

KABZOREM

MAGAZÍN PRO VŠECHNY,
KTEŘÍ CHTĚJÍ VIDĚT DÁL



**SOCIOLOŽKA JIŘINA ŠIKLOVÁ:
NENECHME SE OBLBOVAT**

JAKÁ JE VAŠE HODNOTA?

CHODÍ BŮH DO KOSTELA?

JAKÝ JSEM, KDYŽ MĚ NIKDO NEVIDÍ

PRO ZDRAVĚJŠÍ KŮŽI

VÁŽKY — LETCI VRCHOLNÝCH KVALIT



Srdečně Vás zveme na

KLUBY ZDRAVÍ

ZDRAVÍ JE VZÁCNÝ POKLAD

přednášky • ochutnávky zdravé výživy • poradenství

CO JSOU KLUBY ZDRAVÍ

Pravidelná a dlouhodobá setkávání lidí zaměřená na:

- » předávání informací z oblasti zdravého životního stylu
- » motivaci ke změně návyků životního stylu jako příčinných faktorů mnohých civilizačních nemocí
- » současné osvojování si zdravých návyků

Je kladen důraz na pojetí lidského zdraví v jeho

- » komplexnosti (oblast tělesná, duševní, sociální, duchovní)
- » a vyváženosti (harmonický podíl jednotlivých oblastí)

www.klubyzdravi.cz

MAGAZÍN ZA OBZOREM

Vydal Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 5, Praha 6, www.adventorion.cz, pro MARANATHA o.s. v rámci projektu **ŽÍT NAPLNO** (www.zitnaplno.cz) a **DOTKNI SA NEBA** (www.dotknisaneba.sk).
Grafická úprava Filip Podsedník. Vydání první, Praha 2012. Tisk: ARTRON s.r.o., Boskovice
ISBN: 978-80-7172-872-6



Tomáš Kábrt / Bedřich Jetelina

Jiřina Šiklová: **NENECHME** **SE OBLBOVAT**

„Lidé musí sami dospět k tomu, aby milovali bližního, aby byli dobří. Dnes se neustále zdůrazňuje individualismus, konzum, spotřeba. Je tu ale také spousta skvělých lidí, kteří se tím neřídí. Jenže o těch nikdo nepíše. Koho to zajímá, že někde něco funguje? Neustále se zajímáme jenom o to, co je negativní. Tak se také zajímejme o to, co je pozitivní, nemyslíte? Každý má začít sám od sebe a ve svém okolí udělat něco pozitivního,“ říká známá česká socioložka a publicistka Jiřina Šiklová, zakladatelka obecně prospěšné společnosti Gender Studies a Katedry sociální práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, kde přednáší. Před rokem 1989 působila v demokratickém hnutí Charta 77 a za organizaci mezinárodní necenzurované distribuce knih strávila tehdy bez soudu rok v ruzyňské věznici. Pracovala i jako uklízečka nebo sociální pracovnice v nemocnici. Má dvě děti, šest vnoučat a už řádku let po sedmdesátce. Kde bere svou pověstnou činorodost a optimismus?



Síla pospolitosti

„Vždycky tu byli tak zvaní úspěšní, kteří se starají jen o peníze a o sebe, ale vedle toho stále existuje občanská společnost a je silná. To se týká i médií. Lidé u nás masově sledují bulvární média zaměřená na ten nejhloupejší typ informací. Tak to nekupujeme a nenecháme se oblbovat,“ usmívá se Jiřina Šiklová. „Když si lidé opakují pořád jen a jen negativní informace, když mi někdo bude pořád říkat, že je všechno negativní, a o pozitivní zprávy nebudu mít zájem, pak samozřejmě budu mít pocit, že je všechno stále horší, a život sobě i svým blízkým úplně otrávím. Dostává se vyžíváme v těchto negativních zprávách. Přitom máme k dispozici i dobré knihy, noviny, časopisy nebo internetové stránky. V České a Slovenské republice jsou desetitisíce občanských sdružení. To není málo. A lidé, kteří se v nich sdružují, pozitivně působí na své okolí. Pomáhají starým lidem, věnují se mládeži, organizují kulturní akce, ozdravují životní prostředí a mnoho dalšího. Stačí, když budeme více přemýšlet. Ne o tom, co se má udělat pro nás, ale co sami můžeme udělat pro druhé a pro své okolí.“

Jiřina Šiklová se narodila v roce 1935 v pražské rodině učitelky a lékaře. Rodiče se formálně hlásili ke křesťanství a brali dítě do kostela. V dospívání ji duchovně oslovila živá společenství evangeliků. V padesátých letech studovala na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. V roce 1965 zde spoluzakládala katedru sociologie, kde se zabývala problematikou mládeže a studentského hnutí. Po okupaci v roce 1968, kdy byla katedra zrušena a mnozí učitelé

vyhozeni z práce, pracovala jako uklízečka, později jako sociální pracovníce na geriatrickém oddělení pražské Thomayerovy nemocnice. Zde se věnovala i sociologickému výzkumu. Publikovat ale nesměla, a tak psala pod různými pseudonymy. Kvůli svým aktivitám v Chartě 77 a distribuci necenzurované literatury přes hranice byla komunistickou tajnou policií zatčena a uvězněna. Hrozilo jí až deset let vězení, na nátlak mezinárodní odborné veřejnosti byla ale po roce propuštěna. „Říkala jsem si: Jestliže se někdo může angažovat pro to, aby v Tatrách přežil svišť, tak proč já bych se nemohla angažovat a riskovat třeba i ukoluznutí, aby tady přežila kultura?“

Po změně režimu jí kromě řady odborných textů vyšly úspěšné knížky s výmluvnými názvy Deník staré paní, Dopisy vnučce nebo Matky po e-mailu. Je známá jako představitelka genderového hnutí na pomoc rovným společenským příležitostem mužů a žen.

Genderové výzvy

„Vztah muže a ženy se v posledním století výrazně změnil ve prospěch žen. Částečně i proto, že muži sami ustupují do pozadí. V zemích bývalého Sovětského svazu je dokonce rovné postavení mužů ve společnosti ohroženo — především kvůli alkoholu a tomu, že jsou to ženy, kdo tam společnost udržuje.“

Gender se podle socioložky nezabývá biologickými, ale sociálními faktory — předsudky a stereotypy. „Neříkáme, že nejsou přirozené rozdíly mezi muži a ženami, ale jde nám o to, v čem jsou rozdíly sociální a zda se dají ovlivnit sociální po-

litikou. Například jak vhodně koordinovat mateřskou roli s uplatněním v profesi. Ženy se dnes nemohou spoléhat a také nespolehají na to, že se o ně muži postarají, a logicky si hledají vlastní zabezpečení. Tvoří polovinu lidstva a není dobré jim bránit v tom, aby se podílely na rozvoji společnosti.“

Ženy se velice často podceňují, snižují samy sebe nebo si stále jen stěžují. Místo aby se považovaly za subjekt změn, cítí se jako oběti, miní socioložka. „Žena přijde do práce a řekne: No tak tenhle plat mně jako ženský stačí.“ Odvolává se přítom na Slavomila Hubálka, který vyhledává vhodné odborníky pro důležité řídicí pozice ve firmách. Ve svém párovém výzkumu sledoval uchazeče různých pohlaví, ale se stejnou kvalifikací a zájmem o stejné pracovní místo. Zjistil, že hlavní rozdíl mezi sledovanými muži a ženami je v tom, že ženy si automaticky navrhují až o třetinu nižší plat než muži. „Ženy by se měly samy hodnotit daleko výše. A tak je pak bude hodnotit i jejich okolí.“ Pojem gender označuje hledisko rozdílu mezi muži a ženami, které zahrnuje životní očekávání, role, aspirace, ekonomické postavení i úkoly, které si člověk sám dává. Významnou inspirací je zde křesťanství s jeho rovností všech lidí před Bohem.

Sobectví přináší prázdnotu

Současná evropská civilizace je podle Jiřiny Šiklové velice sobecká. Například dítě je považováno za závazek na celý život, který nepřináší žádné „profity“, spíše starosti. Jenže lidé, kteří si děti nepořídí, začnou mít kolem pětatřiceti a více intenzivní



pocit marnosti. „*To sobectví se projevívá v podobě prázdnoty druhé poloviny jejich života. Ve věku dnešních bezdětných třicátníků jejich rodiče už dávno měli děti. Obecně máme posun již o 6 až 9 let oproti době před pětadvaceti lety. Zazlívám to i mým vnoučatům.*“

Zkušená socioložka je přesvědčená, že snaha člověka měnit věci k lepšímu úzce souvisí s kulturou a náboženstvím. „*Ať už je to jakýkoli druh křesťanských denominací nebo náboženství vůbec, vždycky je tam prvek, že by se měl člověk osvědčit v tomto světě a dosáhnout něčeho vyššího. Je to v nás tak hluboce zakořeněno, že dokonce i ti lidé, kteří se dopouštějí zla, bývají zasaženi vědomím, že dělají něco špatného.*“ To není problém jen klasických literárních hrdinů typu Raskolnikova z Dostojevského Zločinu a trestu. Týká se každého z nás. „*Jenom nepatrná, opravdu nepatrná skupina lidí je zlá proto, že zlo je v nich jaksi personifikováno a nerozeznávají hodnoty. Těm se říká anetičtí psychopaté. Ostatní lidé vědí, že to, co dělají, je buď dobré, nebo špatné. Nepovažují to ale za přirozeně člověku dané. Tyto hodnoty přijímáme kulturou a výchovou.*“

Doktorka Šiklová se každoročně zúčastňuje mezicírkevního Ekumenického setkání s Biblií a uměním. „*Považuji to za součást svého sdílení těchto duchovních principů, protože se domnívám, že tyto hodnoty patří k naší civilizaci. A snažím se je vzbuzovat i u svých dětí, vnuků nebo studentů. Říkám jim: Nemusíte věřit, ale měli byste znát křesťanské hodnoty, protože k této civilizaci patříte.*“

Politika není nevěstinec

Podle socioložky začínají mnozí lidé v dnešní době přemýšlet o společnosti jinak a jdou do sebe. Organizují se například proti korupci. Navíc je tu nová generace mladých lidí, kteří si chtějí ve společnosti najít důstojné místo a revoltují. „*Lidé se začínají zajímat o dění ve společnosti a mocní si musí dávat pozor. To ale znamená změnu demokratického systému. Není tu žádný reálně existující vzor lepšího uspořádání společnosti. Dnes je čas hledání a mladí si uvědomují, že to není jen prospěch a soukromý zisk, co je může uspokojit a naplnit. Objevují nové ideje.*“

Jiřina Šiklová doporučuje nedívat se tak negativně na politiku: „*Když je někde na domě napsáno ‚nevěstinec‘, tak je jasné, že do něj vstoupí jen ti, kteří chtějí do nevěstince. Označíme-li podobně politiku jako takovou, nedívme se pak, jací lidé do ní budou vstupovat. Nezatravujme takto veřejný život, všímejme si i kvalitních lidí v něm.*“

Sama je členkou správních rad několika nadací – Nadace rozvoje občanské společnosti, Vize 97, Nadace Charty 77– Konto Bariéry a Nadace VIA, členkou redakčních rad zahraničních i domácích odborných časopisů, jako jsou Listy, European Journal of Social Work, East Central Europe nebo Social Research. V roce 1995 obdržela ocenění Žena Evropy za svůj přínos k mírové integraci Evropy. V roce 1999 jí prezident Václav Havel udělil Medaili za zásluhy I. stupně. V únoru 2000 získala medaili Alice Masarykové za zásluhy o rozvoj sociální práce v ČR. Se svými tématy společenského postavení žen, romské menšiny nebo uprchlíků se angažuje také ve Straně zelených, za kterou kandidovala do Senátu ČR. Vychází přitom z vlastních životních zkušeností a vědecké práce. „*Například bych se asi nikdy nezajímala tolik o romskou problematiku, kdybych nepoznala problémy svých spoluvězeňkyň. Velice často to byly Romky. A člověk si najednou udělal k této sociální skupině úplně jiný vztah.*“ K problematice starých lidí ji zase přitáhlo její dlouholeté působení na geriatrickém oddělení pražské Thomayerovy nemocnice.

A jaké životní krédo vyznává tato přední česká socioložka? „**Je od Marca Aurelia: Všude, kde se dá žít, dá se žít dobře.**“

NANCY VAN PELTOVÁ

Jaká je vaše HODNOTA?

Kdesi v našem nitru většinu z nás trápí pocit, že za mnoho nestojíme. Tento pocit mají lidé obou pohlaví, všech ras a věkových skupin. Denně jsme vystaveni tlaku nereálných očekávání, velkých nadějí a nadměrných požadavků. Když se nám pak nedaří očekávání naplnit, když se nám zhroutlí naše představy a sny, jsme sami ze sebe rozčarování a zklamání. Pocity méněcennosti trápí už malé děti, ale zvláště bolestně se projevují u mladých lidí v období dospívání. Mnozí dospívající prožívají hořké zklamání z toho, kým jsou, jak vypadají a čeho dosáhli. S nízkým vědomím vlastní hodnoty se musejí vyrovnávat i starší lidé, kteří žijí ve světě oslavujícím mládí a krásu. Jako by bylo pro lidi čím dál těžší přijímat se takoví, jací jsou, a mít se rádi.



