tieto súčasti ľudskej bytosti oddelila a takmer ignoruje duchovné prežívanie človeka. V súčasnosti sa zväčša stretávame s tým, že lekár nepristupuje k pacientovi holisticky, čiže nelieči „celého človeka“. Lekárska prax vyvinula systém lekárov-špecialistov, ktorí liečia telesné choroby, psychológov a psychiatrov, ktorí sa zaoberajú duševnými a citovými problémami, ale takmer úplne sa zanedbáva duchovná stránka človeka. Pritom každodenné spojenie s vyššou mocou preukázateľne zmierňuje stres z neistoty a človeka napĺňa prežívaním vnútorného pokoja, a to aj v obdobiach krízy či dramatických zmien. Presvedčenie, že žiadna prehra nie je konečná a že každý deň ponúka nové príležitosti a nádej, je založené na pevnej viere v Boha.

Dôležitou zásadou zvládania stresu je dopriať si čas na to, aby ste polievku jedli pomaly.

Doprajte si čas na to, aby ste si život skutočne užili. Privoňajte k ružiam. Hrajte sa so šteniatkami. Radujte sa z detí. Sústreďte sa na to, aby ste si vytvárali život, a nielen zarábali na živobytie. Naučte sa radovať z okamihu. Radosť zo života a zmysluplné prežívanie sú našou voľbou.

Tipy na každý deň

- Urobte si pravidelné prestávky na strečing a uvoľnenie tela.
- Doprajte si masáž.
- Dajte si horúci kúpeľ.
- Nechajte si masírovať chrbát.
- Privoňajte ku kvetom.
- Počúvajte príjemnú, pokojnú hudbu.
- Naučte sa veci zjednodušovať.

- Vypnite mobilný telefón.
- Praktizujte progresívnu svalovú relaxáciu.
- Žite podľa svojho prirodzeného rytmu.
- Doprajte si intimitu a sex so svojim partnerom.
- Prečítate si dobrú knihu.
- Vyberte sa do prírody.
- Len tak sedte.
- Chodte s deťmi púšťať šarkana.
- Zhlboka dýchajte.
- Venujte sa nejakej záľube.
- Rozvíjajte svoj duchovný život.
- Meditujte alebo sa modlite.
- Pripravte si večeru pri sviečkach.
- Neberte telefón.
- Vyhnite sa nadmernej stimulácii.
- Udržujte starosti pod kontrolou.
- Trite si ruky a nohy.
- Jednoducho spomalte.
- Hrajte sa, urobte si radosť.
- Pravidelne cvičte uvoľňujúce cviky.
- Zaobstarajte si nejaké prírodné domáce zviera.

Zásady zvládania stresu

- Presne určite a rozpoznajte hlavné príčiny stresu vo vašom živote a naplánujte si spôsob ich zvládnutia.
- Uvedomte si, ako na vás stres pôsobí. Počúvajte svoje telo a jeho varovné signály.
- Naučte sa ovládať reakciu na stres tým, že si vezmete „time-out“, počas ktorého budete zhlboka dýchať, rozoberiete si situáciu, budete na nej hľadať niečo humorné a doprajete si trochu uvoľnenia.
- Osvojte si reakciu uvoľnenia a často ju používajte.
- Pravidelne sa venujte fyzickej činnosti.
- Humor je výborný tlmič stresu. Zásobujte sa vtipmi a humornými scénkami a často si ich pripomínajte.
- Jedzte veľa čerstvého ovocia a zeleniny a obmedzte alebo vylúčte vysoko spracované (rafinované) druhy potravín. Budete mať viac energie a odolnosti.
- Vyhýbajte sa návykovým drogám a zbavte sa (najlepšie s pomocou odborníkov) hlboko zakorenených stresorov, ako je nízka sebaúcta, zármutok, vina, negatívne pocity, negatívne postoje, abnormálna úzkosť a beznádej.
- Osvojte si postoj vďačnosti. Buďte radostní. Objavte svoju spiritualitu, rozvíjajte ju a radujte sa z nej.

TEST stresu

Nasledujúce otázky zisťujú, ako sa cítite a ako sa vám darilo v poslednom mesiaci. Pri každej otázke zvolte a vyznačte odpoveď, ktorá je pre vás najvhodnejšia. Pretože neexistujú správne alebo nesprávne odpovede, najlepšie je odpovedať na každú otázku spontánne a pri žiadnej sa príliš nezastavovať.

1 Ako sa celkovo cítite?

- 5 mám skvelú náladu
- 4 mám veľmi dobrú náladu
- 3 väčšinou mám dobrú náladu
- 2 raz dole, raz hore
- 1 väčšinou mám zlú náladu
- 0 mám veľmi zlú náladu

2 Trápi vás nervozita alebo „nervy“?

- 0 veľmi – až do tej miery, že nemôžem pracovať a starať sa o veci
- 1 značne
- 2 pomerne dosť
- 3 do určitej miery, dosť na to, aby som si pre to robil/a starosti
- 4 trochu
- 5 vôbec nie

3 Ovládate svoje správanie, myšlienky, emócie a pocity?

- 5 rozhodne áno
- 4 väčšinou áno
- 3 zvyčajne ich ovládam
- 2 často sa mi to nedarí
- 1 nie a trochu ma to znepokojuje
- 0 nie a som tým veľmi znepokojený

4 Cítili ste sa niekedy natoľko smutný, otrávený, či zúfalý, alebo ste mali toľko problémov, že ste sa sami seba pýtali, či má niečo vôbec zmysel?

- 0 áno – až do tej miery, že som to chcel vzdať
- 1 veľmi
- 2 dosť často
- 3 do istej miery – dosť na to, aby ma to trápilo
- 4 trochu
- 5 vôbec nie

5 Boli ste, alebo ste sa cítili pod napätím, tlakom či v strese?

- 0 áno, viac, než som bol schopný uniesť
 1 áno, dosť pod tlakom
 2 áno, do určitej miery, viac než zvyčajne
 3 áno, do určitej miery, asi tak ako zvyčajne
 4 áno, trochu
 5 vôbec nie

6 Ste šťastný a spokojný so svojim osobným životom?

- 5 nesmierne šťastný, nemohol by som byť spokojnejší
 4 veľmi šťastný
 3 šťastný
 2 spokojný
 1 trochu nespokojný
 0 veľmi nespokojný

7 Mali ste niekedy v poslednom čase pocit, že strácate pamäť, zdravý rozum alebo kontrolou nad vašim konaním, rečou, myslením alebo cítením?

- 5 vôbec nie
 4 len trochu
 3 do istej miery, ale nie natoľko, aby ma to znepokojilo
 2 do istej miery a bol som tým trochu znepokojený
 1 do istej miery a som tým dosť znepokojený
 0 veľmi a som tým veľmi znepokojený

8 Ste v poslednom čase úzkostlivý, znepokojený alebo rozladený?

- 0 veľmi silne – až do takej miery, že som ochorel alebo takmer ochorel
 1 značne
 2 dosť
 3 do istej miery – dosť na to, aby som si z toho robil starosti
 4 trochu
 5 vôbec nie

9 Prebúdzate sa sveži a odpočínutý?

- 5 každý deň
 4 skoro každý deň
 3 dosť často
 2 asi v polovici prípadov
 1 zriedka
 0 nikdy

10 Trápi vás nejaká choroba, telesná porucha, bolesť, alebo máte obavy o vaše zdravie?

- 1 väčšinou
 2 často
 3 určitý čas
 4 málokedy
 5 nikdy

11 Je váš každodenný život naplnený niečím, čo je pre vás zaujímavé?

- 5 vždy
 4 väčšinou
 3 často
 2 niekedy
 1 málokedy
 0 nikdy

12 Cítite sa sklúčený a smutný?

- 0 vždy
 1 väčšinou
 2 často
 3 niekedy
 4 málokedy
 5 nikdy

13 Cítite sa byť citovo vyrovnaný a sebaistý?

- 5 vždy
 4 väčšinou
 3 často
 2 niekedy
 1 málokedy
 0 nikdy

14 Cítite sa unavený, preťažený alebo vyčerpaný?

- 0 vždy
 1 väčšinou
 2 často
 3 niekedy
 4 málokedy
 5 nikdy

POZNÁMKA: Slová na koncoch uvedených stupníc vyjadrujú opačné pocity. Zakrúžkujte ktorékoľvek číslo na priamke, ktoré podľa vás najviac zodpovedá tomu, ako ste sa cítili počas uplynulého mesiaca.

15 Ako veľmi ste boli znepokojený, čo sa týka vášho zdravia?

vôbec nie → veľmi znepokojený
 10 8 6 4 2 0

16 Ako uvoľnene alebo napäto ste sa cítili?

uvoľnený → veľmi napätý
 10 8 6 4 2 0

17 Koľko ste mali energie, elánu a vitality?

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

18 Ako veľmi ste boli veselý alebo sklúčený?

veľmi veselý → veľmi sklúčený
 10 8 6 4 2 0

VYHODNOTENIE

NÁVOD: Sčítajte všetky body, ktoré ste vyznačili alebo zakrúžkovali pri každej otázke a zapíšte si svoj dosiahnutý počet bodov:

CELKOVÝ POČET BODOV

Stav stresu

81–110

ukazuje duševnú pohodu

76–80

mierne pozitívny

71–75

hraničné hodnoty

56–70

ukazuje na problém so stresom

26–40

vážny


0–25

kritický

Z knihy pripravovanej
 vydavateľstvom Advent-Orion, Praha

**Karen Holfordová**

POHODOVÝ DEŇ



Sedela som v pohodlnom kresle v miestnosti, ktorú osvecovalo svetlo niekoľkých vonných sviečok. Jemná hudba klavírneho partu sa miešala s vôňou vanilky a upokojovala moje zmysly. Bolo to úžasné. Celý deň som mohla odpočívať v tomto luxusnom prostredí. Popíjala som džús z čerstvého manga a pomaranča a pritom som si prezerala časopis. Občas som pozorovala zlaté rybky, ako bezstarostne plávajú v neďalekom akváriu.

Malá som pocit dokonalého šťastia. Chrbát bol ešte vlhký od masážnej emulzie, chodidlá svieže po pedikúre a ďalším bodom programu mal byť parný kúpeľ. Premýšľala som, či si pred večerou nemám ísť zaplávať. Možno by mi ešte zvýšil čas na saunu,

manikúru a pleťovú masku. Alebo by som mohla zájsť ku kaderničke, prejsť sa po obchodoch, než si zajtra sadnem do vlaku domov a vyberiem sa na triednu schôdzku môjho syna.

Myšlienky mi rýchlo preskakovali sem a tam a pokúšali sa, ako už mnohokrát predtým, zostaviť zo zoznamu úloh zmysluplný a realizovateľný balíček, asi tak, ako keď skladáme z kúskov skladačky celok. Blaho, ktoré som pocitovala, sa pomaly rozpúšťalo ako kocka cukru vo vode a ja som sa zase dostávala do zmatku každodenného života, práve toho života, z ktorého som sa pokúšala uniknúť!

Koľkokrát máme pocit, že sme tak neskutočne zaneprázdnení, že sa potom vo voľnej chvíli, keď by sme si už mohli dopriať malé potešenie, ani nevieme uvoľniť – ponáhľame sa pri čítaní knižky, obchody len „prebiehame“ a čokoládu prehltáme tak rýchlo, že nie sme schopní si ju vychutnať? Ako často si doprajeme pokojnú, relaxačnú prechádzku, keď sa môžeme na chvíľu zastaviť a privoňať k ružiam?

To, čo skutočne potrebujem, je mať jeden deň v týždni voľno. Potrebujem úplný odpočinok. Deň, keď nebudem musieť variť, prať, žehliť, nakupovať. Určite by som sa cítila oveľa lepšie. Deň, keď by som sa cítila ako v liečivých kúpeľoch, ale bez tých neskutočných poplatkov. Deň, ktorý by ma všestranne občerstvil. Keby tak existovalo niečo ako môj pravidelný pohodový deň!

Je zaujímavé, že idea úplne voľného dňa bez akejkoľvek práce či stresujúcej aktivity nie je nič nové. Už pred tisíckami rokov, keď život prebiehal ešte oveľa pomalšie

než dnes, bol Izraelcom daný dar voľného dňa. Začínal sa západom slnka v piatok a trval až do západu slnka v sobotu. Nazýval sa šabat – deň odpočinku. Mnohí Židia dodnes zachovávajú sobotu ako slávnostný deň, keď môžu odpočívať a obnoviť svoje fyzické sily, vzťahy, emócie a svoj vzťah s Bohom. Poznajú tajomstvo, ako sa vyrovnáť s bláznivým životom dvadsiateho prvého storočia. Aj veľa kresťanov sa snaží oddeliť si v každom týždni jeden deň, keď sa vymania zo zhnú a stresov bežného života a tešia sa z úžitku „pohodového dňa“, dňa odpočinku. Kresťania i Židia prežívajú väčšinou tento deň tak, že uvažujú o tom, aké miesto má Boh v ich živote, ale aj to ostatné; aj to je dôležitá časť daru dňa odpočinku. Nech už je vaše pochopenie Boha akékoľvek, uvažujte o ňom pozitívne ako o niekom, kto vás má rád a chce, aby ste boli šťastní. To sa potom stane významnou časťou vašej skúsenosti dňa oddychu alebo pohodového dňa. Bude to ako pohladenie po duši, ktoré uľaví vašim starostiam a trápeniam.