Co znamená mít rád sám sebe?

Každý z nás v sobě nosí obraz sebe sama. Odráží se v něm naše představa o tom, jací jsme. Pokud se máte zdravě rádi, znamená to, že jste přijali sami sebe. Nemá to nic společného s nafoukaností nebo falešnými nároky. Naopak, přijímáte se se všemi nedostatky a přednostmi. Cítíte, že si zasloužíte respekt druhých. Jste si vědomi toho, že čas od času jednáte hloupě, ale víte zcela jistě, co máte dělat. Naučili jste se využívat své přednosti a vyvažovat nedostatky. S tím, co nemůžete změnit, jste se naučili žít. Přijímáte sami sebe jako hodnotnou bytost. Zdravé sebevědomí vám umožňuje lépe chápat druhé. Jste k jejich chybám stejně tolerantní jako ke svým. Odlišnosti druhých vás už neodradí ani nezastraší, naopak, umíte je ocenit.

Projevy méněcennosti

- Nejste sami sebou. Ve společnosti se snažíte skrýt svoji nejistotu za falešnou maskou a pokoušíte se oklamat sebe i ostatní.
- Přecitlivělost ke kritice i chvále. Způsob, jak přijímáte pochvalu, naznačuje, jak si vážíte sami sebe.
- Snění za bílého dne. Snění je snaha uniknout ze skutečnosti. Každý člověk se občas zasní. Jenže ten, kdo trpí hlubokými pocity méněcennosti, stráví ve svých fantaziích podstatnou část svého času.

- Snížená výkonnost v práci. Vaše pracovní výsledky přímo úměrně odpovídají tomu, jak hodnotíte sami sebe. Mnoho lidí pracuje v podřadném zaměstnání jen proto, že se podceňují.
 - Neustálé rozebírání toho, co se stalo, co jste měli udělat a jak jste se měli zachovat. Takový člověk má sklon znovu prožívat svoje omyly a zkratky a neustále nad nimi naříkat.
 - Kritičnost vůči ostatním. Vaše známá se stále chlubí svým domovem, bazénem, autem atd., zatímco věci druhých neustále haní. Proč takhle jedná? Má strach, že ji nikdo nepřijme takovou, jaká je. Její chvástání je jen pokusem přesvědčit sebe i okolí, že skutečně za něco stojí. Kritizováním druhých se snaží dokázat, že je lepší.
 - Přijímání kritiky druhých. Způsob, jakým přijímáte kritiku druhých, říká něco o tom, jak si ceníte sami sebe. Přijímáte ji velkoryse? Nebo se užíráte pocitem křivdy a stáhnete se do sebe? Dokážete tomu, kdo vás kritizuje, poděkovat a zhodnotit to, co vám říká? Nebo se rozzlobíte a začnete útočit?
- Nyní už byste měli být schopni odhadnout, jak jste na tom se svým sebevědomím. Ale nebudte na sebe zas moc přísní. Pamatujte si, že každý z nás zápasí čas od času s pocity méněcennosti!

Následky nízkého sebevědomí

Malé sebevědomí omezuje schopnost milovat a přijímat druhé. Z moderních psychologických studií vyplývá, že pokud lidé nemají

RIZIKOVÉ SLŮVKO „JENOM“

Hovořil jsem s jednou svojí klientkou a ta mi na otázku, jaké je její povolání, odpověděla: „Já jsem jenom zdravotní sestra.“ Jenom. (Aha, ona není paní doktorka, ona je jenom zdravotní sestra.) Odpověděl jsem jí, že si rukou sester velice vážím, protože když jdu k svému panu doktorovi na odběr krve, pokaždé žádám, aby mi ji vzala sestřička, které se to vždy povede napoprvé. Panu doktorovi jsem dával minimálně patnáct pokusů. Musel jsem jí trochu zvedat sebevědomí.

Přijde jiný klient a já mu dávám stejnou otázku: „A co vy děláte?“ „Já jsem jenom truhlář,“ odpoví. A já říkám: „Páni dobrý, jenom? A když uděláte okna, jdou zavřít?“ On říká: „Všechna.“ Já říkám: „Tak to máte zlatý ruce. Doma máme dvě okna ještě z národního podniku a nikdy nešlo pořádně zavřít ani jedno.“

Max Kašparů

zdravě rádi sami sebe, nemohou milovat ani druhé. Naše schopnost milovat a přijímat lásku od druhých je přímo úměrná naší lásce k sobě samým.

Malé sebevědomí ovlivňuje výběr životního partnera. Člověk, který si sám sebe neváží, si často vybírá partnera, který jej bude shazovat, kritizovat a podceňovat. Proč? Aby se živil pocity, na které byl dosud zvyklý. Nebo si naopak zvolí partnera, který je přímo vzorem šikovnosti. Pak bude neustále neúspěšně srovnávat svůj život s tím, čeho chtěl dosáhnout sám. Říká se tomu také „snaha o obnovení minulosti“, kdy se dotyčný srovnával s jinými a nikdy nebyl dost dobrý.

Malé sebevědomí ovlivní také budoucnost vašich dětí. Děti z vašeho postoje k životu poznají, že si sami sebe nevážíte. Podvědomě budou tyto sklony k sebepodceňování přebírat.

Malé sebevědomí ovlivní i váš sexuální život. Pod dojmem toho, že nemáme ideální proporce, odmítáme své tělo a nedokážeme při-

pustit, že by mohlo být pro někoho svůdné. Může to vést až tak daleko, že se budete svlékat jen v koupelně a začnete se vyhýbat sexuálním vztahům.

Malé sebevědomí způsobuje zahořklost vůči okolnímu světu. Pokud nejsme spokojeni s tím, jací jsme nebo co děláme, začneme si myslet, že nás život nějak ošidil, že nám svět něco dluží.

Malé sebevědomí nám brání navazovat opravdové přátelství. Když nemáme sami sebe rádi, nejsme schopni adekvátně reagovat na oslovení druhých a také druhým bráníme, aby nás oslovili. Jste-li přecitlivělí na to, jak vypadáte nebo co si o vás myslí druzí, nebudete schopni se zaměřit na potřeby jiné osoby.

Malé sebevědomí odvádí pozornost k falešným cílům. Pokud máte pocit, že jste v něčem naprosto neschopní, nezakrývejte to drahým oblečením nebo jinými domnělými potřebami. Místo toho najděte na sobě něco, v čem vynikáte. Rozvíjejte svůj charakter. Vaše vnitřní kvality se pak projeví i navenek.

Naučte se mít rádi sami sebe

Neexistuje snadný klíč k řešení hlubokých problémů méněcennosti. Je možné však využít několik způsobů, jak si představu o sobě vylepšit.

Udělejte si inventuru svých silných a slabých stránek.

Na list papíru si napište všechny svoje nedostatky. Až si všechno sepíšete, zatrhněte to, co vás trápí nejvíc. Znovu si seznam projděte a napište, co uděláte pro to, abyste věci, které jste zaškrtnuli, změnili. Pak sepište všechny své přednosti, silné stránky, schopnosti, nadání, které na vás druzí obdivují. Pomůže vám to uvědomit si svoji hodnotu a možnosti, kterými disponujete.

Změňte svoje myšlení. Vědci provedli jeden zajímavý experiment. Tři skupiny studentů se měly snažit hodit míč do basketbalového koše. První skupina to dvacet dní trénovala. Druhá skupina netrénovala vůbec a třetí skupina neházela s míčem, ale dvacet minut denně si soustředěně před-



MINIVÝROBCI MAXIKOMPLEXŮ

Existují jedinci, kteří sami sebe nemohou přijmout a být se sebou zdravě spokojeni z nejrůznějších důvodů. Narodili se svobodné matce, mají jinou barvu pleti, trpí vadou řeči, jejich otec byl v kriminále, nemají značkové oblečení...

Jinou kategorií jsou tzv. minivýrobci „normiček“. Ti si sami zadávají úkoly, a pokud se jim je nepodaří splnit, propadnou pocitu méněcennosti. Trpí tím především ženy. Jsou samy se sebou spokojené, až když se jim podaří splnit všechno, co si naplánovaly. Taková žena po příchodu z práce povleče postele, vyžehlí, udělá večeři, nandá prádlo do pračky, před půlnocí

uvaří na víkend, kolem půlnoci umyje schody, po půlnoci, pokud sousedé netlučou na stěnu, vyluxuje celý byt. A když padne do postele, začne se nenávidět a tlačí ji výčitka, že je k ničemu, protože ještě nestačila utřít prach z trámů na půdě a naučit se padesát anglických slovíček do zítřejšího jazykového kurzu...

Max Kašparů

Osobně se domnívám, ba jsem o tom i silně přesvědčen, že žádný člověk na světě nemá právo trpět komplexem méněcennosti! Důvody pro to mám dva. Duchovní i přirozený.

Jednak máme hodnotu Kristovy krve, což nás ovšem nemá vést k pýše na naše lidství, ale k pokoře před Ježíšovou láskou. Mimo to Bůh, na rozdíl od sériových výrobců, tvoří originály. Na celé planetě si nejsou dva stromy podobné. Stejně je tomu i s lidmi. Každý člověk je ideálním originálem.

Možná někomu pomohou následující tři rady:

- **Neberte názory těch druhých na vaši osobu tak vážně.**
- **Neberte tak často vážně ani sami sebe.**
- **Mějte občas tendenci udělat si ze svých komplexů legraci.**

Ženy, která z vás má komplex, přijďte domů, posadte se doprostřed kuchyně a řekněte: „Pojďte se na mne všichni podívat. Jsem originální. Druhou takovou na světě nikde neuvídíte. A je to bez poplatků. V Paříži se za pohled na Monu Lisu platí. A já jsem také originál. Dokonce od většího Mistra, než jakým byl Leonardo da Vinci!“

Max Kašparů



stavovala, že hází míč do koše. Jestliže studenti ve své představě koš minuli, museli se opravit. První skupina, která trénovala, si zlepšila skóre o 24%. Skupina, která netrénovala, se nezlepšila vůbec. Třetí skupina, která trénovala pouze v myšlenkách, se zlepšila o 23%! Změna myšlení a představa, že jste úspěšní, pomáhá k úspěchu.

Naučte se kompenzovat.

Kompenzovat znamená nahradit to, co nemůžete změnit, něčím jiným. Buďte k sobě fér a nezveličujte své nedostatky jenom proto, že vám je druzí předhazují. Zdůrazněte jiné vlastnosti, které máte. Uvědomte si své hranice. Potom nebudete mít důvod odporovat těm, kdo vám vaše vlastnosti připomínají. Pokud si nepřipustíte porážku, nemohou vám nějaké vaše handicapy zruinovat život.

Rozvíjejte vnitřní hodnoty, které podporují váš kladný vztah k sobě samému. Naučte se využívat své schopnosti. Soustřeďte se na určité nadání, vlastnost nebo koníček a začněte je rozvíjet. Cvičením získáte sebevědomí. Postupně se vysoukáte z ulity a stane se z vás skutečná osobnost. Nečekejte ale zázraky přes noc. Dopřejte své proměně čas. Svého strachu z neúspěchu a katastrofických myšlenek se zbavíte jenom tak, že je nahradíte důvěrou. V době, kdy se zbavujete starých postojů, k sobě buďte laskaví.

Nikdy se nesrovnávejte s ostatními. Nesnažte se s nikým soutěžit. Ve skutečnosti nejste ani nadřazeni, ani podřízeni. Vy jste prostě vy. Jste jedineční, tak se přestaňte srovnávat s druhými.

Darujte něco ze sebe druhým. Když pomůžete nést problémy někomu jinému, budou vaše vlastní problémy vypadat méně hrozivě. Nebudete mít čas utápět se v sebelítosti. Vždycky je někdo, kdo je na tom ještě hůř. Zapojte se do nějaké charitativní činnosti. Když jedete autem, svezte někoho, kdo auto nemá. Vyslechněte toho, kdo má problémy. Nejlepším lékem na sebelítost je zájem o druhé.

Budování sebeúcty u dítěte

Nízké vědomí vlastní hodnoty má svůj původ v dětství. Rodiče dětem neposkytují dost podpory, nutné pro rozvoj sebevědomí v prvních letech života. To může později vést k nezdravé sebekritice, sebeobviňování a nepřijetí.

Sebeúctu si musí dítě získat. Každé podařené dílo posiluje jeho sebevědomí. Ať už vyřčená nebo nevyřčená, vrtá v každé dětské hlavice otázka: Jak to dělám? Dobře, nebo špatně?

Pokud dítě žije s pocitem, že nikdy neudělá nic dobře, nebude se mít nikdy rádo.

Sebeúctu dítěte významně ovlivňují tři aspekty: pocit jedinečnosti, vědomí, že někomu patří, a láska.

„Děti mají dostat takové bohatství, o které by nepřišly, ani kdyby se při ztroskotání zachránily nahé.“

Fernandéz de Lizardi

Jedinečnost. Každé z nich musí vědět, že je jedinečné a že přináší do rodiny něco, co tam nikdo jiný vnést nemůže. Pokuste se u každého z vašich dětí objevit, v čem spočívá jeho jedinečnost, v čem tkví jeho osobitý přínos pro rodinu.

Sounáležitost. Dítě vycítí, jestli jsou táta a máma šťastní, že je s nimi. Vycítí, jestli „patří do rodiny“. Dítě, které má pocit, že je nepotřebným přívěskem, „pátým kolem od vozu“ nebo „pouhou hříčkou okolností“, bude jen s obtížemi vnímat svou vlastní hodnotu. Všichni máme základní potřebu být „součástí“ určité skupiny. Dítě potřebuje vědět, že „my“ jsme jedna rodina. Od tohoto pocitu se odvíjí základní důvěra k lidem.

Láska. Všichni víme, že děti potřebují lásku, avšak mnohdy si myslíme, že naše děti automaticky vědí, že je máme rádi. Spousta dětí se proto cítí nemilováno. Mnozí mladí lidé nikdy neslyšeli slova „Mám tě rád“, i když se o ně rodiče dobře starají. Dítě však tuto jistotu — že je milováno — potřebuje.



INVESTUJTE do vztahů, na kterých VÁM ZÁLEŽÍ!

CO BY MĚL MUŽ VĚDĚT O ŽENĚ

Pouze naslouchejte. Pokud jí dopřejete dostatek pozornosti, budete zažívat pocity intimity a blízkosti, které přesahují její nejodvážnější představy. Nebudete jen jejím milencem, budete i jejím nejdražším přítelem a společníkem.

168 stran / 100×120 mm / 88 Kč



CO BY MĚLA ŽENA VĚDĚT O MUŽI

Mužský svět není tak jednoduchý, jak se ženám může na první pohled zdát. Přestože je muž symbolem síly, ochrany a jistoty, bez ženy se obejde jen stěží. V knížce se dozvíte nejen mnoho o mužích, jejich psychických potřebách i sexuálních touhách, ale zároveň pochopíte, že pro rovnocenný vztah s mužem potřebujete zůstat sama sebou.

160 stran / 100×120 mm / 88 Kč



JAK ZVLÁDNOUT PARTNERSKOU KOMUNIKACI

K většině nesnází mezi partnery dochází prostě proto, že si nerozumíme. Mnohým nepochopením bychom se mohli vyhnout, kdybychom si ověřili, zda naše vnímání bylo správné, zda jsme dobře porozuměli tomu, co měl partner skutečně na mysli.

160 stran / 100×120 mm / 88 Kč

JAK BÝT SKVĚLÝM RODIČEM

Milovat své dítě nestačí. Vaše dítě musí cítit, že ho přijímáte jako osobnost. Musí cítit, že jste na něho hrdí, ať už v životě koná velké věci nebo ne. Láska není největším darem, který rodiče mohou dítěti dát. Největším darem je sebeúcta.

160 stran / 100×120 mm / 88 Kč



Co dává člověku CENU?

V londýnských aukčních síních Sotheby's a Christie's často probíhají dražby uměleckých děl. Za docela malý obrázek jsou lidé ochotni zaplatit miliony dolarů. Proč? Protože je od Picassa! Ale pokud by se to nevědělo, nikdo by za takový obraz nedal ani tisícovku. V čem tedy tkví cena věcí?

Ludvík ŠVIHÁLEK



Karel Marx se domníval, že cena věci je skryta v nich samotných a že je neměnná. V ceně je přece obsažena dělníkova práce a ten má právo být dobře zaplacen, ať pracuje na čemkoli. Na co ale Marx zapomněl? Přehlédl, že hodnota každé věci je určována jen „subjektivně“, a to tím, jestli je o ni zájem. Pro zájemce musí mít větší cenu než peníze, které za ni vydá. Čím větší je o nějakou věc zájem, tím více roste její cena, a naopak.

Kdo má zájem o nás? Někdo řekne, že finanční úřad, ale ten se zajímá jen o naše peníze, ne o nás. Mám na mysli skutečný zájem. Jistý autor napsal: „V celém vesmíru jen Bůh a ďábel mají o nás skutečný zájem. A pak někdo blížký, pokud ho máte.“ Existuje určitý test, na základě kterého poznáte, zda dotyčný, s kterým mluvíte, vás poslouchá s opravdovým zájmem o vaši osobu. V čem test spočívá? Když někomu vyprávíte o své dovolené nebo o zdravotních potížích, sledujte jeho reakci. Pokud vás rychle přeruší a začne: „Jo, tak tam jsme taky byli a teď jsme se právě vrátili z Egypta...“ nebo spustí o svých nemocech, je to znamení toho, že vás moc neposlouchá, a o nějakém zájmu o vás nemůže být ani řeč. Člověk, který má o vás skutečný zájem a má s vámi účast, to projeví otázkami na detaily vaší dovolené nebo nemoci.

Je možné, že nikoho podobného nemáte. Cítíte se být opuštěni celým světem. Pochybujete o tom, že máte ještě pro někoho nějakou hodnotu? Pak byste si měli přečíst výzvu zapsanou v Bibli, v 1. listu Petrově 5,7: *Všechny své starosti vložte na něj (našeho Stvořitele), neboť mu na vás záleží!*

Není to jen nepodložené tvrzení? Jaká je naše cena – a máme ještě vůbec pro někoho nějakou hodnotu? Kolik lidí nám v posledním měsíci jen tak zatelefonovalo, aby se zeptalo, jak se nám vede, aniž by po nás něco chtělo? I kdyby to nebyl nikdo, Bible nás ujišťuje, že Bůh je ten, pro kterého jsme trvale objektem zájmu. Jak mohu toto tvrzení dokázat?

Podívejte se na první maminku, kterou ve svém okolí uvidíte. Její starost a něžná péče o to maličké, zcela bezmocné dítě je důkazem trvalé Boží péče o člověka. Že i tento mateřský pud uložený Stvořitelem do genů ženy někdy selhává? Bůh k nám prostřednictvím proroka promlouvá: „Cožpak může zapomenout žena na své pacho látko, neslitovat se nad synem vlastního života? I kdyby některé zapomněly, já na tebe nezapomenu“ (Izajáš 49,15). Otázka spíše zní, jestli my jsme nezapomněli na svého Stvořitele... Tak se člověk vlastní vinou stává opuštěným sirotkem ve studeném vesmíru a má pocit, že už pro nikoho nemá žádnou cenu.

V čem je člověk vzácný? Co mu dává cenu? Jeho přínos společnosti? Jednou novináři jmenovali jako nejdůležitějšího člověka Ameriky Thomase Alvu Edisona. Jeho cenu odhadli na čtyřicet miliard dolarů. Jakou cenu má ale ten, jak říkáme, malý, obyčejný člověk?

V obrazárně visel menší, nenápadný obraz. Málokdo mu věnoval pozornost. Tu průvodce skupiny turistů říká: „Tohle je dílo italského mistra, má velkou cenu. Obrazárna za něj zaplatila 5 milionů dolarů.“ V tom okamžiku celá skupina obrátila svou pozornost a zájem k tomu dosud opomíjenému obrazu.

Co dává cenu člověku? Že na něm někomu záleží. Cenu věci poznáte, až ji vezete na smetiště. Už není užitečná, nefunguje, proto pro vás pozbyla cenu. Má člověk cenu jen tehdy, pokud funguje? Jestliže to tak někdo vidí, pak běda starým lidem.

Bible má pro nás docela jinou zprávu. Každý člověk má velkou hodnotu. Důkazem toho je zájem, který o nás projevuje Bůh. Apoštol Pavel nám to připomněl: „Ve své lásce nás předem určil, abychom rozhodnutím jeho dobroty byli skrze Ježíše Krista přijati za syny a chválili slávu jeho milosti, kterou nám udělil ve svém Nejmilejším“ (Efezským 1,5.6). Cena každého člověka není v tom, jak je hodnocený lidmi, ale jak je hodnocený Bohem. A jakou cenu byl Bůh ochoten za člověka zaplatit? „*Kristus za nás zemřel, když jsme ještě byli hříšní*“ (Římanům 5,8). Bůh o nás projevil zájem, a to bez postranních úmyslů...

Často slyším někoho v televizi hrdě říkat:

NEVĚŘÍM V BOHA, VĚŘÍM V SEBE...

Gilbert Keith Chesterton to shrnul slovy:

„JONES UCTÍVÁ JONESE.“

Každý člověk má v Božích očích obrovskou cenu. I my sami můžeme dát lidem ve svém okolí velký dar, když o ně projevíme zájem.

NÁBOŽENSTVÍ v Čechách?

Spiritualita, pragmatismus, lhostejnost



Komentář religionisty

Doc. PhDr. Zdenka Vojtíška, ThD.,
k výsledkům Sčítání lidu 2011

Údaje, z nichž článek vychází,
jsou dostupné na adrese:
[http://www.czso.cz/sldb2011/
redakce.nsf/i/tabulky](http://www.czso.cz/sldb2011/redakce.nsf/i/tabulky).

Převzato z www.christnet.cz

Dvanáctá otázka osobního sčítacího listu při *Sčítání lidu, domů a bytů 2011* umožňovala tři odpovědi: (1) „věřící, hlásící se k církvi, náboženské společnosti“, (2) „věřící, nehlásící se k žádné církvi ani náboženské společnosti“ a (3) „bez náboženské víry“. Čtvrtou možností bylo nezaškrtnout žádnou předem připravenou odpověď (na formuláři bylo výslovně upozorněno, že „uvezení odpovědi není povinné“). Věřících bylo roku 1991 více než čtyři a půl milionu. Dnes je jejich počet méně než poloviční ve srovnání s rokem 1991. Zajímavější vývoj než tento v podstatě stabilní pokles má kategorie „bez vyznání“: roku 1991

byl počet respondentů v této kategorii podobný počtu v kategorii „věřící“, po deseti letech vyskočil na více než 6 milionů, v roce 2011 ale zaznamenal výrazný úbytek o 40%. Jasným „vítězem“ posledního sčítání se tak stala **kategorie „neuvezeno“, která za deset let vyrostla o 529%**.

V kategorii „neuvezeno“ samozřejmě musíme počítat i s těmi, kdo považují za nevhodné, nebo dokonce za nebezpečné sdělovat odpověď na otázku týkající se náboženství. Přesto myslím, že to, co tuto kategorii u nás dělá tak silnou, je hlavně nejistota značné části české společnosti ohledně náboženství. Tuto nejistotu způsobují dvě rozšířená přesvědčení, která nebyla správná asi nikdy, ale která se jeví jako zavádějící zvláště v poslední době.

Prvním z nich je nevyřčený předpoklad, že **náboženství je především instituce (církve)**, kterou reprezentuje sakrální stavba (kostel) a pověřené osoby (kněží). Náboženský člověk je pak ten, který

„je členem církve“, „chodí do kostela“ a „poslouchá kněze“. Takový dojem nutně vede k otázce, zda to, co člověk prožívá jako individuální setkání s transcendentí v běžných situacích, má vlastně vůbec co společného s náboženstvím. Taková setkání — např. v přírodě, prostřednictvím umění, při mimořádných (třeba i adrenalinových nebo psychedelických) zážitcích, v hraničních životních situacích (při porodu, setkání se smrtí) apod. — přitom zná vysoké procento lidí. Druhý a podobně zužující předpoklad říká, že **náboženství je především ucelený názor (víra)** ve formě nediskutovatelných pouček (dogmat). Pak nutně přichází otázka, zda praktické činnosti, při kterých se nevyžaduje tato dogmatická víra, jako je např. věštba, přijímání kosmické energie, chození po žhavém uhlí, meditace, jóga, makrobiotika, Tai-či nebo tisíce jiných, mohou být chápány jako náboženství.

Je pochopitelné, že většina těch, kdo mají individuální zkušenost s „něčím“ transcendentním nebo kdo vyzkoušeli nějakou prak-

	1991	2001	2011
VĚŘÍCÍ	4 523 734	3 288 088	2 175 087
BEZ VYZNÁNÍ, BEZ NÁBOŽENSKÉ VÍRY	4 112 864	6 039 991	3 612 804
NEZJIŠTĚNO, NEUEVEDENO	1 665 617	901 981	4 774 323

tickou duchovní metodu, se zdráhá přihlásit se jak k náboženství slovem „věřící“, tak k životu „bez náboženské víry“, a odpověď na náboženskou otázku tedy raději neuvede. Těmto lidem by možná pomohl pojem „spiritualita“ jako označení zcela individuálního, privátního a prakticky zaměřeného duchovního života, který není vázán nejen na instituce, ale ani na žádnou z konkrétních duchovních tradic (na žádné náboženství), který tedy dovoluje integraci různých podnětů podle osobní volby. Pojem „spiritualita“ ovšem ve sčítacím formuláři uveden nebyl.