Ako využiť čo najlepšie svoj pohodový deň

Každý človek má svoju predstavu o tom, čo ho zrelaxuje a prinesie mu odpočinok. Urobte si zoznam vecí, ktoré vás osviežia, upokojia vaše myšlienky a pocity a dodajú vám novú energiu. Ak celý týždeň pracujete v budove, určite vám prospeje, keď si naplánujete aktivity vonku na čerstvom vzduchu. Ak pri práci celý týždeň sedíte, potom je užitočné vybrať sa na prechádzku a byť viac aktív-

ny. Myslite na veci, ktoré vás inšpirujú, robia vás šťastnými a doprajú vám stráviť kvalitný čas so svojimi priateľmi a s rodinou. Potešte sa vychádzkou na krásne miesta vo vašom okolí, chodte do parku alebo do lesa. Možno by ste radi strávili tento deň aj tým, že pomôžete ľuďom, ktorí to potrebujú.

Vytvorte si plán pre svoj pohodový deň

- Plánujte dopredu a pripravte si jednoduché jedlo, ktoré stačí ohriať alebo zmiešať dohromady, aby ste nemuseli variť celý obed.
- Vynechajte bežné povinnosti, ako pranie, umývanie auta, nákupy, domáce práce, upratovanie a pod. Ak je to možné, upratujte domácnosť deň predtým, aby vás neporiadok neprovokoval a nerušil váš pokoj.
- Dajte si pauzu od informačných médií – vypnite televízor, rádio a počítač.
- Zamerajte sa na svoje vzťahy s druhými, robte spoločne veci, ktoré vás tešia, pospomínajte si na svoje minulé zážitky či príhody a tešte sa z toho, čo vás spája.

TO, ČO SKUTOČNE
POTREBUJEM, JE MAŤ
JEDEN DEŇ V TÝŽDNI
VOĽNO. POTREBUJEM
ÚPLNÝ ODPOČINOK. DEŇ,
KEĎ NEBUDEM MUSIEŤ
VARIŤ, PRAŤ, ŽEHLIŤ,
NAKUPOVAŤ.

Tu sú niektoré nápady, ktoré môžete robiť vo vašom pohodovom dni:

POHODOVÝ DEŇ DOMA

- Prečítajte si inšpirujúcu knižku, sami alebo spoločne s rodinou.
- Napíšte si na kúsok papiera, čo vás robí šťastnými a milovanými.
- Skúste namaľovať či nakresliť poľné kvety.
- Hrajte sa s rodinou hry a vymyslite spoločne aj niektoré nové.
- Pozvite priateľov na malé pohostenie.
- Skúste sa zoznámiť s Bibliou a prečítať si z nej niečo – v tejto Knihe života nájdete veľa nových, obohacujúcich myšlienok a silných životných príbehov. Použite Bibliu v niektorom z moderných prekladov, ako napr. Slovo na cestu, a prečítajte si niečo z Nového zákona, Knihy žalmov či Prísloví.
- Vytvorte si „list vďačnosti“ a napíšte naň 50 vecí, za ktoré ste vďačný a ktoré vás robia šťastným.
- Pozrite si film o krásach prírody.

POHODOVÝ DEŇ VONKU

- Chodte cestou, ktorou ste ešte nešli, a skúste na nej nájsť zaujímavé prírodniny. Pozorujte okolie. Táto chvíľa vie človeka naplniť úžasom nad tým, ako nádherne je utvorený tento svet.
- Vyberte sa na prechádzku po starej ceste, okolo rieky či jazera, alebo sa prechádzajte v parku.
- Podniknite plavbu lodkou po rieke a objavujte malebné zákutia rieky.

- Venujte sa prehliadke starých chrámov či hradov a zapíšte si zaujímavé historky, ktoré sa k nim viažu.
- Môžete navštíviť nejaké cirkevné spoločenstvo vo vašom okolí, ktoré zodpovedá potrebám vašej rodiny. Pozrite sa najprv na webovú stránku zboru či modlitebne, aby ste mali predstavu, čo tam môžete čakať.
- Vytvorte si svoju vlastnú rodinnú tradíciu, ktorá obohatí oslavu tohto dňa. Kúpte kvety, dajte ich do peknej vázy, prestriete na stôl sviatočný obrus, zapáľte si vonné sviečky, pustite príjemnú hudbu, pripravte si sviatočné jedlo, plánujte spoločne malé prekvapenia a zábavu.

POHODOVÝ DEŇ

A POZNÁVANIE

- Chodte s deťmi do ZOO alebo na farmu a pozorujte zvieratá. Čo sa od nich môžete naučiť?
- Navštívte domy, kde bývali slávni ľudia, a snažte sa dozvedieť viac o ich živote.
- Navštívte múzeum a pozrite si artefakty pochádzajúce z minulých storočí.
- Navštívte etnické múzeum a predstavte si, aké by to bolo žiť v inej kultúre.

POHODOVÝ DEŇ

A ZDIELANIE

- Ponúknite starším ľuďom, že môžu prísť na vašu záhradku.
- Postrážte niekedy deti osamelým matkám (či otcom), aby si rodičia mohli urobiť voľno.

- Staňte sa dobrovoľníkom v nemocnici, domove dôchodcov alebo v detskom domove.
- Pomôžte vyčistiť od odpadkov nejaké pekné miesto.
- Upečte koláč a prineste ho novým susedom.
- Nadviažte priateľstvo s osamelým človekom v domove dôchodcov.

Nech už budete vo svojom *pohodovom dni* robiť čokoľvek, pamätajte na to, že v ňom máte relaxovať a tešiť sa z tohto dňa ako z daru. Sobotný odpočinok bol pôvodne daný človeku preto, aby sa zastavil a uvažoval nad svojim bytím – odkiaľ a kam ide... aby pamätal, že ho stvoril Boh, že ho miluje a stará sa o neho. Keď o tom budete premýšľať, pomôže vám to nájsť pokoj a silu aj v hektických chvíľach vášho života.



Sobota zmenila MÔJ ŽIVOT

Ešte nedávno som bola jednou z mnohých uponáhľaných matiek, ktoré celý deň stíhajú jednu úlohu za druhou a v hlave majú jedinou otázku: Kedy budem mať konečne voľno? Potom som sa ale rozhodla vyskúšať starobyľý liek na svoju preťaženosť. Tento liek má meno sobota a existuje nepretržite už 3200 rokov ako šabat, deň odpočinku podľa štvrtého prikázania. Hovorí sa, že sobota je najväčší dar židov ľudstvu alebo jeden z dvoch darov z Raja; odhliadnuc od toho, či a aké náboženstvo kto vyznáva (alebo nevyznáva), jeden voľný deň v týždni je pre život človeka nečakaným obohatením.

Ak by mi predtým niekto povedal, že existuje spôsob, ako sa zadarmo a cez noc naučiť odolávať každodennému náporu povinností, ako skvalitniť svoj spoločenský život, mať doma upratané, oživiť stereotypné manželstvo, objaviť duchovný rozmer vo svojom živote, „upratať si v hlave“ a obnoviť sily, zlepšiť pracovnú produktivitu, považovala by som to za absurdné. Aj mne sa spočiatku zdala myšlienka na jeden deň pravidelného odpočinku nereálna. Ale bola som ochotná skúsiť to a overiť si, či to „funguje“. Po roku som zistila, že vernosť zdanlivo tajnému pravidlu sobotného odpočinku prináša zisk v podobe vzácne stráveného času.



Pravdaže, moje zachovávanie sobotného odpočinku nie je také, ako u ortodoxných židov. Sobotu sme si s manželom prispôbili podľa našich možností, pováh a času. V každom prípade, od západu slnka v piatok do západu slnka v sobotu sa našim odpočinkom symbolicky pripájame k židom v Jeruzaleme: nevyvárame, nenakupujeme, neplatíme účty, neplejeme záhony, nerobíme veľké upratovanie či opravy domu, a dokonca ani nerozoberáme problémy v zamestnaní. Sobotu chceme prežívať tak, aby sme mali radosť zo života. Doprajeme si dobré jedlo, ktoré si pripravíme vopred, preukazujeme si lásku drobnými pozornosťami, čítame si knihy alebo ideme na prechádzku.

Môj osobný aj profesijný život sa výrazne zlepšili, a tak som sa rozhodla pokračovať v dodržiavaní soboty ako dňa odpočinku. Presvedčili sme sa, že toto „starobylé“ nariadenie je veľmi zmysluplné a aktuálne aj v dnešnej dobe. Prikázanie o sobote bolo dané pred mnohými rokmi okrem iného aj ako odpoveď na nepretržitú a namáhavú prácu vtedajších ľudí. Naša doba sa vyznačuje rovnakým pracovným preťažením.

V manželskej poradni

Moje hľadanie sa začalo v kancelári manželského poradcu. Po 22 rokoch pekného manželstva sme môj muž a ja uviazli na mŕtvom bode a nemohli sme sa dohodnúť, ako si naplánovať čas a reagovať na zmeny, ktoré sa udiali v našom živote a v rodine.

Naše deti už opúšťali rodné hniezdo a prežívali úžasné dobrodružstvá so svojimi novými priateľmi. Chcela som zažiť s manželom tiež niečo nové. Mali sme však

veľa zodpovedností vrátane stavby firemnej budovy a museli sme pracovať aj nadčasy, aby sme všetko zvládli. Narastalo medzi nami napätie a začali sme sa o mnohých veciach dohadovať. Neraz sa to končilo hádkou. Rozhodnutie hľadať pomoc u manželského poradcu bolo tým najrozumnejším krokom, aký sme vtedy urobili.

Práve v tom čase som natrafila na knižku o židovských sviatkoch a začala som čítať kapitolu o sobote. Jednoduchý opis tohto sviatku na mňa veľmi zapôsobil. Oslovilo ma, že v tento deň by si mali všetci ľudia odpočinúť od každodenného existenčného zápasu a tešiť sa zo života.

Pri našom druhom stretnutí s manželským poradcem som manželovi navrhla, že by sme mohli pouvažovať o dni odpočinku, čím by sme vniesli zmenu do nášho zabehnutého spôsobu života. Ochoťne s tým súhlasil. Dohodili sme sa, ako by mohli soboty vyzeráť, a potom sme už len čakali na to, aké to prinesie výsledky.

Iný piatok

Približne sme vedeli, ako by mal asi vyzeráť piatok: pri západe slnka nastáva sobota a tá sa má začať sviatočným jedlom; dom má byť uprataný a všetka práca dokončená. Až postupne sme prichádzali na to, aký to má vlastne zmysel.

V piatok pred prvou sobotou som si vzala popoludňú voľno, aby som upratala náš dom a uvarila nielen slávnostnú večeru, ale aj sobotný obed. Manžel prišiel z práce už popoludní. Upratol vonku a zaplatil účty ešte pred západom slnka. Od tohto času sme obaja prijali zvyk dať v piatok všetko do po-

riadku, a ak zabudneme na nejaké drobnosti, počkajú až po sobote.

Iná sobota

Našu prvú odpočinkovú sobotu sme si ráno trochu dlhšie poležali a potom sme vyšli do záhrady, aby sme chvíľu relaxovali. Mimovoľne som začala plieť burinu. „Zastav sa,“ pripomenul mi manžel, „dnes odpočívame!“

Postupne sme si zvykali na to, že sobota je iným dňom. Obstarali sme si nejaké knihy, v ktorých sa píše o duchovnej podstate soboty. V jednej z nich sme našli myšlienku týkajúcu sa nášho záhradkárčenia: „V sobotu by mal človek zostávať v stave dokonalej harmónie s prírodou. Znamená to nechať burinu a trávu rásť, nezasahovať do toho.“ Obaja s manželom sme vášniví záhradkári, ale práca v záhrade by nám vedela vziať všetok čas – aj ten, ktorý by sme mali venovať krásnej prírode a prežívaniu hlbokého mieru, ktorý v nej vládne.

Keď slniečko v piatok večer zapadá, odkladám svoje náramkové hodinky a na nasledujúcu noc a deň čas akoby stál. Mám čas premýšľať o tom, čo má v mojom živote hodnotu, a venovať sa tomu. Mám čas vnímať a prežívať, že najväčším darom je sám život, a to nielen môj a mojich blízkych. A mám čas za tento dar ďakovať.

Čo urobíme s časom, ktorý sme získali?

Nákupy sme preložili na nedele. Máme teraz jeden celý deň, do ktorého nezasahuje komercia. Aká sloboda! Okrem toho, že si pospíme, oddýchneme a tešíme sa z našej záhrady, začali sme sa venovať veciam, ktoré sme stále odkladali: čítaniu, turistike, návštevám priateľov a pod.



Nancy van Peltová

Ako prežiť dospievanie **SVOJHO DIEŤAŤA**

Prevzaté z rovnomennej knihy vydanej vydavateľstvom Advent-Orion, Praha 2013, www.adventorion.cz.

Možno ste snívali o tom, že si udržíte so svojim dospelievajúcim dieťaťom blízky kontakt, ale naraz je všetko inak. Vaše dieťa už nechce byť doma, s rodinou. Jeho emocionálne vzplanutia, výbuchy temperamentu alebo naopak stavy apatie vás mätú. Radi by ste vedeli, kam sa podeli vaše rodičovské schopnosti – kde ste stratili kontakt so svojim dieťaťom. Snažíte sa porozumieť sebe aj jemu, je to pre vás ako nočná mora. Desivé historky vašich priateľov, ktorí už prešli týmto náročným obdobím, vás mätú ešte viac. S malou nádejou na úspech sa hrdinsky postavíte tvárou v tvár búrke len preto, aby ste zistili, že jedna obrovská vlna sa síce prehnala, ale ďalšia sa už blíži.