Kromě těchto duchovně praktických lidí patří do kategorie „neuvedeno“ ještě dost lidí, jimž by můj další odhad (anebo spíše čirá spekulace) přisoudil **náboženskou lhostejnost**. Mám za to, že tato lhostejnost má dva zvláštní odstíny. Jedna skupina „lhostejných“ se spiritualitě nevyhýbá, jenom jim

není jasné, k čemu by jim v každodenním životě mohla být dobrá. Pokud ovšem pocítí potřebu sebelepší a rozvoje, potřebu získat pomoc v řešení náročných životních situací anebo třeba jen potřebu experimentovat, přidají do svého životního „nákupního košíku“ také něco z oblasti náboženství – a to zvláště tehdy, nebude-li to příliš vypadat jako náboženství.

Druhým, a teď už **typicky českým odstínem lhostejnosti**, která se může skrývat v kategorii „neuvedeno“, je odpor k náboženským institucím. Jak dnes už prokazuje několik studií, tento odpor je charakteristický pro českou společnost především z historických důvodů. Bývá vyjádřen rovněž charakteristickým přihlášením se k ateismu. Tento odstín přibližuje nábožensky lhostejné ke kategorii „bez náboženské víry“, která se — jak je napsáno výše — od posledního sčítání

lidu výrazně propadla. Právě přesun z kategorie „bez náboženské víry“ do kategorie „neuvedeno“ by můj odhad týkající se „náboženské lhostejnosti“ mohl nepřímo podpořit.

Výsledky sčítání lidu v oblasti náboženství tedy podle mého názoru potvrzují již dříve v odborné i populární literatuře popsání dvě základní tendence: (1) od spočívání v určité tradici a od příslušnosti k instituci, která tuto tradici uchovává, směrem k privátní, prakticky zaměřené duchovní tvořivosti, obohacující nejrůznější obory mimo „náboženskou oblast“ (např. léčitelství, psychoterapii, výchovu dětí, pedagogiku atp.), a (2) od chápání náboženství jako něčeho, co je pro člověka určující nebo alespoň závazné, k příležitostnému, nezávaznému (ano, i hravému) a účelovému využívání individuálně přizpůsobených prvků různých náboženských tradic.

CHODÍ BŮH DO KOSTELA?

„V Boha věřím, ale k tomu nemusím chodit do kostela. Myslím, že se s ním mohu paktat i v přírodě a třeba i u nás doma...“ Tato slova jsem nedávno slyšel od mladé dívky v diskuzi o víře v Boha.

Dal jsem jí za pravdu a vzpomněl si přitom na slova apoštola Pavla, která pronesl k aténským filozofům: „Bůh, který učinil svět a všechno, co je v něm, ten je pánem nebe i země, a nebydlí v chrámech, které lidé vystavěli, ani si nedává od lidí sloužit, jako

by byl na nich závislý...“ (Bible, Skutky apoštolů 17).

Lidé si vytvářejí své vlastní představy o tom, jaký je Pán vesmíru. Jejich představy přitom vycházejí z toho, co vidí kolem sebe, a tak jsou na hony vzdálené skutečnosti. Táta občas vzpomíná na setkání se studentem astronomie. Diskutovali spolu ve vlaku o víře v Boha. Mladík mu tehdy řekl: „Já věřím, že někde ve vesmíru musí být Bůh – absolutní vesmírná inteligence. Ale nevěřím, že je to ten starý, šedivý, nemohoucí dědeček, co sedí na obláčku, jak mi o něm vyprávěla moje babička...“

Mnoho lidí odmítá věřit v Boha, protože o něm mají

zkreslené představy. Tuší, že někde musí být nesmírně inteligentní bytost, která to vše, co je okolo nás, vymyslela a zrealizovala. Ale tuhle bytost nelze popsat nějakým obrázkem, zpodobnit sochou nebo definovat slovy, zavřít do určitého prostoru.

Ano, Bůh chodí do kostela. Ale nejen tam. Proto, pokud se chci setkat s Bohem, nemusím nutně do kostela. Ježíš Kristus slíbil: „Neboť kde jsou dva nebo tři shromážděni ve jménu mém, tam jsem já uprostřed nich“ (Bible, Matouš 18).

V poslední knize Bible jde Boží nabídka ještě dál: „Hle, stojím přede dveřmi a tluču; zaslechne-li kdo můj hlas a otevře

mi, vejdu k němu a budu s ním večeřet a on se mnou“ (Zjevení Jana 3). Ježíš stojí u „dveří mého života“ a chce do něj vstoupit. Nevyráží dveře násilím, ale čeká, až mu sám otevře.

Jestliže Bůh přichází tam, kde jsou alespoň dva nebo tři lidé, kteří mu dovolili vstoupit do svého srdce, pak přichází i do modliteben a chrámů, kde se taková lidé shromažďují. Ale může se také stát, že v kostele plném lidí i kněží Bůh být nemusí.

Ano, Bůh chodí i do kostela. Ale potká ho tam jen ten, kdo mu dovolí vstoupit i do svého každodenního všedního života. Ten, kdo na jeho klepání odpoví tím, že otevře vstupní dveře svého nitra.

PROČ BŮH NEZRUŠÍ CÍRKEV?

Cestou do Prahy jsme se v kupé rychlíku bavili o tom, co děláme v zaměstnání. Když jsem řekl, že jsem pastor, spolucestující prohlásil: „Kdybych já byl Bůh, tak to první, co bych udělal, by bylo zrušení církve. Jak se Ježíš může dívat na to, co lidé udělali s jeho učením?“

Díky tomu, co dnes lidé slyší o církvi, a také díky tomu, jak se o svém Bohu často vyjadřují samotní křesťané, mnoho lidí Boha odmítá. Mnozí lidé odmítají věřit, protože se díky svým křesťanským příbuzným a známým setkali spíše s Boží karikaturou, než se skutečným Bohem.

Kamarád Pavel našel na půdě Bibli své prababičky. Jeho rodiče byli ateisté. Díky členství v KSČ měli vysoké společenské postavení, a tak při výchově u nich nebylo místo pro náboženství. Víru v Boha považovali za přežitek.

Pavel znal názory svých rodičů. Proto jim o svém nálezu nic neřekl a začal tajně číst. Shodou okolností začal evangeliem podle Jana. Když dočetl tento životopis Ježíše Krista, pochopil, že konečně našel to, co hledal. Našel někoho, kdo si zaslouží jeho úctu a obdiv.

Začal hledat lidi, kteří to cítí stejně jako on. Přitom dál četl Bibli a poznával původní biblické křesťanství. Se svou kamarádkou jezdili do vedlejšího města, kde je nikdo neznal. V kostele tam působil mladý kněz. Sjíždělo se za ním mnoho mladých lidí z okolí a on jim pomáhal poznávat taje křesťanství.

Jednoho dne dostal Pavel odvahu oslovit mladého faráře osobně. Měl totiž několik otázek, se kterými si nevěděl rady. Odpovědi, které dostal, ho neuspokojily, a tak začal hledat jiné společenství věřících. Když jsme se poprvé setkali, znal už všechny církve, které tehdy působily v Brně. Prožil při tom zklamání z toho, že v každé z nich narazil na tradice, kterým byla dávana přednost před samotným učením Ježíše Krista. A co bylo pro něj ještě horší, mnohé tradice odváděly pozornost lidí od Ježíše ke starým pohanským kultům.

O stejném problému hovoří i Ježíš Kristus: „...marně mě uctívají, neboť učí naukám, jež jsou jen příkazy lidskými“ (Bible, evangelium podle Matouše 15). Dopředu varuje před tendencí svých následovníků zaměřovat skutečné křesťanství za lidské tradice, velice často převzaté z pohanství.

Na jiném místě v Bibli můžeme číst: „Sedm žen se chytí jednoho muže v onen den. Řeknou: „Budeme jíst vlastní chléb a odívat se vlastními šaty, jenom ať se jmenujeme tvým jménem, zbav nás naší potupy““ (Izajáš 4). Jak výstižný popis situace v dnešním křesťanství. Mnoho lidí i církví jedná podle hesla: „Ježíši, chceme jen tvé jméno, vše ostatní už si uděláme po svém.“

V patnácti letech jsem poprvé v životě ochutnal halušky s brynzou. Bylo to na výletě do Tater. Jídlo, které nám tehdy donesl číšník na talířku, se nedalo jíst. Nemohl jsem pochopit, jak může být něco tak odporného slovenským národním jídlem. Tento názor mi vydržel téměř třicet let. Pak se jednou stalo, že syn vařil oběd. Rozhodl se právě pro halušky s brynzou. Z kuchyně se po chvíli začala linout vůně smažené cibulky, pak se přidávaly další vůně. Nakonec už jsem měl takovou chuť, že jsem se nemohl dočkat, až začne zvat ke stolu.

Podobné je to u mnoha lidí s jejich zkušeností s křesťanstvím. Ochutnali něco, co se jen vzdáleně podobá Ježíšovu učení. Ve skutečnosti tedy neodmítají křesťanství, ale jeho karikaturu.

Chcete poznat skutečné křesťanství? Vraťte se k evangeliím. Křesťanem se člověk nestává vstupem do církve, ale přijetím Ježíše Krista. Proto si první křesťané začali říkat KRISTOVCI.

Proč Bůh nezruší církev? Jedno moudré lidové přísloví říká: „Boží mlýny melou pomalu, ale jistě!“ Bůh nejedná ukvapeně. Má svůj čas. Až ten čas nastane, začne účtovat nejen s církví, ale i s každým z nás.




 Ludvík ŠVIHÁLEK

Jaký JSEM, když mě nikdo nevidí

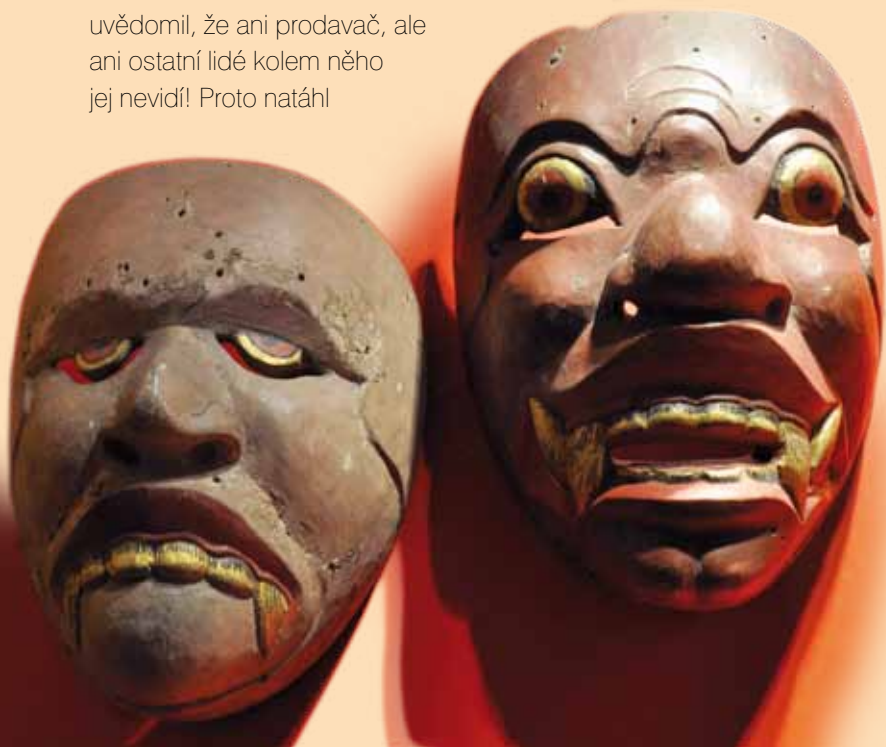
Jedna báje vypráví o muži, který byl velice kritický vůči druhým lidem. Často říkal: „Jak může tenhle člověk tak podle jednat, to já bych nikdy neudělal.“ Jednou šel ale lesem. Přišla bouře, voda se valila, vymílala kořeny stromů a zcela promočený muž spílal takovému řádění žvlů. Když se bouře přehnala, vylezl zpod keře, kde našel jednoduchý úkryt, a najednou zahlédl, že se mezi vodou odhalenými kořeny velkého dubu něco zalesklo. Šel zvědavě blíž — a mezi kořeny uviděl ležet zlatý prsten s velkým drahokamem.

Z takového drahocenného nálezu měl velkou radost. Nasadil si prsten na prst a vykročil k městu. Přišel až na rušné tržiště. A jak se tak prodíral mezi lidmi, prsty druhé ruky přejížděl po vzácném prstenu a hladil drahokam. Dostal hlad, a tak přistoupil k prodáváči kukuřičných placek, aby si jednu koupil. Marně ale na něho mluvil, prodáváč si ho nevšímal. Po chvíli si muž uvědomil, že ani prodáváč, ale ani ostatní lidé kolem něho jej nevidí! Proto natáhl

ruku a vzal si jednu placku z velké hromady ležící na pultu. Nic se nestalo, prodáváč na to nereagoval. Muž placku rychle snědl. Pak uviděl stánek se džbány vína. Vzal si jeden džbán, aby uhasil žízeň, a přitom zjistil, že ani tento prodáváč ho nevidí. A tak muž pochopil, že když sáhne na drahokam nalezeného prstenu, stává se neviditelným.

Aniž o své schopnosti nějak více přemýšlel, začal ji využívat. Někde vzal to, jinde zase ono — a tak začal bohatnout. Vlastnil krásný dům, koně i dost nakradených peněz, aby mohl mít i služebnictvo. Pak navštívil hlavní město a tam uviděl překrásnou mladou ženu, která byla právě na procházce se svou služebnou. Velice po té ženě zatoužil. Zjistil, že je to manželka samotného vladaře a ten je prý již velmi starý. A tak muž začal jednat. Jako neviditelný se dostal do paláce, našel komnaty oné ženy, svedl ji a strávil s ní noc. Ona si ho nakonec oblíbila natolik, že mu navrhla, aby jejího starého manžela — vladaře — odstranil. Tento muž tedy jedné noci starého panovníka zabil a sám sebe prohlásil králem. Byl šťastný, že má takové postavení, krásnou ženu i královskou moc.

Jednoho rána, když stál před zrcadlem, jej napadlo: „Co se stane, když sáhnu na drahokam na prstenu? Uvidím se v zrcadle, anebo sám sobě zmizím?“ Dotkl se drahokamu a v zrcadle uviděl sám sebe — jak natahuje ruku a krade, jak svádí cizí ženu, jak bere dýku a vráží ji do srdce jejího manžela. S hrůzou si uvědomil, že se dokázal stát zlodějem, cizoložníkem i vrahem, a to jen proto, že si byl jistý, že ho při tom nikdo nevidí!



Kůže hradba proti vnějšímu světu

Zvlášť v obdobích, kdy jsme ve zvýšené míře vystaveni slunečnímu záření, ale také škodlivým vlivům z okolí, je třeba ve zvýšené míře dbát na ochranu své kůže. Připomeňte si proto její funkce a seznamte se s radami, jak se o kůži starat i vidličkou a lžící. „Každá buňka může být totiž vytvořena jen z toho, co jsme přijali ve stravě,“ upozorňuje známý lékař Igor Bukovský, autor několika knih o výživě.



Funkce kůže

Pružnost — kůže je pružná a přizpůsobí se vašemu pohybu, poloze i rychlosti.

Ochrana před přímým kontaktem s vnějším světem

Ochrana proti infekci — zdravá kůže produkuje látky, které brání přichycení se špatných bakterií a infekcí.

Regulace teploty — kůže obsahuje miliardy tenkých cév — kapilár, které se mohou stáhnout a bránit úniku tepla z krve, anebo naopak roztáhnout a nadměrné teplo nechat sálat pokožkou. A když se k tomu přidá i pocení, kůže umí vyrovnávat takové vnitřní teplotní výkyvy, které by nás bez této její funkce už první letní den uvařily zaživa: všechny naše bílkoviny by denaturovaly při teplotě nad 40 °C.

Pigmentace je ochranou proti UV záření. Každý člověk má určité množství kožního pigmentu melaninu i v zimě, ale jeho koncentrace během letních měsíců v kůži stoupá a kůže tmavne podobně jako heliovarická skla brýlí.

Komunikace — kůže obsahuje miliardy různých nervových struktur určených ke snímání vnějších a vnitřních podnětů: tepla, chladu, dotyku, bolesti, tlaku, tahu apod. Proto je někdy dotyk víc než hodně slov.

Adaptace — pokud nás vnější nebo vnitřní podněty nijak neohrožují, přestaneme je vnímat (když si například ráno obléknete šaty, chvíli je cítíte, ale potom tento pocit „zmizí“).

Podpora růstu ochlupení a vlasů — chlupy a vlasy přispívají k ochranné vrstvě kůže.

Nejlepší potraviny pro kůži (nejen v létě)

Několik jednoduchých změn ve vašem jídelníčku pomůže ochránit vaši pokožku před spálením, stárnutím, a dokonce i rakovinou.

Samozřejmě, při opalování byste měli i nadále používat krémy na opalování, nezapomínat na pokrývku hlavy, používat kvalitní sluneční brýle a vyhýbat se přímému slunci během nejteplejší části dne. Následuje návod, jak získat ty nejlepší ochranné faktory z potravin na vašem talíři.

Mrkev

je plná beta-karotenu, který chrání vaši pokožku tím, že rozptyluje UV záření a zabraňuje jeho průniku hlouběji do kůže. Vědci z univerzity ve Witten-Herdecke podávali denně 25 mg beta-karotenu v kombinaci s jinými karotenoidy dobrovolníkům se světlou pokožkou během 12 týdnů před vystavením se slunci. Zjistili, že beta-karoten jim poskytl přirozenou úroveň ochrany, která odpovídá ochrannému faktoru 2 až 4. Jedna a půl velké mrkve denně odpovídá zhruba 25 mg beta-karotenu. Hodně beta-karotenu a jiných karotenoidů obsahují i meruňky, špenát, rajčata a červený meloun.

Ochranu kůže a všech buněk v těle poskytuje přednostně přirozený beta-karoten, protože syntetický obsahuje ve velké míře all-transizomery a podle dosavadních informací může být tato forma beta-karotenu spíše nebezpečná – podporuje oxidaci (možná proto finské studie z roku 1996 prokázaly větší riziko rakoviny plic u kuřáků, kteří

užívali syntetický beta-karoten). Přirozená forma beta-karotenu z rostlinných potravin obsahuje i 9-cis izomer a právě ten poskytuje silnou antioxidační ochranu. Takže místo tabletek jezte raději potraviny plné přirozených karotenoidů. Dopřejte si je co nejčastěji!

Brazilské ořechy

Výzkumy Edinburské univerzity prokázaly, že kožní buňky kultivované v laboratoři je možné chránit před škodlivými účinky UVB záření přidáním selenu (je to skvělý minerál a antioxidant, který má více

TETOVÁNÍ VYCHÁZÍ Z MÓDY

V USA se podle Americké společnosti pro kožní chirurgii od roku 2001 zvýšil počet laserových zákroků na odstranění tetování o více než 40%. Stále více lidí nachází důvody k odstranění znaků a obrázků, které kdysi považovali za projev svojí svobody a originality, a stojí to hodně peněz. „Když jsem byl před lety ve vězení, dal jsem si potetovat rameno. Stálo to 100 dolarů a bolelo to. Nyní jsem si dal tetování odstranit. Stálo to 5 000 dolarů a bolelo to přišerně, ale mám pocit, jako by ze mě někdo shodil obrovský mlýnský kámen,“ řekl v prosinci 2003 pro noviny Los Angeles Times muž, který právě vyšel z ambulance kožního lékaře po posledním zákroku na odstranění tetování z jeho těla.

než 90 % pacientů a klientů AKV ve stravě deficitní). Brazílské ořechy (nazývané i para ořechy) jsou nejbohatším známým zdrojem selenu a jejich denní konzumaci (v množství zhruba 3 až 6 kusů) získáte celou denní dávku selenu.

Ovesné vločky a obilniny

Jsou bohaté na měď a vitamin B₆. Obě tyto živiny napomáhají tvorbě melaninu – pigmentu, který chrání pokožku před sluncem. Melanin způsobuje opálení pokožky. Jezte ovesné vločky, vařenou pšenici nebo celozrnné potraviny (nikoli jenom barvené!) každý den. Dalšími vhodnými zdroji mědi jsou např. luštěniny a sušené ovoce, zvláště švestky.

Voda

Před spálením vás sice neochrání, ale pití dostatečného množství tekutin během horkých dnů je důležité, abyste zůstali hydratováni. Dehydratace ovlivní úroveň vlhkosti pokožky, čímž ztrácí svoji pružnost a rychleji stárne.

Olivový olej

Australská studia z roku 2001 prokázala, že olivový olej (v kombinaci s ovocem, se zeleninou a luštěninami) poskytuje pokožce významnou ochranu před stárnutím a vráscitostí. Konzumujte více olivového oleje, a to buď jako součást salátových dresinků, anebo si chléb místo namazání máslem namáčejte do olivového oleje. Chutná to skvěle!

Sušené švestky

Výzkum taktéž prokázal, že lidé, kteří jedí hodně sušených švestek, mají na pokožce vystavené slunci méně vrásek. Sušené švestky představují koncentrovaný zdroj an-

tioxidantů — látek, které zneškodňují volné radikály zapříčiňující spálení a rakovinu kůže.

Jablka

Jablka jsou důležitým zdrojem další skupiny antioxidantů zvaných flavonoidy. Několik jablek denně vám pomůže zvýšit ochranu proti škodám, které způsobují radikály vyvolané UV zářením. Flavonoidy se nacházejí v čaji, bobulovitém ovoci, červeném víně, hořké čokoládě, obilninách a zelených fazolích.

u lidí, kterým byly podávány vysoké dávky zmíněných živin, se projevilo 17procentní zvýšení odolnosti vůči spálení v porovnání s těmi, kterým byla místo živin podávána neúčinná látka (placebo).

Tučné ryby

Pokud jíte ryby, dejte přednost tučným druhům. Dosavadní studie naznačují, že rybí tuk může chránit před UVA a UVB zářením, a to snížením hladin látek způsobujících záněty. Zbývá však ještě zjistit, jestli



Batáty (sladké brambory)

Nahrazení běžných brambor tímto sladším druhem zvýší váš příjem vitaminů E a C. Tyto vitaminy společně chrání tukové a ve vodě rozpustné molekuly buněk kůže před útokem volných radikálů. Předběžné výzkumy naznačují, že

konzumaci tučných ryb je možné zastavit počáteční změny ve tkáni, které vedou k rakovině kůže vyvolané sluncem. V každém případě je však konzumace 1 až 2 porcí tučných ryb týdně, jako jsou např. lososi, makrely nebo sardinky, lepší alternativou než grilované maso nebo hovězí steaky.

Roman a Halyna UHRINOVÍ



ELIXÍRY ZDRAVÍ

Jsou chvíle (nemoc, očista, potřeba posílení imunity), kdy odšťavňovač udělá obrovskou službu ve prospěch našeho zdraví. Poměry v receptech jsou přibližné. Pokud jednotlivé poměry změníte, v žádném případě to neznamena, že nápoj přestane mít „záračnou sílu“. Při sestavování jednotlivých receptů jsme vycházeli z vlastností jednotlivých druhů produktů, jejichž účinky mohou být v podobě koncentrovaných šťáv znásobeny oproti konzumaci samotného produktu. To by nás však nemělo vést k vyrazení zeleniny a ovoce v přirozené podobě nebo ve formě salátů, které na rozdíl od šťáv obsahují také vlákninu.

NĚKOLIK DOBRÝCH RAD:

- Šťávy pijte po doušcích po několikanásobném proválení v ústech.
- V některých případech je žádoucí užívat šťávy namísto jídla, například imunostimulační nápoj a rajský posilující nápoj, namísto večeře z důvodu nevhodnosti kombinace např. se škrobovinami (může vyvolat pálení žáhy).
- Nápoje můžeme pít před jídlem (např. místo polévky).
- Zeleninu a ovoce je lepší při jednom podávání nemíchat, včetně kombinace s dalším jídlem.

OSVĚŽUJÍCÍ IMUNOSTIMULAČNÍ NÁPOJ

- › pomeranč › 4 ks
- › grapefruit › 1 ks
- › jablko › 2 ks

Oloupaný pomeranč, grapefruit a neloupané jablko odšťavníme v odšťavovači.

PROTIRAKOVINNÝ NÁPOJ

- › zelí › 150 g
- › brokolice › 150 g
- › rajče › 200 g
- › paprika › 80 g
- › mrkev › 150 g
- › celer › 100 g
- › citronová šťáva › 1 čl
- › olivový olej › několik kapek

Zeleninu odšťavníme, ochutíme citronovou šťávou a pokapeme olivovým olejem.

NÁPOJ PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

- › zelí bílé › 150 g
- › brokolice › 150 g
- › mrkev › 150 g
- › tykev › 150 g
- › červený brambor se slupkou › 100 g

Brambor odšťavníme, necháme usadit škrob a slijeme pouze šťávu. Smícháme ji s dalšími druhy odšťavené zeleniny.

RAJSKÝ POSILUJÍCÍ NÁPOJ

- › červené hrozny › 200 g
- › ananas › 200 g
- › jablko › 200 g

Ovoce odšťavníme a pijeme po doušcích.

ENERGETICKÝ NÁPOJ

- › sójové mléko › 250 ml
- › banán › 1,5 ks
- › med › 1 čl
- › oříšky › ½ malé hrsti
- › vanilka › 1 čl

V sójovém mléku umixujeme oříšky na jemno. Potom přidáme banán, ochutíme a domixujeme. Můžeme využít jako součást jídla.