Ak vám to hoci len čiastočne pripomína váš domov, môžete si vydýchnuť. Je to normálne. Nemusíte mať pocit, že ste ako rodičia zlyhali, keď ste sa práve pohádali so svojim adolescentným dieťaťom. To ste len zažili raný proces vzbury.

Vzbura – jej „pre“ a „proti“

Väčšina rodičov chápe vzburu dospelievajúcich ako negatívny prejav – napokon podľa definície je vzburu odmietnutím autority. Ale skúste o tom chvíľu premýšľať. Čo sa stane, keď sa dieťa vášmu vedeniu nikdy nevzoprie? Nemôžete ho predsa viesť navždy.

V priebehu dospievania sa tínedžer začína vymaňovať zo sveta svojich rodičov – z hodnôt a ideí, ktoré vyznávajú, z ich kontroly. V tomto zmysle je to pozitívny pro-

ces – proces budovania vlastnej identity, rovnako ako etických noriem, životných hodnôt a ideálov.

U niektorých detí sa začína tento proces už okolo trinásteho roku, u iných až neskôr. Niektoré ním prejdú pomerne ľahko, iné ťažšie. Proces hľadania vlastnej identity však potrebuje prežiť každý dospelievajúci. Ak sa to nestane v tomto období, stane sa to niekedy v budúcnosti. Napríklad v stredných rokoch.

V období vzdoru volá tínedžer po uznaní vlastnej jedinečnosti. Už nechce byť vami ovládaný, vy ste ale za neho aj naďalej zodpovední. Pokúša sa nájsť sám seba – ujasniť si, kým je, čomu verí a o čo mu ide. Jeho identita je spojená s jeho sebaúctou. Práve preto, že hľadá odpovede na tieto otázky, reaguje na vašu autoritu citlivejšie než predtým. Potrebuje si uvedomiť, že jeho reakcie nie sú zamerané proti vám osobne, ale že ide o normálny vývoj smerujúci k dospelosti.

Značné výkyvy nálad dospelievajúceho vás môžu frustrovať. Niekedy sa bude cítiť ako „kráľ výšin“, odkiaľ má výborný rozhľad na život a všetky jeho oslnivé krásy. Než si ale na to stačíte zvyknúť, prepadne sa do hlbín zúfalstva a beznádejnej melanchólie.

Všetko preháňa a zveličuje. Všetko je buď skvelé, alebo otrasné. Zrelosť vášho konania a vašich reakcií mu pomôže pochopiť, že život je z 10 % to, čo sa človeku stane, a z 90 % to, ako na túto udalosť reaguje.

Je nestály. Jeden deň si môže zájsť o jeden blok ďalej len preto, aby sa stretol s Júliou, o štrnásť dní bude zachádzať dva bloky ďalej, aby sa jej vyhol. Jedenkrát bude milovať syrovú pizzu, druhý-

krát sa bude udivene pýtať, čo mu na nej tak chutilo.

V období vzbury môžete očakávať, že tínedžer bude útočiť na vašu autoritu v mnohých oblastiach. Možno vám bude odvrávať alebo sa s vami hádať, ale v každom prípade bude skúšať, aké pevné sú určené pravidlá a či by nebolo možné posunúť večerné návraty na neskoršiu hodinu. Záleží len na vašich reakciách, či obdobie vzbury prebehne u vášho tínedžera „normálne“, bez väčších výkyvov, alebo či naberie abnormálny smer a intenzitu.

Abnormálna vzburu

Možno si hovoríte: „*Ak je toto všetko normálne, potom vlastne neviem, čo je nenormálne.*“ Abnormálna vzburu uvrhne rodinu do večných sporov – o známost, kamarátov, večerné príchody, zavedené pravidlá, peniaze alebo auto.

Za meradlo abnormálnej vzbury sa dá v mnohých prípadoch považovať frekvencia deliktov. Niektorí sa dopúšťajú nielen výtržníctva, ale aj vážnejších trestných činov, napr. krádeže. Ako by sa tým mladí ľudia zúfalo pokúšali svojim rodičom povedať: „Teraz si ma možno konečne začnete trochu všímať.“

Vzbura dosahuje abnormálne rozmery vtedy, keď tínedžer odmietne dodržiavať primerané domáce pravidlá, chodí večer neskorom domov, začne skúšať alkohol, drogy, sex, má opakované problémy so zákonom, začne sa výstredne obliekať a extrémne upravovať. Ide v podstate o úplné odmietnutie spolupráce s rodinou a ignoráciu sociálnej zodpovednosti.

Možno ste si pri sledovaní dospelievajúcich detí vašich priateľov hovorili: „Keď bude dospelieť moje dieťa, nikdy sa takto správať nebude! Ja mu to nedovolím!“ Tínedžer vás ale už neposlúcha tak, ako keď bol malým dieťaťom. Má vlastný rozum, vlastnú individualitu. A jeho myslenie a osobnosť ne môžete riadiť donekonečna.

Tiež som mala sklon ukazovať prstom na chyby rodičov a ich nesprávne výchovné metódy, kým som na vlastnej koži nezažila abnormálnu vzburu. Vzala som si z toho nasledujúce poučenie:

1. Raz príde čas, keď už rodičia prestávajú byť zodpovední za rozhodnutia svojich detí.
2. S deťmi nemusí ísť automaticky všetko „hladko“ len preto, že ste sa ich snažili slušne vychovať a sami ste im boli dobrým príkladom.
3. Je potrebné dovoliť našim dospelievajúcim deťom rozhodovať sa samostatne a prijať dôsledky vlastných rozhodnutí.

Nechajte ich tak

Snáď najťažšia vec, ktorá rodičov v tomto období čaká, je nechať ich tak. Mnohí rodičia si nevedia predstaviť, že by ich dieťa mohlo byť v dnešnom svete úplne nezávislé. Mnohokrát to nevydržia a chcú dospelievajúceho dotlačiť do „správnych“ rozhodnutí.

Máme len osemnásť alebo dvadsať rokov na to, aby sme do dieťaťa vložili správne hodnoty. Potom príde deň, kedy musíme dať od neho ruky preč a vidieť, ako naše dieťa robí chyby, ktoré môžu ovplyvniť jeho budúcnosť. Šanca, že sa dieťa rozhodne správne, sa zväčšuje, ak s nami nemusí o svoju dospelosť a nezávislosť bojovať.

Niekoľko slov k zúfalým rodičom

Rodičia tínedžerov majú často pocit, že to nezvládnu. Prenasledujú ich myšlienky typu: „Urobil som to správne?“

Ak si aj vy kladiete také otázky, potom mi verte, že je všetko v poriadku. Možno sa vám zdá, že sa nič nedarí – ale v skutočnosti je všetko lepšie, než si vôbec dokážete predstaviť.

Kým s dospelievajúcim žijete v jednej domácnosti, môžu vo vás ustavičné hádky vyvolávať malomyselnosť. Hádky sú síce nepríjemné, ale aj to, že sa hádate, znamená, že spolu komunikujete. Otvorený konflikt je lepší než stav, keď spolu členovia rodiny nekomunikujú.

Možnože odmieta všetky vaše návrhy, ale neodstrkujte ho. Vy ste dospelý, vaše dieťa zatiaľ nie. Vy sa môžete rozhodnúť správať v týchto chvíľach dospelé, ono nie. Konajte rozhodne, ale s láskou, bez ohľadu na okolnosti. Tie môžu byť naozaj vypäté, ale neskôr vám dieťa vaše konanie vráti.

Vaše dieťa je plnohodnotným človekom, aj keď si vyberie iné hodnoty než vy. Musí mať možnosť vytvoriť si vlastný rebríček hodnôt a žiť život tak, ako to považuje za najlepšie.



DESATORO PRE RODIČOV

1. Rešpektujte súkromie dospelievajúceho.
2. Neprestávajúce robiť veci spoločne.
3. Dohliadajte primerane.
4. Rešpektujte jeho túžbu po nezávislosti.
5. Majte zmysel pre humor.
6. Diskutujte o nadchádzajúcich zmenách.
7. Získajte podporu súrodencov.
8. So záujmom počúvajte dospelievajúceho.
9. Buďte dospelievajúcejmu oporou.
10. Buďte modelom šťastného manželstva.

INTERNETOVÉ KURZY



GLOBÁLNE
PROBLÉMY



VERIŤ
ZNAMENÁ ŽIŤ



IMPULZY
ŽIVOTA



OBJAVY
V BIBLI



VEZMI ZDRAVIE
DO SVOJICH RÚK



HLADAJ,
PÁTRAJ

OBJAVY V BIBLI

Kurz obsahuje 26 lekcí so zaujímavými témami, ako napríklad:

- » Aké je skutočné tajomstvo šťastného života?
- » Ponúka nám Biblia pomoc aj dnes?
- » Nebo – je skutočné? Ako sa tam dostanem?
- » Ako sa môžem cítiť lepšie a žiť dlhšie?
- » Prečo Boh lásky dovolí, aby som trpel?
- » Je nádej na život po smrti?
- » Aké je tajomstvo odpovede na moje modlitby?

VEZMI ZDRAVIE DO SVOJICH RÚK

Tento kurz vás zoznámí s programom NEW START. Ďalej vám poradí, ako si udržať správnu hmotnosť, ako víťaziť nad stresom, aká je účinná prevencia rakoviny a ako chrániť dobré vzťahy v rodine.

CHCETE SA DOZVEDIEŤ VIAC O SEBE A O VZŤAHOCH, V KTORÝCH ŽIJETE? / ZAUJÍMAJÚ VÁS PROBLÉMY SVETA A CHCETE SA ZOZNÁMIŤ S KRESŤANSKÝMI HODNOTAMI, KTORÉ STÁLI PRI ZRODE NAŠEJ SPOLOČNOSTI? / PRIPOJTE SA K TISÍCOM ABSOLVENTOV A ŠTUDENTOV DIAĽKOVÉHO ŠTÚDIA INTERNETOVÝCH KURZOV. / POČAS ŠTÚDIA MÔŽETE SVOJE NÁZORY A OTÁZKY KONZULTOVAŤ S LEKTOROM ŠTÚDIA. / PO ABSOLVOVANÍ KURZU OD NÁS DOSTANETE DIPLOM A MALÝ DARČEK. / KURZY SÚ VĎAKA DARCOM A SPONZOROM ZADARMO.

www.skskk.sk

7 stratégií ako USPIEŤ pri chudnutí

Tisíce diét sľubujú rýchle a doživotné riešenia. Pravda je však taká, že jedinou úspešnou stratégiou je celoživotný program zdravej vyváženej stravy kombinovanej s pravidelnou fyzickou aktivitou. Či už sa vám to páči, alebo nie, vyžaduje to naozaj dlhodobé zmeny v životných návykoch. Na to, aby ste v tomto snažení boli úspešní, vám pomôže týchto 7 stratégií:

1. Zostavte si plán

Trvalá redukcia hmotnosti vyžaduje čas aj úsilie. Musíte si byť istý, že ste pripravený na celoživotnú zmenu a máte na to tie správne dôvody. Aby ste to všetko zvládli a vydržali, musíte sa na to sústrediť. Výmena zlých návykov za lepšie bude vyžadovať veľa mentálnej aj fyzickej energie. Zostavte si plán. Ak je to možné a potrebné, premyslite si aj riešenie ostatných stresorov vo vašom živote. Keď budete mať dopredu pripravenú stratégiu, ako negatívne a stresové vplyvy zvládnuť, riziko, že sa váš zámer nepodará, bude minimálne. Nakoniec si naplánujte deň „D“ a môžete ísť do toho!

2. Nájdite si svoju osobnú motiváciu

Nikto iný za vás chudnúť nebude. To asi viete. Musíte zmeniť stravu a začať cvičiť. Čo vás ale udrží v potrebnom nasadení? Spište si zoznam dôvodov, prečo je pre vás dôležité schudnúť. Môže to byť blížiac sa dovolenka (chcem sa vojsť do minuloročných plaviek a vyzerať pritom dobre) alebo zlepšenie zdravia (chcem sa dožiť promócií aj svadby mojich vnučiek). Potom si skúste formulovať svoje podporné tvrdenia na chvíle „slabosti“ (dosiahnem svoj cieľ, pretože mám na to nasledujúce dôvody: ...) a vylepte si ich na chladničku alebo na dvere od špajzy.

Prevziať zodpovednosť za svoje konanie musíte samozrejme vy, ale to neznamená, že nepotrebuje podporu. Vytvorte si zoznam priateľov a rodinných príslušníkov, ktorí vás podporia, vypočujú a povzbudia v slabých chvíľkach. Vyberte si zo svojich priateľov toho, kto bude s vami cvičiť alebo toho, kto sa zdravo stravuje a od koho sa môžete niečo priučiť. Svoje aktivity (pohyb i stravu) si zapisujte do denníka, budete tak môcť sledovať svoje pokroky (alebo korigovať nedostatky).



3. Zadajte si realistické ciele

Zdravá rýchlosť chudnutia je cca 0,5 až 1 kg za týždeň. Na to potrebujete denne spáliť o 500 až 1000 kcal viac, než prijmete. V prvom období (zvlášť ak sa začnete poctivo hýbať) sa vám v dôsledku budovania svalovej hmoty a súčasnej straty tuku nemusí meniť celková hmotnosť. To ale neznamená, že sa nič nedeje. Treba len vydržať!

Skúste si svoje opatrenia formulovať presne: namiesto „budem sa viac hýbať“ si dajte za cieľ „polhodina rýchlej chôdze denne“ alebo „žiadne výťahy, chodím po schodoch“. Svoje opatrenia a ich dodržiavanie si zapisujte. Pozorujte, čo sa s vami deje, prečo sa vám niekedy darí a inokedy nie. Spoznajte svoje slabé miesta a vyhýbajte sa situáciám, ktoré vás ohrozujú.

4. Doprajte si zdravé potraviny

Znížiť množstvo kalórií v strave neznamená jesť jedlá, ktoré vám nechutia. Experimentujte! Snažte sa využívať zdravé potraviny a tvoriť z nich chutné jedlá. Urobte si zoznam receptov, ktoré vám chutili.

Začnite zdravými raňajkami, pokračujte piatimi porciami ovocia a zeleniny denne,



používajte kvalitné rastlinné oleje, vymeňte tučné mliečne výrobky za nízko-tučné, postupne znižujte množstvo mäsa, nezdravé sladkosti nahradte tými, ktoré obsahujú celozrnnú múku atď. Postup a načasovanie opatrení si zvolte sami tak, aby ste to zvládali a cítili sa dobre.

5. Športujte a vydržte športovať

Hlavným princípom redukcie hmotnosti je spáliť viac kalórií, než ste prijali. Na to, aby ste sa zbavili pol kila tuku, musíte spáliť 3500 kcal. To vychádza za týždeň asi na 500 kcal denne.

Samozrejme, dá sa chudnúť aj bez cvičenia (hlúpymi a nebezpečnými diétami). Cvičenie vám však tento proces uľahčuje a zároveň poskytuje plno iných výhod: zlepší vám náladu, posilňuje váš kardiovaskulárny systém, buduje svalovú hmotu či znižuje váš krvný tlak. A – samozrejme, pomáha chudnúť. A to nielen aktuálnym spálením energie, ale tiež budovaním svalovej hmoty. Čím viac svalovej hmoty budete mať, tým viac budete spaľovať v pokojovom režime. Aj to je pomoc, nie? Človek, ktorý si cvičením vytvorí 2,5 kg novej svalovej hmoty, spáli za rok asi o 15 kg tuku viac!

Ideálne je zvoliť aeróbnny druh fyzickej aktivity. Už pol hodiny rýchlej chôdze denne urobí svoje! Na budovanie svalovej hmoty sú však potrebné aj primerané silové cvičenia. Nezábúdajte využiť každú príležitosť na pohyb: nepoužívajte výťah

a eskalátory, vystúpte z električky o jednu zastávku skôr a pod.

6. Zmeňte svoj náhľad na budúcnosť

Už viete, že zdravo sa stravovať a cvičiť niekoľko týždňov nestačí. Musíte to robiť po celý zvyšok života. Vytvorte si svoj plán zmien a krok za krokom ho naplňte. Nezabudnite, že je úplne normálne, ak sa občas „pošmyknete“. Naopak, počítajte s tým. Veľmi pravdepodobne sa to párkrát stane. Hlavne to nevzdávajte a pokračujte ďalej! Rozhodli ste sa predsa pre celoživotnú zmenu. Vydržte to a výsledok je váš!



7. Vyspite sa

Nedostatok a zlá kvalita spánku výrazne zhoršujú vaše šance schudnúť alebo si udržať dosiahnutú hmotnosť. Ľudia, ktorí spia menej než 6 alebo viac než 9 hodín denne, majú väčšie riziko obezity a jo-jo efektu po schudnutí.



Spolahlivým a chápaným sprievodcom na celej ceste k správnej hmotnosti vám bude kniha dr. Bukovského **TERAZ TO ŽÍDE? – PRAVDY A KLAMSTVÁ O CHUDNUTÍ**.



POHYB pôsobí aj na HLAVU

Už ste zrejme veľa počuli o prospešných účinkoch pohybovej aktivity na telesné zdravie. Ako je to ale s duševným zdravím?

Znižuje stres

Dokonca aj jednorazová pohybová aktivita môže predstavovať cennú krátkodobú terapiu, ktorá vedie k poklesu napätia, depresie, pocitov hnevu a zmätku.

Desaťminútová rýchla prechádzka prinesie hodinu zvýšeného prílivu energie a zníženého napätia, kým sladká desiata bude mať za následok únavu a nepokoj.

Na redukciu úzkostných stavov je oveľa prospešnejšia stredne intenzívna pohybová aktivita než aktivita s vysokou intenzitou.

Pravidelný pohyb zvyšuje schopnosť vyrovnávať sa so stresom, a to tým, že v stresovej situácii sa následne vylučuje menej stresových hormónov.

Zlepšuje náladu

Študenti, ktorí pravidelne športujú, vykazujú oproti svojim menej

aktívnym rovesníkom nižší výskyt úzkostných stavov, plachosti, pocitov osamelosti a beznádeje.

Pravidelný pohyb strednej intenzity má pozitívny vplyv na náladu, elán, pohodu, tvorivé schopnosti a vedomie vlastnej hodnoty, čo platí pre všetky vekové skupiny.

Pokusy na zvieratách ukázali, že pravidelný pohyb znižuje príznaky depresie; prospešný môže byť aj v prípadoch ťažkej klinickej depresie.

Posilňuje mozog

Pohyb zlepšuje prúdenie krvi v mozgu, ovplyvňuje jeho stavbu a zvyšuje dostupnosť neurotransmiterov.

Aj malé zlepšenie aeróbnej kapacity prináša zlepšenie duševných schopností, zvlášť tých riadiacich funkcií v mozgu, ktoré majú dočinenie s plánovaním, koordináciou a filtrovaním rozptyľujúcich informácií.

Pokusy na zvieratách a štúdie na ľuďoch ukazujú, že opakovaná fyzická záťaž spôsobuje v mozgu chemické zmeny, ktoré prispie-

vajú k zlepšeniu pamäti a schopnosti sa učiť.

Deti sa lepšie učia, keď je mozog stimulovaný fyzickou aktivitou.

Ľudia po šesťdesiatke, ktorí trikrát týždenne chodia na prechádzky, môžu významne zlepšiť svoje duševné schopnosti, ktoré sa inak s pribúdajúcim vekom zhoršujú.

Napomáha dobrý spánok

Pohyb dokáže zlepšiť problémy so spánkom u starších ľudí.

Pohyb môže byť účinným opatrením na zlepšenie kvality spánku, pri depresiách, na celkové posilnenie a zlepšenie kvality života.

Liečba chronickej únavy primeranou dávkou fyzickej aktivity napomáha aj zlepšenie spánku a nálady.

Pohyb vo večerných hodinách nenarušuje spánok.

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

MED TO NIE JE, ale chutí to skvelo...

Rastlinné medy majú špecifickú vôňu, výbornú chuť a sú vynikajúcim sladidlom. Najznámejší je med z púpavy lekárskej, ale rovnako dobre si ho môžete pripraviť aj z ľubovníka bodkovaného (trezalky), podbeľa liečivého, hluchavky bielej alebo z rôznych zmesí bylín (púpava, listy skorocelu, kvety lípy, bazy čiernej, listy medovky, mäty...). Oceníte nielen príjemnú chuť, ale aj liečivé účinky týchto medov.



SEDMOKRÁSKOVÝ MED

- > 500 kvetov sedmokrások
- > 750 g kryštálového cukru
- > 750 ml vody
- > 1 celý citrón
- > 1 celý pomaranč

Postup:

Umyté kvety vložte do hrnca s vodou, pridajte nakrájaný citrón a pomaranč bez kôstok a varte 15 minút. Nechajte stáť do druhého dňa a potom vylúhované kvety precedte cez jemné plátno. Do zvyšnej tekutiny pridajte cukor a za občasného miešania varte asi 70 až 90 minút. Len čo začne „medovať“, horúcim medom naplňte pripravené poháre, uzavrite ich a obráťte hore dnom, kým poháre nevychladnú. Sedmokrásokový med je výborným prostriedkom pri ochorení dýchacích ciest.

MED ZO SMREKOVÝCH VÝHONKOV

- > 230 ks mladých smrekových výhonkov
- > 1 citrón
- > 1 l vody
- > 1 a 1/2 kg cukru

Postup:

Výhonky opláchnite pod tečúcou vodou, vložte do hrnca, pridajte umytý nakrájaný citrón, zalejte litrom vody a nechajte 10 minút povariť.

- Po 24 hodinách obsah hrnca sceďte, pridajte cukor a varte do zhutnutia. Potom med nalejte do pohárov, uzatvorte ich a obráťte hore dnom, kým poháre nevychladnú.
- Tento med pomáha pri chorobách z nachladnutia, posilňuje imunitu, podporuje rekonvalescenciu.

PÚPAVOVÝ MED

- > 365 veľkých rozvinutých kvetov púpavy
- > 2 celé umyté citróny bez kôstok
- > 2 kg kryštálového cukru

Postup:

Umyté púpavové kvety vložte do väčšieho (4 l) hrnca a zalejte ich 2 litrami vody. Varte 15 minút. Kvety nechajte cez noc vylúhovať a potom ich sceďte cez jemné plátno. Do získanej tekutiny pridajte na kolieska nakrájané, kôstok zbavené citróny a cukor. Varte 60 až 90 minút za občasného miešania. Horúcim medom naplňte poháre, uzatvorte ich a obráťte hore dnom, kým poháre nevychladnú.

Púpavový med pomáha pri ochoreniach horných dýchacích ciest a podporuje odkašliavanie.

Zdanie **MÔŽE** klamať!

Werner Gitt
Karl-Heinz Vanheiden

Je pravda, že ich je veľa. Ich spev je protivne hlučný. Tvrdí sa, že ujedajú potravu. Ani pre svoj skromný zovňajšok nie sú obľúbené. A predsa je na nich veľa zaujímavého. Reč je o vrabcoch.

Stvorený na lietanie

Aj tá najmenšia čiastočka vrabcovho tela je prispôbená na lietanie. Takmer všetky jeho kosti sú vo vnútri duté. Sú ľahké, a predsa stabilné. Kostra jeho vzdialeného príbuzného, albatrosa, váži dohromady 120 až 150 gramov, napriek tomu je o trochu viac ako meter dlhý a rozpätie krídel má tri metre. Hmotnosť jeho peria je väčšia než hmotnosť jeho kostí.

Je zvláštne, ako niekomu mohlo vôbec napadnúť, že pochádzajú z plazov. Len si predstavte, že by krokodíly mali patriť k ich bližšiemu príbuzenstvu! Keby ich kosti boli naplnené špikom, ako je to u plazov, nikdy by nemohli lietať. Okrem toho, ich panva, na rozdiel od jašterov, je pevne zrastená s chrbticou. Len tak môže mať ich kostra tú pevnosť a pružnosť, ktorá je nevyhnutná na lietanie.

Pozoruhodný otvor

Malý otvor v mieste spojenia pletenca kostí hornej končatiny je skutočne pozoruhodný. Nie je to žiadny defekt: týmto otvorom vedie šlachy, ktorá spája malý hrudný sval s prednou stranou ramenného kĺbu. Vďaka nemu môže vrabec dvíhať krídlo a vôbec lietať. Ak má naozaj pochádzať z plazov, kto ten otvor do kostí vyvrtal a ešte tam potom vtiahal šlachy? Také otvory u krokodíla hľadáte márne.

Neobyčajne silné srdce

Najväčší nepriateľ vrabca je krahulec. Môže ho svojimi pazúrami chytiť dokonca aj v hustom kroví. Nepriateľov majú vlastne oveľa viac: vrany, straky, mačky, ľudí. Sovy ich napádajú dokonca aj na stromoch, na ktorých spia. Stvoriteľ im dal mimoriadne silné srdce. Je vôbec jedno z najvýkonnejších. Bežne bije každú sekundu asi sedemkrát, teda 460-krát za minútu. Keď vrabec uteká pred krahulcom, jeho pulz sa zvýši na 760 tepov za minútu.



Pohľad ďalekohľadom

Vtáci majú sedemkrát až osemkrát viac zrakových buniek na jednotku plochy než človek. Tým vzniká v ich mozgu oveľa ostrejší obraz. Keby ste napr. chceli vidieť nejaký predmet tak jasne ako myšiak hôrny, museli by ste si na to vziať poľný ďalekohľad (8 x 30). Istý biológ napísal, že oko vtákov sa dá svojou stavbou, funkciou a výkonnosťou označiť za zázrak. Patrí k najdokonalejším orgánom vo svete stavovcov. Ani pri najrýchlejšom lete im neujde žiadny dôležitý detail. K ostrým očiam Boh vrabcom pridala veľmi pohyblivý krk. Svojím zobákom si tak môžu bez námahy dočiahnuť na každú časť tela.

Potrava a trávenie

V Číne príbuzných vrabca skoro vyhubili, pretože niektorí ľudia si mysleli, že ich poľné vrabce pripravujú o príliš veľa ryže a prosa. Keď však z krajiny vymizli takmer všetky vrabce, hmyz na poliach sa tak premnožil, že straty boli omnoho vyššie než predtým. K ich obžive totiž patria aj mnohé škodlivé živočíchy: chrústy, okrídlené mravce, vošky, larvy obalovača dubového, kvetovka jabloňová atď.

Ich trávenie je prispôsobené letu. Pretože prijímajú veľmi veľa bielkovinovej potravy, vystačia si s mimoriadne krátkym črevom; potrebujú však ostré tráviace kyseliny. Tvorca nechcel vrabce zatažiť nepotrebnými zvyškami po trávení, a preto ich vrabec rýchlo odhadzuje – často aj za letu. Okrem toho, vrabec nemá močový mechúr. Tým mohlo byť jeho telo smerom dozadu zúžené a udržuje si nízku hmotnosť. Jeho moč je z 80% tvorený kyselinou močovou, ktorá sa vylučuje v poslednej časti čreva ako biela pasta. Nie je to krásne vymyslené? Okrem toho sa voda, potrebná na proces vyprázdňovania, takmer úplne vracia späť do organizmu. Preto vrabec nepotrebuje toľko piť.