Migréna

Co to je? Bolest hlavy, která postihuje asi 15 až 20 % mužů a 25 až 30 % žen. Migréna se může u někoho objevit už v dětství a trvat celý život, jiný dostane za celý život 1 až 2 záchvaty. Přesný mechanismus vzniku bolesti není znám, a proto je léčba často komplikovaná a zaměřuje se převážně na potlačení bolesti, což je paradoxně často příčinou postupného zhoršování stavu. Trpělivé experimentování s úpravou stravy přináší výsledky až v polovině případů.

Proč vznikne?

Příčinou migrény je porucha regulace napětí cévní stěny: střeďává rozšíření a zúžení cévy vyvolávají dráždění nervů v cévní stěně a bolest. Příčinou poruch regulace může být:

- zvýšená koncentrace serotoninu a některých dalších látek s vlivem na napětí cévní stěny
- užívání léků na hypertenzi, ischemickou chorobu srdeční a artritidu
- skrytá potravinová nebo jiná alergie

- přecitlivělost na některé chemické látky
- kouření (i pasivní)
- hormonální poruchy (bolesti hlavy u adolescentů a žen v období přechodu)
- dědičnost (není častá)

Jak se projevuje?

- bolest hlavy je silná a často postihuje jen jednu polovinu hlavy
- provází ji přecitlivělost na světlo a zvuky
- 10–30 minut před jejím začátkem ji mohou předcházet zrakové a sluchové poruchy,

podrážděnost, slabost, únava, které mohou přetrvávat

- přetrvává hodiny a bez léčby může trvat i několik dní
- zhoršuje se pohybem hlavy nebo v předklonu
- může ji provázet nauzea a zvracení

Úprava výživy při migréně

Ve spolupráci s imunoalergologem zkuste vypátrat a pak vyloučit **alergeny** a dráždivé složky stravy. Ty nejčastější jsou:

JE DOBRÉ VĚDĚT

Léky na migrénu začněte užívat až tehdy, když se přesvědčíte, že vám přírodní prostředky nestačí.

- **potraviny:** alkohol (hlavně červené víno), sýry, čokoláda, hovězí a vepřové maso, uzeniny, ryby, kravské mléko a mléčné výrobky, vejce, káva a kofeinové nápoje, pšenice, citrusy, rajčata, kukuřice, droždí, černý čaj
- **aditiva:** barviva, aromata a konzervační látky přidané do potravin
- omezte příjem **tuků**, hlavně nasyčených mastných kyselin
- omezte příjem **solí** a slaných potravin — asi 30–40 % případů migrény může být způsobeno citlivostí na sodík
- snižte příjem **cukru** a důsledně dávejte přednost potravinám s nízkým glykemickým indexem (prudké změny hladiny cukru mohou být spouštěčem migrény)
- zjistěte, zda vám migrénu nespouští **tyramin** — obsahují ho hlavně tyto potraviny a nápoje: hovězí, slepičí a kachní játra, mandle, avokádo, čokoláda, banány, káva, herinky, sýry (včetně cottage cheese), uzeniny, sezamové semeno, zelenina nakládaná ve sladkokyselém nálevu, kyselé zelí, ananas, smetana, sójová omáčka, víno, jogurt, arašidy, konzervovaná masa a ryby

- zvýšte příjem **omega-3 nenasycených mastných kyselin** (mleté lněné semínko, ořechy, rybí a pupalkový olej) — doporučuji 1–3 lžičky mletého lněného semínka za den nebo 1–2 čajové lžičky lněného oleje

Speciální podpora léčby migrény

- hořčík:** 200 mg 2–3x denně
- vitamin C:** 100–200 mg několikrát denně
- vitamin B₆** (pyridoxin): 100 mg/den
- vitamin B₂** (riboflavin): 100–400 mg/den
- kyselina listová:** 400–1200 μ g/den
- tymiánový čaj:** vypijte 2–3 šálky silnějšího tymiánového čaje denně

JE DOBRÉ VĚDĚT

Při prvních příznacích záchvatu migrény si dejte zázvorový čaj nebo snězte kousek čerstvého zázvoru. Zázvor tlumí tvorbu prostaglandinů, a tím může intenzitu bolesti zmírnit.

Co ještě můžete udělat a zvážit?

- pravidelná **fyzická aktivita** relaxačního charakteru může snížit frekvenci i intenzitu migrénových záchvatů
- naučte se lépe zvládat **stres** — modlitbou/meditací, hrou, relaxačními dechovými cvičeními pod.
- **masáže krční páteře** mohou být užitečné, zvláště pokud trpíte migrénou způsobenou tenzí šíjového svalstva a psychickým napětím
- **akupunktura** a akupresura patřičně do rukou lékaře — specialisty
- dbejte o **zdravý chrup**, protože spouštěčem migrény mohou být i časté záněty dásní, špatná mikroflóra, zubní kaz a noční skřípání zubů — spolupracujte se svým zubním lékařem
- **přestaňte kouřit** a vyhýbejte se i pasivnímu kouření
- záchvat migrény může spouštět i **hluk**, silné vůně a vysoká nadmořská výška
- udělejte všechno pro to, abyste mohli **snížit** dávky všech léků, které užíváte — včetně léků proti migréně

Letci vrcholných kvalit

Vážky (Odonata) patří k nejnápadnějším tvorům v celé říši hmyzu. Za nej působivější je považováno jejich umělecké létání — ovládají až devět druhů létání: neutrální let, let za kořistí, let po revíru, let s vyjádřením hrozby, let při námluvách, kolísavý let, vlnitý let, let na místě a různé druhy letu pozpátku. Za teplých slunečních dnů se dokážou po celé hodiny vznášet nad nějakým rybníkem, i když při tom sotva pohnou křídly. Když uvidí nějakou kořist, s naprostou jistotou ji uloví bleskurychlým obratem. Pohybují se jako bezhlučný vrtulník. Při frekvenci 30 pohybů křídly za vteřinu nevytvářejí žádný pro člověka slyšitelný zvuk. Jejich křídla hrají také důležitou roli při námlouvání partnera a na kývajících se stéblech slouží jako vyvažovací plochy. Dále fungují jako sluneční kolektory a zježené zbraně před žabími jazyky.

Letový aparát vážek — vzor pro vrtulníky

Průkopník vrtulníkové techniky, Igor Sikorsky (nar. 1889 v Kyjevě, zemřel r. 1972 v USA), přišel na myšlenku vyvinutí vrtulníku právě při pozorování letu vážek. Čtyři nastavitelné listy rotoru vyvíjejí podobně jako jejich čtyři křídla vztlak i pohyb do-

předu současně. Navzdory technické dokonalosti létacích strojů je mezi vážkami a vrtulníky propastný rozdíl. Vážky létají stokrát obratněji a absolutně nehlukně — pouze když se napnuté nosné plochy dotknou, prozradí tichý šelest jejich přilet — a to všechno se děje při technicky nedosažitelném stupni účinnosti.

Vážka má létací svaly přichycené pomocí šlach přímo na pohybových kloubech. Tyto klouby Tvůrce zhotovil z látky o mimořádných mechanických vlastnostech zvané resilin. Vyznačuje se tím, že je mimořádně elastická, a je tedy schopna absorbovat velké množství energie a tu opět



v potřebném okamžiku uvolnit. Představte si stlačenou lahev z umělé hmoty, která ihned po zmáčknutí skočí do původního tvaru. Takový pružný systém tvoří společně s křídly resilin, který pracuje s určitou frekvencí pohybů.

Vážky jsou optimálně konstru-

ovány pro vzduch. Letečtí inženýři používají k popisu chování za letu *Reynoldsovo číslo*. Charakterizuje, v jakém vztahu je odpor okolního vzduchu, rychlost a velikost letícího objektu. Pro velké ptáky nehraje tato vlastnost vzduchu téměř žádnou roli, jinak tomu ale je v případě hmyzu. Pro malý hmyz se totiž odpor vzduchu projevuje už tak silně, že hmyz v tomto pro něj „hustém“ vzduchu plave. Vzhledem k malým hodnotám Reynoldsova čísla musí svými křídly kmitat mnohem rychleji než hmyz velký, aby se mohl pohybovat. Vážky však mají tento poměr natolik vyladěný, že snadno dosahují rychlosti 40 km/h, aniž při tom musí trvale mávat křídly. I při pomalém letu mají navzdory zanášejšímu proudění vzduchu ještě dostatek sil k pohybu.

MĚŘIČ VĚTRU NA ČELE:

Rozhodující pro optimální let je vedle účinného motoru kontrola rychlosti. Vpředu na hlavě mají vážky dvě malé antény. Při letu jsou tato čidla proudícím vzduchem ohýbána dozadu. Smyslové buňky v patě antény posílají měřené hodnoty do mozku, který z těchto dat vypočítává rychlost ve vztahu k okolí. Pro precizní a obratné provádění letu představují tyto měřicí antény nepostradatelnou pomůcku.



Z celkem 4 500 druhů se jich ve středoevropském prostoru vyskytuje 80. Dělí se na šídla (Anisoptera) a na motýlice (Zygoptera).

Motýlice: šidélkovití (např. šidélko brvonohé, šidélko páskované), šidladkovití, motýlicovití.

Šídla: šídla (např. šídlo modré, šídlo královské), klínatkovití, páskovcovití, lesklicovití (např. lesklice zelenavá) a vážkovití (např. vážka jasnoskvrnná, vážka červená, vážka černořitná, vážka obecná)

MEMBRÁNY KŘÍDEL TENČÍ NEŽ PAPÍR: Křídla vážky váží dohromady jenom pět tisícín gramu. Tato tenouká, průhledná zařízení představují mistrovský výkon lehké stavební techniky. Fólie z umělé hmoty z polyamidu nebo polyesteru, používané v obalové technice, jsou při stejné tloušťce 3x až 4x těžší. Křídla jsou chráněna žilkami. Průměr těchto trubiček je pouze 1/10 mm a tloušťka stěny dokonce jen 1/100 mm. Tyto duté roury slouží nejen ke zpevnění, nýbrž jsou zde uložena i vedení pro krevní tekutinu (hemolymfu), spojovací kabel nervového systému, jakož i systém pro zásobování kyslíkem a odvod oxidu uhličitého.

KALKULOVANÁ BEZPEČNOST: Pokud jste nyní získali dojem, že při tomto úsporném způsobu stavby Stvořitel nemyslel na bezpečnost, potom to hned musím uvést na pravou míru. I v přírodě jsou všude zře-



telné bezpečnostní rezervy, aby nedošlo k předčasnému prasknutí nebo výpadku. Na lidskou stehenní kost by se např. v klidu mohlo postavit 17 lidí. Tuto rezervu potřebujeme, abychom snesli vyšší namáhání při běhání nebo skákání. U myši jsou stehenní kosti pojištěny oproti normálnímu namáhání dokonce až 750×. Tak může klidně skočit i z kuchyňské skříňky, aniž si přitom zlomí nohu. U létání je tomu podobně. Tak např. pěnka má při 25 gramech tělesné hmotnosti plochu křídel kolem 150 cm². Deset čtverečních centimetrů plochy křídel tak nese 1,7 gramu tělesné váhy. Vážky s 15 cm² plochy křídel dokážou unést 0,5 gramu, to je 0,33 gramu tělesné váhy na 10 cm². Jejich bezpečnostní rozpětí je tak ještě pětkrát větší než u pěnky. Očekávali byste u extrémně tenkých křídel vážek něco takového?

Nádhera jejich barev

Proč jsou Číňané žlutí, Indiáni rudí a Afričané černí? V jejich kůži jsou uložena určitá barviva — pigmenty — která jsou

pro každou rasu charakteristická. Přesně tutéž metodu použil Stvořitel i u mnoha druhů vážek, ale také u motýlic. V protikladu k lidským rasám je u vážek použito chemických sloučenin s podstatně silnějším barevným účinkem, jako je např. melanin pro žluté, červené, hnědé a černé tóny, ommine pro fialovohnědé a ommatin pro červenohnědé tóny. Použit je rovněž bílé, žluté či červenavě zářící pterin. Různý směšovací poměr těchto barviv dovoluje vskutku bohatou hru barev.

Naše barevnost je způsobována také fyzikálními jevy. Dojem barvy vzniká lomem dopadajících světelných paprsků na tenké, šupinovité vrstvy chitinového pancíře. Všechny kovově se třpytící vážky jsou vlastně bezbarvé, a přece září bohatou nádhrou barev.

Modravý nádech zadečku šidlatky páskované má původ v nánosu vosku, který je produkován žlázami v kůži. Barva přitom vzniká difúzním odrazem slunečního světla.

Co je důvodem všech těchto zbarvení? Odlišné vzory ba-

rev ulehčují rozeznání druhu, ale také pomáhají vážkám nalézt partnera. Zbarvení se také může ukázat jako dobré maskování. Jako tvorům s proměnlivou tělesnou teplotou vážkám nastavení barvy ulehčuje ranní zahřátí. Je také vhodnou ochranu před škodlivým UV-zářením a reguluje míru ozáření sluncem.