Stabilita v nohách

Možno ste sa tiež niekedy čudovali nad tým, ako môžu vtáky celé hodiny sedieť na vetve stromu, a dokonca v tejto pozícii aj spať. Je to zariadené pomocou zvláštneho mechanizmu, ktorý umožňuje prstom, aby automaticky obopli vetvu a pevne sa jej držali. Svaly stehna sú s prstami spojené celým zväzkom šliach. Keď si vrabec sadne na vetvičku, šlachy sa váhou jeho tela napnú a stiahnu prsty k sebe. Navyše sú na určitých miestach šliach malé výstupky. Keď si vrabec sadne, tieto hrboľčky sa pevne zachytia v zúbkoch, ktoré sa nachádzajú – určite nie náhodou – v príslušných miestach šlachového puzdra. Tak zostanú šlachy bez námahy napnuté a vrabec zo stromu nespadne.

U vtákov s dlhými nohami, ako sú bociany a volavky, ktoré musia často dlho stáť,

vyzerá konštrukcia trochu inak. Tie dostali zvláštny kolenný kĺb, ktorý zapadne ako vreckový nôž. Tak môžu stáť aj celé hodiny.

Prečo znášajú vajcia

Viete vôbec, prečo vtáky nemajú mláďatá podobne ako cicavce? Skúste si predstaviť, že by brezivá samička vtáka mala lietat' s ťažkým bruchom! A ako by sa celý ten čas asi živila, keby sa mohla iba plaziť? Rozmnožovanie vajčkami je geniálne riešenie, ktoré vtáky pri lietaní takmer nezaťažuje. Samička kladie vajčká rýchlo za sebou, priemerne v intervaloch iba 24 hodín. Týmto spôsobom má celú znášku rýchlo pohromade a môže všetky vajčká vysedieť naraz. Tak môžu dať vtáky život mnohým mláďatám.

„Akúže cenu má vrabec? A predsa ani jeden nespadne na zem bez vedomia vášho Otca. Tak nemajte strach – ste oveľa cennejší než celý kídol' vrabcov. Otcovi záleží na každom vašom vlásku.“

Biblia, Matúšovo evanjelium
10,29–31 (Slovo na cestu)

Stále ešte veríte, že vrabec pochádza z nejakého plaziaceho sa zvierata? Nie, jeho tvorca nemá meno „náhoda“ ani „dlhé časové obdobie“. Stvoriteľ je ten, ktorý na piaty deň stvorenia riekol, že vtáky majú lietat' nad zemou, a ktorý ich všetky utvoril podľa ich pokolení. Nielen vrabec je zázračné dielo jeho tvorivého zámeru. Vy tiež! Preto by sme ho mali spoločne chváliť!

Hodnota zabúdania v digitálnom veku

Ludské myslenie a poznanie sú založené na pamäti. Ale nenúti nás digitálny vek pamätať si príliš veľa? Profesor Viktor Mayer-Schönberger z Oxfordskej univerzity upozorňuje, že poznatky tiež nevyhnutne potrebujeme mazať a zabúdať. Vo svojej knihe „Delete: Hodnota zabúdania v digitálnom veku“, ktorá zaujala prestížne vedecké časopisy ako Nature, Science, New Scientist aj renomované masmédiá ako New York Times, Guardian, Le Monde, NPR, BBC alebo Wired, sa zamýšľa nad zákernosťou počítačov, ktoré na rozdiel od ľudského mozgu nikdy nič nezabúdajú. Mozog je utvorený tak, že dlhodobo ukladá len dôležité, použiteľné a konštruktívne informácie, kým zbytočného balastu sa časom zbavuje. Chráni tak naše myslenie pred zahltením, deštrukciou a zúfalstvom. Elektronické pamäťové systémy so stále väčšou a väčšou kapacitou však hromadia a uchovávajú všetko.

MOZOG JE UTVORENÝ TAK, ŽE DLHODOBO UKLADÁ LEN DÔLEŽITÉ, POUŽITELNÉ A KONŠTRUKTÍVNE INFORMÁCIE, KÝM ZBYTOČNÉHO BALASTU SA ČASOM ZBAVUJE.

„Stávajú sa potom také veci, ako keď sa po rokoch majú stretnúť dvaja kamaráti, tešia sa, a ako si chcú jeden druhého pripomenúť, zalovia vo svojom počítači, trebárs v elektronickej pošte, a naraz sa objaví, čo ľudský mozog dávno zmazal: Aha, vtedy sme sa nerozišli v dobrom. A je po stretnutí,“ vysvetľuje profesor. A hľadá vo svojej knihe riešenie.

Navrhuje napríklad upraviť počítačové programy tak, aby sme vždy, keď sa do nášho počítača ukladá nejaká správa, mohli ovplyvniť, na ako dlho sa má uložiť. Niektorú správu potrebujeme len mesiac, inú rok a len niektoré stále. Ak je akákoľvek súkromná informácia na internete, navrhuje pre užívateľov, ktorých sa osobne týka, uzákoniť právo na jej vyma-

zanie. Týmito návrhmi sa už začali zaoberať administratívy niektorých krajín aj Európskej únie.

„Keď zomrel môj nevlastný otec, zostala po ňom zbierka 16 tisíc fotografických negatívov, jeho vizuálny záznam desaťročí, počas ktorých cestoval po svete. Musel som riešiť, čo s tým urobím. Určil som si dve kritériá na výber negatívov. Prvé, že na snímke je niekto, koho poznám alebo by som mohol poznať. Druhé, že snímka je krásna. A viete, koľko som z tých tisícov vybral? Päťdesiattri,“ vraví Viktor Mayer-Schönberger. Čas je jednoducho podľa neho podstatne zložitejším rozmerom ľudskej pamäti. Často sa nám konkrétne miesta a pocity vybavujú na základe detailov, ktorých dôležitosť je pre každého iná. Doposiaľ pritom po celé veky platilo, že zabúdanie je ľahšie než zapamätávanie. S tým je koniec. V digitálnej revolúcii, varuje profesor, je ľahšie trvale uchovať čokoľvek, aj e-mail, ktorý ste v opitosti poslali svojmu šéfovi, aj vašu fotku na Facebooku, na ktorú nie ste práve pyšný. Celá tá kopa našich externých spomienok – digitálnych snímok, e-mailov – dnes nemá ani váhu negatívov nevlastného otca profesora Mayera-Schönbergera, ba je ľahšia

než mušie krídlo. Veľký nadbytok lacného ukladania na elektronické pevné disky znamená, že prestalo byť ekonomické rozhodovať, čo sa zachová a čo zabudne. Ukladá sa všetko. „Zabúdanie, ktoré zaberie tri sekundy pri rozhodnutí, sa stalo pre ľudstvo príliš drahé.“

**NEMOŽNOSŤ NECHAŤ
ZA SEBOU SVOJU
MINULOSŤ ROBÍ ĽUDSTVO
V DIGITÁLNOM VEKU
MENEJ SCHOPNÝM
ODPÚŠŤAŤ A VIACEJ
NEMILOSRDNÝM.**

Ale nie je to skvelé, keď digitálne spomienky opravujú tie omylné ľudské? „Mnoho mojich kritikov hovorí, že zabúdanie je slabosť našej mysle, že by sme mali byť radi, keď sa jej zbavíme. Pripúšťam, že môžeme ťažiť z digitálnych spomienok, ale nie na úkor straty našej schopnosti zabúdať, pretože táto schopnosť je veľmi cenná,“ upozorňuje profesor. Nemožnosť nechať za sebou svoju minulosť robí ľudstvo v digitálnom veku menej schopným odpúšťať a viacej nemilosrdným, obáva sa Mayer-Schönberger. „Digitálna technológia neustále

obmedzuje možnosti spoločnosti odpúšťať, zahladzovať chyby konkrétnych jednotlivcov a nahrádza ich neúprosne dokonalou pamäťou.“ Toto prostredie z nás robí autocenzorov. Žijeme v strachu, že akékoľvek naše zlyhanie bude doživotne vypátratelné. Strácame šancu napraviť sa pred ostatnými, očistiť svoje meno, začať znovu, šancu na zabudnutie.

Čo bolo takto stratené, je zložité získať späť. Vlády rozvinutých krajín sa pokúšajú digitálne zabúdanie inštitucionalizovať. Narážajú však na neprekonateľné prekážky. Nemôžu napríklad zabrániť podnikovým personalistom v tom, aby si na internete vyhľadali aj mnoho rokov staré údaje záujemcov o prácu s ich osobnou minulosťou. Internetové sociálne siete sú priamo postavené na poskytovaní týchto údajov, ktoré speňajújú. Profesor Mayer-Schönberger preto navrhuje presadiť, aby všetka technika s digitálnou pamäťou ako kamery, fotoaparáty, mobilné telefóny, komunikátory, počítače a servery, automaticky zmazávali informácie po uplynutí užívateľom záväzne stanovených lehôt a trvalo uchovávali len tie, ktoré sami nastavíme ako pre nás najpotrebnejšie a najprospešnejšie. „Treba zmeniť pomer a znovu urobiť zabúdanie ľahším než zapamätanie,“ upozorňuje profesor Schönberger. Tak ako to bolo po tisícročia pred nami a ako je Stvoriteľom milosrdne vytvorený a uspôsobený ľudský mozog.



Spracované podľa knihy
Viktora Mayer-Schönbergera
Delete: The Virtue of
Forgetting in the Digital Age

Žijem ON-LINE

Nikto dnes nepochybuje o tom, že internet skvalitňuje náš život. Postupne však odhaľujeme aj mnohé riziká a potenciálne hrozby, ktoré sú s užívaním internetu spojené. Jedným z nich je vytvorenie závislosti od on-line komunikácie alebo počítačových hier. Ako ste na tom vy? Nesedíte hodiny pri počítači, kedy len bezcieľne surfujete morom zábavy a informácií? Končí sa váš deň sklapanutím notebooku vo chvíli, keď vám padajú viečka únavou? Trpia vaše vzťahy s ľuďmi nedostatkom času, ktorý namiesto toho venujete virtuálnej realite?

Termín *závislosť od internetu* bol prvýkrát použitý v roku 1995 psychiatrom Ivanom Goldbergom skôr ako vtíp než čokoľvek iné. Mimochodom, dnes sa tomu už nikto nemesje. Závislosť od internetu predstavuje vážny a rastúci problém.

Množí sa počet klinických aj právnych dôkazov o tom, že pripojenie na internet je niečo, čo má na ľudí silný vplyv. *Internet jednoznačne pôsobí na náladu človeka; takmer 30% užívateľov internetu priznáva, že ho používa v snahe zlepšiť si zlú náladu. Inými slovami, užívajú internet ako drogu (návykovú látku).*

Psychológ David Greenfield na základe skúmania 1500 firiem zistil, že mnohí ľudia prišli o prácu v dôsledku toho, že trávili čas v zamestnaní prezeraním pornografických stránok, hraním a nakupovaním cez internet. Podľa dr. Marlene Maheuovej, odborníčky na závislosť od internetu, sa realizuje asi 25 až 50% interneto-

vej závislosti v pracovnom čase. „To znamená, že zamestnanci sú platení za to, že sa angažujú v aktivitách, ktoré nemajú s ich prácou nič spoločné,“ napísala.

Internetový prieskum užívateľov, ktorí sami priznali, že s ním majú problém, ukázal, že viac než 90% z nich bolo presvedčených, že bez internetu by bol svet nezaujímavým a prázdny miestom. Takmer 80% respondentov priznalo, že sa im v priebehu dňa preháňajú hlavou myšlienky na používanie internetu a 80% odpovedajúcich uviedlo, že sú nervózni, keď je internetové pripojenie pomalé.

Podobne ako u ľudí závislých od drog či alkoholu, aj ľudia závislí od internetu hľadajú rozptýlenie,

ktoré im pomôže uniknúť z reality a od každodenných starostí. Napriek tomu, že internet nie je svojou podstatou zlý a že interakcia on-line skutočne vyplňa niektorým ľuďom sociálnu prázdnotu, jeho užívanie zahnuje významné riziká. Internet je interaktívny a poskytuje užívateľovi pocit (aj keď falošný) anonymity. Výsledkom je, že ľudia, ktorí by nikdy neporušili zákon „verejne“, oveľa ľahšie sa „privátne“ namáčajú do správania, ktoré môže byť niekedy označené dokonca za kriminálne.

Počítačové hry

Hranie elektronických hier sa stalo obľúbeným spôsobom trávenia času všetkých vekových skupín a obidvoch pohlaví.

Z VÝSLEDKOV ŠTÚDIE USKUTOČNENEJ V ČESKEJ REPUBLIKE ŠMAHELEM A JEHO SPOLUPRACOVNÍKMI Z MASARYKOVEJ UNIVERZITY V ROKU 2009 VYPLÝVA, ŽE ZÁVISLOSŤ OD INTERNETU SA DÁ V ČECHÁCH POZOROVAŤ U 3,4% VŠEOBECNEJ POPULÁCIE A ĎALŠÍCH 3,7% JE ON-LINE NÁVYKOVÝM SPRÁVANÍM OHROZENÝCH. K NAJVIAC OHROZENÝM SKUPINÁM PODĽA NICH PATRIA OSOBY VO VEKU 12 – 15 ROKOV, U KTORÝCH PREVALENCIA V OBOCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÁCH DOSAHOVALA HODNOTY 23%. MNOHO ZÁVISLÝCH NÁJDEME TIEŽ VO VEKOVEJ KATEGÓRII 16 – 29 ROKOV.