Ale přesto, všech těchto efektů je možno dosáhnout i s menším počtem barev. Ta úžasná rozmanitost musí mít tedy ještě nějaký jiný důvod. Je to bohatství Stvořitelovy vynalézavosti a jeho láska ke krásě. O liliích Ježíš řekl: „Podívejte se na polní lilie, jak rostou... Pravím vám, že ani Šalomoun v celé své nádheře nebyl tak oděn, jako jedna z nich“ (Matoušovo evangelium 6,28.29).

I vážky pocházejí z dílny téhož Stvořitele. Nad jejich krásou a nádhrou barev se proto nemusíme pozastavovat.

Zpracováno podle knihy Wenera Gitta a Karla-Heinze Vanheidena Kdyby zvířata mohla mluvit...



Geniální funkce SLUCHU

Kamkoli se podíváme, všude nalézáme důkazy pro existenci plánu (záměru). Seznam biologických divů v říši zvířat je nekonečný a hovoří jednoznačně pro existenci dokonalého počátečního plánu, jehož šíře i hloubka je daleko za hranicemi našeho současného chápání.

Orgány, jako jsou například oči, uši, ledviny a jiné, vykazují míru složitosti, která přímo naznačuje plán. Mozek je naprostým zázrakem geniality, která přivádí v úžas i největší génie lidstva. Nejvyspělejší superpočítače světa vypadají ve srovnání s lidským mozkem jako dětské hračky. Složitost neuronových sítí, schopnost ukládat informace v nervovém systému a paměťová kapacita jsou dalším tajemstvím a naprostým zázrakem. V mozku může být až sto bilionů synapsí, přičemž každá funguje jako jakýsi filtr, přenašeč signálu a kalkulačka zajišťující tok a filtraci informací. Kapacita pro ukládání informací je nekonečná, a aby toho nebylo málo, mozek člověku umožňuje ocenit krásu, poskytuje mu schopnost tvořit a dělá z něj bytost schopnou morálních úsudků.

Jako srovnávací fyziolog jsem neustále fascinován mnohými složitými systémy, které si vyžadují

hodinářskou přesnost jak na anatomické, tak na fyziologické úrovni. Všechny tyto systémy musejí být úplné, než mohou vůbec fungovat, a to opět naznačuje jejich inteligentní návrh (plán).

Vynikajícím příkladem špičkového návrhu (designu) je ucho. Některé živočišné druhy vykazují naprosto fenomenální schopnost slyšet a orientovat se pomocí sluchu. Sonarové (echolokační) systémy velryb, delfínů, sviňuch a netopýrů patří k nejúchvatnějším strukturám na světě a inženýři tyto systémy studují, aby na jejich základě vytvořili detekční přístroje pro vojenské a jiné účely.

Vědci objevili úžasné věci, ale přesto nejsou schopni napodobit přesnost, kterou někteří z těchto živočichů dosahují. Americké námořnictvo využívá například delfíny k vyhledávání a sledování ponorek nebo jiných podvodních objektů. Také stavba sluchového ústro-

jí lachtanů a tuleňů je mimořádně složitá. Tuleni, podobně jako delfíni, mají místo uší jen malinké otvůrky, ale tuková tkáň kolem čelistí a trychtýřovité zvukovody vedou zvuk naprosto dokonale.

Časový odstup mezi zachycením signálu v každém z uší činí pouhou jednu a půl mikrosekundy (miliontinu sekundy) a rozdíl v intenzitě je prakticky nulový. Této úžasné schopnosti je dosaženo tím, že bubínky jsou spojeny s pružnou pákou, což vede ke vzniku rezonance, jež časový rozdíl zvýrazní čtyřicetinasobně. Bubínek, který je blíže ke zdroji zvuku, také vibruje přibližně o 10 decibelů silněji. Nervy současně reagují jistým kódovaným způsobem, čímž se rozdíl v intenzitě zvyšuje ještě pětinasobně.

Tyto mistrovské plány jsou již dnes používány v pomůckách pro lidi s poruchou sluchu a je možné je využívat i v technologii směrových mikrofonů.



Z knihy prof. Waltera Veitha „Genesis Konflikt“. Vydala Maranatha o.s.

NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH SE V EDICI FILMŮ OBJEVILA DVD S FILMEM OSMAŠEDESÁTILETÉHO AMERICKÉHO FILOZOFY, SCÉNÁRISTY A REŽISÉRA TERRENCE MALICKA STROM ŽIVOTA, KTERÝ MĚL ČESKOU PREMIÉRU V LÉTĚ 2011 V NESOUTĚŽNÍ ČÁSTI MEZINÁRODNÍHO FILMOVÉHO FESTIVALU V KARLOVÝCH VARECH A STAL SE FILMOVOU UDÁLOSTÍ ROKU.

Nejen proto, že na prestižním filmovém festivalu v Cannes vyhrál hlavní cenu Zlatá palma a filmem roku jej vyhlásila také Mezinárodní federace filmových kritiků FIPRESCI, nejen pro své hvězdné obsazení a skvělé herecké výkony dospělých (Jessica Chastain, Brad Pitt, Sean Penn) i dětí (Hunter McCracken, Tye Sheridan, Laramie Eppler), ale především pro hloubku jeho poselství inspirovaného biblickou knihou Jób. Příběh vyprávěný Malickovým typicky pomalým, meditativním, obrazově snovým způsobem, u nás známým například z jeho slavného válečného filmu Tenká červená linie, umožňuje divákovi cítit, přemýšlet a náhle i osobně prožít přehlíženou mystiku velkolepé přírody a nejbližších lidských vztahů jako modlitbu.

Film je uveden citátem z 38. kapitoly knihy Jób: „Kde jsi byl, když jsem zakládal zemi ... zatímco jitřní hvězdy společně plesaly a všichni synové Boží propukli v hlahol?“ a stejně jako starověké biblické drama dává pak více než dvouhodinový snímek vnímavému divákovi prožít katarzi od dnešního mnohdy jalového řečnění o Bohu k živému, proměňujícímu, naslouchajícímu rozhovoru s Ním. A shodně se starozákonním opusem odpovídá i ve filmu nevystižitelný Tvůrce prostým otevřením zaslepených lidských očí pro ohromující zázrak stvoření a čisté krásy nebe, země a intimních

vztahů, jichž je každý z nás součástí. V úžasu a dojetí náhle přichozímu dochází, že skutečným zdrojem, stromem života, není naše zábava, sebestřednost či úspěch, ale podivuhodná štědrá prostota Boží svatosti: „Bez lásky je život jen záblesk.“

DVD STROM ŽIVOTA



Příběh Stromu života je skládán ze vzpomínek dospělého muže na své dětství a na první kroky do světa dospělosti v prostředí amerického jižanského předměstí v padesátých letech minulého století. Divák je v divokém dospívání vzdorovitého chlapce svědkem jeho střetu s matčinou „cestou lásky“ i s výchovou autoritativního otce jako

„cesty přírody“. Brutální vynoření zla a smrti v dětském světě vyvolá ty nejtěžší lidské otázky víry, podstaty života, adresované zde nikoli lidem, ale přímo Bohu. Boží odpověď na prokletí zla je ovšem vnitřní proměna a budoucí vzkříšení – nové stvoření. To vše ve velmi neobvyklém a působivém, téměř výhradně pocitovém prolnutí příběhu a obrazu, srovnatelném snad jen s filmy Andreje Tarkovského nebo Stanleyho Kubricka, kladoucími na diváka podobný nárok intenzivního, zcela osobního zapojení.

Prostředníkem při tom je úchvatná kamera Emmanuela Lubezkého Morgensterna známého i ze spolupráce s Timem Bur-

tonem nebo Martinem Scorsesem a až neuvěřitelná práce pěti nejlepších hollywoodských střihačů. Duchovní působivost filmu k rozechvění umocňuje hudba od klasiků jako Berlioz, Brahms, Bach, Mozart nebo Smetana. Velkolepé obrazy z vesmíru, přírody, prehistorie i zaslíbené nové země jsou přitom tak průzračně čisté a přímočaré, že pro současného diváka jsou chvílemi až nesnesitelné. U tohoto tématu je však patos zcela namístě a zcela ve službách očistné katarze skryté v tomto filmu. Nepromarnit ji znamená, podobně jako v knize Jób, prostě utiшит své nároky a konstrukce a otevřít se tomuto pozoruhodnému uměleckému dílu.

DVD obsahuje film v původním anglickém znění a v českém dabingu, anglické a české titulky, obraz ve formátu 16:9 a 1.85:1 a volitelné kapitoly filmu.

→ TOMÁŠ KÁBRT

evangelium podle Jóba





ADRA působí v České republice již dvacet let

ADRA je mezinárodní adventistická humanitární organizace poskytující pomoc lidem v nouzi. Byla založena v roce 1956 v USA a v současnosti má své pobočky ve 125 zemích. Tato síť poboček ročně poskytne pomoc 25 milionům lidí po celém světě. Česká pobočka byla zřízena 29. května 1992 a ihned se zařadila mezi tzv. dárcovské země.

Posláním této organizace je pomáhat lidem v nouzi tak, aby byli schopni převzít kontrolu nad svými vlastními životy a mohli co nejlépe využívat ty zdroje, které mají k dispozici. ADRA pomáhá všem lidem,

kteří její pomoc potřebují, a to bez rozdílu rasy, pohlaví, vyznání nebo náboženského přesvědčení.

ADRA ČR poskytuje humanitární (okamžitou) pomoc a dále pomoc rozvojovou. V současné době působí ve zhruba 15 zemích.

V České republice se ADRA zaměřuje zejména na oblast dobrovolnictví, na pomoc při mimořádných událostech (např. záplavy), na poskytování psychosociální pomoci v obtížných životních situacích a na poradenskou činnost pro oběti trestných činů a děti v krizových situacích. Důležitým programem je i globální rozvojové vzdělávání v rámci projektu PRVák v mateřských, základních, středních a vysokých školách.

Díky mnoha ochotným a ne-smírně obětavým lidem — dobrovolníkům, příznivcům, štedrým dárcům a zaměstnancům — může ADRA přinášet lidem radost, naději a pomoc v zoufalých životních situacích.

Výpovědi

Texty a výpovědi lidí, kteří na dlouhý či krátký čas spojili svůj život s pomáháním pod hlavičkou organizace ADRA, přijměte jako motivaci k přemýšlení o vašem místě ve světě i ve vašem okolí.



Rudolf Reitz

předseda správní rady
Nadace ADRA, výkonný ředitel
o. s. ADRA (1992–2004)

Mým nejsilnějším zážitkem byla adresná pomoc do Sarajeva od uprchlíků a příbuzných z Česka. Měl jsem možnost setkat se osobně s lidmi na obou stranách a vím, že častokrát jsme byli jediní, kdo lidem zasaženým válkou zprostředkoval spojení s vnějším světem. Do Sarajeva jsme zajížděli s adresnými zásilkami často i mimo čas vyhlášeného příměří. Nejdramatičtější býval dojezd do Sarajeva v noci přes horu Igman. Museli jsme jet se zhasnutými světly a s vědomím, že po nás začnou kdykoliv střílet. Jednou byl náš konvoj ostřelován srbskou armádou na cestě do Sarajeva. Dostali jsme několik zásahů. Díky Bohu, projeli jsme. Ne nepodobné a stejně dramatické byly výjezdy z města. Stejná cesta, stejné ohrožení.

Všechny tyto zážitky ve mně především upevňují důvěru v Toho, který nad našimi cestami s humanitární pomocí držel ochrannou ruku.

Vítězslav Vurst

koordinátor povodňové pomoci,
předseda správní rady Nadace
ADRA (1997–2009)

Rád vzpomínám na způsob, jakým se podařilo zmedializovat dárcovskou SMS pro tsunami, a konečný výsledek (vybralo se jejím prostřednictvím více než 50 milionů

korun). Mezi mé další silné zážitky patří návštěva hřbitova a školy po teroristickém útoku v Beslanu, cena Michala Velíška a setkávání se všemi „hrdiny“ i to, že jsme vnesli do pomoci lidem po mimořádných událostech rozměr psychosociální podpory.



Nejpodstatnější v celé práci v ADRA jsou lidé. Je úžasné vždy znovu objevit nové lidi, kteří překvapují svým přístupem (obyčejně tak, jak by to člověk nečekal). Pro mne je bezesporu nejsilnějším zážitkem poznání těchto lidí — a to jak v České republice, tak i v zahraničí.