V roku 2002 dosiahol celosvetový predaj videohier čiastku 17,5 miliardy dolárov. Zo 60% Američanov hrajúcich videohry tvoria dospelí 61%, a z nich je takmer polovica žien. Priemerný vek hráča je 28 rokov.

ZÁVISLOSŤ OD HRANIA VIDEOHIER NIE JE LEN KRÁTKODOBOU ZÁLEŽITOSŤOU, Z KTOREJ DETI VYRASTÚ. CELÝCH 84% ZO ŠTUDENTOV, KTORÍ BOLI ZÁVISLÍ OD HRANIA NA ZAČIATKU VÝSKUMU UROBENÉHO MEDZI SINGAPURSKÝMI ŠKOLÁKMI, BOLO ZÁVISLÝCH AJ O DVA ROKY NESKÔR. LEN ČO SI DETI „OSVOJA“ TENTO PROBLEMATICKÝ VZOREC SPRÁVANIA, NIE SÚ SCHOPNÉ SA OD NEHO LEN TAK JEDNODUCHO OSLOBODIŤ.

Videohry a počítačové hry sú interaktívnou formou zábavy, pri ktorej hráč rozvíja určité strategické schopnosti. Niektoré hry sú kreatívne, alarmujúci počet z nich je však násilných a pornografických. Spôsobujú tiež rastúce problémy so závislosťami a s izoláciou. Desiatročné deti dnes bežne trávajú týždeň skoro desať hodín hraním videohier. Viac než 60% detí uvádza, že hrajú videohry dlhšie, než by chceli.

Tieto hry majú v sebe zabudovaný systém poskytujúci hráčovi odmenu – ten potom trávi dlhé hodiny tým, že dosahuje určité umelé ciele. Jane Healyová popisuje „tajné zbrane“, ktoré sa vo videohrách používajú, aby prilákali a získali myseľ hráča, týmito charakteristikami:

- pocit, že hráč je pánom a má všetko pod kontrolou;
- presné nastavenie stupňa obťažnosti;
- okamžitá a sústavná spätná väzba (odmeňovanie);
- únik od nepredvídateľnosti ľudských záležitostí a sociálnych vzťahov;
- náročný, pestrofarebný a rýchlo sa meniaci vizuálny formát.

Štúdie ukazujú, že hranie videohier je spojené so zmenami hladiny dopamínu v mozgu. Opakovaná nadmerná stimulácia mozgových centier kompenzácie, v ktorých sa produkuje dopamín, môže viesť k závislosti, či už ide o návykovú látku, alebo vysoko stimulujúcu aktivitu.



Izolovaný mikrosvet týchto hier je navyše úplne odlišný od bežného učenia sa v škole. Učiť sa niečo v reálnom živote ponúka oveľa menej moci, vzrušenia, okamžitej odmeny a pútavých trikov. Vyžaduje však viac kritického myslenia, riešenia problémov a integrácie mnohých zručností. Skutočnosť, že dieťa zvládlo hru, neznamená, že sa stratégia, ktorú sa naučilo, dá využiť v reálnom živote.

Vážnym problémom je násilná tematika, dnes už bežná vo väčšine počítačových hier. David Grossmann strávil roky študovaním metód a psychologických účinkov výcviku armádnych nováčikov zacielených na potlačenie prirodzených zábran zabíjať. Vo svojej štúdií uvádza: „Viac než akýkoľvek iný aspekt týchto nových videohier je to vernosť simulácie – masaker, krviprelievania, drsnosť –, ktorá je taká pokročilá. Realizmus je svätým grálom výrobcov videohier. Výdobytky techniky dávajú dnes predstavivosti len malý priestor – simulácia je stále vernejšia, a preto aj účinnejšia. Interaktivita, stupňovanie násillia, fyziologické reakcie, to všetko slúži na prepojenie povznášajúcich pocitov a úspechu hráča priamo s násilnými obrazmi. A tieto ‚dobré‘ pocity ho držia v hre.“

Ved' je to len hra, vravia niektorí. Dr. Grossmann však upozorňuje na to, že takéto hry sú v podstate „simulátory zabíjania“, ktoré učia násilným odozvám, podobne ako keď sa kozmonauti učia, ako letieť na Mesiac bez toho, žeby vôbec opustili Zem. Jeho mrzíva analýza školských masakrov v knihe *Stop Teaching Our Kids to Kill* je viac než presvedčujúca.

ŽIVOT JE PRÍLIŠ CENNÝ, NEŽ ABY STE HO PRESEDELI PRED POČÍTAČOM!

Virtuálny svet vás okráda nielen o čas, ale aj o skutočné zážitky a vzťahy. Čím častejšie si uvedomíte výnimočnosť každého dňa, každej hodiny a minúty, tým viac si budete vážiť život, aj svojich blízkych. Hodiny strávené s vaším notebookom vám už nikto nevráti! A preto:

- Venujte viac času rodine a priateľom. Tešte sa z nich a zažívajte s nimi zábavu a príjemné chvíle. Povedzte im, čo pre vás znamenajú, a buďte jeden pre druhého oporou.
- Naučte sa niečo nové. Vyhľadávajte nové poznatky, prečítajte si dobrú knihu alebo skúste uvariť nejakú špecialitu. Zoznamujte sa s novými, inšpiratívnymi ľuďmi.
- Skúste sa aspoň na chvíľu odpútať od egocentizmu. Obdivujte krásny výhľad bez toho, aby ste mysleli na seba. Vnímajte nádherný, pulzujúci život, ktorý vás obklopuje. Zájďte na hodnotné divadelné predstavenie alebo na výstavu.
- Nezriekajte sa ničoho, čo prináša radosť do vášho života. Hrajte sa so svojim domácim miláčikom, usporiadajte pre priateľov záhradnú party. Naučte sa hrať na nejakom hudobnom nástroji, alebo sa zaujímajte o tvorivé dielne vo vašom meste.
- Nezabúdajte na pohyb. Niektorí rád jazdí na bicykli, iní dáva prednosť chôdzi, plávaniu alebo joggingu, ďalší si rád zájde s priateľmi do fitnesscentra. Čo keby ste si zaplatili lekcie jazdy na koni, lyžovania alebo tenisu? Je to skvelý spôsob, ako nadviazať nové priateľstvá, užiť si zábavu a súčasne sa cítiť výborne.
- Nahradte internetový spôsob zábavy skutočnou relaxáciou. Nedovoľte, aby vám život pretiekol medzi prstami. Nezabudnite z času na čas „vystúpiť z vlaku“: zamyslite sa nad uplynulým dňom, nad svojimi zážitkami, nad svojím životom a buďte vďační za všetko, čo ste doteraz mohli prežiť.



Nemlčať ku zlu – ale ako? ŠAMHORODSKÝ PROCES v Divadle U stolu

Divadlo U stolu je jedna z najpozoruhodnejších divadelných scén v Brne. Pôsobí v pivničnom priestore Divadla Husa na provázku. Prostredie je veľmi špecifické svojou architektúrou, atmosférou a schopnosťou pôsobiť na diváka. Tento faktor ovplyvňuje výber inscenácií a programov, na ktorých sa podieľa herec a umelecký šéf Divadla U stolu František Derfler.



František Derfler vyberá pre divadlo pútavé inscenácie svetových i českých dramatikov, ktorými sa snaží upozorňovať na existenciálne otázky ľudského života. Ako sám hovorí, *základom európskej kultúry sú piliere kresťanských a antických koreňov*. Preto sa dá práve toto divadlo charakterizovať ako divadlo zmyslu alebo divadlo európske. Snaží sa ísť za horizont obyčajných divadelných predstavení a „vyrozprávať“ tak ľuďom príbehy o základných ľudských otázkach, ktoré nemajú jednoznačné riešenia, ale mali by byť ľuďom pripomenuté v snahe nachádzať nové odpovede a podnety.

Jedným z takých príkladov je inscenácia *Šamhorodský proces*.

Česká premiéra sa uskutočnila v marci 2008 v réžii Františka Derflera, ktorý sám vybral pútavú, drsnú a strach naháňajúcu hudbu, ako je sám príbeh. Strohosť predstavenia dotvára scéna navrhnutá Jaroslavom Milfajtem, ktorá divákovi približuje krčmu zo 17. storočia v ruskej dedinke.

Hra je plná protikladov, jedna závažná téma prekrýva ďalšiu, ešte závažnejšiu. Príbeh na základe skutočných udalostí jedného večera odhaľuje tragické momenty z minulosti tých, čo prežili, i nežijúcich, momenty, ktoré nastoľujú najhlbšie ľudské otázky. Elie Wiesel, rumunský prozaik židovského pôvodu v tejto hre študuje ľudské radosti a strasti, začiatky

a konce, lásku a nenávisť, dôveru, vieru a nádej v protiklade s opovrhnutím, ztratením a v neposlednom rade dualitu Boha a diabla. Podtitulok tejto hry – *Súd nad Bohom* – vyplýva zo skutočnej udalosti, ktorej bol autor svedkom v koncentračnom tábore. Sám napísal: „Traja rabíni, všetci vzdelaní a zbožní muži, sa jedného zimného večera rozhodli obviňovať Boha za to, že dovolil, aby Jeho deti boli zmasakrované. Spomínam si, bol som tam a mal som pocit, že plačú. Ale nikto tam neplakal.“

Aj keď je hra *Šamhorodský proces* inšpirovaná zážitkom z koncentračného tábora, dramatik jej dej zasadil do 17. storočia, do ruskej dediny, kde sa práve

schyluje k ďalšiemu z pogromov. Príbeh nás privádza do krčmy, kde krčmár Beriš (Ladislav Kolář) a jeho kresťanská gazdiná Marja (Sandra Riedlová) majú hostí. Do krčmy prichádzajú traja Purimšpíleri (v čele s Janem Mazákem) a v dobrej nálade chcú zahrať a pobaviť celú židovskú obec.

Postupne ale zisťujú, že jediný, pre koho budú hrať, je práve krčmár ako posledný židovský otec zastupujúci celú dedinu, mŕtvych židov a ich zadostučinenie a pochopenie Božej spravodlivosti. Beriš, málovravný, nevrlý, a pritom taký citlivý otec dcéry Hany,



pristúpi na hru troch neznámych hercov, ale hrať sa bude podľa neho! Dozvedáme sa, že v deň pogromu mala Hana svadbu a všetci svadobčania okrem nej a jej otca boli povraždení. Hana bola niekoľkokrát znásilnená. Beriš obžaluje Boha za ľahostajnú krutosť, s ktorou sa nečinne pozeral na to, čo sa stalo jeho dcére, ale aj všetkým jeho priateľom z dediny. Videl ich umierať v nevyssloviteľných bolestiach. Herci súhlasia – je predsa Purim, židovský sviatok vyslobodenia perzských Židov z intríg zlého kráľa Hámána, ktorý ich chcel bezpodmienečne zahubiť. Tribunál je pripravený, herci si nasadzujú strašidelné masky s obrovskými nosmi a za-

padnutými očami. Kto ale bude obhajca obžalovaného Boha?

Na scénu prichádza cudzí do čierneho odetý muž s tajomným úsmevom, s ním však tiež akýsi nepokoj a strach. Postupne si väčšina prítomných spomenie, že sa s mužom už niekde stretli, ale kde, to nie sú schopní definovať. Tvrdí, že je cestovateľ a volá sa Sam, ale čo je na tom pravdy?

Beriš prednesie žalobu o nepriateľstve Boha: „Prečo si nás teda vyvolil? Z dvoch vecí môže platiť len jedna: buď vie, čo nás postretne, alebo to nevie. V oboch prípadoch, áno, v oboch prípadoch

je vinný.“ Krčmár zničený sám svojimi pocitmi a vypätosťou situácie stráca kontrolu nad svojím hlasom a čaká na obhajobu. Tej sa ujíma sarkastický cudzinec. Situácia sa dramaticky stupňuje. Ako vierohodného svedka predvolajú pomätenú, výpovede neschopnú Hanu, ktorá sa smeje a vyzerá veselo. Práve z jej správania sa však dá prečítať, aké neludské zverstvá boli na nej napáchané. V belostných šatoch a s pohľadom blázna podčiarkuje napätú atmosféru nastolenú oboja mužmi – žalujúcim Berišom a obhajcom Samom.

Na otázku člena poroty, ktorú položil obhajcovi, čo majú pozostalí po takej tragédii urobiť, odpovedá Sam pokojne: „Strpieť

to. Prijat'. A povedať amen.“ Kto je tento cudzinec, ktorý sa ako jediný ujal obhajoby Najvyššieho stvoriteľa vesmíru a sveta a ktorý tak bezmedzne miluje Boha a verí v jeho spravodlivosť a dobrotu?

Do krčmy sa vrúti Pop a kričí, že ďalší pogrom je nablízku a že je už neskoro na záchranu a útek... už sú predo dvermi. Všetci sa zrazu začínajú upínať k Samovi a prosia ho o ochranu a zázrak. On však kladie posledné výsmešné otázky: „Vy ste ma mali hádam za svätca? Za spravodlivého? Ja sťaby mudrc plný zbožnosti? Ja a zvestovateľ viery? Úbohí hlupáci! Ako ste mohli byť takí slepí?“ Samov zlovestný smiech završuje celú drámu a strašlivo znie až do samého záveru.

O jednoznačnej odpovedi na položené otázky sa nedá reálne uvažovať. Beriš a potulní herci boli z tragických udalostí takí zúfalí, že svoju nenávisť obrátili voči Bohu. Dokonca uverili navonok zbožnému a istým spôsobom vierohodnému cudzincovi. Jediná Marja neverila a bránila mužom v ich prosbách upieraných k Samovi. Ten stál uprostred tiel, ktoré vzhliadali len k nemu. Marja predstavuje symbol stretnutia sa tvárou v tvár so zlom v podobe Samovej „purimovej masky“ satana.

Katarzia, ktorú divák prežíva počas niekoľkých desiatok minút v tiesnivej pivnici so slabým osvetlením, je nezabudnuteľná: Bože, si zodpovedný za ľudské zločiny? Nie sú naše súdy o tebe len stupňovaním zla a ľži? Prečo si sa sám vydal strašnému utrpeniu a smrti na kríži? Čo znamená naša nespravodlivá súčasnosť vo večnosti naplnenej tvojou spravodlivosťou?

Jan BÁRTA

ERDENE

Erdene je zabudnutá dedina v púšti Gobi neďaleko hraníc s Čínou. Keby nebolo železničnej trate medzi Ulánbátarom a Pekingom, piesok by vďaka častým silným vetrom už dávno zasypal dve desiatky drevených chalúp s niekoľkými budovami z tehál.

Pastiersky štýl obživy tunajších ľudí v nich neprebúdzal lásku k záhradám. Ráno baranina, na obed baranina, večer baranina. Prečo by sa teda mali rýpať v zemi? Ale iste, pred miestnym výborom strany sa tu ešte nedávno každý rok pokúšali vysadiť niekoľko červených kvetov, no tie do mesiaca zvädli pre nedostatok vody a miestne obyvateľstvo len utvrdzovali v presvedčení o zbytočnosti záhradníckeho umenia. „Keby išlo o zem, možno by sme sa o niečo pokúsili, ale toto je predsa púšť!“ vraveli si medzi sebou, keď

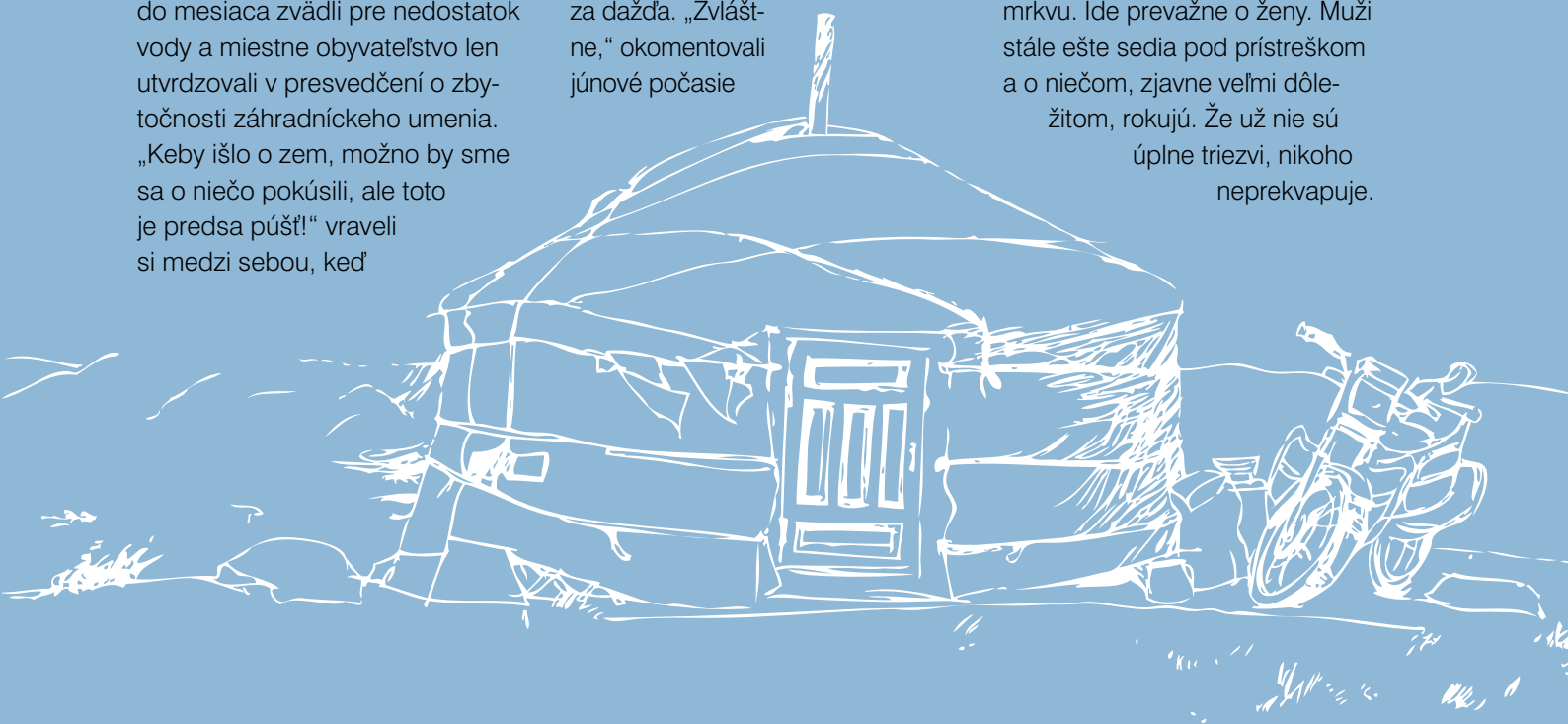
vysadali do sediel huňatých koní a hnali stáda púšťou plnou farieb a tajomných zákutí.

Možno by si mongolskí pastieri týmto obstarávaním obživy vystačili aj v súčasnosti, keby nebolo výrazných klimatických zmien v prvej dekáde tretieho tisícročia. Dobytok neprežil kruté mrazy. V priebehu jedinej zimy pošlo desať percent všetkého mongolského dobytku. O tri roky prišla ešte väčšia zima. Na jar rozvážali humanitárne organizácie po osadách v púšti produkty záhrad a polí z iných kútov sveta. Baranina nebola ani ráno, ani na obed, ani večer.

Do štvorhektárovej záhrady v Erdene sme prišli za dažďa. „Zvláštne,“ okomentovali júnové počasie

v púšti miestni osadníci. „V tomto období tu nikdy nepršalo.“ Piesok smädne vsakoval kvapky vody. Keď dážď ustal, po vode nezostalo ani stopy. Zeleň vňatí mrkvy, cibule, cesnaku, zemiakov, rovnako ako svetlozelené melóny alebo stále ešte slabé kričky rakytníka úzkolistého zachraňuje voda z vrtu siahajúceho až do hĺbky stopäťdesiat metrov. Vrt po sebe zanechala ruská armáda niekedy v sedemdesiatych rokoch minulého storočia. Teraz sa hodí.

Potomkovia mongolských nomádov vybiehajú z prístreškov, aby pokračovali v práci prerušenej dažďom. Okopávajú sadenice paradajok a chystajú sa prehrávať mrkvu. Ide prevažne o ženy. Muži stále ešte sedia pod prístreškom a o niečom, zjavne veľmi dôležitom, rokujú. Že už nie sú úplne triezvi, nikoho neprekvapuje.



Nadmerná konzumácia alkoholu nielen medzi ľuďmi bez práce je v Mongolsku bežným javom.

Idem sa pozrieť do skleníka. Stojí kúsok od zásobníka s vodou. Vstupujem dnu. Hromada zeminy čaká v rohu na chvíľu, keď ju Mongoli rozložia po celej ploche skleníka. Zatiaľ tu nič nerastie. Predpokladá sa však, že do mesiaca v ňom začnú vyrastať sadenice paradajok, šalátu, uhoriek, baklažánu a papriky. Chránené pred vetrom sklenenými tabuľami by mali v priebehu krátkeho leta dorásť a priniesť plody. V ďalšom rohu leží iná kopa. Na kôpke kúskov nepremokavého plátna leží malý chlapec zabalený do niekoľkých diek. Spí. Pri vchode do skleníka sa objavilo dievčatko, asi chlapcova sestra. Má ho na starosti. Prísne na mňa hľadí. Potom odbieha a privádza mamičku. Možnože dostala strach. Ktovie, čo má ten neznámy cudzinec s čudnými očami a veľkým nosom za lubom. Mamička sa však na mňa nehnevá. Usmieva sa, balí chlapca do deky a berie ho do náručia. Pozyva ma do jurty. Keď prechádzam maľovanými dvermi, musím veľmi skloniť hlavu. Na peci uprostred kruhovej miestnosti sa varí čaj.

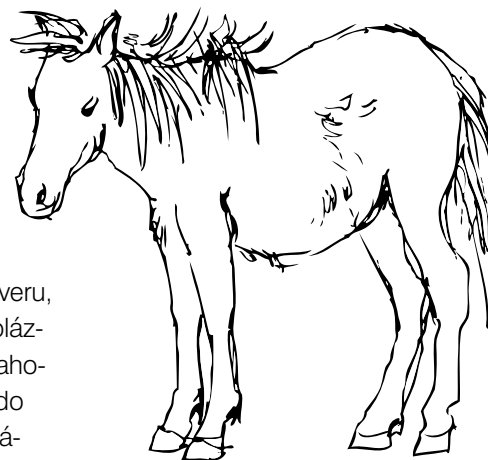
Kým žena dojčí chlapca, snaží sa mi po rusky za pomoci niekoľkých anglických slov povedať príbeh svojej rodiny: „Manžel prišiel o prácu v armáde. Starali sme sa o stáda nášho známeho, ale vlni polovica dobytky pomrzla. Chceli sme odísť do mesta. Najskôr do Ulánbátaru odišiel manžel. Verili sme, že tam nájde nejakú prácu. Vrátil sa však späť bez jediného tygríka. Potom ste prišli vy s návrhom založiť záhradu. Veľmi som vašim plánom neverila. Nikto tu, okrem trávy na jar, nič rást' v piesku

púšte nevidel. Po minuloročnej zime sme však nemali na výber. Ale je to drina. Neverili by ste, čo nás stálo úsilie, aby sme ľuďom napríklad vysvetlili, že sušený hnoj, ktorý nám do záhrady priviezli zo severu, nie je na kúrenie. Mali nás za bláznov. Hnevali sa, že chceme drahocenné palivo len tak zahrabať do zeme. Sotva sa zotmelo, obchádzali kopu s lopatami a kýbľami. Manžel celé tri noci, ešte s dvoma kamarátmi, musel kopu hnoja strážiť, kým sme ju zaryli do zeme.“

Dívam sa z jurty von. Za záhradou, v ohrade z dreva, smutne postáva koník. Možno bola jeho dlhá srst' kedysi biela, no teraz je sivohnedá – ako farba púšte. Vychádzam von. K ohrade sa blíži muž v tradičnom plášti so širokým pásom. Na nohách má vysoké čižmy so špičkami zdvihnutými dohora. Asi pán jurty a tiež majiteľ koníka s dlhou, špinavou srstou. Koník rozťahol nozdry, nasáva vzduch. Veselo zaerdží. Muž sa zastavuje až pri ňom. Hladí jeho neupravenú hrivu, ale dnu do ohrady nevojde. „Už na ňom nejazdím,“ hovorí, keď sa zastavím vedľa neho. „Je posledný. Prežil tie najhoršie mrazy. Nič už ale z neho nie je. Sotva by ma uniesol.“

Chcem sa vrátiť späť ku kolegovi. Muž ma však ešte zdrží. Ukáže na zelený ostrov v púšti a povie: „Toľko práce! A také dlhé čakanie.“ „Dlhé čakanie?“ opakujem po ňom. „Tri mesiace čakať na úrodu je na nevydržanie,“ odpovie muž a zamieri k jurte. Koník znovu zaerdžal.

Štvorhektárová záhrada je len malou škvrnou vo fialovej šedi púšte. ADRA podporuje také záhrady v Gobi tri. Obyvatelia osady



Erdene si zvykajú na nový rytmus svojich všedných dní. Zvyšky stád zostávajú v ohradách. Kočovní život opúšťajú s bolesťou. Navečer, po práci v záhrade, vysedávajú počas leta pred svojimi domami a spievajú o zašlých dobách voľnosti a slobody. Nechcú však odísť. Aj keby im pristavili salónny vagón na koľajniciach tesne za domom. Nehodlajú rozmnožiť rady bezdomovcov v Ulánbátare.

Spíme v jedinej nocľahárni obce s dvoma miestnosťami po dvanásť postelí. Ešte skôr ako sa zahrabem do spacáka, sadám si na zaprášený schod pred domom a pozerám na jasnú oblohu. Čudujem sa. Kde sa naraz berú tie húfy hviezd? Nepamätám sa, že by som kedy videl nočnú oblohu takú úchvatne žiariacu. Ráno sa umývam v prídele jedného litra vody a čistím si zuby. Melón v púšti Gobi spotrebuje asi viac vody, pomyslím si a už sa ani nedivím, prečo tunajší ľudia príliš nevoňajú. Prvá úroda zemiakov a zeleniny posilnila ich nádej na prežitie. Kríkov s voňavými kvetmi ruží sa tu však hneď tak nedočkajú.