Miroslava Žaludová

tajemnice, koordinátorka PR
oddělení, členka rady občanského
sdružení (1992–dodnes)

V rámci dodávek pomoci do zemí bývalé Jugoslávie jsme během války shromažďo-

vali i dopisy. Lidé je posílali svým nejbližším, o kterých ani nevěděli, jestli ještě žijí. Některým z nich jsem říkala „voňavé“, protože lidé do obálky vkládali třeba aspoň malou čokoládu nebo mýdlo. Jeden z dopisů byl k nám dopraven téměř roztržený. Dovolila jsem si ho znovu zalepit a přitom jsem zahlédla papír popsaný srbochorvatštinou a u něj malinkou vaničku obsahující tak dvě lžičky medu a v malém igelitovém sáčku asi 10 špaget dlouhých zhruba 6 centimetrů, sotva stačících na velmi skromnou dětskou porci. Měla jsem v očích slzy a moc jsem si přála, aby právě tento dopis našel svého adresáta. Vždyť v té době tam na černém trhu stálo například jedno kilo cukru 60 německých marek a lidé neměli co jíst. A tehdy jsem si znovu uvědomila, že moje práce má smysl.

Michal Čančík

vedoucí Dobrovolnického
centra ADRA ve Frýdku-Místku
(2004–dodnes)

Celých osm let mé práce v ADRA je spojeno s rozvojem dobrovolnictví. ADRA samozřejmě pracovala s dobrovolníky od svého vzniku, ale to, co jsem mohl přinést nového, bylo, že ADRA začala vysílat dobrovolníky i do jiných organizací (nemocnic, domovů pro seniory, dětských domovů aj.).

Mám radost z toho, že z poměrně skromných začátků dnes oslovuje, vzdělává a pečuje přibližně o 10 % všech dobrovolníků, kteří jsou v České republice organizováni podle zákona o dobrovolnické službě.

František Tomanec
dobrovolník (1992–2008)

Nejraději vzpomínám na valašskou premiéru, akci „Balíček pro kamaráda“, kdy jsme v předvánočních dnech roku 1995 vezli školákům z rozmláceného hercegovského Mostaru dárky jejich českých vrstevníků. Dětská solidarita se tu na pozadí nepředstavitelné brutality dospělých vyjímalá obzvlášť zřetelně.

Dnes už úsměvnější historkou je brigáda ve městečku Tešanj, kde jsme se skupinou valašských dobrovolníků opravovali mimo jiné i poničené školy. Bydleli jsme v rodinném domě jednoho z aktivních obránců města. Když se s námi po čtrnácti dnech bezstarostného ubytování loučil, jen tak mezi řečí utrousil: „Než jsem při srbském obléhání opustil tento barák, stačil

jsem tu nastrožit deset nášlapných min. Devět už mám, ale tu desátou ne a ne najít...“

Karolina Emmanuelová

projektová manažerka, vedoucí
projektového odd., externí
spolupracovnice (2005–dodnes)

Radost mi dělaly zejména projekty rozvojové, které přispívají k dlouhodobé změně k lepšímu. Např. zahrady v poušti Gobi v Mongolsku, které pomáhají místním lidem přežít ve velmi drsných podmínkách, jsou hotový zázrak.

Nikdy nezapomenu na setkávání s lidmi, kterým ADRA pomohla. Například na mladý manželský pár, který přišel při tsunami o dvě malé děti a veškerý majetek. Po prvé jsem je viděla zoufalé pár měsíců po tsunami, po druhé v jejich novém domě v „české vesni-

ci“ s několikátýdenním miminkem v náručí. To byly vždy velmi silné chvíle.



Petra Antošová

lektorka projektu PRVák, projektová
manažerka, vedoucí projektového
oddělení (2007–2011)

Hodně blízký vztah jsem měla k projektům realizovaným po tsunami v Indii a na Srí Lance. Byla jsem blížce pracovnímu týmu a spřátelila jsem se i s lidmi, kterým projekty ADRA změnily život. Vybavuji si třeba obdiv, který jsem cítila k sestřím nejruznějších církevních řádů, jež se po uzavření příměří na severu Srí Lanky staraly o ty nejpotřebnější — sirotky, vdovy a seniory. Pamatuji si na útulek pro zhruba sto sirotek. Staralo se o něj asi pět sester. Děti byly silně poznamenané a vyčerpané neustálým válčením a nejistotou. Při jedné návštěvě mi sestry daly na klín sotva tříletou holčičku, která se po zastřelení rodičů toulala džunglí a živila se tím, co našla. Po těle měla několik boláků od cigaret a doutníků, které na ní „típalí“ vojáci. Právě v tomto útulku pro mě děti nacvičily krátké představení. Vyprávělo o tom, jak se dostaly právě sem. Zpívaly a „hrály“ to, co zažily. I když jsem nerozuměla slovům, ve chvíli, kdy se skrývaly v lese a kolem střílela armáda, jsem měla husí kůži. Tohle jsou zážitky, které člověka ovlivní na celý život...



Dobrovolnictví aneb pomáhat je radost

ADRA ČR provozuje dvanáct dobrovolnických center, poradnu pro oběti trestných činů a dětské krizové centrum. Dobrovolníci docházejí do nemocnic, dětských domovů, ústavů sociální péče, domovů pro seniory. Svou přítomností, komunikací a ochotou přispívají ke zlepšení podmínek léčby či dlouhodobé péče.



„Dokud jsem nevyzkoušela dobrovolnictví, ani jsem netušila, že to je to, co mi v životě chybělo...“

Silvie je dobrovolnicí Dobrovolnického centra ve Frýdku-Místku. Už několik let se věnuje ve svém volném čase lidem, kteří se každý týden těší na její návštěvu. Zpočátku to byly děti v místním dětském domově, poslední dva roky pak i klienti domova pro mentálně postižené — Náš svět.

Silvie, co kdybychom si zahráli takovou hru? Dosad' za každé písmeno tvého jména slovo, které nějak charakterizuje dobrovolnictví.

S: Smích. Radost z každé chvíle, kdy jsem mezi klienty. Usmívám se už při příchodu do Domova pro mentálně postižené — Našeho světa, protože se těším na to, čím mě zase rozesmějí. Když pak jdu po pár hodinách domů, honí se mi hlavou všechny zážitky a nejde se neusmívat. Vzpomínám si, jak se nevidomému Jiříkovi zdálo, že jsme spolu létali vesmírem v červených skafandrech, nebo jak o mně jednou šprýmař Ondra (také dobrovolník) rozhlásil, že slavím narozeniny, a když se ho klienti ptali, kolik mi je, tak řekl, že 50 let. A všichni obyvatelé Našeho světa mi pak přáli k padesátinám a myslí si to dodnes. (Na vysvětlenou – Silvie si na padesátiny ještě pěkných pár roků počká.)

I: Ideální odpočinek. Mezi klienty vždy najdu duševní odpočinek od všech všedních starostí. Moje problémy zůstávají venku, protože společně řešíme mnohem důležitější věci. Třeba jestli z nich jednou budou dobří traktoristé nebo jestli budu jejich nevěsta a budeme mít svatbu v linkovém autobuse.

L: Láska. Snažím se ji rozdávat plnými hrstmi, ale vždycky jí dostanu mnohem více.

V: Víra. Věřím, že má smysl chodit do Našeho světa; věřím, že celá idea dobrovolnictví má smysl. Věřím i ve chvíli, když zrovna nevidím žádný výsledek nebo pokrok, protože věřím, že i pouhá má přítomnost jim přináší radost.

I: Ideál. V Našem světě se měním v ideální bytost. Pro mé

klienty jsem úžasná, milá, umím tancovat, malovat, hrát ping-pong, zpívat — jsem prostě pohádková víla. A já se tak opravdu v tu chvíli cítím.

ADRA ČR 20 LET V ČÍSLECH

Největší počet zaměstnanců: 208 v roce 2010

Největší roční rozpočet organizace: 96 388 000 Kč v roce 2010

Největší humanitární sbírka: 124 293 438 Kč v roce 2004/05 na pomoc po tsunami v Asii

Největší rozvojová sbírka: 1 164 000 Kč, podpora slumových škol v Bangladéši (2008–2011)

Největší výtěžek celostátní Velikonoční sbírky: 3 876 119 Kč v roce 2002

Největší počet koordinovaných dobrovolníků: cca 2 500 při povodních v roce 2010

Největší počet dobrovolníků vyslaných dobrovolnickými centry: 1 500 v roce 2011

Největší počet účastníků projektu PRVák: 13 309 v roce 2009

Největší počet obrázků zaslaných do výtvarné soutěže: 7 022 obrázků v roce 2011

E: Energie. Při každé návštěvě cítím úžasný přísun energie, která je čistá, nezkažená sobectvím. Pokaždé si dobiju baterky na dlouhou dobu dopředu.

Jak vlastně začala tvá kariéra dobrovolníka?

Před pěti roky mě kamarádka zapsala bez mého vědomí na školení dobrovolníků Dobrovolnického centra ADRA ve Frýdku-Místku. Trochu jsem se na ni zlobila, ale pak jsem si řekla, že to zkusím.

Začala jsem docházet do dětského domova, a i když jsem prožila s dětmi většinou spoustu krásných dní, plných legrace a radosti, poznala jsem také, jak složité jsou vztahy mezi dětmi, které nejsou se svými rodinami. Prožila jsem radost z uzdravení i bolest z nevládnutých krizí, kdy děti bojovaly o svůj kousek mé pozornosti i velmi zraňujícím způsobem. Vzpomínám na velmi krásnou romskou dívku, která nedovolila na sebe sáhnout. Dlouho jsme si k sobě hledaly cestu, ale vzpomínám, jak si mi poprvé lehla na kolena a dovolila mi hladit ji po vlasech. Byl to velký projev důvěry. Pak jsem onemocněla, a když jsem se po pár týdnech vrátila, byla meziitím předána do výchovného ústavu, ze kterého utekla. Už jsem



o ní nikdy neslyšela, ale často na ni myslím i po čtyřech letech. I takové může být dobrovolnictví. Ne vždy dává, ale i bere.

Jak ses ocitla v Našem světě — v zařízení pro mentálně postižené?

Po třech letech docházení do Dětského domova ve Frýdku-Místku jsem absolvovala kurz sociální péče. Když jsem si pak začala hledat práci v oboru, dostala jsem nabídku jít pracovat do Našeho světa. Trochu jsem se toho prostředí bála, protože jsem se nikdy s mentálně postiženými lidmi neseťkala. Proto jsem využila možnosti seznámit se s těmito lidmi jako dobrovolník.

Jak dlouho ti trvalo, než jsi poznala, že se nemusíš bát?

Asi deset vteřin. Pak si mě získali svou bezprostředností a věrným zájmem. Nikdy se nezapomenou zeptat, jak se mám, kdy zase přijdu, popřát mi hezký den nebo víkend.

Tobě pomohlo tvé dobrovolnictví i při hledání práce, je to pravda?

Ano, nyní pracuji jako terénní pracovník v podpoře samostatného bydlení. Pomáhám lidem s lehcím mentálním postižením začlenit se do společnosti a snažím se je učit co největší samostatnosti. Pomáhám jim v komunikaci s úřady, lékaři, s vyřizováním reklamací a vyplňováním tiskopisů. Ale také je učím zvládat drobné domácí opravy nebo spolu vaříme. Nejhezčí odměnou pro mě je, když jsou moji klienti povzbuzeni k tomu, aby zkusili samostatně řešit problémy.

Máš nějaký vzkaz pro ty, kteří uvažují, že se zapojí do dobrovolnického programu?

Dokud jsem nevyzkoušela dobrovolnictví, ani jsem netušila, že to je to, co mi v životě chybělo. Takže pokud má někdo pocit, že mu v životě něco chybí, třeba je to právě dobrovolnictví. Zkuste dát druhým svůj čas a úsměv, i když budete vědět, že je to zadarmo.



**Více informací
o dobrovolnictví
a možnostech
spolupráce získáte na
www.adra.cz**

NULA KALORIÍ

JE NUTRIČNÍ HODNOTA
TYPICKÉ VEČEŘE VÍCE
NEŽ JEDNÉ MILIARDY LIDÍ

I JEDNOU MINCÍ DENNĚ MŮŽETE
PŘÍSPĚT KE SNIŽOVÁNÍ EXTRÉMNÍ CHUDOBY.

WWW.MINCEDENNE.CZ

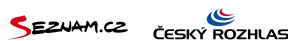


PROSTŘEDKY Z PROGRAMU MINCE DENNĚ JSOU URČENY
K DLOUHODOBÉ PODPOŘE ČESKÝCH I ZAHRANIČNÍCH
PROJEKTŮ A K ROZVOJI HUMANITÁRNÍ ORGANIZACE ADRA.

HLAVNÍ PARTNEŘI:



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:



PARTNEŘI:



POD ZÁŠTITOU:



HopeTV svět očima naděje



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



Diskusní pořady

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



Koncerty

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



Posluchárna – přednášky

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



Dokumentární seriály

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



Pro děti

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



Zdravý životní styl

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

Vysílání HopeTV je možné sledovat:



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



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



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



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



Aplikace stahuj



iPhone

iTunes > Lifestyle > HopeTV CZ
www.apple.com/itunes



Android

Android Market > Životní styl > HopeTV CZ
market.android.com

e-bulletin

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



Kontakt

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

www.hopetv.cz