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

MONGOLSKO

PODNIKANIE SO ZELENINOU

KEĎ NA PÚŠTI RASTÚ UHORKY, PARADAJKY A MELÓNY

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

Hlavné mesto: Ulánbátar

Rozloha: 1 564 116 km²

Počet obyvateľov: 3 133 318

Jazyk: mongolčina

Náboženstvo: budhizmus
50 %, kresťanstvo 6 %, islam
4 %, bez vyznania 40 %

Hospodárstvo Mongolska sa

z veľkej časti opiera o poľnohospodárstvo a pastierstvo, nad 35 % obyvateľstva sa však pohybuje na hranici chudoby. Tá pramení z nedostatku kvalitnejšej poľnohospodárskej produkcie a tiež z vysokej miery nezamestnanosti. Situáciu výrazne zhoršili kruté mrazy v roku 2010, ktorých následkom uhynulo okolo 10 mil. kusov dobytky. Veľká časť poľnohospodárov tak prišla o jediný zdroj obživy a čelila reálnej hrozbe hladomoru. V boji s chudobou v týchto oblastiach sa preto ukazuje ako kľúčová podpora drobného poľnohospodárstva.

Projekty ADRA ČR

ADRA Česká republika sa projektom v Mongolsku venuje už niekoľko rokov, a to predovšetkým v oblasti podpory rozvoja poľnohospodárstva. Jan Bárta navštívil trojročný projekt v oblasti Dornogobi, kde ADRA Česká republika v spolupráci s ADRA Mongolsko založila komunitné záhrady, kde sa miestni obyvatelia naučili efektívne pestovať zemiaky, uhorky, paradajky, cibuľu, ale tiež vodné melóny alebo na vitamín C bohatý rakytník, z ktorého sa dá vyrobiť napríklad lekvár. Okrem pestovania ovocia a zeleniny boli vybudované vodné nádrže na zavlažovanie a bolo preskúmané využívanie alternatívnych zdrojov energie v púšti Gobi. V poslednej fáze ADRA vybuodovala špeciálne skleníky, ktoré poľnohospodárom umožnili pestovať plodiny dlhšie než len počas veľmi krátkej hlavnej sezóny. V súčasnosti sú v Dornogobi v prevádzke tri prosperujúce päťhektárové farmy.

Od roku 2011 ADRA Česká republika v spolupráci s ADRA Nemecko realizuje nový štvorročný projekt zameraný nielen na podporu rozvoja drobného poľnohospodárstva, ale aj na naviazaného drobného podnikania, tentoraz v oblasti severozápadného Mongolska – v provinciách Selenge a Zavkhan.

Počas štvorročného trvania tohto projektu, ktorý má viesť k zníženiu chudoby u vidieckeho obyvateľstva prostredníctvom vytvorenia príležitostí na udržateľné hospodárenie, budú podporené miestne drobné poľnohospodárske družstvá, ktorých členovia absolvujú komplexné školenie so zameraním na rozšírenie podnikateľských zručností, zlepšenie výroby a zjednodušenie prístupu k mikropôžičkám pre ďalší rozvoj ich zárobkových aktivít. Výrazne by sa tak mala zvýšiť možnosť uplatnenia ich výrobkov na miestnom trhu.

Tento projekt je spolufinancovaný Európskou komisiou a podporuje ho tiež Česká rozvojová agentúra.



ADVENTISTICKÁ AGENTÚRA PRE POMOC A ROZVOJ

ADRA Slovensko je organizácia, ktorá vytvára príležitosti, šíri nádej a podporuje rozvoj ľudí. Každý deň ADRA buduje kapacity komunit a mení životy na Slovensku i v zahraničí. Veríme, že každý človek, bez ohľadu na to, kto je, kde sa nachádza alebo odkiaľ pochádza, si zaslúži mať príležitosť žiť plnohodnotný a zmysluplný život.

Na Slovensku má ADRA niekoľko rozvojových projektov, ktoré pravidelne fungujú vďaka našim dobrovoľníkom a ochotným darcom. Každú druhú nedeľu v mesiaci trávia ADRA dobrovoľníci v krízovom centre v Bratislavskej

Petržalke. Prostredníctvom voľnočasových aktivít a nadväzovania priateľstiev chce ADRA prispieť k osobnému i spoločenskému rozvoju týchto znevýhodnených detí. Sú veľmi srdečné a tým nám citeľne uľahčujú prácu. Túžia po spoločnosti a prijatí. Ak je dobré počasie, tak sa navzájom spoznávame a podporujeme pri futbale, basketbale, naháňačkách a schovávačkách. Vnútri sa naša práca odohráva okrem iného najmä pri spoločenských hrách.

V rámci rozvoja staršej generácie obyvateľstva pravidelne poskytujeme tréningy pamäti v Zariadení pre seniorov v Ružinove. ADRA dobrovoľníci dvakrát

týždenne so seniormi precvičujú motoriku, spievajú a trénujú myseľ s cieľom prispieť k pozitívnej zmene vnímania vlastnej hodnoty a postavenia v spoločnosti.



ADRA dobrovoľníci v Košiciach pravidelne navštevujú detský domov na Hurbanovej ulici, kde nadväzujú priateľstvá

a prinášajú radosť tejto skupine detí. Košický kresťania z Cirkvi adventistov siedmeho dňa v spolupráci s ADRA a Národnou transfúznou stanicou tiež niekoľkokrát za rok organizujú darovanie krvi, kde je medzi darcami možné nájsť kresťanov, študentov, ale aj členov Policajného zboru SR.



S cieľom pomôcť ľuďom bez domova v Žiline, zorganizovali ADRA dobrovoľníci „Beh správnym smerom,“ charitatívny beh spojený s verejnou zbierkou pre Žilinskú diecéznu charitu, ktorá pomáha ľuďom bez domova prostredníctvom tvorivých dielní. Viac o tom, ako sa môžete zapojiť do pomoci núdzným na Slovensku, sa dočítate na konci tohto článku.



Zahraničné projekty ADRA Slovensko podporujú rozvoj komunit v Afrike a Ázii. V máji 2012 ADRA zahájila v Južnom Sudáne projekt s názvom Udržateľný agrobiznis pre Eyira. Projekt, ktorý je financovaný z prostriedkov Oficiálnej rozvojovej pomoci SR (Slovak

-Aid) a osobných darov, má za cieľ prispieť k potravinovej zabezpečnosti miestnej strednej odbornej školy a okolitých komunít. Inak povedané, snažíme sa pomôcť miestnej škole pri rozvoji vlastných poľnohospodárskych možností tak, aby na konci projektu bolo z úrody možné pokryť potravinové potreby všetkých študentov, a tiež predávať nadbytok úrody na miestnych trhoch. Zisk z predaja bude použitý na zaplatenie poľnohospodárskych odborníkov, ktorí sú momentálne financovaní z projektu. Rovnako pre členov komunit v okolí školy sú organizované školenia o efektívnejších poľnohospodárskych technikách.



Od septembra minulého roku sa ADRA Slovensko „vrátila“ do Afganistanu s cieľom vybudovať základné zdravotnícke stredisko pre komunitu, ktorá má veľmi obmedzený prístup k najbližším zdravotníckym službám. Skupinu príjemcov pomoci tvorí 6 000 rodín etnicky uzbeckej vidieckej komunity v severnej časti krajiny. V minulosti pomáhala ADRA Slovensko ľuďom v núdzi, okrem iného, v Mongolsku, Sudáne a Srbsku.

V neposlednom rade poskytuje ADRA Slovensku aj humanitárnu pomoc v reakcii na prírodné ako aj človekom spôsobené katastrofy. Krajiny pôsobenia zahŕňali Pakistan, Haiti, Srí Lanka a prednedávnom Mali.

POĎME POMÁHAŤ SPOLOČNE

Je niekoľko spôsobov, ako sa zapojiť do poslania ADRA a stať sa jej neoddeliteľnou súčasťou.

Môžete KONAŤ

- Získavanie finančnej podpory (fundraising) – pomáhajte nám pri organizovaní verejných zbierok.
- Staňte sa ADRA veľvyslancom: hľadáme ľudí s vášňou pre boj proti chudobe a napĺňanie biblických zásad sociálnej spravodlivosti.
- Dobrovoľníctvo: ADRA môže pokračovať vo svojej práci len vďaka obetavým dobrovoľníkom.
- Kontaktujte nás na tel. č.: 0948 353 835

Môžete DAROVAŤ

Je mnoho spôsobov, ako finančne podporiť prácu ADRA

- dary súkromných osôb
- dary právnických osôb
- darovanie 2% z dane
- verejné zbierky

Vaše dary môžete zasielať na účet: **3004478451/0200**

Vaša podpora je neoceniteľná!



Viac na:
www.adra.sk

Dobrovoľníctvo v organizácii **ADRA**

DOBROVOĽNÍCTVO SA
SNAŽÍ PREPÁJAŤ DVA
SVETY. SVET ĽUDÍ, KTORÍ
CHCÚ POMÔCŤ, SO SVETOM
ĽUDÍ, KTORÍ POMOC
POTREBUJÚ.

MÁRIA A LÝDIA

Lýdiu som spoznala pri mojich dobrovoľníckych návštevách v novojičínskom Domove pre seniorov. Pani Lýdia je nepohyblivá, trvalo ležiaca, zabudnutá príbuznými aj známymi. Tento rok v auguste bude mať osemdesiat. Nostalgicky sa zveruje:

„Nebudem to nijako oslavovať, ani nebudem nič piecť. Je to všetko nanič.“ Celá jej ležiaca postava, ruky, rovnako ako nohy, ustrnuli na ľavom boku smerom k dverám, akoby stále niekoho vyžerala, na niekoho čakala. Do dverí však vchádzajú len zamestnanci. Kde sú tí, ktorých milovala? Kde sa všetci stratili? Niektorí zomreli, iní nestoja o chorú, nemohúcu matku, babičku, tetu...



Za pani Lýdiou dochádzam posledný polrok. Raz týždenne opatrne zaklopem na dvere jej izby a potichu vstúpim, aby som príliš nenarušila jej popoludňajšiu siestu. Pani Lýdia ma chvíľu pozoruje spod mierne privretých viečok, či sa blížim práve k nej. Zdá sa, že ju moje návštevy tešia. V minulosti rada varila, a tak spomíname, čo dnes mala na obed a čo som varila ja. Preberieme aktuálne vo svete, v republike a v mieste našich domovov. Všimne si, čo mám oblečené, čím sa zdobím, a rada mi hovorí „sestrička“.

Paradoxom je, že som sa ňou v mladosti skutočne chcela stať. Hoci ju opravím, že som Mária, poteší ma aj pomenovanie „sestrička“. Chutí jej prinesený zákusok, na ktorý vždy slastne otvorí svoje bezzubé ústa. Potom začne spomínať na detstvo na Valašsku, manželstvo, deti, hospodárstvo a ľudí, ktorých vo svojom živote spoznala. Spievame spolu valašské piesne a k slzám som ju dojala valašskou legendou, kde sa na záver hovorí: „K svojim horám čiernym, ako perut' vrania, patíš a zostaneš tam navždy, do skonania...“ So záujmom počúva historiky z môjho života, ktorých je veľa...

Čo je hlavným motívom našich stretnutí? Predovšetkým by som jej rada vrátila jej bývalý ženský svet, s ktorým sa už takmer rozlúčila. Teší ma, keď pri odchode povie: „Príďte zas!“ a pozorne sa pozerá, či jej vo dverách zamávam.

*Mária Hromádková, dobrovoľníčka,
Domov Duha, Nový Jičín*



Kde pôsobia dobrovoľnícke centrá ADRA:

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

Viac na:

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

VENOVAŤ DRUHÉMU
ČLOVEKU ČAS SA MÔŽE
STAŤ NEOCENITELNÝM
LIEKOM NA OSAMELOSŤ,
KTORÁ JE NIEKEDY HORŠIA
NEŽ CHOROBA.

To by bol pekný darček...

36 ANIMOVANÝCH FILMOV

Vstúpte s nami do sveta Biblie v sérii Animovaných biblických príbehov Starej a Novej zmluvy. Ich režisér a producent Richard Rich sa podieľal na príprave viacerých príbehov z dielne Walt Disney® (Pocahontas, Macko Pu, Líška a pes a i.).

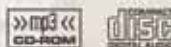
Pre divákov od 3 rokov. **dĺžka:** cca 27 min/diel
forma: 1 diel na 1 DVD **zvuk:** SK, CZ, EN **titulky:** SK, CZ **bonusy:** multimediálny kvíz na každom DVD a ďalšie hravé aktivity na www.biblickepribehy.sk



96 ROZHLASOVÝCH HIER

Aj v dnešnej vizuálnej dobe majú stále svoju hodnotu. Poprední slovenskí herci pod taktovkou režisérky Evy Galandovej, moderná hudba, priliehavá zvuková kulisa a k tomu zaujímavý a napínavý dej – to všetko vás vtiahne do príbehov postáv Starej a Novej zmluvy.

Pre poslucháčov od 6 rokov. **dĺžka:** cca 26 min/diel
forma: 12 dielov na 1 CD-ROM alebo 12 dielov na 6 CD-DA **zvuk:** SK **bonus:** interaktívne menu na každom CD-ROM



Ukážky, obsahy dielov,
ďalšie info a objednávky na
www.biblickepribehy.sk
alebo na tel.č.: 02/4363 3181



NULA NÁVŠTEV ZA ROK

JE REALITA TISÍCOK ĽUDÍ ŽIJÚCICH
V OSAMELOSTI V DOMOVOCH
SENIOROV NA SLOVENSKU.

S VAŠOU PODPOROU POMÁHAME ĽUĎOM
NA SKLONKU ŽIVOTA ZAŽIŤ VIAC RADOSTI
VĎAKA NÁVŠTEVÁM DOBROVOĽNÍKOV.

WWW.MINCEDENNE.CZ / WWW.ADRA.SK

